



Beliebte Rezepte des Kurhauses von Thieles (1957-1981) aus dem Rezeptbuch

## ***Mehr Frischkost Ellen & Walter Thiele***

Das obige Buch liefert Rohkost-Rezepte, Vollwert- und Diätrezepte, die im Kurhaus am Tegernsee mit viel Liebe den Kurgästen zubereitet wurden. Die Rezepte wurden von Ursula Grimm ausgewählt in Erinnerung an die Favoriten der damaligen Kurgäste. Viel Freude beim Ausprobieren und Gesundheit!

### **Karotten in Rahm**

Zutaten:

250 g	Karotten
1	Apfel
125 ml	Vollrahm, geschlagen
1-2 EL	Kokosraspel oder Baumnusskerne* (fein gehackt)

*Zubereitung:*

Karotten und Apfel fein raffeln, Rahm schlagen, Kokosraspel oder Baumnüsse und die Karotten darunter mengen.

### **Karotten mit Meerrettich**

Zutaten:

250 g	Karotten
etwas	Meerrettich, Zitronensaft, Steinsalz*
1	säuerlicher Apfel
125 ml	Vollrahm, geschlagen

*Zubereitung:*

Gelbe Karotten, Meerrettich und Apfel fein raffeln, Zitronensaft und Salz nach Geschmack dazugeben und den geschlagenen Rahm darunter mengen.

\* Erhältlich bei [vitapowershop.ch](http://vitapowershop.ch)

## Mandelmus-Mayonnaise

Zutaten:

2 EL	Mandelmus*
3 EL	Wasser
250 ml	Rapsöl*
1 TL	Zitronensaft
1 TL	Apfeldicksaft oder flüssiger Honig*
wenig	Steinsalz*

Gewürz-Zutaten:

Etwas	Curry, Senf, Kapern
Je 1	kleiner Apfel und Gewürzgurke (fein gewürfelt)

*Zubereitung:*

Mandelmus mit Wasser glattrühren, dann langsam in kleinen Mengen unter ständigem Rühren das Rapsöl dazugeben, zwischendurch abwechselnd Zitronensaft und Apfeldicksaft/Honig dazugeben. Diese Grundmayonnaise mit den angegebenen Gewürz-Zutaten abschmecken.

\* Erhältlich bei [vitapowershop.ch](https://www.vitapowershop.ch)



Diese Rezepte durften wir mit freundlicher Erlaubnis von Ursula Grimm, Tochter von Walter Thiele, abdrucken.

Unser Freund Dr. Edmund Semler hat Frau Grimm im Februar 2022 in Gmünd am Tegernsee besucht und ein Interview über das Rohkost-Haus Ihrer Eltern gemacht.

Sie ist eine vitale fast Neunzigerin!

Vielen herzlichen DANK!

Link für das ganze Interview über die spannende Geschichte von Thieles

[infovita.ch/kurhaus-thiele](https://www.infovita.ch/kurhaus-thiele)

# Vegetarische Vollwert-Rezepte

## Chicorée überbacken

Zutaten:

8 Chicoréestangen  
etwas Steinsalz\*  
1 Zitrone (Saft)

Zutaten für Curry-Sauce:

50 g Butter  
2 EL Dinkelmehl\*  
1 TL Sojamehl  
1 kl. TL Curry  
250 ml Milch  
250 ml Wasser  
etwas Steinsalz\*

Zutaten für Sauce zum Überbacken:

2 Eigelb  
etwas Zitronensaft, Salz, Bouillon  
1 EL Wasser  
100 g Butter (flüssig)

*Zubereitung:*

Die Chicoréestangen vom Kern befreien, in leichtem Salzwasser garen, dem man etwas Zitronensaft zusetzt, dann gut abtropfen lassen, in eine gefettete Auflaufform geben und mit erster Sauce übergiessen.

Darüber die zweite Sauce wie folgt zubereiten: Eigelb mit etwas Zitronensaft, Salz, Bouillon und Wasser im Wasserbad mit dem Schneebesen heiss aufschlagen (Masse muss dickflüssig werden), dann die flüssige Butter (nicht zu heiss) unter die Eiermasse rühren. Diese Sauce am Schluss darübergerben und in Mittelhitze goldgelb backen.

## Curry-Reis

Zutaten:

500 g Reis  
  
1-2 Zwiebeln  
etwas Butter  
ca. 200 g Bio Tomatenmark  
3-4 TL Gemüse-Bouillon-Paste  
beliebig Curry (nach Geschmack)  
etwas Wasser

*Zubereitung:*

Reis in Wasser dünsten. Fein gehackte Zwiebel(n) in Butter andünsten und hellgelb werden lassen, danach das Tomatenmark begeben, mit Gemüse-Bouillon und Curry abschmecken. Die Sauce über den fertig gekochten Reis geben.

\* Erhältlich bei [vitapowershop.ch](http://vitapowershop.ch)