

ÖSTERREICHISCHER KNEIPPBUND



Inhalt

- ERDÄPFEL-KRÄUTER-SUPPE MIT EI
- ERDÄPFELSALAT MIT KAERBOHNEN
- NUDELTOPF MIT FENCHEL UND BIRNE
- POLENTAGEMÜSE MIT FORELLE
- HUHN IN ORANGEN-SAUCE MIT CHICOREE UND HAFERREIS
- PARADEISTARTE
- ROTE-RÜBEN-RISOTTO MIT FETA
- POLENTANOCKERL AUF ERDBEERRAGOUT
- APFEL-MOHN-KUCHLEIN



**Guten
Appetit!**

10 Kneipp-Rezepte

ZUM NACHKOCHEN
UND GENIEßEN

Herzlich WILLKOMMEN



Liebe Leserin, lieber Leser!

Während die kneipp'schen **Wasseranwendungen** sehr vielen Menschen ein Begriff sind, sind es deutlich weniger, die das Thema **Ernährung** unmittelbar mit Kneipp in Verbindung bringen. Und doch ist die gesunde Ernährung unerlässlicher Bestandteil des Kneipp-Programms, das gerade aufgrund des Zusammenwirkens seiner fünf Säulen, zu denen auch die **Heilkräuter**, die **Bewegung** und die **Lebensordnung** zählen, so viel zu unserer Gesundheit und unserem Wohlbefinden beitragen kann.



Wir freuen uns sehr, Ihnen in diesem E-Book zehn schmackhafte und einfach nachzukochende Kneipp-Rezepte präsentieren zu können. Tauchen Sie ein in die Welt von Kneipp und genießen Sie die kulinarischen Köstlichkeiten, denn auch der Genuss spielt eine zentrale Rolle, wenn es um die Förderung unserer Gesundheit geht!

Viel Freude beim Nachkochen und
Genießen wünscht Ihr

Mag. Georg Jillich
Präsident Österr. Kneippbund





Kneipp-Säule ERNÄHRUNG

“Wenn der Vater einer Erkrankung unbekannt ist, die Mutter ist immer die Ernährung.”

SEBASTIAN KNEIPP

Es ist schon eine Weile her, seit Sebastian Kneipp (1821–1897) diese Worte formulierte. Er traf damit sprichwörtlich den Nagel auf den Kopf, denn heute wissen wir auch aus Studien, welch großes Potenzial die Ernährung hat, wenn es um die Prävention und die Gesundheitsförderung geht. Adipositas, Typ-2-Diabetes oder Herz-Kreislauf-Erkrankungen inkl. Bluthochdruck sind nur einige Beispiele ernährungsassoziierter Erkrankungen.

Kneipp bezog in seine Betrachtungen über die Gesundheit die Ernährung stets mit ein und wusste schon seinerzeit den Wert einer vollwertigen ausgewogenen Kost zu schätzen. Die meisten seiner Ernährungsempfehlungen sind inzwischen wissenschaftlich bestätigt und finden sich in der modernen Ernährungslehre wieder.



Oft spüren wir schon kurz nach dem Konsum bestimmter Speisen und Lebensmittel, dass sie uns nicht gut tun bzw. unser Wohlbefinden beeinträchtigen. Umso wichtiger ist es, neben den Ernährungsempfehlungen auch auf den eigenen Körper zu hören.

ERNÄHRUNG



Die große Herausforderung besteht darin, unseren Bedarf an Nährstoffen zu decken, gleichzeitig aber nicht außer Acht zu lassen, dass wir aufgrund unserer im Vergleich zu früher bewegungsärmeren Lebensweise heute viel weniger Energie verbrauchen. Gelingt das nicht, besteht die Gefahr von Übergewicht schon in jungen Jahren bei gleichzeitiger Unterversorgung mit essenziellen Nährstoffen, was wiederum ein Wegbereiter sogenannter Zivilisationserkrankungen sein kann.

***So frisch, so wenig verarbeitet und so wenig verpackt
wie möglich sollten unsere Lebensmittel sein!***

Umso bedeutsamer sind die sorgfältige Auswahl unserer Lebensmittel in Hinblick auf Herkunft und Qualität, die günstige Zusammenstellung und die richtige Zubereitung. Und: Je abwechslungsreicher unser Speiseplan ist, desto eher decken wir unseren Nährstoffbedarf. Aber auch der Genuss darf beim Essen nicht zu kurz kommen.

In diesem Sinne haben wir in diesem E-Book 10 Kneipp-Rezepte unserer **TEM*-Expertin Michaela Hauptmann** zusammengestellt, die nicht nur schmackhaft sind, sondern auch einfach in der Zubereitung.



Noch mehr Rezeptideen und Infos rund ums Thema gesunde Ernährung finden Sie auf unserer Homepage und in unserem Magazin “Kneipp BEWEGT”.

*) TEM = Traditionelle Europäische Medizin



Erdäpfel-Kräuter-Suppe mit Ei

ZUTATEN

(6 Portionen)

1 Zwiebel,
1 EL Butter,
200 - 250 g Erdäpfel,
1 l Gemüsesuppe,
Salz, Pfeffer, Muskat,
100 g Rahm,
2 - 3 Bund Kräuter,
Zitronenschale,
3 gekochte Eier

Zwiebel in Butter dünsten,
Erdäpfelstücke dazugeben,
mit Suppe aufgießen
und weichkochen.

Gewürze, Kräuter, Rahm und
Zitronenschale dazugeben, kräftig
pürieren und abschmecken.

Mit gehackten, gekochten Eiern als
Einlage und mit Kräutern dekoriert
servieren.



Erdäpfelsalat mit Käferbohnen

ZUTATEN

(4 Portionen)

½ kg Erdäpfel,
1 Zwiebel,
1 Kohlrabi, etwas Öl,
300 g Käferbohnen
(gekocht od. aus der Dose),
Kümmel, Majoran,
Muskat, Salz, Pfeffer, Chili,
etwas Zucker, 1 TL Senf,
Essig, Kernöl,
Radieschen,
Cocktailtomaten,
frische Kräuter nach
Belieben

Erdäpfel kochen.

Zwiebel und Kohlrabi in Stücke schneiden und in Öl anschwitzen.

Gewürze, Senf, Essig und Öl vermischen.

Erdäpfel schälen, in Stücke schneiden und mit Kohlrabi, Bohnen und der Marinade vermischen.

30 Minuten ziehen lassen, abschmecken und mit Radieschen, Tomaten und Kräutern anrichten.



Saftige Gemüselaibchen aus dem Ofen

ZUTATEN

(12 Laibchen)

300 g Kohlrabi,
75 g Karotten,
80 g Jungzwiebel,
200 g Erdäpfel,
1 TL Salz,
1 Knoblauchzehe,
1 Ei,
1 EL Öl
5 EL Buchweizenmehl,
Petersilie, Pfeffer, Salz,
Kurkuma, Kümmel,
Sauerrahm,
Paprikapulver

Gemüse raspeln, Zwiebel in Ringe schneiden, alles mit dem Salz vermischen, ziehen lassen und fest ausdrücken.

Knoblauch und Kräuter hacken.
Mit dem Gemüse, Ei, Öl,
Buchweizenmehl und den
Gewürzen vermischen.

Mit einem Esslöffel Häufchen auf
Backpapier setzen. Bei 180 °C
30 - 40 Minuten backen.

Mit Sauerrahm und
Paprika garnieren



Nudeltopf mit Fenchel und Birne

ZUTATEN

(2 Portionen)

100 g Nudeln (trocken),
1 kleiner Fenchel,
1 Zwiebel,
1 - 2 EL Öl,
1 Birne (reif),
120 g Ziegenfrischkäse,
Salz, Pfeffer,
Muskatnuss,
1 EL Granatapfelkerne,
1 EL Haselnüsse

Nudeln bissfest kochen.

Zwiebel und Fenchel in feine Streifen schneiden und in 1 - 2 EL Öl anbraten, mit etwas Wasser aufgießen und weichdünsten.

Birne schälen, entkernen und in Scheiben schneiden.

Wenn der Fenchel weich ist, mit Birnen und Frischkäse vermischen.

Die Nudeln abseihen und mit etwas Nudelwasser zum Gemüse geben.

Gut durchmischen, mit Salz und Pfeffer abschmecken und mit frisch geriebener Muskatnuss würzen.

Mit Granatapfelkernen, Haselnüssen und Fenchelgrün dekoriert servieren.



Polentagemüse mit Forelle

ZUTATEN

(2 Portionen)

400 ml Gemüsesuppe,
600 g gemischtes
Gemüse (Karotten,
Paprika, Kohlrabi,
Brokkoli),
1 Zwiebel,
Kurkuma, Salz, Pfeffer,
100 g Polenta,
2 Forellenfilets,
Zitrone,
Schnittlauch

Gemüsesuppe erhitzen.

Gemüse und Zwiebel in
mundgerechte Stücke schneiden
und mit den Gewürzen und der
Polenta in der Gemüsesuppe
weichkochen.

Gegen Ende der Garzeit die
Forellenfilets auf der Hautseite
braten.

Polentagemüse abschmecken,
etwas Zitronensaft zugeben und mit
den Fischfilets, Zitronenscheiben
und Schnittlauch garniert servieren.



Huhn in Orangen-Sauce mit Chicorée u. Haferreis

ZUTATEN

(4 Portionen)

200 g Haferreis,
Gemüsesuppe,
500 g Hühner-Innenfilet,
4 - 6 Chicorée,
2 Orangen (Saft und
Abrieb),
Salz, Pfeffer, Kurkuma,
Paprikapulver,
rosa Pfefferbeeren,
2 EL kalte Butter,
Kräuter

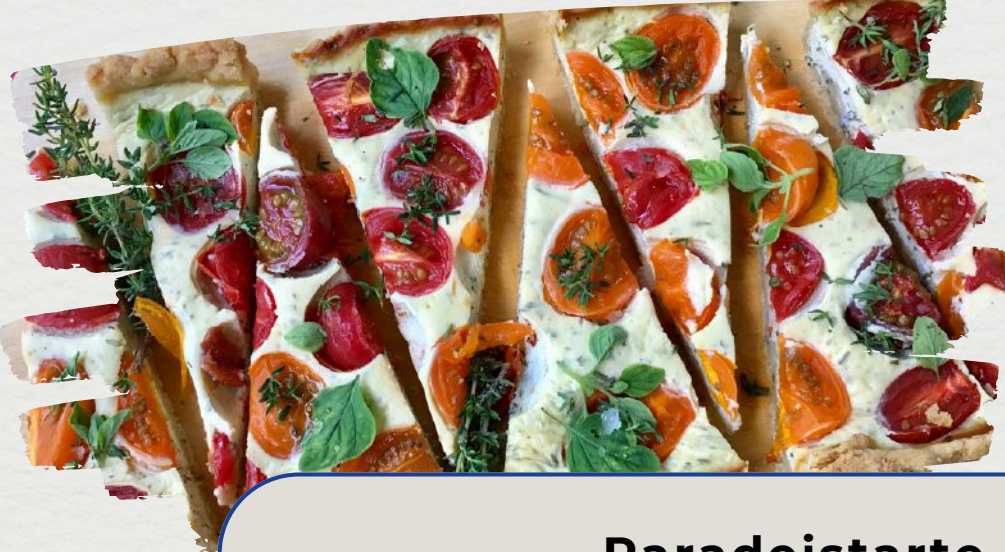
Haferreis in Gemüsesuppe kochen.

Filets in einer großen Pfanne scharf
anbraten, Chicorée der Länge
nach vierteln und gegen
Ende der Garzeit dazugeben.

Mit Orangensaft aufgießen, würzen
und 4 - 6 Minuten dünsten.

Butter untermischen.

Mit gekochtem Haferreis und
Kräutern servieren.



Paradeistarte

ZUTATEN

(6 Portionen)

Mürbteig:

250 g Dinkelmehl,
125 g kalte Butter,
50 g Wasser, 1 Eidotter,
¼ TL Salz

Belag:

3 Eier, 1 Eiklar,
2 Zweiglein frisches
Basilikum, 1 TL Oregano,
1 TL Salz, Pfeffer, Muskat,
250 g Topfen,
300 g Cocktail-
tomaten, 80 g Feta

Alle Zutaten für den Mürbteig
verkneten, in eine Springform
drücken und einen Zwei-
Zentimeter-Rand hochziehen.

Zutaten für den Belag vermischen
und auf den Teig geben.

Mit halbierten Tomaten belegen
und mit Feta bestreuen.

30 - 40 Minuten bei 180 °C backen.



Rote-Rüben-Risotto mit Feta

ZUTATEN

(2 Portionen)

500 g rote Rüben,
1 Zwiebel,
1 EL Öl,
1 - 2 Msp. Kreuzkümmel,
120 g Risottoreis,
90 ml Weißwein,
300 ml Gemüsesuppe,
2 EL Butter,
Salz, Pfeffer,
120 g Feta

Rote Rüben und Zwiebeln in feine Würfel schneiden und mit Kreuzkümmel in Öl dünsten.

Reis waschen und zum Gemüse geben. Mit Weißwein ablöschen.

Nach und nach unter ständigem Rühren die Suppe zugeben.

Kalte Butter unterrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Mit zerbröseltem Feta servieren.



Polentanockerl auf Erdbeerragout

ZUTATEN

(2 Portionen als
süße Hauptspeise)

80 g feine Polenta,
100 g Milch,
1 - 2 EL Vanillezucker,
Zitrone,
250 g Topfen,
1 - 2 EL Speisestärke,
500 g Erdbeeren,
Honig,
1 - 2 EL Hanfsamen

Polenta mit Milch, Vanillezucker
sowie Abrieb und Saft
einer Zitrone kochen.

Masse kurz abkühlen lassen und mit
Topfen und Speisestärke
vermischen.

Mit zwei Esslöffeln Nocken formen
und im siedenden Wasser kochen.

Erdbeeren in Stücke schneiden, mit
etwas Honig erwärmen und zu den
Polentanockerl servieren.

Mit Hanfsamen bestreuen.



Apfel-Mohn-Küchlein

ZUTATEN

(12 Portionen)

1 Becher* Joghurt,
1 Becher Zucker,
1 Becher Mehl und
1 Becher geriebener
Mohn, ½ Becher Öl,
1 Apfel, 2 Eier,
1 EL Vanillezucker,
2 TL Backpulver,
1 Prise Salz, 1 Msp. Zimt,
1 Spitzer Zitronensaft,

**) Die Einheit „Becher“
bezieht sich auf einen
250 g Joghurtbecher*

Backrohr auf 180 °C vorheizen.

12 hitzebeständige Tassen einfetten.

Eier mit Zucker schaumig rühren.

Apfel fein hacken.

Alle Zutaten nach und nach
untermischen.

Die Tassen halbvoll befüllen,
ca. 30 Minuten backen und
lauwarm servieren.

Lust auf mehr?



Jetzt Kneipp-Mitglied werden und viele Vorteile genießen:

Aktiv-Programme in
rund 200 Kneipp-
Aktiv-Clubs ✓

5 % Rabatt auf
Bestellungen
im Kneipp Service Shop ✓

Gesundheitsmagazin
"Kneipp BEWEGT"
mit vielen Informationen,
praktischen Alltagstipps,
Rezepten etc. ✓

Mitgliedermagazin
"Kneipp AKTIV" ✓

und vieles mehr ... ✓

<https://kneippbund.at/mitgliedschaft/>



IMPRESSUM

Medieninhaber / Herausgeber:

Österreichischer Kneippbund
Präsident: Mag. Georg Jillich
Kunigundenweg 10, 8700 Leoben
office@kneippbund.at

Rezepte & Rezeptbilder:

Michaela Hauptmann
www.michaelahauptmann.com

www.kneippbund.at

Kneipp Bund