



Inhalt

Das VIVAMAYR Health Concept

Seite 8



Balance beginnt im Bauch

Seite 10

Der Säure-Basen-Haushalt

Seite 12

Wie Sie dieses Buch zu Ihrem lebenslangen Begleiter machen

Seite 13

Unsere Verdauung im Tagesrhythmus

Seite 14

Bewusstes Essen zur Gewohnheit machen

Seite 16

Ihr persönlicher Start in ein neues Lebensgefühl

Seite 18

Bewusst Essen & Trinken

Seite 20

Bewusst unterwegs

Seite 22

Bewusst Entgiften

Seite 24

Die VIVAMAYR Kochschule

Seite 26



Öl- und Fettkunde

Seite 30

Kräuter- und Gewürzkunde

Seite 34

Vielfältig kochen mit VIVAMAYR

Seite 42

Basics der VIVAMAYR-Cuisine

Seite 44

Die VIVAMAYR-Rezepte

Seite 50–217



Die VIVAMAYR-Kochprofis ganz persönlich

Seite 218

Die VIVAMAYR Medical Health Resorts

Seite 220

Das Team

Seite 222

Impressum

Seite 224

DIE VIVAMAYR-REZEPTE



Der Fenchel

- Fenchelsuppe mit Fenchelsalat und feinen Pollen S. 57
- Szegediner Gulasch mit Fenchel und geräuchertem Tempeh S. 59
- Jakobsmuscheln auf Fenchel-Karotten-Püree S. 60
- Entrecote mit Fenchel und Bohnengemüse S. 62



Der Brokkoli

- Brokkolisuppe S. 69
- Brokkoli-Kurkuma-Aufstrich S. 69
- Brokkoli-Blinis mit Saiblingskaviar und Frischkäsecreme S. 70
- Kichererbsen-Pasta mit Thunfischsteak und Brokkoli S. 72
- Brokkoli mit Edamame, Kräutern und Parmesan S. 75



Der Sellerie

- Selleriesuppe mit Apfel-Tatar S. 80
- Sellerie-Pancakes mit Hirschschinken und Vogelbeer-Kompott S. 83
- Sellerielinguine mit Cheddar und Granola S. 84
- Sellerie-Frikassee mit Garnelen und Pilaw S. 86



Der Kohlrabi

- Kohlrabisuppe S. 92
- Kohlrabi- und Avocado-Aufstrich S. 92
- Kohlrabi-„Wan Tan“ mit Mandelmus, eingemachtem Kohlrabi und Mandelmilch S. 95



Die Karotte

- Dinkel-Flammkuchen mit Kohlrabi und Hummus S. 96
- Buchweizen-F.X.-Mayr-Maki S. 99
- Karotten-Ingwer-Suppe S. 105
- Karotten-Mandel Aufstrich S. 105
- Karotten-Rindfleisch-Topf „Asiastyle“ mit Meerrettich S. 107
- Karotten-Frühstücks-Bowl S. 108
- Bunte Ofen-Karotten mit Thymianhonig und Ziegenquid S. 111



Die Pastinake & die Petersilienwurzel

- Pastinakensuppe mit Austernpilzen S. 116
- Viererlei von der Petersilienwurzel mit Sous-vide-Hühnerbrust S. 119
- Petersilienwurzeln mit Baby-Leaf-Salat und Maronenvinaigrette S. 120
- Pastinakenknödel mit Spinat und Walnüssen S. 123



Der Kürbis & die Zucchini

- Kürbis-Kurkuma-Suppe S. 129
- Kürbiskern Aufstrich „Der Steirer“ S. 129
- Kürbis-Feuertopf mit Zanderfilet S. 130
- Vegane Kürbisgnocchi mit Kürbiskernpesto S. 133
- Filet mit Kürbispüree und Ofengemüse S. 134



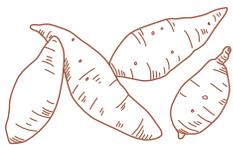
Der Spargel

- Spargelsuppe mit Hanföl S. 140
- Soja-Schnecken S. 140
- Grüner Spargel mit Leinöl-Hollandaise, Kartoffeln und Wachtelei S. 143
- Ramen mit Spargel und Hühnchen S. 144
- Spargel mit zweierlei Süßkartoffeln und Wildkräutersalat S. 147



Der Spinat & der Mangold

- Das perfekte Ei mit zweierlei Spinat und Kartoffelpüree S. 152
- Baby Spinat-Frittata mit Feta und Pinienkernen S. 154
- Griechischer Aufstrich S. 154
- Mangoldsuppe mit Ziegenfrischkäse und Kartoffeln S. 156
- Steinbutt gerollt und gebraten mit Mangold S. 159



Die Süßkartoffel

- Süßkartoffelsuppe mit Zitronengras S. 164
- Süßkartoffel-Tahini-Aufstrich S. 164
- Süßkartoffel-Curry mit Wurzelgemüse S. 167
- Violette Süßkartoffeln mit Zucchini und Schwarzwurzeln S. 168
- Süßkartoffel-Pie mit Cashews und Kresse S. 170



Die Tomate

- Tomaten-Spitzpaprika-Suppe S. 176
- Tomaten-Aufstrich S. 176
- Hirse-Pizzetti Margherita mit Basilikum S. 179



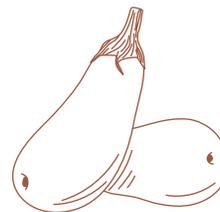
Die Rote Rübe

- Chili „con Quinoa“ mit Mais, Bohnen und Skyr S. 180
- Linsen-Bolognese mit Zucchini-Pappardelle S. 182
- Rote-Rüben-Suppe mit Meerrettich S. 188
- Rote-Rüben-Hummus-Aufstrich S. 188
- Rote-Rüben-Risotto mit Rüben-gemüse und Waller S. 191
- Rote-Rüben-Gulasch mit Polenta und Wachtel-Spiegelei S. 192
- Rote-Rüben-Pannacotta mit Buchweizen-Crumbles S. 194



Die Kartoffel & der Topinambur

- Topinambur-Kartoffel-Suppe mit Thymian S. 200
- Topinambur-Aufstrich mit Schwarzkümmel und Quendl S. 200
- Gebratene Schupfnudeln mit Schwarzwurzeln S. 203
- Karotten-Kartoffel-Rösti „Tricolore“ mit Hüttenkäse S. 204



Die Aubergine

- Zweierlei Auberginen mit Burrata und Avocado S. 210
- Auberginen-Kokos-Suppe S. 212
- Aubergine mit Topinambur auf Topinambur-Sellerie-Stampf S. 214
- VIVAMAYR-Moussaka S. 217

Balance beginnt im Bauch.

Beruf und Freizeit, Leistung und Erholung, Zeit zur Pflege von Beziehungen und für uns selbst – am wohlsten fühlen wir uns, wenn sich alle Bereiche unseres Lebens in Balance befinden. Dasselbe gilt für unseren Körper. Sein Gleichgewicht ist die Voraussetzung für langfristige Gesundheit und eine hohe Lebensqualität.

Um das Gleichgewicht zu halten, ist unser Organismus mit einer ganzen Reihe an Ausgleichsmechanismen ausgestattet. Doch auch diese sind auf lange Sicht Stress und körperlicher Überbelastung im Alltag, einer vernachlässigten Esskultur und dem Überkonsum von säurehaltigen Lebens- und Genussmitteln nicht gewachsen. Die Erhaltung unserer Gesundheit wird so immer mehr zum Balanceakt. Die gute Nachricht: So wie unser Lebensstil Krankheiten begünstigen kann, kann er uns auch vor ihnen bewahren, wenn wir ihn entsprechend bewusst gestalten. Das VIVAMAYR Health Concept wurde entwickelt, um Sie aktiv und nachhaltig dabei zu unterstützen.

Um die Bedeutung der Ernährung für unsere Gesundheit zu begreifen, genügt es, sich vor Augen zu führen, dass jede und jeder von uns tagtäglich drei oder mehr Mahlzeiten zu sich nimmt. Auf ein ganzes Leben hochgerechnet sind unsere Essgewohnheiten also mächtiger, als wir denken. Der österreichische Arzt Dr. Franz Xaver Mayr erkannte schon früh das gesundheitsfördernde Potenzial der Ernährung in Zusammenhang mit der Verdauung und legte mit seiner Forschung den Grundstein für die diätetische Behandlung verschiedenster Erkrankungen. Die VIVAMAYR Medical Health Resorts haben diese zum VIVAMAYR Health Concept weiterentwickelt, indem die Diagnostik um die funktionelle Myodiagnostik erweitert und im therapeutischen Bereich die orthomolekulare Medizin ergänzt wurde. Das VIVAMAYR Health Concept übersetzt diese Erkenntnisse und jahrelangen Erfahrungen in praktische Vorsorgemaßnahmen, die wir uns in unserem Alltag zunutze machen können.

**„Die Stärkung des Immunsystems
steht im Mittelpunkt des
medizinischen Ansatzes von
VIVAMAYR. Eine gesunde
Ernährung ist dabei der wichtigste
Faktor für die Vorsorge.“**

Prof. Dr. Med. Harald Stossier

„Unser Immunsystem ist quasi
Polizei, Rettung und Feuerwehr
in einem. Je weniger es an
Nebenschauplätzen gefordert ist,
desto besser kann es sich um die
Gesunderhaltung kümmern.“

Dr. Maximilian Schubert



Eine gesunde Verdauung für ein starkes Immunsystem

Unser Immunsystem ist zeitlebens darauf trainiert, unseren Körper vor Viren, Bakterien, Pilzen und Erkrankungen zu schützen. Dabei spielt eine gesunde Verdauung eine ganz wesentliche Rolle, denn mehr als 80 Prozent unseres Immunsystems sind an den Verdauungsapparat gekoppelt. Nur wenn dieser gut funktioniert, können wir Nährstoffe und Vitamine aus unserer Nahrung verwerten und unser Abwehrsystem mit den nötigen Waffen ausrüsten. Überfordern wir ihn dagegen durch andauernden Stress, ein Zuviel an Lebensmitteln oder nehmen wir diese zum falschen Zeitpunkt zu uns, sinkt mit der Verdauungskraft auch die Kraft unseres Immunsystems, um gegen Eindringlinge wie Viren vorzugehen. Darüberhinaus kann die Belastung durch unverträgliche Lebensmittel unsere Darmschleimhaut schädigen

und Entzündungen auslösen, die wiederum vermehrt wichtige Mikronährstoffe wie Vitamin A, C und E verbrauchen. Wenn unser Immunsystem ständig mit Schadensbegrenzung beschäftigt ist, steht es dem restlichen Körper nur noch eingeschränkt zur Verfügung. Ob wir gesund bleiben oder krank werden, hängt letztendlich davon ab, wie stark unsere körpereigene Immunabwehr gegenüber krankmachenden Faktoren ist. Die Kraft eines Virus können wir nicht beeinflussen, unsere eigene Abwehrlage aber sehr wohl. Auf den nächsten Seiten erfahren Sie, wie Sie Ihr Immunsystem durch eine basische Ernährung mit allen Mikronährstoffen, durch Pflege der Esskultur, Beachten der physiologischen Rhythmen, langsames Essen und gründliches Kauen bestmöglich unterstützen können.

Keine Diät, ein Lebensstil!

Während sich Diäten und Detox-Programme ausschließlich auf die Auswahl, das Weglassen und die Kombination bestimmter Lebensmittel konzentrieren, verfolgt VIVAMAYR einen ganzheitlichen Ansatz, der die individuelle Verdauungskraft miteinbezieht. Nicht nur was wir uns auf den Teller holen, ist entscheidend, sondern vor allem, wie unser Verdauungsapparat damit umzugehen vermag und ob er alle enthaltenen Nährstoffe bestmöglich nutzen und verwerten kann. Neben der Lebensmittel-Qualität und persönlichen Unverträglichkeiten wird dabei großes Augenmerk

auf ein ausgewogenes Säure-Basen-Verhältnis und die Verdauungsleistung im Tagesrhythmus gelegt.

Während im Zuge einer ärztlich begleiteten Mayr-Therapie bei der Speisenauswahl bewusst auf Monotonie gesetzt wird, um den Verdauungsapparat zu schonen, sind im täglichen Leben Vielfalt und Abwechslung gefragt. Mit einer gesunden Mischkost aus reichlich Gemüse, vollwertigen Kohlenhydraten, Eiweiß und hochwertigem Fett (S. 30 ff.) sorgen Sie dafür, dass Ihr Organismus alle wichtigen Nährstoffe bekommt, die er braucht.



Der Säure-Basen-Haushalt

Für eine gesunde Verdauung und funktionierende Entgiftungsprozesse braucht unser Organismus sowohl Basen als auch Säuren. Beide finden über Essen und Trinken den Weg in unseren Körper, Säuren werden aber auch von ihm selbst bei jedem Stoffwechselfvorgang hergestellt. Ihr Verhältnis zueinander wird mit dem pH-Wert ausgedrückt. Um die pH-Werte in den einzelnen Körperbereichen konstant zu halten und eine Übersäuerung zu vermeiden, wird das Verhältnis von Säuren und Basen in unserem Organismus streng reguliert. Stress, Giftstoffe aus der Umwelt, ein Zuviel an säurespendenden Lebensmitteln und unregelmäßige, späte Essenszeiten, die eine mangelhafte Verdauung begünstigen, lassen die Säurebelastung jedoch stetig ansteigen. Wird sie zu hoch, beeinträchtigt das nicht nur unseren Stoffwechsel, sondern ebnet darüber hinaus den Weg für Allergien und moderne Zivilisationskrankheiten.

So wie ein saurer Stoffwechsel nicht von heute auf morgen entsteht, führt auch keine Abkürzung zur Wiederherstellung eines ausgeglichenen Säure-Basen-Haushalts. Den sichersten Weg dorthin ebnet eine balancierte Ernährung, die sich aus basen- und säurespendenden Lebensmitteln im Verhältnis 2:1 zusammensetzt. Aus diesem Grund werden Sie in den Rezepten der folgenden Kapitel stets basisches Gemüse in der Hauptrolle finden, maximal ergänzt durch einen Säurelieferanten.

Wie Sie dieses Buch zu Ihrem treuen Begleiter machen

In unserem vielbeschäftigten Alltag gleicht oft kein Tag dem anderen. Weshalb sollten also unsere Mahlzeiten immer gleich ausfallen? Lassen Sie Ihre Tagesverfassung Ihren Kompass sein und passen Sie Ihre Ernährung an die momentanen Anforderungen an. Ob Sie die folgenden Rezepte lieber zum Frühstück, als während des Mittagessens oder leicht verdauliches Abendessen genießen möchten, entscheiden Sie. Denn ob vegetarische Kreationen oder raffinierte Speisen mit Fisch und Fleisch, eines haben alle VIVAMAYR-Gerichte gemeinsam: sie sind besonders bekömmlich und leicht verdaulich.

Die wahren **Stars der VIVAMAYR Cuisine** sind frische, saisonale Gemüse, zur besseren Orientierung sind deshalb auch die **Rezeptkapitel** nach den wichtigsten Gemüsesorten unterteilt. Vegane und vegetarische Gerichte erkennen Sie ebenso wie Speisen, die sich auch mit wenig Kocherfahrung besonders einfach zubereiten lassen, anhand der entsprechenden **Symbole** (s.u.) auf einen Blick.

Sie interessieren sich speziell für Rezepte, die frei von Laktose, Fruktose, Gluten oder Histamin sind bzw. sich für die Candida-Diät eignen? Die klare Kennzeichnung mit „**Frei von**“-Icons erspart Ihnen das Durchsuchen der Zutatenlisten nach Allergenen.

Ausgewählte Öle und Kräuter in jedem Gericht machen das Einbinden wertvoller kaltgepresster Öle und Heilpflanzen in den Speiseplan zur Selbstverständlichkeit.

Worauf es in der VIVAMAYR Cuisine und im Umgang mit Ölen und Fetten, Kräutern und Gewürzen ankommt, erfahren Sie in der **VIVAMAYR-Kochschule** ab S. 26. Dort finden Sie neben einer ausführlichen **Öl- und Fettkunde** (30 ff.) und einer Übersicht über besonders bekömmliche Kräuter und Gewürze (S. 34 ff.) auch die **Grundrezepte** für Ansätze, Saucen, Teige und Toppings.

Damit Sie alle Rezepte unabhängig von der Jahreszeit und davon, wo Sie sich gerade aufhalten, uneingeschränkt nutzen können, geben wir Ihnen auf S. 42 einen Überblick über alternative Produkte, mit denen die Gerichte ebenso gut gelingen.

Für die Zubereitung reichen die gängigen **Küchenutensilien**, die sich in jeder Privatküche finden, völlig aus. Sollten Sie jedoch Ihre Küche mit professionellem **Equipment** aufstocken wollen, stellen wir Ihnen auf S. 29 einige praktische Geräte vor, die in den Profiküchen der VIVAMAYR Medical Health Resorts zum Einsatz kommen.

Kennzeichnung der Rezepte

Damit Sie auf einen Blick sehen, welche Rezepte bei welchen Intoleranzen erlaubt sind, sind alle Gerichte mit Symbolen gekennzeichnet:

-  Fructose-Intoleranz
-  Gluten-Intoleranz
-  Histamin-Intoleranz
-  Laktose-Intoleranz
-  Candida 1

omp steht bei Rezepten ohne tierische Milchprodukte, vegetarische vegetarisch und vegane vegan Rezepte sind ebenfalls gekennzeichnet.

Zeigt den Arbeitsaufwand:

- 
-  Beginner
-  mittel
-  anspruchsvoll

Entrecote mit Fenchel und Bohnengemüse

4 Personen

Zutaten

500 g kleine festkochende Kartoffeln
Steinsalz
4 Fenchelknollen
Ghee zum Braten
1 Spritzer Zitronensaft
4 Entrecote-Steaks à 120 g
fermentierter Pfeffer
Buchweizenmehl zum Wenden und Binden
ca. 500 ml Rindersuppe
1 EL Balsamicoessig
1 EL Dijonsenf
frischer Majoran
500 g grüne Bohnen
Bohnenkraut
Leinöl zum Verfeinern
1 EL Butter

Zubereitung

Kartoffeln ca. 20 Minuten in Salzwasser kochen. Wenn man mit einer Gabel hineinsticht, sollten sie leicht von der Gabel gleiten. Auskühlen lassen, dann schälen.

Während die Kartoffeln kochen, Grün von 1 Fenchelknolle zupfen und beiseitelegen, Grün der anderen Knollen entfernen. Alle Knollen längs halbieren, Strunk keilförmig heraus schneiden. 1 Fenchel in 1 cm breite Spalten, 1 in sehr feine Ringe und 2 in kleine Stücke schneiden.

2 EL Ghee in einer Pfanne erhitzen. Den in Spalten geschnittenen Fenchel darin bei starker Hitze 4 Minuten braten. Mit Zitronensaft und etwas Steinsalz würzen.

Fleisch, waschen, trocken tupfen, klopfen, die Ränder mehrmals einschneiden, mit wenig Ghee einstreichen und mit Steinsalz und fermentiertem Pfeffer würzen. Auf beiden Seiten in Buchweizenmehl wenden und in einer heißen Pfanne mit Ghee auf beiden Seiten je nach gewünschter Garstufe insg. ca. 3–4 Minuten scharf anbraten. Aus der Pfanne nehmen, in Alufolie wickeln und warm stellen.

Den in feine Ringe geschnittenen Fenchel im Bratensatz mit wenig Ghee goldbraun braten. Herausnehmen und auf Küchenpapier abtropfen lassen.

Für die Sauce den restlichen, klein geschnittenen Fenchel im Bratenfett leicht anbraten, mit Suppe ablöschen, Balsamico, Senf und Majoran einrühren und mit Steinsalz und fermentiertem Pfeffer würzen. Mixen, mit wenig Buchweizenmehl binden. Bei Bedarf vor dem Servieren erwärmen. Bohnen klein schneiden, in etwas Ghee leicht anbraten. Etwas Wasser angießen und die Bohnen im geschlossenem Topf 6–10 Minuten bissfest dünsten. Mit Steinsalz und Bohnenkraut würzen, mit Leinöl verfeinern.

Während die Bohnen garen, etwas Ghee in einer Pfanne heiß werden. Kartoffeln rundum goldbraun braten, Butter dazugeben, mit Steinsalz würzen.

Fleisch auf Tellern anrichten, mit Sauce begießen und mit Fenchelringen belegen. Kartoffeln mit den Fenchelspalten und Bohnen daneben anrichten. Mit Fenchelgrün bestreuen.



Tip

Zusätzlich mit saurer Sahne verfeinern.



Karotten-Frühstücks-Bowl

2 Personen

Zutaten

200 g Karotten
Steinsalz
100 g Skyr
1 Apfel
Kokosfett zum Braten
2 EL gehackte Mandeln
2 EL Rosinen
2 EL Honig
150 g gekochter Quinoa
2 EL Walnussöl
Zimt

Zubereitung

Karotten schälen, in kleine Stücke schneiden und in Salzwasser oder im Dämpfer weich garen, pürieren. Skyr glattrühren. Apfel ungeschält in Stücke schneiden und in Kokosfett in einer Pfanne anrösten. Mandeln, Rosinen und Honig hinzugeben, ein paar Minuten rösten. Kurz vor dem Servieren Quinoa hinzugeben und wie auf dem Foto anrichten. Mit Walnussöl vollenden, mit Zimt bestreuen.



vegetarisch





Linsen-Bolognese mit Zucchini-Pappardelle

4 Personen

Zutaten

250 g schwarze Linsen
250 g rote Linsen

Gemüse-Ansatz

100 g Karotten
100 g Fenchel
100 g Knollensellerie
ca. 2 cm frischer Ingwer
High-oleic-Olivenöl zum Braten
1 EL Tomatenmark
Oregano, Majoran und Thymian
nach Geschmack
Steinsalz-Mischung (S. 44)
fermentierter Pfeffer
ca. ½ TL gemahlener Kreuzkümmel
ca. 150 ml passierte Tomaten
400 ml Gemüsebrühe (S. 48)
gehackte gemischte Kräuter
2–3 TL frisch gepresster Zitronensaft
1 Handvoll Mini-Tomaten
je 1 grüne und 1 gelbe Zucchini

Zubereitung

Schwarze Linsen über Nacht in Wasser einweichen, rote Linsen ca. 10 Minuten in lauwarmem Wasser einweichen.

Karotten, Fenchel und Sellerie mit dem V-Hobel oder im Universalzerkleinerer fein zerkleinern. Ingwer reiben. Gemüse in 2 EL Olivenöl anrösten. Tomatenmark, Ingwer, Kräuter und Gewürze hinzugeben und leicht rösten lassen. Mit Tomaten-Passata und Gemüsebrühe aufgießen, 10 Minuten köcheln lassen. Schwarze Linsen hinzugeben und 15 Minuten köcheln, die roten Linsen in den letzten 3–4 Minuten unterheben (Achtung, dass sie nicht verkochen). Mit frischen Kräutern vollenden, mit Zitronensaft abschmecken.

Während die Linsen-Bolognese gart, Mini-Tomaten im vorgeheizten Ofen 20 Minuten bei 180 °C schmoren.

Zucchini mit einem Spiralschneider zu Nudeln schneiden. In einer Pfanne mit etwas Wasser 2–3 Minuten gar kochen, mit Olivenöl und Steinsalz vollenden. Mit der Linsen-Bolognese und Mini-Tomaten anrichten.



omp





Rote-Rüben-Gulasch mit Polenta und Wachtel-Spiegelei

2 Personen

Zutaten

1 Fenchel
1 Pastinake
40 g High-oleic-Olivenöl
1 EL Tomatenmark
ca. 700 ml Rote-Rüben-Saft
½ TL gemahlener Kümmel
1 EL getrockneter Majoran
Steinsalz
1–2 Lorbeerblätter
Kardamom
Muskat
5 gekochte Rote Rüben
2–3 EL Sahnemeerrettich
3 EL Verjus-Essig
fermentierter Pfeffer

Polenta

3 EL Polentagrieß
Steinsalz
Muskat
1 EL geriebener Parmesan

2 Wachteleier
Kümmel
Kräuter zum Bestreuen

Zubereitung

Fenchel und Pastinake mit einem Gemüsehobel fein schneiden und in Olivenöl anbraten. Tomatenmark dazugeben, mit Rote-Rüben-Saft aufgießen und Kümmel, Majoran, Steinsalz, Lorbeer, Kardamom und Muskat dazugeben. Ca. 30 Minuten köcheln lassen.

Währenddessen Polentagrieß in 250 ml kochendes Wasser einrühren, mit Steinsalz und Muskat würzen, Parmesan unterrühren. 3–5 Minuten köcheln und zugedeckt zur Seite stellen.

Rote-Rüben-Ansatz mit dem Stabmixer zu einer cremigen Sauce mixen. Die Roten Rüben in Würfel schneiden, dazugeben und mit Meerrettich, Verjus-Essig und fermentiertem Pfeffer abschmecken.

Aus der etwas abgekühlten Polenta kleine Nocken formen und in einer beschichteten Pfanne leicht anbraten, sodass sie etwas Farbe bekommen. Parallel die Wachteleier zu Spiegeleiern braten.

Gulasch mit Polenta und Spiegeleiern anrichten, mit Kümmel und Kräutern bestreuen.



vegetarisch



 bedingt, nicht bei starker Fructoseintoleranz





Vivamayr-Moussaka

2-4 Personen

Zutaten

3 mittelgroße Auberginen
 2 Karotten
 ½ Knollensellerie
 High-oleic-Olivenöl zum Braten, Marinieren und Vollenden
 400 g Lupinen-Filet
 Steinsalz
 Rosmarin
 Thymian
 Oregano
 2 EL Tomatenmark
 Majoran
 Chiliflocken
 Petersilie
 ca. 150 ml Gemüsebrühe (S. 48)
 200 ml Tomatenwürfel aus der Dose/Glas
 2 Mini-Auberginen (fakultativ)
 Majoran zum Vollenden

Zubereitung

Ofen auf 180 °C vorheizen.

2 Auberginen der Länge nach halbieren und mit der Schnittfläche nach unten auf einem mit Backpapier belegten Blech für 30 Minuten im vorgeheizten Ofen weich garen. Etwas abkühlen lassen, Fruchtfleisch aus der Schale schaben. In der Zwischenzeit Karotten und Sellerie durch den Fleischwolf drehen oder klein hacken und in Olivenöl in einem Topf gut anrösten. Lupinen-Filet ebenfalls durchdrehen, mit Steinsalz, Rosmarin, Thymian und Oregano hinzugeben. Gut durchrösten, Tomatenmark hinzugeben, kurz weiterrösten, mit der Gemüsebrühe aufgießen. Tomatenwürfel dazugeben, Mischung 30–40 Minuten köcheln lassen. Auberginenfruchtfleisch einarbeiten, sodass ein schön cremiges Ragout entsteht. Mit frisch gehacktem Majoran, Chiliflocken und Petersilie abschmecken.

Während die Füllung köchelt, die restliche Aubergine in 2–3 cm dicke Scheiben schneiden, mit Steinsalz und Olivenöl marinieren, auf ein mit Backpapier belegtes Backblech geben und 10 Minuten im vorgeheizten Ofen bei 180 °C ca. 10 Minuten weich garen. Falls vorhanden, Mini-Auberginen halbieren, ebenfalls mit Steinsalz und Olivenöl würzen und mit in den Ofen geben.

Auberginen-Scheiben mit einem Löffelrücken eindrücken, Füllung in die Vertiefung geben und die gefüllten Scheiben nochmals 15 Minuten bei 150 °C im Ofen braten.

Mit Olivenöl, ggf. Mini-Auberginen und frischem Majoran vollenden.



vegan omp

