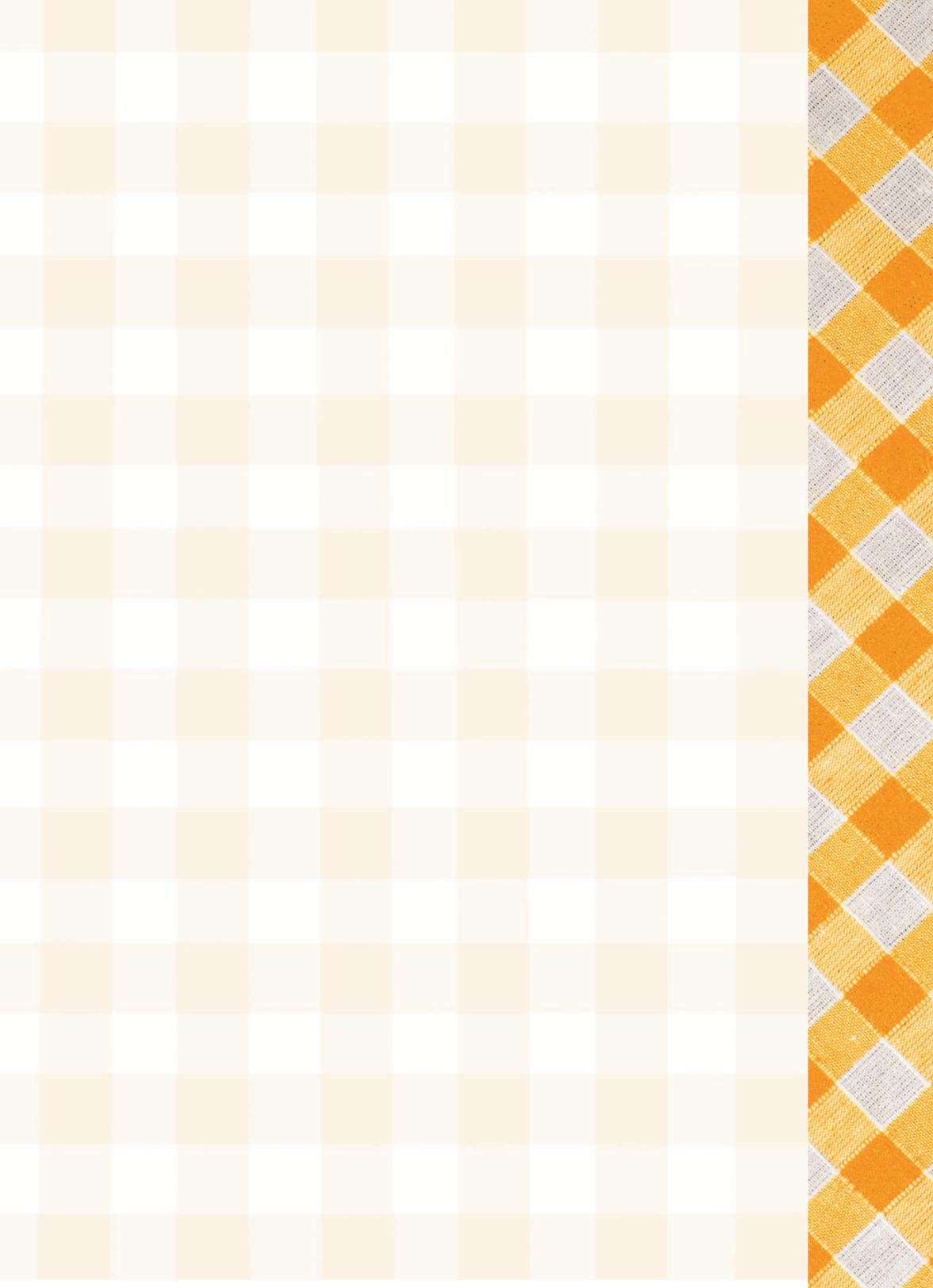




Sternzeichen Jungfrau

Rezepte für den ganzen Tag



Dieses ganz persönliche
Sternzeichen-Kochbuch

Jungfrau

gehört:

24. August bis 23. September

Sternzeichen Jungfrau – Rezepte für den ganzen Tag

© 1. Auflage 2021

ISBN: 978-3-947110-46-9

Herausgegeben von Augusta Presse- und Verlags GmbH

www.Leseschau.de

Bucher Straße 23, 13127 Berlin

Kontakt:

info@Leseschau.de • Tel. 0 30/6 92 02 10 51

Das Buch ist erhältlich: www.Leseschau.de

Kochen im Sternzeichen

Jungfrau

Ein Jahr wird in zwölf Abschnitte geteilt. Jeder Mensch ist einem der Sternzeichen zugeordnet.

Dein Sternzeichen ist Jungfrau. Es fällt in den Zeitraum vom 24. August bis zum 23. September.

Jungfrauen zeichnen sich durch Sensibilität und Feingefühl aus. Das führt zu genauer Planung eines jeden Vorhabens. Genauso wichtig ist der Jungfrau präzise Ordnung.

Das Sternzeichen gehört zum Element Erde. Es bevorzugt Erdtöne. Lieblingston ist beige oder gelb in allen Nuancen. Diese Erdverbundenheit zeichnet die Essensvorlieben ebenfalls aus. Jungfrau-Geborene lieben unverfälschte Lebensmittel, wie sie die Natur schenkt.

Himbeeren, Blaubeeren, Walderdbeeren, Mirabellen oder Rhabarber sind hochbegehrt. Der absolute Liebling beim Gemüse ist die Kartoffel.

Was die Jungfrau sonst noch kulinarisch anziehend findet, wurde in diesem Buch auf der Grundlage der Eigenschaften zu persönlich abgestimmten Rezepten zusammengestellt. Das ergibt eine vielfältige, bunte Mischung mit manchen Überraschungen.

Guten Appetit!

REZEPTE im Überblick

Frühstück herzhaft

- Gurken-Creme mit Kräutern.....**12**
- Eier-Törtchen mit bunter Füllung.....**13**



Frühstück süß

- Dinkelbrot mit frischem Beerenmus.....**14**
- Bananen-Plinse mit Ahornsirup.....**15**

Vormittags-Snack

- Warmes Petersilien-Brot, serviert mit Gurkensalat.....**16**
- Zucchinitaler mit Kräuterquark.....**17**
- Eierfladen mit Champignons und frischen Tomaten.....**18**
- Buttermilch-Erdbeerkaltschale mit Cornflakes.....**19**

Mittagessen vegetarisch

- Bunter Kartoffeleintopf mit Gartenkräutern.....**20**
- Frische Tomatensoße für Nudeln aller Art.....**21**

Mittagessen leicht

- Frische Zucchinistreifen in Kräuter-Schinkensoße.....**22**
- Pikantes Hähnchen mit saftigen Kohlstreifen.....**23**

Mittagessen deftig

- Fruchtig gefüllte Putenröllchen mit Bratkartoffeln.....**24**
- Königsberger Klöpse nach Mama.....**25**

Mittagessen mal anders

- Ungarische Pflaumenknödel.....**26**
- Schinken-Kartoffeln vom Grill.....**27**



Kuchenzeit

- Apfel-Rosinen-Verführung ohne Boden.....**28**
- Schneller Kuchen mit Marmeladenklecksen**29**

Suppe

- Sommer-Gurkensuppe mit Minze und Limetten..... **30**
- Blitz-Erbsensuppe mit Rührei..... **31**

Salat

- Beeren-Trauben-Käse-Salat..... **32**
- Gurken-Karotten-Salat mit Nüssen..... **33**



Abendessen leicht

- Verlockender Zwiebelkuchen ohne Boden..... **34**
- Seelachsfilet mit Kohlrabi-Kräuter-Gemüse..... **35**

Abendessen deftig

- Deftiger Hack-Auflauf mit Sauerkraut..... **36**
- Saure Eier in Senfsoße, schnelle Variante..... **37**

Dessert

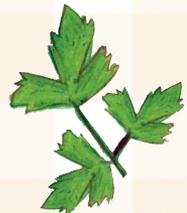
- Schoko-Quark-Dessert mit Birnen-Aprikosen-Püree..... **38**
- Fruchtiges Beerentürmchen mit Naturjoghurt..... **39**

Süßer Snack

- Joghurt-Mandelplätzchen ohne Backpulver..... **40**
- Schoko-Bananen-Gebäck mit Mandeln und Honig..... **41**

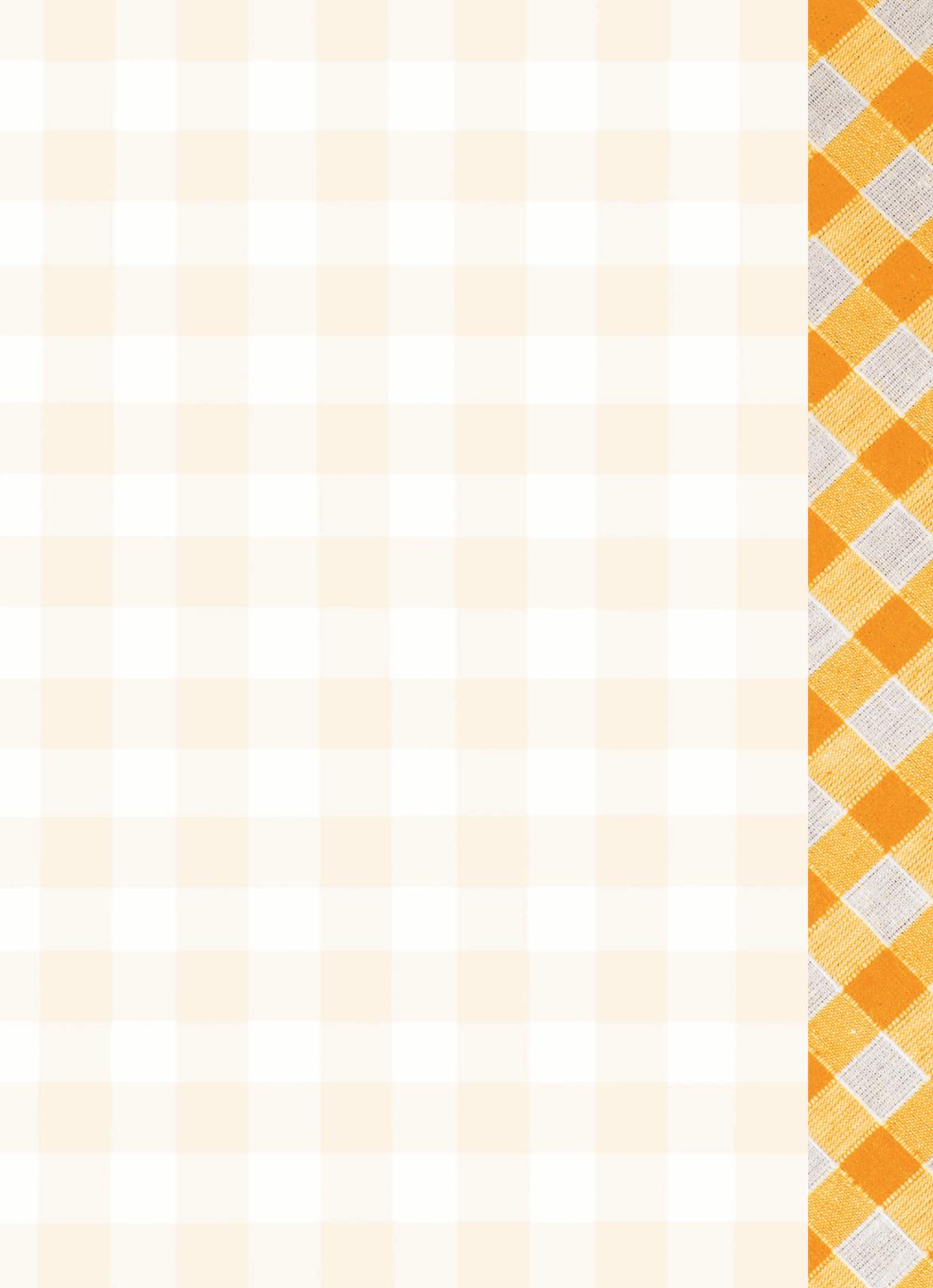
Herzhafter Snack

- Pikante Käsecracker..... **42**
- Kräuter-(Chili)-Butter-Popcorn..... **43**



Teevarianten

- Ahorn-Honig-Tee, Zimt-Zitrusfrüchte-Tee..... **44**
- Orangen-Apfel-Eistee, Blutroter Fitness-Tee..... **45**



Was sagt dein Sternzeichen

Fertiggerichte oder rein industrielles Essen sind bei der Jungfrau fast ausgeschlossen. Ebenso verzichtet sie auf kräftiges Würzen und Zutaten aus der Tüte.

Als Erdzeichen bevorzugt die Jungfrau eine ausgewogene Mahlzeit aus guten Kohlenhydraten, die mit Vitaminen und Mineralstoffen kombiniert sein sollte. Vor allem gesund und frisch muss das Essen sein.

Ebenso kann es hin und wieder eine gute Portion Vollwertkost sein. Beliebt sind naturbelassene Lebensmittel. Bohnen, Erbsen, Spinat und Karotten sind angesagt.

Die Jungfrau macht am liebsten alles selbst. Dazu gehört sogar das Brotbacken, natürlich bevorzugt aus Vollkornmehl. Um den Speisen zusätzlich eine gesunde Frische zu verleihen, greifen Jungfrauen gern in dezenter Form zu Kräutern wie Fenchel, Kümmel und Dill. Hingegen wird Salz eher sparsam verwendet. Zucker wird möglichst durch Honig ersetzt. Zur Entspannung kreierte sie gern eine Tasse selbstgemachten Tee, gern mit Blättern direkt vom Baum.

Süße Leckereien für die Jungfrau

Die typische Jungfrau mag es gesund. Darauf achtet sie ebenso beim Backen: Mit Zucker und Butter wird immer sparsam umgegangen. Dagegen nimmt der Fruchtanteil einen großen Platz ein. Frischer Apfelkuchen mit Rosinen und Zimt sind eine typische Spezialität. Die Jungfrau bäckt sehr genau und hält sich an die Vorgaben bis aufs letzte Gramm.

So gelingen ihr sämtliche Kreationen bis hin zu liebevoll erstellten Plätzchen perfekt.

Weiteres Merkmal der Jungfrau: Die Küche ist in kurzer Zeit wieder sauber und penibel aufgeräumt.

DEINE FAVORITEN

Alle Kochutensilien sind griffbereit je nach Nutzung und Häufigkeit, Gewürze sind nach ihrem Geschmack geordnet. Diese gegliederte Ordnung ist typisch für die Jungfrau-Küche. Erprobte Rezepte werden genau nach Vorgabe erstellt. Struktur und Planung sind das A und O. Kleinere Reste kommen am nächsten Tag nochmal in einer leicht veränderten Version auf den Tisch.

Jedes Gericht wird mit praktischer Vernunft geplant.

Vorrang haben gesunde und frische Zutaten.

Sparsam wird mit Salz, Zucker und übermäßigen Würzen umgegangen. Dagegen sind frische Kräuter in fast jedem Menü eingeplant.

Was die Jungfrau besonders mag, dazu gibt es hier eine Aufstellung:

Obst

Himbeeren, Blaubeeren, Walderdbeeren, Mirabellen, Heidelbeeren, Rhabarber, Birnen, Äpfel, Bananen



Gemüse

Kartoffeln, Erbsen, Linsen, Getreide, Spinat, Rüben, Karotten, Radieschen, Kohl, Bohnen, Lauch, Zucchini, Gurken

Gewürze

Bevor die Jungfrau ein Gewürz benutzt, informiert sie sich über Herkunft und Wirkung.

Salbei, Kerbel, Koriander und Liebstöckel finden großen

Anklang. Kümmel und Fenchel werden ebenso gern genutzt.

Bohnenkraut, Dill, Majoran, Petersilie und Schnittlauch sind

weitere beliebte Gewürze und Kräuter. Am liebsten alles frisch aus der Natur. Geschmacksverstärker sind verpönt.