



Beispiel-Rezepte für eine Basenwoche

Frühstück

1. Haferflocken bzw. gepuffter Amaranth mit Banane & Birne – Zutaten (für 1 Person)

- 1/2 – 1 Banane
- 1 Birne
- 2 EL Orangensaft
- 1 TL gehackte Mandeln
- 1 EL Hanfsamen, geschält
- 3 EL Haferflocken – glutenfrei – bzw. gepuffter Amaranth
- 1 EL Chiasamen
- 1 EL Leinöl & 1 EL Kokosöl (hier vorher in der Pfanne, falls notwendig, kurz flüssig machen)
- Kokosmilch (Menge je nach gewünschter Konsistenz)

Gewürze:

1 TL Zimt

1 TL Kurkuma (Pulver) bzw. 1 frische Wurzel (daumengroß & entsaftet)

1 /2 TL Pfeffer

1 TL Ingwer (Pulver) bzw. 1 frische Wurzel (daumengroß & entsaftet)

Das Obst waschen bzw. schälen und alles in kleine Stücke schneiden. Dann alles zusammen in eine Schüssel geben und abschließend, Kokosmilch, Lein- & Kokosöl dazu geben und 1 TL Chiasamen darunter mischen.

2. Haferflocken mit Kokoschips & Co. – Zutaten (für 1 Person)

- Kokoschips
- 1 Birne
- 2 frische o. getrocknete Feigen
- 2 EL Orangensaft
- 1 TL gehackte Mandeln
- 1 EL Hanfsamen, geschält
- 1 EL Chiasamen
- 3 EL Haferflocken – glutenfrei -
- 1 EL Leinöl & 1 EL Kokosöl (hier vorher in der Pfanne, falls notwendig, kurz flüssig machen)
- Kokosmilch (Menge je nach gewünschter Konsistenz)

Gewürze:

1 TL Zimt

1 TL Kurkuma (Pulver) bzw. 1 frische Wurzel (daumengroß & entsaftet)

1 /2 TL Pfeffer

1 TL Ingwer (Pulver) bzw. 1 frische Wurzel (daumengroß & entsaftet)

Das Obst waschen bzw. schälen und alles in kleine Stücke schneiden. Dann alles zusammen in eine Schüssel geben und abschließend, Kokosmilch, Lein- & Kokosöl dazu geben und 1 TL Chiasamen darunter mischen.



3. Buchweizen mit Granatapfel & Co. – Zutaten (für 1 Person)

- 3 EL Buchweizen
- 1 Birne
- 1/2 Granatapfel
- 1 Banane bzw. Früchte der Saison: Beeren, Trauben, Mango oder Orangen
- 6 EL Dickmilch bzw. 3 EL Ziegenyoghurt
- 2 EL gehackte Mandeln
- 1 EL Orangensaft
- 1 Msp. Kardamom (Pulver)

Gewürze:

1 TL Zimt

1 TL Kurkuma (Pulver) bzw. 1 frische Wurzel (daumengroß & entsaftet)

1 /2 TL Pfeffer

1 TL Ingwer (Pulver) bzw. 1 frische Wurzel (daumengroß & entsaftet)

Das Obst waschen bzw. schälen und alles in kleine Stücke schneiden. Dann alles zusammen in eine Schüssel geben und abschließend, Kokosmilch, Lein- & Kokosöl dazu geben und 1 TL Chiasamen darunter mischen.

Mittagessen

1. Kartoffeln & Basengemüse – Zutaten (für 2 Person)

- 2 Karotten
- 1 kleiner Kohlrabi
- 1 Handvoll Zuckerschoten
- 2 TL Kokosöl
- Gemüsebrühe (aus Pulver glutenfrei - Bio-Qualität oder selbstgemachte aus Suppengemüse)
- 1 – 2 TL Sesam
- 3 – 4 Kartoffeln (nach Größe)
- 2 EL frische bzw. getrocknete Petersilie

Gewürze:

1/2 TL Paprika

1 Prise Meersalz

1 Prise Pfeffer

Gemüse putzen, waschen & klein schneiden. Öl in der Pfanne erhitzen, Gemüse andünsten, mit Brühe auffüllen und ca. 6 – 7 Min. dünsten. Dann mit Gewürzen abschmecken, Petersilie darüber streuen. Dazu gekochte Kartoffeln servieren.

2. Spargel mit jungen Kartoffeln & Kerbelsauce – Zutaten (für 2 Person)

- 500 g kleine Kartoffeln
- 1 kg Spargel
- 1 Scheibe unbehandelte Zitrone
- 1 TL Butter
- 1 Prise Rohrzucker bzw. Stevia



Sauce:

- 4 EL Spargelwasser
- 2 EL Sauerrahm
- 1/2 Bund Kerbel (Suppenkraut – verwandt u.a. mit Petersilie)

Gewürze:

1 Prise Meersalz & getrocknete Kräuter der Provence z.B.
1 Prise Pfeffer

Kartoffeln waschen und in der Schale ca. 20 Min. garen, pellen (oder auch mit Pelle essen – wie man mag). Spargel schälen und waschen. Salzwasser zum Kochen bringen und den Spargel mit Butter, Zucker und Zitrone hinzufügen und bei schwacher Hitze ca. 15 – 20 Min. garen lassen. Abschließend mit Kartoffeln servieren.

Sauce:

Spargelwasser mit saurer Sahne erwärmen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Kerbel waschen, Blättchen abzupfen und zur Suppe geben, nochmals erwärmen. Sauce passt nicht nur gut zu Kartoffeln, sondern auch zu Möhren, Eiern, Fisch und Geflügel

3. Grünkohleintopf – Zutaten (für 2 Person)

- 500 ml Gemüsebrühe (aus Pulver glutenfrei - Bio-Qualität oder selbstgemachte aus Suppengemüse)
- 250 g Grünkohl
- 250 g Kartoffeln (Variante: Süßkartoffeln – auch sehr lecker :-)
- 2 Tomaten
- 2 Zwiebeln – fein hacken
- 2 Knoblauchzehen – fein hacken
- 2 EL Kokosöl

Gewürze:

1 Prise Meersalz
1 Prise Pfeffer
gemahlener Thymian

Das Kokosöl in einem Topf erhitzen. Zwiebeln und Knoblauch darin bei mittlerer Hitze glasig dünsten. Die Kartoffeln dazugeben und ca. 2 Minuten mitdünsten. Dann mit der Gemüsebrühe ablöschen, etwas salzen und zugedeckt 10 Minuten köcheln lassen.

Dann den Grünkohl zu den Kartoffeln geben und 15 Minuten mitgaren. Die Tomatenwürfel dazugeben und 3 Minuten mitkochen lassen. Anschließend mit Salz, Pfeffer und Thymian abschmecken.



Abendessen

1. Tomaten-Gemüse-Suppe – Zutaten (für 2 Person)

- 1 Zwiebel
- 1 kleine Zucchini
- 3 kleine Karotten
- 1 kleine Aubergine
- 2 Tomaten
- 1 gelbe & 1 rote Paprika
- 1 Stängel Petersilie
- 2 EL Kokosöl
- 500 ml Gemüsebrühe (aus Pulver glutenfrei - Bio-Qualität oder selbstgemachte aus Suppengemüse)
- 500 g passierte Tomaten

Gewürze:

- 1 Prise Meersalz
- 1 Prise Pfeffer
- 1 Prise Oregano

Gemüse putzen, waschen, Karotten schälen und alles in Würfel schneiden. Öl in der Pfanne erhitzen, zuerst Zwiebel dünsten und dann das Gemüse dazugeben. 500 ml Gemüsebrühe, passierte Tomaten, Oregano dazugeben und ca. 20 Minuten im geschlossenen Topf köcheln lassen. Abschließend mit Meersalz & Pfeffer abschmecken. Fertig!

2. Orangen-Karotten-Suppe – Zutaten (für 2 Person)

- 2 – 4 Karotten (nach Größe)
- 1 kleine Zwiebel
- 1 EL Kokosöl
- ca. 300 ml Gemüsebrühe (aus Pulver glutenfrei - Bio-Qualität oder selbstgemachte aus Suppengemüse)
- 2 Orangen (Saft)
- 1 TL saure Sahne
- 1 Stück Ingwer (daumengroß)
- 1 Stängel Petersilie

Gewürze:

- 1 Prise Meersalz
- 1 Prise Pfeffer
- 1 Prise Thymian
- 1 Prise Muskatnuss (Pulver/frisch)



Karotten schälen und in Scheiben schneiden. Zwiebel schälen, grob hacken und mit den Karotten in Öl in der Pfanne glasig dünsten. Saft und Brühe dazugeben, aufkochen. Ingwer in Streifen schneiden und dazugeben. Mit Thymian und restlichen Gewürzen abschmecken und 10 – 15 Minuten bei schwacher Hitze garen. Abschließend im Mixer bzw. mit dem Stabmixer pürieren und mit saurer Sahne und Muskatnuss servieren.

3. Erbsensamtsuppe mit Estragon und Schnittlauch – Zutaten (für 2 Person)

- 1 kleine Stange Lauch
- 1 kleine Zwiebel
- 1 Salatherz
- 1 EL Butter
- 200 g frische Erbsen bzw. aus der Tiefkühltruhe
- 300 ml Gemüsebrühe (aus Pulver glutenfrei - Bio-Qualität oder selbstgemachte aus Suppengemüse)
- 2 EL Sahne
- Agavendicksaft (ein bisschen, je nach Geschmack)
- 2 TL Zitronensaft
- 1/2 Bund Schnittlauch

Gewürze:

1 Prise Meersalz

1 Prise Pfeffer

1 TL Estragon

Lauch putzen, längs aufschneiden, gründlich waschen und in dünne Scheiben schneiden.

Zwiebel abziehen und klein würfeln. Salatherz waschen und in Streifen schneiden. Butter im Topf erhitzen.

Lauch, Zwiebel und Salat in der Butter bei schwacher Hitze kurz andünsten. Erbsen dazugeben und kurz mit andünsten.

Estragon dazugeben und Gemüsebrühe dazugießen und ca. 10 Minuten bei mittlerer Hitze kochen.

Suppe mit Pürierstab pürieren und die Sahne unterrühren. Mit Salz, Pfeffer, Agavendicksaft und Zitronensaft abschmecken und noch einmal kurz erhitzen. Schnittlauch waschen, trocknen und klein hacken. Fertig!