

Herzlich Willkommen heute zu Tag 6 deiner 10 Tage Veganen Detox-Challenge!

Hattest du gestern ein angenehmes Basenbad und hast dich richtig gut entspannt?

Auch heute geht es wieder um Entgiftung – nämlich die sehr effektive Entgiftung über unseren Mund, die Mundschleimhaut. Sicher hast du schon in meinem Buch und im Anleitungs-Skript der Challenge über das Ölziehen gelesen – vielleicht machst du es auch schon und hast eigene Erfahrungen.

Bei mir zu Gast ist heute die Zahnärztin für Ganzheitliche ZahnMedizin Dr. Rhena Butros und sie erzählt uns ganz Ausführliches zur Entgiftung über unseren Mund.

Ihre Tipps zur Pflege und Erhaltung der Mundgesundheit - auch mit Bezugsadressen der genannten Produkte – findest Du im gesonderten pdf.

Und auch heute gibt es wieder eine neue Rezeptidee zum Nachkochen, wie jeden Tag – diesmal habe ich für euch ein Rezept für einen Rote-Linsen-Süßkartoffel-Auflauf ausprobiert.

Wir sehen uns morgen wieder und bis dahin wünsch ich dir noch einen schönen Tag und alles Liebe.

© www.bettina-fornoff.de | praxis mit herz



Rote-Linsen-Süßkartoffel-Auflauf

FÜR EINE OFENFESTE PFANNE MIT DECKEL
26 cm ø

2 EL Rapsöl
2 TL Kreuzkümmel
2 TL Körnerkoriander
5 Kardamomkapseln
1 EL Kurkuma, gemahlen
1 große Zwiebel, gewürfelt
2 Karotten, gewürfelt
Salz
optional: etwas Chili
1 EL frischer Ingwer
250 g braune Champignons, geviertelt
schwarzer Pfeffer, gemahlen
3 Knoblauchzehen, zerdrückt
1 EL Tomatenpaste
1 Tasse getrocknete rote Linsen, abgespült
1/2 – 1 Dose Kokosmilch
und/oder: 150 ml Gemüsebrühe
1 – 2 große Süßkartoffeln, dünne Scheiben
100 g Haselnüsse, ganz
optional: frische Petersilie, zerkleinert

Zubereitung:

Den Ofen auf 180°C vorheizen.

In einer ofenfesten Pfanne Kreuzkümmel, Korianderkörner und Kardamomkapseln rösten bis sie anfangen zu duften. Anschließend im Mörser zerstossen. Gleich danach die Haselnüsse in derselben Pfanne ohne Öl rösten und im Mörser grob zerstossen. Zur Seite stellen.

In die Pfanne 1 EL Öl geben, erhitzen und die zerkleinerte Zwiebel, Karottenwürfel sowie die zerstossenen Gewürze, Kurkuma und optional etwas Chili dazu fügen. Für ca. 7 Minuten andünsten. Den geriebenen Ingwer hinzugeben und für eine weitere Minute dünsten. Danach die geviertelten Champignons, Salz und Pfeffer hinzufügen und für ca. weitere 7 Minuten dünsten bis die Flüssigkeit aus den Champignons verdunstet ist.

© www.bettina-fornoff.de | praxis mit herz



Jetzt den Knoblauch hinzufügen. Sobald er anfängt zu duften, die Tomatenpaste und die Linsen unterrühren und von der Herdplatte nehmen. In eine Schüssel umfüllen.

Den Boden der Pfanne mit Süßkartoffelscheiben belegen. Darauf den Zwiebel-Champignons-Linsen-Mix verteilen. Kokosmilch und/oder Gemüsebrühe darüber gießen und mit den restlichen Süßkartoffelscheiben bedecken. Mit etwas Öl bestreichen und mit Salz und Pfeffer würzen. Deckel drauf und für 30 Minuten in den Ofen. Danach den Deckel abnehmen und weitere 25 bis 30 Minuten im Ofen backen.

Sobald der Auflauf fertig gebacken ist, die Haselnüsse darauf verteilen. Wer frische Petersilie hat, kann auch diese zerkleinert auf den Auflauf geben.

Warm servieren!

(Rezept: https://beanbeat.de)

© www.bettina-fornoff.de | praxis mit herz