

# Herzhafter Kohlrabi mit würzigem Senf und dazu milde (Stampf-) Kartoffeln



## Zutaten:

Zubereitungsdauer 30 min

800g mehlig kochende Kartoffeln

1 kg Kohlrabi

1 Bund Frühlingszwiebeln mit Grün

1 Bund Radieschen

1 geriebene Zitronenschale

1 Bund Schnittlauch

2 Eßl Rapsöl

1 Eßl scharfer Senf (zB. von Zwergenwiese )

1 Eßl körniger Senf

1-2 Teel. Gemüsebrühe

**Salz** (Meersalz, Kristallsalz )

Pfeffer

Muskat

Sojamilch oder Sojacuisine

Kartoffeln schälen, würfeln und mit etwas Salz gar kochen

Unterdessen vom Kohlrabigrün einige zarte Blättchen zur späteren Dekoration beiseite legen.

Kohlrabi dünn abschälen und in Scheiben schneiden, Frühlingszwiebeln quer in Scheiben schneiden und das Grün fein zerkleinern, die Radieschen vierteln.

Die Zwiebeln in Rapsöl anbraten, Kohlrabi, beide Senfsorten, ein wenig Salz, Pfeffer , Gemüsebrühepulver unter mischen und ¼ Liter Wasser hinzugeben.

10 Minuten zugedeckt dünsten.

Gegen Ende die Radieschenviertel, und die Zitronenschale zugeben und weiter garen bis der Kohlrabi gar und die Flüssigkeit leicht eingekocht ist.

Jetzt den Schnittlauch unter mischen und abschmecken.

Kartoffeln abgießen

1 Variante: Kartoffeln mit den Kohlrabigrün garnieren und das Gemüse daneben anrichten

2 Variante: Kartoffeln abdämpfen und grob stampfen, sodass noch grobe Stückchen vorhanden sind

3 Variante: Kartoffeln leicht Salzen und mit etwas Sojamilch und Sojacuisine pürieren

## **Salz ist nicht gleich Salz**

Der Mensch besteht bei genauer Betrachtung aus Wasser und Salz.

Unser Blut ist eine 1% Solelösung und entspricht damit der Salzkonzentration der früheren Urmeere. Dr. Schüssler erbrachte diesen Nachweis schon vor mehr als 100 Jahren.

Ebenfalls wussten die Urmenschen und die Tiere das Salz lebensnotwendig war.

Kristallsalz enthält sämtliche 84 Mineralien und Spurenelemente, aus denen der menschliche Körper besteht. Dieses Salz muss nicht verstoffwechselt werden, um in die Zelle zu gelangen. Natürliches Salz (Meer- oder Kristallsalz) ist in der Lage ein Defizite an Energie auszugleichen.

Durch „Reinigung“ von natürlichen Salzen entstand das handelsübliche Kochsalz=Natriumchlorid. Hier wurden die Mineralien und Spurenelemente (z.B. Kalium, Calcium, Magnesium) entzogen. Unser Körper bekommt nicht mehr alle notwendigen Bausteine. Als Folge daraus bilden sich Wassergewebe (Ödeme ) und eine zusätzliche Überforderung der Ausscheidungsorgane.