

FR:

Wellness & Gesundheit

EXKLUSIV:

JAN ULLRICH QUÄLT SICH
PROF. GRÖNEMEYER
BESINNT SICH
PROF. SIGUSCH ÜBER SEX
PROF. BANKHOFERS TIPPS

WOHLFÜHLEN

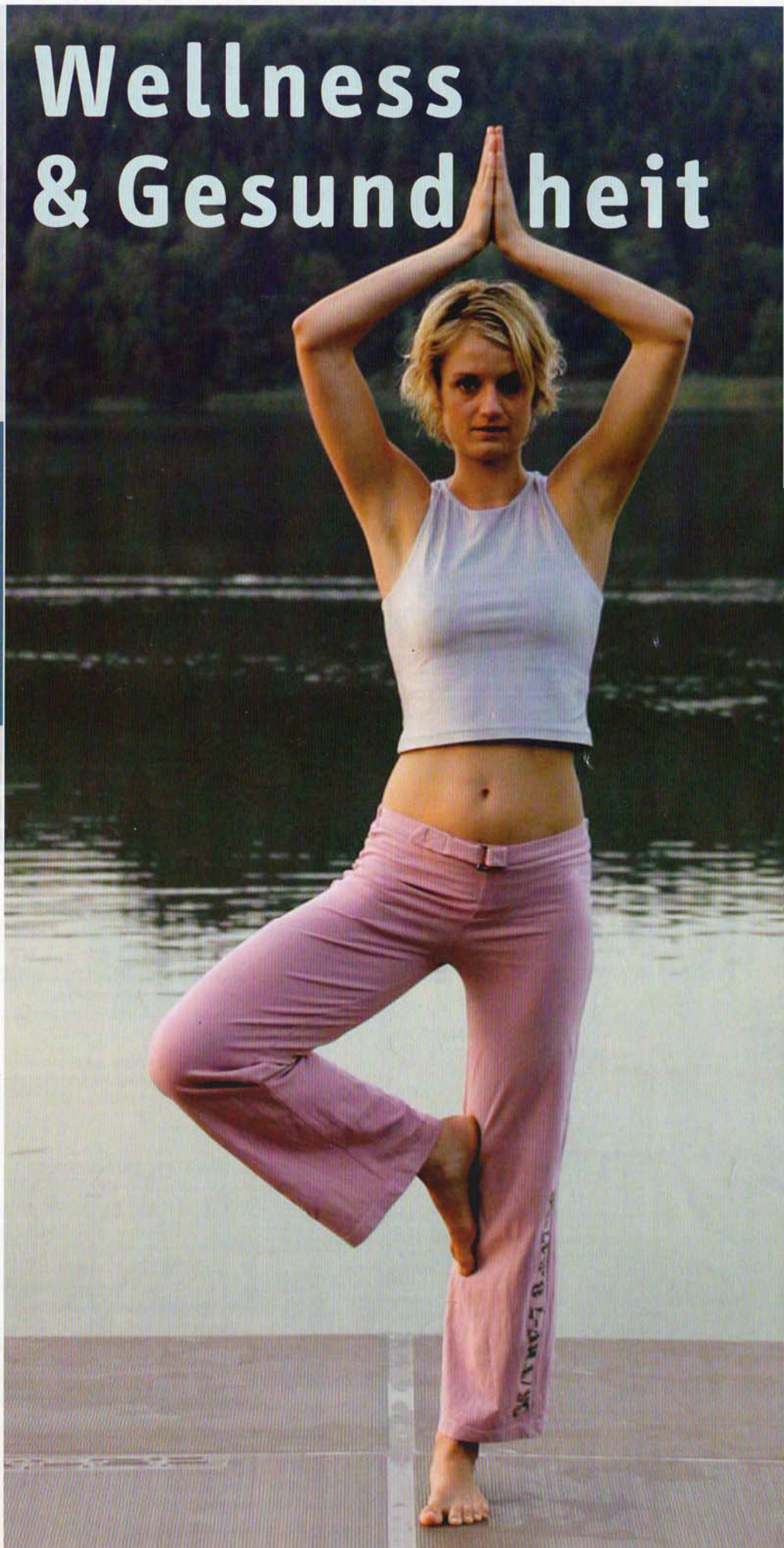
SAUNEN UND THERMEN
IM RHEIN-MAIN-GEBIET
SPASS AM NEUEN ESSEN

BIOKÖCHE

HERBSTLICHE REZEPTE FÜR
LIEBHABER VON FLEISCH,
FISCH UND VEGETARISCHEM

MEDIZIN

HUSTEN, SCHNUPFEN,
HEISERKEIT – GUT SCHLAFEN –
MIGRÄNE – KLOSTERMEDIZIN –
HORMONTHERAPIE – GESUNDES
HERZ – SCHOKOLADE



VEGETARISCHES VON BIO-SPITZENKÖCHIN GABRIELE KURZ

Mit Bulgur gefüllte Spitzpaprika auf Orangenkraut



Vorspeise

**Carpaccio von gekochten Roten Rüben/
Rote Beete**

Zutaten: 4 mittelgroße Rote Rüben (weich gegart und geschält)
2 hart gekochte Eier (geschält und in Würfel geschnitten)
1 kleine Zwiebel
2 EL frisch geriebener Meerrettich
4 EL Balsamico
1 EL mittelscharfer Senf
8 EL Olivenöl
2 EL Portwein
Kristallsalz, Pfeffer
1Msp. Klee Honig
1/2 Bund gezupfte Petersilie

Zubereitung: Die Roten Rüben in hauchdünne Scheiben hobeln und auf Vorspeisentellern schuppenartig überlappend anrichten. Aus Balsamico, Öl, Portwein, Salz, Pfeffer, Senf und Honig eine Vinaigrette rühren und darüber träufeln. Dann die restlichen Zutaten darüber streuen und servieren. **Tipp:** Handschuhe tragen. Lässt sich prima vorbereiten. Dann bitte die Eier, Zwiebelwürfel, Meerrettich und Petersilie erst kurz vor dem Servieren darüber streuen, da sie sonst die Farbe der Roten Rüben annehmen.

Hauptspeise

**Mit Bulgur gefüllte Spitzpaprika
auf Orangenkraut**

Zutaten:
4 grüne Spitzpaprika, entkernt und kurz im Dampf gegart
1 1/2 Tassen Bulgur
2 Tassen Gemüsetee
je 2 EL klein gewürfelte Sellerieknollen und Karotten
2 EL klein gewürfelten Lauch
2 EL Vollkornsemmelbrösel
2 EL Salbeiblätter (gehackt)
2 EL Butter
Kräutersalz, Pfeffer
2 EL Olivenöl

Orangenkraut

Zutaten: 1 kleines Weißkraut, in Würfel geschnitten und über Dampf gegart
1 kleine Zwiebel, in Würfel geschnitten
1 kleine Chilischote, entkernt und klein geschnitten
2 EL Olivenöl
Saft von 3 Orangen abgezogene Schale von 1 Orange (unbehandelt)
1 TL Pfeilwurzelmehl, in wenig Wasser angerührt
Kräutersalz
etwas Petersilie zur Dekoration

Zubereitung: Den Bulgur zusammen mit dem Gemüsetee, den Sellerie- und Karottenwürfeln aufkochen. 15 Minuten ausquellen lassen. Lauch, Salz und Pfeffer dazugeben.

Die Semmelbrösel und den Salbei in der Butter anschmoren und zum Bulgur geben. Die Masse in die Spitzpaprika füllen und auf ein geöltes Blech setzen. Mit wenig Olivenöl bestreichen und bei 200 Grad 10 Minuten backen. Für das Krautgemüse die Zwiebeln und die Chilischote im Öl glasig anschwitzen, dann mit Orangensaft ablöschen und mit Pfeilwurzelmehl binden. Das Kraut dazugeben und mit Salz abschmecken. Mit der Petersilie bestreuen.

Menü

Vorspeise
Carpaccio von gekochten Roten Rüben

Hauptspeise
Mit Bulgur gefüllte Spitzpaprika
auf Orangenkraut

Nachspeise
Holunderbeeren-Honigparfait

(alle Angaben für 4 Personen)

Respekt vor Lebensmitteln aus dem Bio-Anbau, die auf vitaminschonende Weise verarbeitet werden: Spitzpaprika.

Nachspeise

Holunderbeeren-Honigparfait

Zutaten:
1 Apfel oder Birne
1/2 unbehandelte Zitrone
250 g Holunderbeeren
1/4 l Rotwein
1 kleine Zimtstange
1 Zacken Sternanis
Klee Honig
1/4 l geschlagene Sahne

Zubereitung: Die Apfel- oder Birnenstücke, geschälte und gewürfelte Zitrone, Holunderbeeren, Rotwein, die Zimtstange und den Anis miteinander 10 Minuten köcheln lassen. Abkühlen lassen. Mit Honig nach Geschmack süßen. Holundersuppe im Mixer pürieren, durch ein feines Sieb passieren und die geschlagene Sahne unterziehen. Für 3-4 Stunden im Tiefkühlfach gefrieren lassen.

GESUND ESSEN



Gabriele Kurz (Bild) und ihre Mutter Christel leiten gemeinsam das „Biohotel Kurz“ mit Restaurant in Bischofswiesen.

Als Christel Kurz vor mehr als 30 Jahren aus gesundheitlichen Gründen ihre Ernährung ganz auf biologische Kost umstellte, galt sie noch als Exotin. „Heute rennt man mit Bio offene Türen ein“, sagt Christel Kurz, „weil den Menschen der Zusammenhang zwischen Ernährung und Gesundheit bewusst geworden ist.“ Angefangen hat alles mit selbst gebackenem Brot, dessen Duft die Gäste ihrer kleinen Frühstückspension in Berchtesgaden verführte. Sie wollten nun auch lieber Vollkornbrot und Müsli statt Brötchen vom Bäcker. Zusätzlich kamen nach und nach Nachbarn und Bekannte zum Mittagessen, so dass es sich wie ein Lauffeuer herum sprach: Bei Christel Kurz macht gesund Essen einfach Spaß.

Wegen der großen Nachfrage wurde der gelernten Hauswirtschaftsmeisterin ihre Frühstückspension in Berchtesgaden bald zu klein. Deshalb eröffnete sie 1981 das „Biohotel“ in Bischofswiesen, das sie seit 1989 zusammen mit ihrer Tochter Gabriele führt. Hotelmeisterin Gabriele Kurz leitet das Hotel, ihre Mutter das Restaurant. Gekocht wird gemeinsam.

Das Team verwöhnt die Gäste jeden Tag mit einem vegetarischen Sechs-Gänge-Menü für Feinschmecker. Gesundheit und Geschmack sind Spezialgebiete von Christel und Gabriele Kurz. In den 80er Jahren haben sie gemeinsam das Buch „Vollwertkochen“ geschrieben, in den Neunzigern haben sie zusammen mit Professor Claus Leitzmann die Bücher „Vegetarisch Kochen und Genießen“ und „Das Immunsystem stärken durch vegetarische Ernährung“ verfasst. An der Universität München haben sie vor angehenden Ärzten über natürliche Heilmethoden doziert und Kochworkshops veranstaltet. Auch Gäste können lernen, zu kochen wie die Kurz-Damen, denn in ihrem Hotel bieten sie regelmäßig Kochkurse passend zur Saison an.

Alle Zutaten, die die beiden Frauen in ihrer Küche verarbeiten, stammen aus eigenem Anbau oder von Bio-Lieferanten. Und weil für sie zum Kochen auch der Respekt vor Lebensmitteln gehört, werden nur hochwertige Zutaten auf vitaminschonende Weise verarbeitet. „Wenn Sie ein Gemüse selbst gezogen haben, gehen Sie automatisch sehr respektvoll damit um“, sagt Gabriele Kurz. Ihr Vollkornmehl mahlen die Frauen selbst, eine Mikrowelle gibt es in ihrem Haus nicht. Die Liebe zum Detail steckt nicht nur in den sorgfältig zubereiteten Mahlzeiten von Christel und Gabriele Kurz, sondern ist auch in allen Ecken des biologischen Hotels sichtbar. Jedes der 15 Zimmer ist individuell mit natürlichen Materialien eingerichtet, jeder Erker ist mit Blumen geschmückt, jeder Tisch liebevoll mit Kerzen und Glaskugeln dekoriert. Außerdem gibt es eine gemütliche Bibliothek, einen Meditationsraum, Kosmetik und Massagen sowie geführte Wanderungen durch die Berge und Wälder, die unmittelbar hinter dem Haus beginnen. „Die Gäste sollen hier neue Energie für den Alltag tanken“, lautet das Motto der Damen Kurz. | **lon**

Biohotel von Christel und Gabi Kurz,
Schulstraße 1, 83483 Bischofswiesen,
Tel.: 086 52 / 98 00
www.biohotel-kurz.de