

Damit Sie sich schon einmal ein Bild vom Speiseplan während der Sanguinum-Kur machen können, zeigen wir auf dieser Seite Rezepte und einige Bilder als Beispiele.

Sie müssen weder hungern, noch aufwendig einkaufen oder für sich extra kochen und auch keine pappigen Pulverschakes rühren, versprochen.

### **Puten Zucchini Topf**

Zutaten für eine Person:

250 g zarte Zucchini  
200 g Putenbrustfilet  
1 kleine Knoblauchzehe  
3 Salbeiblättchen  
Salz, schwarzer Pfeffer  
200 ml Gemüsebrühe (fettfrei aus dem Reformhaus)  
Chilipulver  
eventuell zarte Salbeiblättchen zum Garnieren

Zubereitung:

Die Salbeiblättchen waschen, abtrocknen und in feine Streifen schneiden. Die Zucchini waschen, putzen und in Scheiben schneiden. Das Putenbrustfilet kalt abwaschen, abtrocknen und mundgerecht würfeln. Das Fleisch in Wasser wie gewohnt gut anbraten. Den Knoblauch schälen und dazupressen, den Salbei einrühren. Mit Salz und Pfeffer würzen, mit der Brühe ablöschen. Die Zucchini dazugeben, alles aufkochen und zugedeckt bei schwacher Hitze gut 5 Min. köcheln lassen. Alles mit Salz, Pfeffer und Chilipulver abschmecken.

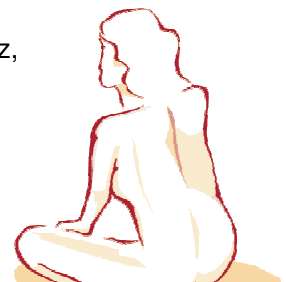
### **Forelle blau**

Zutaten für eine Person:

1 Regenbogenforelle  
1 l Wasser  
1 EL Salz  
Saft einer Zitrone  
2 Lorbeerblätter  
1 Zwiebel  
200 g grüne Prinzessbohnen  
Pfeffer, Oregano, Petersilie

Zubereitung:

Wasser mit Salz, dem Saft der Zitrone, den Lorbeerblättern und der geviertelten Zwiebel kurz aufkochen lassen. Anschließend die Forelle in das Wasser legen und ca. 20 Minuten bei niedriger Temperatur ziehen lassen (nicht kochen, sonst zerfällt die Forelle). Den Fisch herausheben und mit Petersilie garnieren. Dazu die Bohnen in etwas Salzwasser dünsten, mit Salz, Pfeffer und Oregano abschmecken und mit Petersilie bestreuen.



## Krusteln

Zutaten für eine Person:

n.Bed. Zucchini

n.Bed. Möhren

n.Bed. Kohlrabi

1 Ei

Pfeffer, Salz

Kräuterquark

(selbstgemacht)

Zubereitung:

Zucchini, Möhren und Kohlrabi stifteln. Das Ei mit etwas Wasser, Salz und Pfeffer mischen und daraus Minipfannkuchen in der Pfanne backen. Mit selbstgemachtem Kräuterquark garnieren.

