

Dr. Feil Ingwerbrot



Zutaten:

- 1 Scheibe Sauerteigbrot
- Butter
- Honig
- 1 Knoblauchzehe (gepresst)
- Frische Ingwerscheiben
- Zwiebelscheiben
- Thymian

Zubereitung:

- 1 Sauerteigbrot mit Butter bestreichen.
- 2 Honig und gepressten Knoblauch darauf verteilen.
- 3 Ingwer- und Zwiebelscheiben auflegen.
- 4 Mit frischem Thymian bestreuen und servieren.

Rote-Bete-Ingwer-Suppe

(für 4 Personen)



Zutaten:

- 500 g Rote Bete
- 2 Zwiebeln
- 1 Stück frischer Ingwer (ca. 4 cm)
- 1 unbehandelte Orange
- 2 EL Kokosöl
- 400 ml Gemüsebrühe
- 400 ml Kokosmilch
- ½ Zimtstange
- 1 St. Sternanis
- Meersalz, Pfeffer
- Frische Kräuter (z. B. Petersilie) zum Garnieren

Rote-Bete-Ingwer-Suppe

(für 4 Personen)

Zubereitung:

1

Rote Bete schälen und in Stücke schneiden.
Zwiebeln schälen, in feine Ringe schneiden und 5 Minuten stehen lassen.
Ingwer schälen und reiben.

2

Orange heiß waschen, abtrocknen, die Hälfte der Schale abreiben und den Saft der ganzen Frucht auspressen.

3

Kokosöl in einem Topf erhitzen, Rote Bete und Zwiebeln darin andünsten.
Mit Gemüsebrühe und Kokosmilch ablöschen.
Ingwer, Orangensaft und -schale, Zimtstange und Sternanis zufügen.
Zugedeckt 20–25 Minuten köcheln lassen.
Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

4

Suppe auf vier Teller verteilen und mit frischen Kräutern garnieren.

Dr. Feil Feuerschokolade



Zutaten:

- 150 ml Kokosmilch (2 % Fett, aus Tetrapack)
- 2 TL Kakaopulver
- Je ½ TL Ingwer-, Kurkuma- und Zimtpulver
- Etwas Chili und Pfeffer
- 2 TL Honig

Zubereitung:

- 1 Kokosmilch erhitzen.
- 2 Kakaopulver, Ingwer-, Kurkuma- und Zimtpulver sowie etwas Chili und Pfeffer einrühren.
- 3 2 TL Honig einrühren – fertig.