

MELANIE WENZEL

# NATÜRLICH UND GESUND ENTGIFTEN



Rezeptentwicklung: Martina Kittler

# INHALT

5 Vorwort

## BITTE EINMAL DURCHPUTZEN

### 8 WAS WIR BRAUCHEN – UND WAS NICHT

- 9 Energie aus der Nahrung
- 11 Die Ausscheidungsorgane
- 15 Irgendwann ist Schluss

### 18 DETOX – REINIGUNG VON INNEN

- 19 Krank auf Raten
- 20 Zeit zum »Entrümpeln«
- 22 Wie funktioniert Detox?
- 24 »Leber-Kräuter«
- 26 Moringa, das Superkraut
- 28 »Darm-Kräuter«
- 30 Baobab, das Ballaststoffwunder
- 32 »Nieren-Kräuter«
- 34 Kokosnuss, die Vielfältige

### 36 MEINE 4-WOCHEN-ENTSCHLACKUNGSKUR

- 37 Phase 1: Entlasten
- 39 Phase 2: Aufbauen
- 40 Essgewohnheiten
- 40 Wie geht es weiter?
- 41 Entschlackungswellness

## PHASE 1: ENTLASTEN

### 44 FRÜHSTÜCK

### 54 WARMER GERICHTE

### 70 KALTE GERICHTE

- 86 Leichte Snacks
- 88 Erfrischungsgetränke

## PHASE 2: AUFBAUEN

### 92 FRÜHSTÜCK

### 102 WARMER GERICHTE

### 118 KALTE GERICHTE

- 134 Genießersnacks
- 136 Leichte Getränke



## ZUM NACHSCHLAGEN

- 138 Bücher und Adressen,  
die weiterhelfen
- 140 Register
- 141 Rezeptregister
- 144 Impressum



# REZEPTREGISTER

- A**  
Apfel-Moringa-Eistee mit Minze 88  
Avocado-Grapefruit-Salat mit Basilikum 45
- B**  
Bärlauch-Radieschen-Salat mit Sauermilchkäse 120  
Basilikum-Gurken-Wasser 88  
Beeren-Minze-Müsli 93  
Blumenkohl-Kräuter-»Risotto« 62  
Blumenkohl-Taboulé mit Estragonjoghurt 84  
Brennnesselbällchen mit Moringa-Joghurt-Dip 80  
Brokkoli-Eier-Salat mit Kräutern 119
- C**  
Champignon-Portulak-Salat 78  
Chia-Kokos-Pudding mit Heidelbeeren 87  
Chia-Mandel-Pudding mit Himbeeren 50  
Chicoréeschiffchen mit Avocadosalsa 79  
Cooler Cranberry-Moringa-Tee 136
- E**  
Erdbeer-Basilikum-Shake 98
- F**  
Falafel auf buntem Sommer-salat 126  
Fit-For-Fun-Minestrone 56
- Frozen Joghurt 87  
Frühlingsgemüsesalat mit Ingwer-Dressing 83  
Frühlingskräutersuppe mit Gänseblümchen 57
- G**  
Gartenkräuter-Omelett mit Zucchini 100  
Gebackene Aubergine mit Minze-Joghurt-Dip 61  
Gebratener Brokkoli mit Estragonjoghurt 67  
Gedämpftes Frühlings-Gemüse mit Kräuterquark 58  
Gefüllte Bulgurpaprika 109  
Gefüllte Minigurken mit Frischkäse 134  
Gelber Gewürz-Pu-Erh-Tee 89  
Gemüseteller mit Basilikum-Kokos-Pesto 81  
Gemüsewok mit Cashews 65  
Gojibeeren-Minze-Tee 137  
Goldene Mandel-Kurkuma-Suppe 51  
Grapefruit-Rosmarin-Schorle 89  
Grüne Brunnenkresse-Gazpacho 72  
Grüner Papayasalat mit Erdnüssen 75  
Grünkohlchips 86  
Gurken-Koriander-Lassi 99
- H**  
Heidelbeer-Melisse-Skyr 135  
Himbeer-Baobab-Frischkäse 96  
Himbeer-Basilikum-Kokos-wasser 136  
Hirschmedaillons auf Gemüselinsen 112
- K**  
Kalte Joghurtsuppe mit Feta und Moringa 123  
Kichererbsen-Fusilli mit Gemüseragout 103  
Kohlrabi-Apfel-Rohkost mit Seidentofu 48  
Kohlrabi-Sticks mit Avocado-creme 86  
Kokos-Chia-Pudding mit Heidelbeeren 87  
Kräuterforelle mit Fenchel 117  
Kräutermatjes mit scharfer Gemüsesalsa 132  
Kräuterrohkost im Glas 76  
Kräuterseelachs auf mediter-ranem Gemüse 116  
Kürbis-Ingwer-Suppe mit Koriander 105
- L**  
Lachsforellencarpaccio mit Borretsch 131  
Low-Carb-Kräuter-Brot 94  
Löwenzahn-Quinoa-Salat 124
- M**  
Maikräuter-Gurken-Smoothie 52  
Marinierter grüner Spargel mit Bärlauch 82  
Mariniertes Ofengemüse mit Salsa Verde 85

Mariniertes Roastbeef mit  
Brunnenkresse 130  
Mediterrane Tomaten-Kalt-  
schale 122  
Miso-Suppe mit Tofu und  
Kräutern 55  
Möhren-Kapuzinerkresse-  
Cocktail 137

## O

Ofengemüse mit Avocado-  
creme 69  
Orangen-Fenchel-Salat mit  
Pute 129  
Orientalische Bohnen-  
Sprossen-Pfanne 66

## P

Pfannkuchen-Wraps mit  
Räucherlachs 133  
Pilz-Filet-Päckchen 113  
Pilz-Tomaten-Aufstrich 97

## Q

Quinoa-Brunnenkresse-  
Bowl 108

## R

Radieschen-Kräuter-  
Kaltschale 73

Ratatouille mit Räucher-  
tofu 60

Rohkost mit Bohnen-  
Schnittlauch-Dip 134  
Rohkost-Carpaccio mit  
Schnittlauch 71

Rote-Bete-Minze-Muffins 135  
Rote-Bete-Suppe mit  
Moringa-Gremolata 104

## S

Salatschälchen mit Korian-  
der-Hirse-Füllung 125  
Saté-Spiesschen mit Gurken-  
reis 111  
Sellerie-Apfel-Salat mit  
Kräutern 74  
Sellerie-Pancakes mit  
Portulaksalat 106  
Spargel-Bärlauch-Pfanne  
mit Garnelen 114

## T

Thai-Kokossuppe mit  
Huhn 110  
Tofu mit Brunnenkresse-  
Spitzkohl 64  
Tofu-Kräuter-»Rührei«  
mit Tomaten 49

## V

Vegane Wiesenkräuter-  
brötchen 46  
Vietnamesischer Hähnchen-  
salat 128

## W

Wildlachs mit Brokkoli-  
Sauerampfer-Püree 115

## Z

Ziegenkäse auf Wildkräuter-  
Spargel-Salat 121  
Zucchini mit Basilikum-  
Seidentofu-Füllung 68  
Zucchini pasta mit  
Portulak 63

## ABKÜRZUNGEN

EL = Esslöffel

TL = Teelöffel

l = Liter

ml = Milliliter

g = Gramm

Msp. = Messerspitze