



Der vielseitige Hokkaido-Kürbis schmeckt nicht nur als Suppe, sondern auch sehr gut in Spalten geschnitten und im Ofen gegart. In Stücke geschnitten und mit etwas Olivenöl gegart ist er eine tolle Ergänzung für einen vollwertigen Salat.

SCHLEMMEN UND ABWEHRKRÄFTE STÄRKEN!

- > Unkomplizierte Genießer-Rezepte für die ganze Familie!
- > Östliche und westliche Ernährungsweisheiten sinnvoll kombiniert
- > Zur Unterstützung des Immunsystems

REZEPT ZUM AUSPROBIEREN:

Auf meinem Familien-Herbsttreffen eine echte Tradition. Diese sättigende, leuchtende Wintersuppe kommt immer gut an.

Orientalische Kürbissuppe

- 1 kleiner Hokkaidokürbis**
- 2-4 Kartoffeln**
- 1 große Zwiebel**
- 2-4 Karotten**
- ½ TL Meersalz**
- 1 Msp Kurkuma**
- 2 TL Gomasio (Seite 28)**
- ¼ TL weißer Pfeffer**
- 1-2 Msp Zimtpulver**
- ½ TL Rosenpaprika**
- ¼ TL Koriander**
- 1 Prise Chilipulver**

- 🌀 Hokkaido nur waschen, halbieren, Kerngehäuse aushöhlen und den Kürbis in grobe Stücke schneiden. Das restliche Gemüse säubern, bei Bedarf schälen und in grobe Stücke schneiden.
- 🌀 Gemüse mit Salz und Kurkuma in einen Topf geben und mit so viel Wasser aufgießen, dass das Gemüse nur knapp mit Wasser bedeckt ist. Einmal aufkochen lassen und dann bei geringer Hitze 15 Minuten garen.
- 🌀 Danach würzen und mit dem Pürierstab glatt pürieren.

Hokkaido-Kürbisse können im Gegensatz zu anderen Kürbissen mit Schale verzehrt werden.

FÜR 4 PORTIONEN
(ALS HAUPTMAHLZEIT) ODER
8 PORTIONEN (ALS SUPPE)

REZEPT ENTNOMMEN AUS
DEM ERFOLGSTITEL VON
DR. SUSANNE BIHLMAIER:



Tomatenrot + Drachengrün 6. Auflage
DER Ratgeber zur gesunden, bewussten, antikrebs-aktiven und abwehrstarken Lebensweise. Eine einzigartige Verbindung zwischen europäischer Ernährungswissenschaft und TCM (Traditionelle Chinesische Medizin).

über 25.000 verkaufte Exemplare!!!

288 Seiten, 236 Farbfotos · 24,- Euro [D] · ISBN 978-3-7750-0630-9

für weitere Infos bitte wenden >>>>>>>

TOMATENROT + DRACHENGRÜN

Das sagt die Fachpresse zum Buch:

„Ein Lieblingsbuch – anders ist es nicht zu erklären, wie ein Kochbuch in die 6. Auflage kommt. Und tatsächlich: Die Ärztin für Naturheilverfahren und Chinesische Medizin überrascht mit einer erfrischend neuartigen Kombination aus Koch-, Gesundheits- und Schlemmerbuch: Jedes Kapitel startet mit einem Interview eines unabhängigen Experten in sachlichem Blau, ergänzt durch ganzheitsmedizinische Infos in naturheilkundlichem Grün und macht dann Lust auf fix & einfach Kochrezepte in appetitanregendem Orange. Einzigartig sind die ergänzenden Tipps der Hobbyköchin (orange), der Naturärztin (grün) und auch noch der chinesischen Medizin. Ausgerichtet ist das Buch ursprünglich auf Krebsprävention, jedoch zeigt sich bald, dass es Appetit macht auf generell gesundheitsaktives Essen, z. B. auch bei Rheuma, bei Reizdarm oder in den Wechseljahren. Dabei ist es erfreulich undogmatisch und vor allem alltagstauglich. Der flotte Schreibstil macht Lust aufs Lesen und Ausprobieren – so macht Wissen, Kochen und Schlemmen Spaß!“

Dr.med. Nicole Weis, Leonberg



Ein wahrer Kombikünstler: Die Brokkoli-Ingwer-Sauce ist dazu noch effektiv gegen Entzündungen und sie sorgt für freie Gefäße.



Über die Autorin:

Die Schwerpunkte von Frau *Dr. med. Susanne Bihlmaier* sind Traditionelle Chinesische und Traditionelle Europäische Medizin, sie lebt und arbeitet als Ärztin in Tübingen. Nach ihrer Ausbildung zur Kinderkrankenschwester studierte sie Humanmedizin in Heidelberg und bildete sich parallel dazu in Naturheilverfahren und Chinesischer Medizin weiter. Die engagierte Ärztin ist Dozentin für Naturheilverfahren, TCM und Akupunktur an Universitäten, Kliniken und auf Kongressen. Für ihren Brückenschlag zwischen Universität und Akupunktur erhielt sie den Seirin-Stiftungspreis für Nachwuchswissenschaftler. Sie engagiert sich in Selbsthilfegruppen, als Fachautorin und beim Aufbau komplementär-onkologischer Sprechstunden.

HÄDECKE VERLAG

Mit Lust und Liebe genießen – seit über 100 Jahren



**Deutscher Verlagspreis 2021 · Bester Kochbuchverlag Europas 2019
Bester Kochbuchverlag Deutschlands 2020
Deutscher Verlagspreis 2019
Hauptpreisträger**



Hädecke Verlag GmbH & Co. KG

Lukas-Moser-Weg 2 · D-71263 Weil der Stadt · Postfach 1166 · D-71256 Weil der Stadt · Tel +49 (0) 70 33/13 80 8-0
info@haedecke-verlag.de · facebook.com/haedecke.verlag · instagram.com/haedecke

www.haedecke.de