

# INHALT

Wie Sie dieses Buch verwenden können	6
Ist Ihre Leber-Energie im Gleichgewicht?	9
Was Sie über die Leber aus Sicht der TCM wissen müssen	9
Die Syndrome der Leber – Ursachen und Therapien	22
Special: Die Leber schützen bei Medikamenteneinnahme und ein paar Worte zu Fettleber und Leberzirrhose	42
Wichtige Kräuter und Gewürze für Ihre Leber und Gallenblase	44
<b>Das 6-Wochen-Entgiftungsprogramm für Ihre Leber</b>	<b>50</b>
10 Kochtipps für eine fitte Leber	57
Die wichtigsten Nahrungsmittel für die Leber und ihre Wirkungen	58

## Rezepte

### Frühstück und Süßes

Wassermelonen-Reis	60
Warmer Zwetschgen-Reis-Kuchen	61
Crunchiger Ofenapfel	62
Beeren-Dattel-Polenta	65
Trauben-Sesam-Hirse	66
Heidelbeer-Couscous-Pudding	67
Saftige Kirschen-Quinoa	68
Tomaten-Zucchini-Eierspeise	70
Kräuterpolenta mit Kidneybohnen-Tomaten-Salat	71
Avocado-Cashew-Reis	72
Tomaten-Couscous mit Oliven	74

### Suppen und Salate

Rote-Linsen-Suppe	76
Selleriecremesuppe	77
Pastinakencremesuppe	78
Süßkartoffel-Karotten-Suppe	81
Kohlrabicremesuppe	82
Schnelle Erbsensuppe	83
Spinatsuppe	84
Rote-Bete-Suppe	86
Schnelle Misosuppe	88
Reis-Radieschen-Salat	89
Feldsalat mit Kartoffeln und Spargel	90
Rote Beten auf Rucola	91
Schneller Rote-Bete-Salat	92
Kichererbsensalat	94
Bohnen-Avocado-Salat	95
Schwarze-Linsen-Salat	96

## Hauptmahlzeiten

Bohnen-Kartoffel-Stampf mit Spinat	97	Chicorée aus dem Ofen mit Petersilien- kartoffeln	111
Ofengemüse mit Joghurtsauce	98	Kartoffel-Spinat-Auflauf	112
Gebackene Auberginen mit Tomaten	101	Spiegelei mit Brokkolimus und Röstbrot	115
Spinat-Quinoa mit Feta	102	Tomaten auf Mozzarella à la TCM	116
Spargel auf Couscous mit frischer Minze	103	Paprika-Couscous-Päckchen aus dem Ofen	117
Rote-Bete-Hummus mit Süßkartoffel- talern	104	Rosenkohl mit Pilzen und Pinienkernen	118
Linsen-Spinat-Eintopf mit Reis	106	Fenchelrisotto	120
Bohneneintopf mit Kürbis und Karot- ten	107	Italienisches Fenchelgemüse	122
Süßkartoffelmus mit Tomatenreis	108	Gefüllter Ofenkürbis mit Tomatenreis	123
Kartoffellaibchen mit exotischem Kartottengemüse	110	Schneller Pilzcouscous	124
		Kartoffel-Pastinaken-Püree mit Spiegelei und Knusperbrot	126

