

## Aufläufe, Currys & Co. Warme Gerichte für eine starke Mitte

Ernährung nach der Traditionellen Chinesischen Medizin

Viele werden sie kennen, diese genussvolle Erwartung, wenn man die Tür des Backofens öffnet und einem die Wärme zusammen mit appetitlichen Aromen entgegen strömt. Vorsichtig wird der heiße Auflauf oder die Quiche mit Backhandschuhen herausgehoben und die Vorfreude auf das nun folgende Essen ist groß. Da werden auch Erinnerungen an die Kindheit wach. Als wir, angelockt durch die aromatischen Küchengerüche, in den Backofen gespäht haben, um das Backergebnis und seinen Werdegang bis zur abschließenden Bräunung zu bewundern.

**Wohltuende Pause im Alltag:** Auch heute, wo oft Zeitmangel im Alltag vorherrscht, bleibt eine warme Mahlzeit eine wohltuende Pause und kann ein Gegentrend zur „kalten Küche“ und dem zunehmenden Fast Food-Verzehr sein. Dafür haben wir einfache, praktikable Rezeptideen für Aufläufe, Quiches etc. zusammengestellt. Diese lassen sich zügig zubereiten und sind auch prima zum Kochen auf Vorrat oder zum Wiederaufwärmen geeignet. Wer für das Überbacken keine Zeit aufwenden möchte, der fühlt sich ggf. durch die Currys und Getreidepfannen zum frischen Kochen angeregt.

**Harmonie für Körper und Geist:** Die Zubereitung ist denkbar einfach: bereiten Sie eine überschaubare Zahl von nahrhaften Zutaten kochfertig vor, kombinieren Sie diese dann in Auflaufform oder Pfanne und überlassen Sie sie anschließend der Wärme des Herdes. Diese sorgt dafür, dass die Aromen, insbesondere aus Kräutern und Gewürzen, freigesetzt werden und sich im gesamten Gericht vereinen können. Auf den Tisch kommt so eine wohltuend sättigende Mittags- oder Abendmahlzeit, die die „Mitte“ stärken, den Geist entspannen und die Seele zufrieden machen kann.

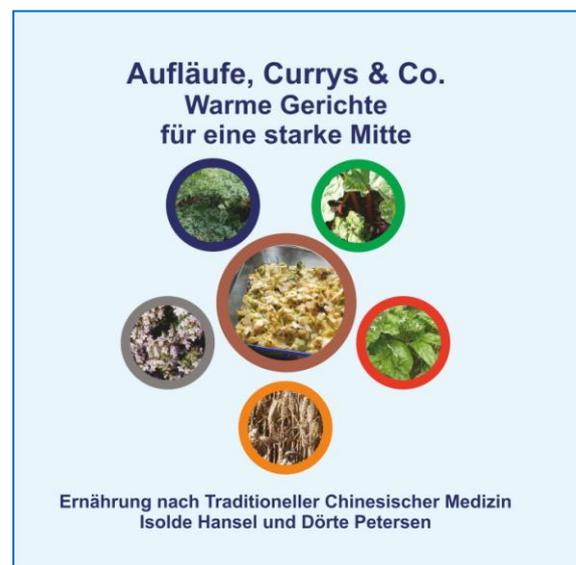
### **Der Kochlöffel wird zum Zauberstab und alle 5 Geschmacksrichtungen zu einem harmonischen Ganzen!**

Wir haben die Rezepte so gestaltet und ausgewählt, dass sie alle fünf Geschmacksrichtungen enthalten. Vor allem Kräuter und Gewürze tragen mit ihren Aromen zum harmonischen Geschmack bei und fördern zusammen mit der Wärme gleichzeitig die gute Bekömmlichkeit. Je nach Jahreszeit finden frische, saisonale Lebensmittel Verwendung, die so fast automatisch für Vielfalt und energetisch ausgewogene Mahlzeiten im Sinne der traditionellen chinesischen Medizin (TCM) sorgen.

Zu einer kreativen Abwandlung unsere Rezeptideen nach eigenem Geschmack möchten wir Sie ausdrücklich einladen. Wir wünschen Ihnen viel Spaß beim „Essperimentieren“ sowie einen guten Appetit!

Das Kochbuch mit 45 Rezepten kann für 9,95 € zuzgl. 2,00 € Versandkosten bestellt werden bei:

Dörte Petersen  
Goethestr. 34, 34119 Kassel  
Tel.: 0561/766 909 50  
[info@petersen-gesundheit.de](mailto:info@petersen-gesundheit.de)  
[www.petersen-gesundheit.de/kontakt.php](http://www.petersen-gesundheit.de/kontakt.php)



## Aktuelle Kochbücher zur TCM-Ernährung

### Kontakt Daten Selbstverlag

Dörte Petersen  
Hirzsteinstraße 3  
34270 Schauenburg

[info@petersen-gesundheit.de](mailto:info@petersen-gesundheit.de)

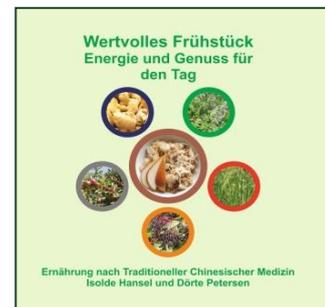
Tel.: 0561/766 909 50

[www.petersen-gesundheit.de](http://www.petersen-gesundheit.de)

### Bestellbedingungen

Preis pro Buch jeweils **9,95 €**  
Versandkostenpauschale **2,00 €**  
(pro Büchersendung; auch bei gleichzeitigem Versand von mehreren Büchern fällt der Versandkostenanteil nur einmal an)

**Wertvolles Frühstück.**  
**Energie und Genuss für den Tag**  
**Autoren:** Isolde Hansel/Dörte Petersen  
**ISBN:** 978-3-00-042692-6  
**Taschenbuch:** 60 Seiten, 45 Rezepte  
**Verlag:** Petersen, Dörte; 1. Aufl. (09/2013)

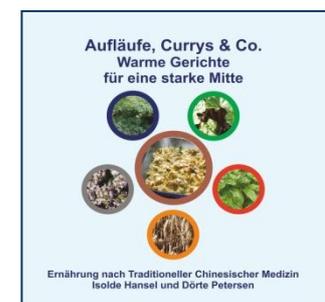


**Suppen und Kraftbrühen.**  
**Wohlbefinden und Medizin aus dem Kochtopf**  
**Autoren:** Isolde Hansel/Dörte Petersen  
**ISBN:** 978-3-00-039993-0  
**Taschenbuch:** 60 Seiten, 45 Rezepte  
**Verlag:** Petersen, Dörte; 3. Aufl. (01/2015)



**\*\*\* Neu \*\*\* \*\* Neu \*\*\*\*\* Neu \*\*\*\*\* Neu \*\*\*\*\* Neu \*\*\***

**Aufläufe, Currys & Co.**  
**Warme Gerichte für eine starke Mitte**  
**Autoren:** Isolde Hansel/Dörte Petersen  
**ISBN:** 978-3-00-050059-6  
**Taschenbuch:** 60 Seiten, 45 Rezepte  
**Verlag:** Petersen, Dörte; 1. Aufl. (10/2015)



Herzlichen Dank für Ihre Bestellung!!