



# Basen-Fasten

Woche 1



# Kochbuch

# Thema der Woche:

## Licht an!



- Und so können wir sicher sein, egal wie schwer es ist, es wird besser.
- In dem Sinn starten wir die Basen-Fasten-Woche – dass alles besser wird.
- Damit es unserem Körper auch besser geht Hier die basischen Rezepte für Deine erste Basen-Fasten-Woche.
- Auch wenn es manchmal dunkel aussieht. Das Wechselspiel von Dunkel und Hell bestimmt von jeher das Leben. Finsternis dauert nicht für immer.

# Das basische Frühstück

- 01 Bananen Porridge
- 02 Fruchtiges Basen-Frühstück
- 03 Grüner Bananen-Smoothie
- 04 Kiwi-Dinkel-Frühstück
- 05 Apfel-Bananen Haferflocken
- 06 Smoothie Morgen
- 07 Basisches Müsli mit Obst

### Bananen Porridge mit Hirse

#### Zutaten

1 Banane  
6 EL (Gekeimter) Hirsebrei  
4 EL Wasser  
1 geriebener Apfel  
Obst zur Deko

#### Zubereitung

Banane schälen und in sehr dünne Scheiben schneiden. Den Hirsebrei zusammen mit dem Wasser und der Banane in einem Topf erwärmen, kurz aufkochen. Apfel reiben und kurz vor Ende der Garzeit unter den Brei rühren. Anrichten und garnieren

### Grüner Basischer Bananen Smoothie

#### Zutaten:

3 Hände voll Rucola  
1 reife Banane  
3 EL Erdmandelflocken  
Saft von 1 Zitrone  
200 ml Wasser

#### Zubereitung:

Rucola waschen, abtropfen lassen, in den Mixer geben. Die Banane schälen, zusammen mit den Erdmandelflocken, Orangensaft und Wasser in den Mixer geben und alles zerkleinern.

### Haferflocken mit Apfel-Banane

#### Zutaten

2 Äpfel  
2 Bananen  
6 EL Haferflocken  
1 Zitrone, Mandarine oder Orange

#### Zubereitung

Äpfel waschen und reiben und mit Zitronensaft beträufeln. Bananen schälen. Eine zermatschen, die andere in Scheiben schneiden. Die gedrückte Banane unter die Haferflocken mischen und auf einen Teller geben. Mit Bananenscheiben garnieren.

### Basisches Müsli mit frischem Obst

Pflanzlichen Joghurt (bspw. Kokosjoghurt) mit frischem Obst der Saison, 3 EL Müsli und etwas Dattelsirup vermischen. Nach Belieben Nüsse hinzufügen.

### Fruchtiges Basen Frühstück

#### Zutaten

5 Datteln  
1 kleiner Apfel  
1 Orange  
8 EL (Gekeimtes) Müsli

#### Zubereitung

Orange auspressen, mit dem Müsli vermengen auf den Teller legen. Apfel entkernen, halbieren, in dünne Scheiben schneiden. Datteln halbieren, abwechselnd mit den Apfelscheiben im Kreis um das Müsli legen.

### Kiwi – Dinkel – Frühstück

#### Zutaten

2 reife Bananen  
1 reife Kiwi  
2 Mandarinen  
2 EL Nüsse  
8 EL (gekeimte) Dinkelflocken

#### Zubereitung

Bananen und Kiwi schälen, in Scheiben schneiden. Mandarinen auspressen. 2/3 der Bananen- und Kiwis- Scheiben mit den Dinkelflocken, dem Mandarinen- und dem Nüssen vermischen und auf 2 Schalen verteilen. Den Rest als Deko auf das Müsli legen.

### Smoothie Morgen

#### Zutaten

3 EL MorgenStund von Jentschura  
140 ml Wasser  
200 ml Kokosdrink  
50 g Feld- oder Kopfsalat  
80 g Heidelbeeren  
½ Banane  
¼ reife Avocado  
1 TL Zitronensaft  
Minze zum Dekorieren

#### Zubereitung

MorgenStund von Jentschura in kochendes Wasser einrühren und 2 – 3 Minuten quellen lassen. Avocado und Banane klein schneiden und mit allen weiteren Zutaten mit dem Mixer oder dem Pürierstab gut vermengen.

# Basische Neben-Gerichte

- 01 Basischer Energy-Bar
- 02 Omega Möhrensalat
- 03 Lupinien-Drink
- 04 Löwenzahnsalat m. gegrillter  
Mango
- 05 Fenchelsalat mit Grapefruit
- 06 Rettichsalat m. Papaya
- 07 Wildreissalat

## Basischer Energy Bar

Zutaten für 12 Riegel

200 g Mandeln – über Nacht einweichen und abtropfen lassen

100 g Sonnenblumenkerne – über Nacht einweichen und abtropfen lassen

80 g Banane – schälen

50 g gehackte Datteln

40 g Cranberrys – fein hacken

1 EL weißer Sesam

je eine Prise Vanille- und Muskatnusspulver nach Belieben

### Zubereitung

Zutaten – außer Cranberrys und Sesam – in einen Mixer geben, zu einer homogenen Masse verarbeiten. In Schüssel geben u. Cranberrys einarbeiten. Die Masse auf ein Backpapier geben, zu einem großen, gleichmäßig hohen (ca. 5 mm) und glatten Rechteck ausstreichen. Daraus 12 Riegel schneiden (je ca. 4 x 10 cm lang), mit Sesam betreuen. Für 18 Std., bei 42 °C, in einem Dörrgerät trocknen. Nach 6 Std. einmal wenden und Backpapier entfernen. Dann nach 6 Std. wenden und fertig trocknen lassen. Die Riegel kannst du auch bei 50 °C Umluft im Backofen trocknen lassen.

## Omega-Möhrensalat

Zutaten für 4-5 Tage

1 kg Möhren

2 Äpfel

10 EL Zitronensaft (ca. 2 Zitronen)

½ TL Salt

3 TL Xylit

40 Tropfen Stevia flüssig

8 EL Leinöl

### Zubereitung

Salz und Xylit im Zitronensaft auflösen und danach den Stevia dazugeben. Das Öl nach und nach mit einem Schneebesen unterschlagen. Möhren und Äpfel schälen und mit einem Gemüsehobel fein raspeln. In die Vinaigrette geben, gut umrühren und mindestens 3 Stunden ziehen lassen. Hält gut im Kühlschrank und kann eingefroren werden.

## Lupinendrink

Zutaten

60 g entsteinte Datteln – grob hacken

8 g Süßlupinenpulver (Lupinenmehl)

400 ml Wasser

40 g Hafersahne

1 TL Zitronensaft, frisch gepresst

½ TL Kurkumapulver

1 Prise Vanillepulver

Salz und Pfeffer

### Zubereitung

Die Datteln grob hacken; 1 TL Zitronensaft auspressen und beides in einen Standmixer geben. Dann 400 ml Wasser, 40 g Hafersahne, Lupinenpulver, ½ TL Kurkumapulver, 1 Prise Vanillepulver sowie je 1 Prise Salz und Pfeffer dazugeben und 3 Min. kräftig mixen. Lupinendrink abschmecken, auf Gläser verteilen, servieren.

## Löwenzahnsalat mit gegrillter Mango

### Zutaten

1 große, nicht zu weiche Mango –  
schälen und in 2-cm-Spalten schneiden  
100 g Löwenzahn – waschen, abtropfen lassen  
100 g junger Blattsalat – waschen, abtropfen lassen  
50 g Radicchio – waschen, abtropfen lassen, kleinschneiden  
3 EL Mandelstifte – fettfrei rösten  
2 EL Erdnussöl, hitzebeständig  
50 ml Mandelsahne  
2 EL Olivenöl, kaltgepresst  
je 1 EL Zitronensaft, frisch gepresst, Sojasauce  
je 1 TL Mandelmus, weiss, Edelhefeflocken  
Salz und Pfeffer

### Zubereitung

Für den Löwenzahnsalat die Mango-Spalten beidseitig mit Erdnussöl einpinseln und auf jeder Seite ca. 2 Min. grillen. Für das Dressing zubereiten alle Zutaten, außer das Olivenöl, in einer Schüssel kräftig verrühren. Olivenöl unter Rühren einträufeln. Sobald das Dressing schön cremig ist, mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Salatblätter in eine Schüssel geben (bei Bedarf kleinzupfen), mit dem Mandeldressing beträufeln und mit den gerösteten Mandelstiften bestreuen. Schließlich die gegrillten Mango-Spalten auf dem Löwenzahnsalat anrichten und servieren.

## Fenchelsalat mit Grapefruit

### Zutaten

700 g Fenchelknollen – längs halbieren und der Breite nach in sehr dünne Scheiben schneiden  
80 g Pekannüsse – hacken und fettfrei rösten  
1 Grapefruit  
1 Handvoll Rucola  
100 ml Orangensaft, frisch gepresst  
Je 2 EL Zitronensaft, Agavendicksaft  
2 EL Olivenöl, kaltgepresst  
Je 1 EL Sojasauce, Nussmus, Senf  
1 EL fein gehackter Dill  
Salz und Pfeffer

### Zubereitung

Für den Fenchelsalat zuerst das Dressing zubereiten. Hierzu Orangen- und Zitronensaft, Agavensirup, Tamari, Nussmus, Senf und Olivenöl in einer Schüssel kräftig verrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Den Fenchel sofort ins Dressing geben, damit er nicht grau wird. Die Grapefruitschale, und filetieren und leicht auseinanderzupfen, damit sich die Aromen besser verbinden können. Die Grapefruit zusammen mit Rucola, Pekannüssen und Dill zum Fenchel in das Dressing geben, vermengen.

## Rettich Salat mit Papaya

### Zutaten

380 g weißer Rettich  
350 g Papaya  
120 g Römersalat  
2 EL Cashewkerne  
1 große Limette  
2 EL Honig  
¼ TL Senf  
½ TL Wasabi Paste  
4 EL Olivenöl  
Salz und Pfeffer

### Zubereitung

Rettich schälen, in dünne Scheiben hobeln. Papaya schälen, in 8-mm-Würfel schneiden. Den Römersalat in feine Streifen schneiden; die Cashewkerne grob hacken und fettfrei rösten. Die Rettich Scheiben mit den Papaya Würfeln und den Römersalat in eine Salatschüssel geben. Für das Dressing von der Limette ½ TL Schale abreiben und 4 EL Saft auspressen; beides in eine Schüssel geben und mit 2 EL Honig, ¼ TL Senf und ½ TL Wasabi Paste verrühren; dabei 4 EL Öl unter ständigem Rühren dazu geben u. abschmecken.

## Wildreissalat

1 EL frisch geriebener Ingwer  
2 rote Zwiebeln  
2 Zitronen Saft und abgeriebene Schale  
2 TL flüssiger Honig  
Pfeffer  
2 TL grüne Pfefferkörner  
200 g Wildreis  
Salz  
½ TL Kreuzkümmel  
Je 1 Bund Rucola, Radieschen  
6 EL Keimöl

### Zubereitung

Zwiebeln schälen und sehr fein würfeln. Zitronensaft mit Honig, Pfeffer und grünen Pfefferkörnern mischen, Zwiebel und Ingwer unterrühren und ca. 30 Min. ziehen lassen. Wildreis mit 400 ml Wasser, Salz, Kreuzkümmel und Zitronenschale aufkochen, bei schwacher Hitze 45 Minuten ziehen lassen, dann abkühlen lassen. Rucola waschen, verlesen, trocken schleudern und mundgerecht zerkleinern. Radieschen putzen, waschen und in Scheiben schneiden. Alle Zutaten mischen. Die Zwiebel-Ingwer-Marinade mit Öl verrühren, mit Salz und Pfeffer abschmecken und unter den Salat mischen. Den Salat auf Tellern anrichten und servieren.

# Basische Hauptgerichte

- 01 Steckrüben-Suppe
- 02 Asiat. Kartoffel-Pfanne
- 03 Aprikosen-Omelett m. Salat
- 04 Kartoffelsuppe
- 05 Vegane Poke Bowl
- 06 Lauch m. Wildreis
- 07 Gemüsesuppe m. Avocado

## Steckrüben-Suppe

### Zutaten

350 g kleine Steckrüben – schälen, waschen, würfeln  
250 g Kartoffeln, mehligkochend – schälen, waschen, würfeln  
100 g Karotten – schälen, würfeln  
50 g Staudensellerie – fein hacken  
500 ml Gemüsebrühe  
Je 2 EL Mandelmus, weiss, Olivenöl, hitzebeständig  
1 kleines Bund Petersilie – waschen, trocken  
5 Stängel Majoran – Blätter abzupfen, grob hacken  
Kristallsalz und Pfeffer aus der Mühle

### Zubereitung

Für die Steckrüben-Suppe das Öl in einem Topf erhitzen, den Sellerie zusammen mit den Petersilienstängeln ca. 2 Min, andünsten. Das restliche Gemüse in den Topf geben, mit Gemüsebrühe auffüllen, das Mandelmus einrühren und 20 Min. leicht köcheln lassen. Mit dem Stabmixer pürieren, mit Salz u. Pfeffer abschmecken, servieren.

## Asiatische Kartoffel-Lauch-Pfanne

### Zutaten

500 g Kartoffeln, festkochend, waschen, in 7mm Scheiben schneiden  
4 EL Erdnussöl, hitzebeständig  
Salz, Pfeffer  
400 g Lauch, halbiert und in 1 cm Streifen geschnitten  
1 Knoblauchzehe, gehackt  
4 EL Sojasauce  
1 EL Honig  
½ TL Chiliflocken

### Zubereitung

Alle Zutaten wie oben aufgeführt vorbereiten. Dann Kartoffeln in Salzwasser ca. 6 Minuten kochen. Kartoffeln aus dem Wasser nehmen, das Wasser weiter kochen lassen. Kartoffeln gut trocken tupfen. Pfanne mit 2 EL Erdnussöl erhitzen und die Kartoffeln beidseitig ca. 5 - 7 Min. braten, bis sie eine schöne Bräune aufweisen, die Pfanne hin und wieder schwenken. Salzen, pfeffern, auf einem Teller beiseitestellen. Lauch in den Topf geben, 2 Min. kochen, abgießen und gründlich abtropfen lassen. Die Pfanne erneut mit 2 EL Erdnussöl erhitzen und Lauch mit dem Knoblauch ca. 3 Min. braten. Mit 4 EL Tamari ablöschen, 1 EL Honig und ½ TL Chiliflocken dazugeben, verrühren, mit Salz und Pfeffer würzen. Die gebratenen Kartoffeln zurück in die Pfanne geben, vermengen, abschmecken.

## Vegane Poke Bowl

### Zutaten

180 gr Quinoa  
Je 1 Avocado, Knoblauchzehe  
2 Süßkartoffeln  
1 Dose Kichererbsen  
10 Cherrytomaten  
100 gr. Blattspinat  
Petersilie, Kreuzkümmel,  
Salz, Paprikapulver  
Je 1 EL Limettensaft und Sojasauce  
2 EL Olivenöl  
60 gr Erdnussmus  
Je 1 TL Ahornsirup, Apfelessig

### Zubereitung

Quinoa gemäß Packungsanleitung zubereiten.  
Süßkartoffeln schälen, in mundgerechte Stücke schneiden. Kichererbsen abgießen, abtropfen, trockentupfen. In Schüssel geben, mit Paprikapulver, 2 EL Olivenöl, Kreuzkümmel u. Salz vermengen. Süßkartoffelstücke auf einem Backblech verteilen, mit Olivenöl beträufeln, mit Salz und Pfeffer würzen. Marinierte Kichererbsen daneben legen. Beides im vorgeheizten Backofen bei 200°C für 20 Minuten garen. Tomaten u. Blattspinat waschen. Tomaten halbieren. Blattspinat von den Stielen lösen. Für die Erdnuss-Sauce die Knoblauchzehe schälen und pressen. Olivenöl, Erdnussmus, Knoblauch, Sojasauce, Apfelessig & Ahornsirup vermischen und 3 bis 5 EL Wasser zufügen, bis eine cremige Sauce entsteht. Avocado aufschneiden, entkernen, in Streifen schneiden und aus der Schale lösen. Petersilie hacken und waschen. Quinoa, geröstete Kichererbsen, Süßkartoffelstücke, Blattspinat, Avocado Streifen und Tomaten in einer Schale anrichten. Sauce darüber geben u. Servieren

## Aprikosen-Omelett mit Walnuss-Mango Salat

### Zutaten

1 Rote Zwiebel  
100 g Mango  
1 Gurke  
12 Walnüsse  
Je 1 TL Balsamico, vegane Butter (zerlassen)  
2 TL Olivenöl  
Salz, Pfeffer  
8 Eier (oder Ei-Ersatz)  
2 EL Wasser  
20 Getrocknete Aprikosen  
100 g Pak Choi  
50 g veganer Parmesan

### Zubereitung

Für den Salat die Gurke abspülen, schälen, mit Mango, Walnüssen und roter Zwiebel in feine Stücke schneiden. Alles in eine Schüssel geben. Balsamico und Olivenöl verrühren, über den Salat gießen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Für das Aprikosen-Omelett Aprikosen in Stücke schneiden, in einer Pfanne anbraten. Eier, Wasser und geschmolzene Butter mit fein geschnittenem Pak Choi verrühren und über die Aprikosenstücke gießen. Anbraten, bis die Eier ein Omelett bilden. Das Omelett aus der Pfanne nehmen. Die Hälfte des Omeletts mit dem Salat bedecken und mit Parmesan bestreuen.

## Kartoffelsuppe

### Zutaten

1 kg festkochende Kartoffeln  
1 Bund Suppengemüse (Mohrrüben, Sellerie, Porree, Petersilie)  
2 Zwiebeln  
20 g Olivenöl  
2 TL Salz  
1 EL Lupinenmehl (könnte auch weggelassen werden)  
1 l Wasser  
3 TL Gemüsebrühe hefefrei  
½ TL schwarzer Pfeffer  
2 TL Kurkuma  
1 TL Koriander

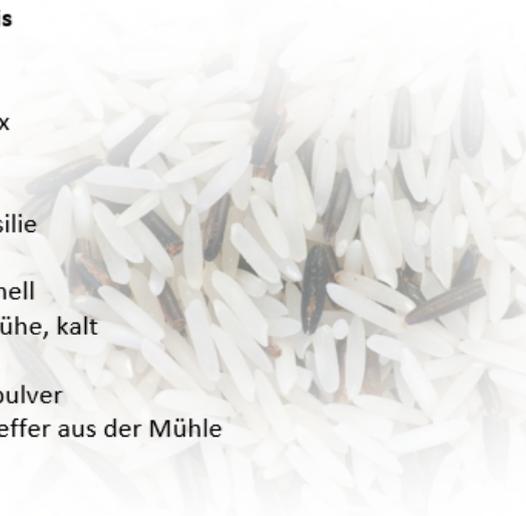
### Zubereitung

Kartoffeln schälen, waschen und würfeln. Suppengemüse putzen und ebenfalls kleinschneiden. Zwiebeln würfeln. Zwiebeln im Öl andünsten, mit dem Salz würzen und mit dem Mehl etwas anschwitzen. Danach mit Wasser ablöschen. Kartoffeln, Mohrrüben und Sellerie dazugeben. Würzen, zugedeckt ca. 8 Minuten kochen lassen. Am Ende den Porree und die Petersilie hineingeben und noch kurz ziehen lassen.

## Lauch mit Wildreis

### Zutaten

140 g Wildreis-Mix  
450 g Lauch  
1 EL Margarine  
2 EL frische Petersilie  
20 g Margarine  
10 g Dinkelmehl, hell  
200 ml Gemüsebrühe, kalt  
100 ml Sojasahne  
½ TL Muskatnusspulver  
Kristallsalz und Pfeffer aus der Mühle



### Zubereitung

Wildreis-Mix nach Packungsangabe kochen. Für die Béchamelsauce 20 g Margarine in einem Topf zerlassen, 10 g Mehl im Sturz dazugeben, verrühren. Mit 200 ml kalter Gemüsebrühe ablöschen und aufkochen lassen; dabei ständig Rühren, bis keine Klümpchen mehr vorhanden sind. 100 ml Sojasahne einrühren; mit Muskatnuss, Salz, Pfeffer würzen. Sauce ca. 15 Min. köcheln lassen; hin und wieder umrühren. Lauch längs halbieren, schräg in 1-cm-Stücke schneiden, gründlich waschen; abtropfen lassen. Eine Pfanne mit 1 EL Margarine erhitzen, die Lauchstücke ca. 5 Min. leicht anbraten; dabei mit Salz und Pfeffer würzen. Sobald die Béchamel bereit ist, diese zum Lauch in die Pfanne geben und ca. 3 Min. köcheln lassen, bis der Lauch gar ist; mit Salz und Pfeffer abschmecken, anrichten

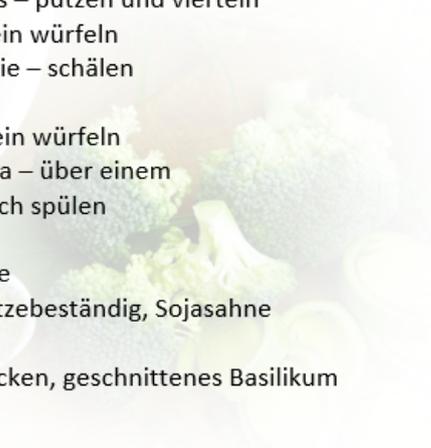
## Gemüsesuppe mit Avocado

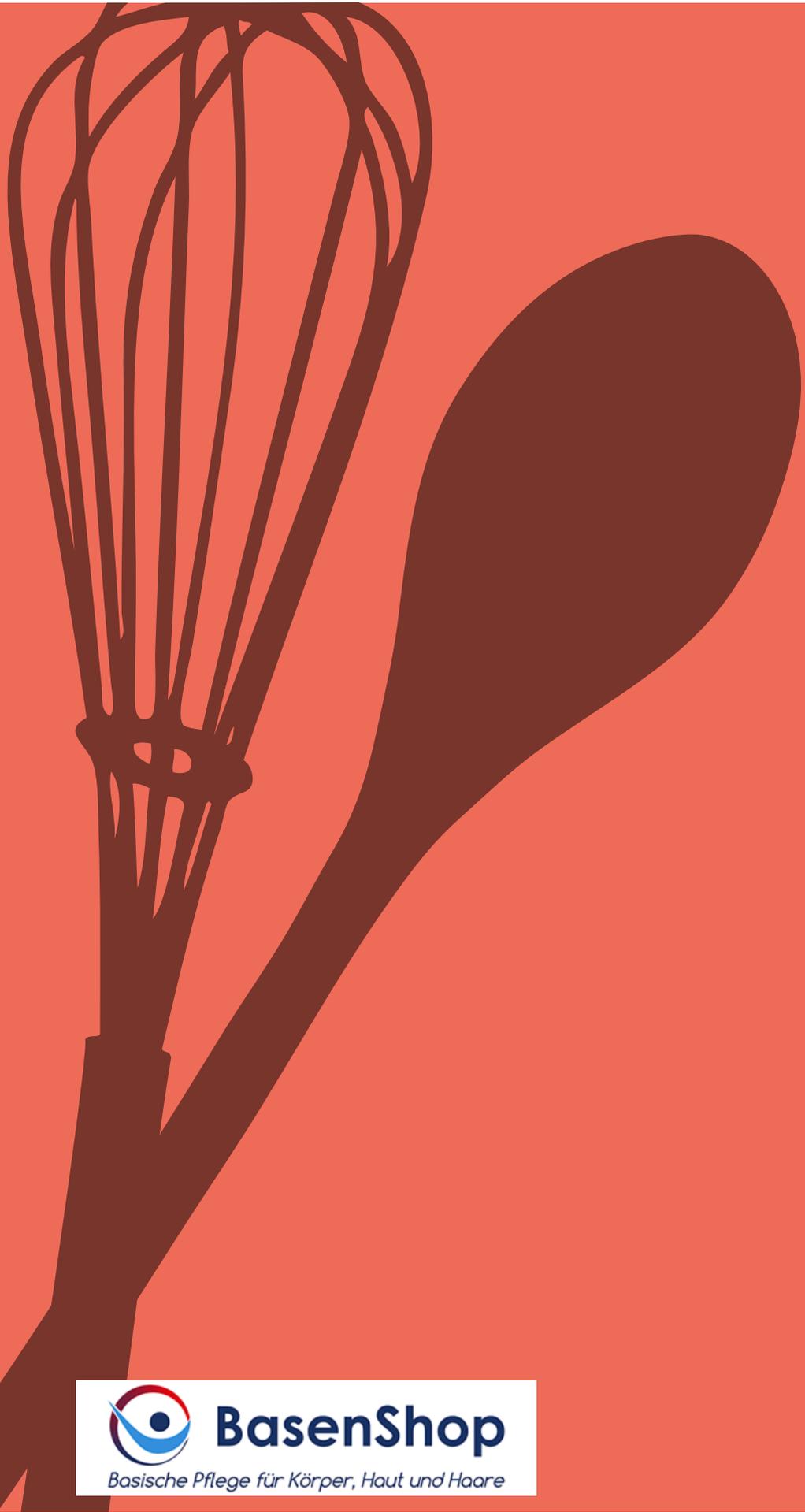
### Zutaten

300 g Brokkoli – in kleine Röschen teilen  
160 g Kohlrabi – schälen und grob reiben  
150 g Champignons – putzen und vierteln  
100 g Karotten – fein würfeln  
100 g Knollensellerie – schälen und grob reiben  
100 g Tomaten – fein würfeln  
30 g (bunte) Quinoa – über einem feinen Sieb gründlich spülen  
1 Avocado  
1 Ltr. Gemüsebrühe  
Je 2 EL Olivenöl, hitzebeständig, Sojasahne  
1 EL Sojasauce  
Je 2 EL Edelhefeflocken, geschnittenes Basilikum  
Salz und Pfeffer

### Zubereitung

Das Olivenöl in einem Topf erhitzen, die Karotten mit Sellerie darin 2 Min. dünsten. Dann Kohlrabi, Champignons und Quinoa dazugeben und 2 - 3 Min. mitdünsten. Mit Gemüsebrühe auffüllen, mit Tamari, Salz und Pfeffer würzen und 20 Min. köcheln lassen. Fruchtfleisch der Avocado fein stampfen, mit Salz und Pfeffer abschmecken und die Sojasahne hineinrühren. Nach 20 Min. Kochzeit Brokkoli und die Tomaten in die Suppe geben, 2 Min. mitkochen, den Topf vom Herd nehmen. Die Hefeflocken und das Basilikum unterheben, mit Salz und Pfeffer abschmecken, etwas abkühlen lassen. Auf Suppenschalen verteilen, die Avocado Creme einrühren und servieren.





**BasenShop**

*Basische Pflege für Körper, Haut und Haare*