

Zubereitungstipps für deine Rezepte

Generell gilt:

Gegrilltes Fleisch und Gemüse braucht kein Öl, wenn dann gutes Olivenöl mit Pinsel darüberstreichen und sanft grillen. Erst kurz vor dem Verzehr kann auch das erlaubte Leinöl (darf nicht erhitzt werden!) dazugeben werden. Wild und Lamm, am besten am Schluss noch ziehen lassen.

Geeignetes Fleisch: Wild hat nahezu kein Fett, Rind, Lamm und Huhn.

Das Fleisch erst nach dem grillen würzen (Himalaja-Salz, Pfeffer, Curry), Kräuter wie z.B. Thymian, Bohnenkraut, Rosmarin, Oregano, Knoblauch evtl. am Schluss noch mit grillen.

Dazu als Beilage natürlich auch vom Grill, kleine Tomaten im Ganzen, dicke Zwiebelscheiben, große Champignons, rote und gelbe Paprika, auch Pimientos, Zucchini vor dem grillen mit Himalaja-Salz und Pfeffer bestreuen, Auberginen, natürlich auch Fisch, Forelle am Stück oder Filet, Scampi und fester Seefisch, **alles auf wenig Hitze grillen**, Gewürze wie bei Fleisch und Zitrone dazu.

In der Pfanne kann man vor der Fleischzubereitung kleine Tomaten, Zwiebelscheiben, Zitrone ohne Rand, Zucchini und dgl. in wenig Wasser mit Himalaja-Salz dünsten.

Dann klein geschnittenes Hühnerfleisch darauf legen und mit durchziehen lassen oder das Gemüse wenn fertig rausnehmen und Fleisch im restlichen Wasser braten, Huhn und Fisch geht sehr gut, z.B. Lachs, Rotbarsch, Tunfisch, Schwertfisch, Scampi. Schweinefleisch eher nur kleingeschnitten.

Wenn alles gut durch ist, würzen mit Himalaja-Salz,, Pfeffer, Curry, Bharat – das ist ein Marokkanisches Gewürz aus Nelken, Pfeffer, Paprika Kardamon etc., hierzu passt z.B. Jogurt sehr gut.

Auch gut und lecker...

Karotten andünsten, mit Himalaja-Salz und schwarzem oder/und rotem Pfeffer (rote Pfefferbeeren) würzen, Curry dazu, evtl. kleine Messerspitze Stevia, mit oder ohne gedünsteter Zwiebelscheibe und sehr gut kommt noch – Zitronenthymian.

Karotte und Lauch passt auch sehr gut zusammen.

Mit dem Karottenwasser (nachschaun, das auch kein Zucker enthalten ist!) lässt sich sehr gut das Fleisch oder Fisch dünsten, ansonsten, Fenchel andünsten und roter Pfeffer dazu, Chicorée und Radicchio dünsten, würzen und Knoblauch und am Schluss ein paar Tropfen Leinöl hinzufügen.

An Salaten alles was da ist mit frischen Kräutern und evtl. 0,1% Jogurt. Oder nur einen Kräutersalat mit Zitronenmarinade und etwas Stevia.

Schlangengurke nur mit Himalaja-Salz, evtl. Knoblauch und Jogurt zum dippen, sehr erfrischend.

Tomate mit Basilikum gewürzt, Essig, Leinöl

Hart gekochte Eier sind auch gut und erlaubt. In Scheiben geschnitten und mit Paprika, Curry, Himalaja-Salz, frischen Kräutern gewürzt... einfach lecker.

