

Rezepte, Tipps und Tricks aus meiner Küche

Rezepte, Tipps und Tricks im Allgemeinen, die ich in der letzten Woche ausprobiert habe und bestimmt immer wieder zubereiten bzw. anwenden werde, weil sie soooo lecker und einfach sind! Diese Geschmackserlebnisse und Tipps möchte ich mit Euch teilen.

Meine Mandarinen- und/oder Orangenmarmelade

1000 Gramm Mandarinen und/oder Orangen (UNGESPRITZT)

350 Gramm Dr. Oetker Gelierzucker mit Süßungsmittel aus Stevia

Früchte werden **ungeschält** geachtet, dann mit einem Zauberstab pürieren.

Pürierte Früchte mit dem Gelierzucker vermischen und in saubere Schraubgläser füllen und verschließen. Dann stellt Ihr eine Auflaufform gefüllt mit Wasser in den Backofen, da hinein setzt Ihr die verschlossenen Gläser. Umluftherd auf 150 Grad stellen. Sobald das Wasser in der Schale anfängt zu kochen, beginnt das Einkochen. Nach 10 Minuten den Herd ausstellen und die Gläser über Nacht einfach auskühlen lassen. Am anderen Tag nehmt Ihr Eure fertige Marmelade aus dem Backofen. Fertig!

Oder mein Mandarinen- und/oder Orangenmus

1000 Gramm Mandarinen und/oder Orangen (UNGESPRITZT)

175 Gramm Dr. Oetker Gelierzucker mit Süßungsmittel aus Stevia

Früchte werden **geschält** und mit einem Zauberstab pürieren.

Pürierte Früchte mit dem Gelierzucker vermischen und in saubere Schraubgläser füllen und verschließen. Dann stellt Ihr eine Auflaufform gefüllt mit Wasser in den Backofen, da hinein setzt Ihr die verschlossenen Gläser. Umluftherd auf 150 Grad stellen. Sobald das Wasser in der Schale anfängt zu kochen, beginnt das Einkochen. Nach 10 Minuten den Herd ausstellen und die Gläser über Nacht einfach auskühlen lassen. Am anderen Tag

nehmt Ihr Eure fertige Marmelade aus dem Backofen. Fertig!

Und die vielen Mandarinenschalen? Was meint Ihr wohl??? Natürlich mein Orangenaroma, bei mir aus getrockneten Mandarinenschalen.

Getrocknete Mandarinenschalen

Habe in meinem Sedona Dörrgerät die Schalen, der zu Marmelade und Mus verarbeiteten Mandarinen, in 6 Stunden trocknen lassen und habe getrocknete Schalen hergestellt, die ich in einer Kaffeemühle pulverisiert habe und dann in ein Behältnis gegeben habe. In das Behältnis habe ich dann ein Baumwolle Päckchen mit Reis gegeben. Fertig! Der Reis entzieht den Schalen den Rest an Flüssigkeit und verlängert die Haltbarkeit.

Kurz noch mal der Vergleich: Aroma kaufen oder selbermachen
Vergleich zwischen Orangenaroma aus der Industrietüte und selbst hergestellt

Industrietütchen:

Finesse Orangenschalen Aroma, 12 g kosten: 0,59 Cent, was drin ist in der Tüte weiß ich nicht und kann es nicht nachvollziehen, oder?

Probiert dann bitte mal folgendes: Pfannkuchen

300 Gramm frisch gemahlene Dinkel

4 Eier

$\frac{1}{2}$ Flasche Wasser mit Kohlensäure

1 Prise Salz

1 Esslöffel von dem selbsthergestellten Orangenaroma (bei mir Mandarin Aroma)

Alles mit einem Schneebesen verrühren. Ich nehme dazu meinen Stabmixer (Kenwood HB 887 Profi Stabmixer Lafer Edition, 700 Watt), ich finde, dass die Pfannkuchen dann noch lockerer bzw. fluffiger werden. Den Teig mindestens 1 Stunde quellen lassen, dann lasse ich noch einmal meinen Stabmixer arbeiten. Pfannkuchen ausbacken und als Krönung oben auf den fertig gebackenen Pfannkuchen mein Mandarinemus. Der Geschmack

einfach einmalig, Sonne pur auf dem Teller.

SUPER einfach, schnell und lecker!!!!!!!

Und wo bekommt Ihr die tollen Früchte?

Natürlich bei citrusricus

Die Madarinenzeit ist leider vorbei, aber Orangen gibt es noch. Ihr könnt alle Rezepte und Tipps auch mit den Orangen von citrusricus umsetzen. Durch meine Mandarinenmarmelade und mein Mandarinenmus habe ich jetzt einen Vorrat an Geschmack nach Sommer und Sonne, bis zur nächsten Ernte!

Mein Sauerkrautsalat

Gekochte und geschälte Rote Beete

Früchte -> Ananas oder/und Mandarinen oder/und Apfelsinen oder/und Äpfel, was auch immer Ihr wollt! alles würfeln
Frisches Sauerkraut klein schneiden.

Marinieren mit:

Leinöl

Zitronensaft

Meerrettich und/oder Senf

Eventuell mit Ahornsirup, Agavendicksaft oder Honig süssen

Alles gut vermengen und schön durchziehen lassen.

Tipps, die sich bei mir in der Küche so ergeben haben, da ich viel am Ausprobieren bin.

Gemüse wie Brokkoli, Blumenkohl, Porree, Zwiebeln usw. in Honig anbraten, dann mit selbstgemachter Gemüsebrühe ablöschen (wenig Flüssigkeit zugeben) und bissfest garen.

In Frikadellen, egal ob aus Fleisch oder Vegan, kommen Zwiebeln und Knoblauch gegart in die Masse, das macht die Frikadelle bekömmlicher.

Wer gerne mit Chilischoten würzt, kennt es, dass es auch mal zu scharf werden kann. Dann könnt Ihr durch Zugabe von Honig und/oder, wenn es passt mit Kokosmilch, die Schärfe abmildern.

Schaut mal auf meiner Homepage unter Interessante-Links nach, dort gibt es weitere tolle Infos!

Wollt Ihr mehr wissen? Dann setzt Euch mit mir in Verbindung und wir vereinbaren einen Termin.

Bei der Umsetzung Eurer Ernährungsumstellung unterstütze ich Euch gerne mit Rat und Tat.

Dazu ist es nicht unbedingt notwendig, dass Ihr zu mir in die Praxis nach Bockhorn kommt. Möglich ist eine Unterstützung auch per Mail, am Telefon, am Handy oder über Skype.

Wenn Ihr Fragen habt, dann könnt Ihr Euch gerne mit mir per E-Mail in Verbindung setzen.

gesundheits_und_ernaehrungs_trainer@arcor.de

oder weitere Informationen über meine Homepage erfahren.

Ein schönes Wochenende und viele liebe Grüße sendet Euch
Katrin

Meine Publikationen

20.07.2016

Mein 3. E-Book ist heute erschienen!

ISBN: 978-3-3668-26341-3

Tipps, Tricks und Rezepte zu Gesundheit und Ernährung. Teil II
Ein Blog-Tagebuch

18.03.2016

Aus meinem 2. E-Book wurde heute ein Buch!

ISBN: 978-3-668-16742-1

Tipps, Tricks und Rezepte zu Gesundheit und Ernährung Ein
Blog-Tagebuch

08.03.2016

Mein 2. E-Book ist heute erschienen!

ISBN: 978-3-668-16741-4

Tipps, Tricks und Rezepte zu Gesundheit und Ernährung Ein Blog-
Tagebuch

04.12.2015

Aus meinem E-Book wurde heute ein Buch, das erste Exemplar

habe ich heute Morgen in meinen Händen gehalten!

ISBN: 978-3-668-08752-1

Salutogenese in der Gesundheitsberatung. Theorie und praktische Umsetzung

16.11.2015

Meine Abschlussarbeit ist beim GRIN-Verlag veröffentlicht worden

ISBN: 978-3-668-08751-4

Salutogenese in der Gesundheitsberatung. Theorie und praktische Umsetzung