



Basen-Fasten

Woche 2



Kochbuch

Thema der Woche: Was macht Angst?



- Lass uns auf alles schauen was uns Angst macht. Manches wird alleine dadurch kleiner und weniger bedrohlich. Manches bleibt.
- Wenn wir aber in die Vergangenheit schauen merken wir, dass es immer solche Themen gab, und wir einen Weg gefunden haben. So wird es weiter sein. Mit Zuversicht. Und innerer Ruhe.
- Für eine extra Portion Entspannung sorgt auch unser Massageöl Auszeit von Mera-san
- Entspannung mit dem beruhigenden Duft von Lavendel, und für einen ausgeglichenen Körper unsere entspannten Rezepte für die zweite Basen-Fasten-Woche.

Das basische Frühstück

- 01 Erdmandel Frühstück
- 02 Gebackenes Birnenfrühstück
- 03 Ayurvedisches Frühstück
- 04 Morgenstund Bananen
- 05 7x7 Muntermacher
- 06 Stärkender Morning Smoothie
- 07 Tropischer Muntermacher

Erdmandel Frühstücks-Bowl

Zutaten

6 EL Erdmandelflocken
2 TL Kokosöl
2 Bananen
2 Apfel
1 Avocado
1 Messerspitze Zimt
Saft von 1 Zitrone
2 TL Agavendicksaft
evtl. Avocado- und Apfelscheiben
und 1 TL Kokosflocken

Zubereitung

Die Bananen schälen und in den Mixer geben. Die Avocado vorsichtig von Schale und Kern befreien und das Fruchtfleisch in den Mixer geben. Die Bananen und die Avocado im Mixer zerkleinern. Die Äpfel waschen und mit einer Gemüsereibe fein reiben und zum pürierten Obst geben. Die restlichen Zutaten beimischen. Anrichten und genießen.

Gebackenes Birnen Frühstück

Zutaten (für 2 Portionen)

2 Birnen
½ TL Zimt
¼ TL Nelkenpulver
¼ TL Vanillepulver
2 EL Ahornsirup
4 EL Kokosjoghurt
4 EL Granola

Zubereitung

Birnen jeweils in der Hälfte (der Länge nach) durchschneiden, Kerngehäuse entfernen. Birnen mit der Schnittfläche nach oben in eine kleine Auflaufform legen. Mische den Ahornsirup mit Zimt, Nelken- und Vanillepulver. Den gewürzten Ahornsirup über die Birnenhälften gießen und mit dem Backpinsel verteilen. Gib die Birnen bei 180 Grad für rund 20 Minuten in den Backofen. Die Birnen sind fertig, wenn die Haut beginnt kl. Blasen zu schlagen. Nimm die Birnen aus dem Ofen und lasse sie etwas abkühlen, sodass sie lauwarm sind. Fülle die ausgehöhlten Birnenhälften zum Abschluss mit Kokosjoghurt und verteile das Granola darauf.

Ayurvedischer Frühstücksbrei

300 ml Mandeldrink

1 Msp. gemahlene Vanille

1 Prise gemahlener Kardamom

Salz

120 g Hirse oder Hirseflocken)

4 Aprikosen

1 EL Kokosöl

1 EL Ceylon-Zimtpulver

1 EL gefriergetrocknete Himbeeren

Zubereitung

Den Mandeldrink mit der Vanille, dem Kardamom und 1 Prise Salz in einem Topf erhitzen. Die Hirse in den Mandeldrink einrühren und unter ständigem Rühren ca. 10 Minuten köcheln lassen. Die Aprikosen waschen, halbieren und die Kerne entfernen. Das Kokosöl in einer Pfanne erhitzen, die Aprikosen hineingeben und mit Zimt bestreuen. Nach etwa einer Minute wenden. Den Hirse-Porridge mit den Aprikosen, Zimt und gefriergetrockneten Himbeeren garnieren.

Morgenstund Bananen-Bowl

Zutaten für eine Portion

3 EL Morgenstund von Jentschura

Ca. 140 ml Wasser

½ Banane

2 EL Himbeeren, frisch oder tiefgekühlt

4 – 6 getrocknete Datteln oder Feigen

1 TL geschrotete Leinsamen oder Kokosflocken

1 Schuss (vegane) Sahne, Reisdink o. Ä.

etwas Zimt nach belieben

Zubereitung

Morgenstund von Jentschura mit kochendem Wasser anrühren und 1 – 2 Minuten quellen lassen. Den Brei etwas abkühlen lassen. Die Banane, Datteln oder Feigen kleinschneiden und zusammen mit den Leinsamen bzw. Kokosflocken und Himbeeren in den Brei rühren. Die Sahne (o.vglb.) dazugeben und mit Zimt nach Belieben verfeinern.

7x7 Muntermacher-Kurkuma Latte

Zutaten

Für die Kurkuma-Paste

100 g frischer Bio-Kurkuma
30 g frischer Bio-Ingwer
2 Sternanis
1 Zimtstange
4 Kapseln Kardamom
1 Prise Salz
1 Prise schwarzer Pfeffer
1 Prise Muskatnuss
1 EL Pflanzenöl
Wasser

Für den Tee

1 TL oder 1 Teebeutel 7x7 Kräuter-Tee
150 ml Mandeldrink/Milch
Agavendicksaft
Zimtpulver

Zubereitung

Kurkuma und Ingwer schälen, kleinschneiden. Kurkuma, Ingwer, Zimt, Sternanis und Kardamomkapseln in einem Topf und 200ml Wasser aufkochen. Salz, Pfeffer und Muskatnuss dazugeben. Weitere 40 Minuten köcheln lassen. Zimtstange, die Kardamomkapseln und den Sternanis entfernen. Kurkuma und Ingwer mit einem Stabmixer in einem hohen Glasgefäß fein pürieren. 1 EL Pflanzenöl zugeben und noch einmal kurz durchmischen. 1 TL oder 1 Beutel 7x7 Kräuter-Tee in ein großes Latte Macchiato Glas geben und zu 2/3 mit heißem Wasser auffüllen. Den Tee 2 – 3 Minuten ziehen lassen und den Beutel entfernen bzw. abseihen. 1 TL Kurkumapaste hineingeben und gut umrühren. Mit warmer und aufgeschäumter Milch oder Mandeldrink auffüllen. Nach Belieben mit Agavendicksaft süßen. Mit etwas Zimtpulver bestreuen und sofort servieren. Die restliche Kurkumapaste in ein kleines Schraubglas oder Einmachglas füllen und mit etwas Pflanzenöl bedecken. So ist sie über mehrere Wochen im Kühlschrank haltbar. Alternativ kann man sie auch portionsweise einfrieren.

Stärkender Morning-Smoothie

Zutaten

2 Kiwis
1 Birne
2 Karotten
1/2 Ananas

Zubereitung

Ananas schälen und in grobe Stücke schneiden. Die Karotten unter fließendem Wasser mit der Gemüsebürste abbürsten und in mittelgroße Stücke schneiden. Die Birne waschen, entkernen und in grobe Schnitze schneiden. Die Kiwis von der Schale befreien, kleinschneiden. Alles in den Entsafter oder Mixer geben. In ein Glas füllen und genießen.

Tropischer Muntermacher

Zutaten für 2 Gläser

3 EL MorgenStund von Jentschura
140 ml Wasser
300 ml Kokosnuss- oder Mandeldrink
1/2 Banane
2 Datteln
1 Mango
1 EL Leinöl
2 TL WurzelKraft von Jentschura
Saft einer halben Zitrone
evtl. etwas Fruchtsaft (z. B. Ananas, Orange)

Zubereitung

MorgenStund von Jentschura mit 140 ml kochendem Wasser übergießen und 2 – 3 Minuten quellen lassen. Banane, Datteln und Mango in Stücke schneiden. MorgenStund, Obst und alle übrigen Zutaten in einen Standmixer geben und mixen. Je nach gewünschter Konsistenz noch etwas Flüssigkeit nachgeben. Den Smoothie in die Gläser füllen. Zum Schluss je einen Teelöffel WurzelKraft von Jentschura in den Smoothie rühren.

Basische Neben-Gerichte

- 01 Brunnenkresse Smoothie
- 02 Kokos-Ananas-Smoothie
- 03 Chia-Pudding m. Cranberrys
- 04 Pastinaken-Feldsalat
- 05 Birnen Fruchtsalat
- 06 Avocado Smoothie
- 07 Apfel-Kaltschale

Brunnenkresse-Smoothie

150 g Brunnenkresse
1 kleine Zwiebel
½ Salatgurke
1 EL Zitronensaft
200 ml Mineralwasser
Salz, Pfeffer
außerdem:
4 EL Crushed Ice

Zubereitung

Brunnenkresse waschen und trocken schleudern. Einige Blätter für die Garnitur beiseitelegen. Zwiebel schälen und in kleine Würfel schneiden. Gurkenhälfte waschen, längs halbieren und das Fruchtfleisch in sehr kleine Würfel schneiden. 4 EL Gurkenwürfel beiseitestellen. Restliche Gurkenwürfel mit Kresse, Zwiebelwürfel, Zitronensaft, Mineralwasser und Eis in einem Mixer fein pürieren. Smoothie mit Salz und Pfeffer abschmecken, in 2 Gläser füllen und mit Gurkenwürfeln und Kresse bestreuen.

Kokoswasser-Ananas Smoothie

Zutaten
300 ml Kokoswasser
200 gr Ananas (frisch)
1 Reife Banane
100 ml Wasser (kalt)
100 ml Orangensaft
4 Eiswürfel

Zubereitung

Ananas schälen, Strunk entfernen, würfeln. Banane schälen, in Stücke schneiden. Bananen- und Ananaswürfel mit Wasser, Orangensaft und Kokoswasser zu einem cremigen Smoothie pürieren. Eiswürfel verteilen, Smoothie darüber gießen und genießen.

Chia-Pudding mit Cranberrys

Zutaten
45 g Chia Samen (oder Basilikumsamen)
2 EL Mandelblättchen, fettfrei rösten
400 ml Mandeldrink
25 g Mandelmus, weiss
40 g Xylitol (Zuckeraustauschstoff)
¼ TL Bourbon-Vanillepulver
100 g Cranberrys, frisch
100 ml Wasser
40 g Xylitol
2 g Flohsamenschalenpulver
¼ TL Zitronenabrieb

Zubereitung

Für den Pudding alle Zutaten – außer Mandelmus und Mandelblättchen – in einem Topf aufkochen und unter Rühren 1 Min. leicht köcheln lassen. Dann in eine Schüssel füllen und beiseitestellen. Den Topf kurz ausspülen, das Wasser mit den Cranberrys und 40 g Xylitol in den Topf geben und aufkochen. Das Ganze ca. 5 Min. leicht köcheln lassen. Dann vom Herd nehmen, etwas abkühlen lassen und die Flohsamen und den Zitronenabrieb einrühren. Erst vor dem Verzehr das Mandelmus zum Pudding geben, cremig rühren und auf vier Gläser oder Schalen verteilen. Die Cranberrys mit Wasser, Xylitol, Flohsamenschalenpulver und Zitronenabrieb ebenfalls kurz cremig rühren, über den Pudding geben, mit Mandelblättchen bestreuen und genießen.

Pastinaken-Apfel-Feldsalat

Zutaten

200 g Feldsalat – waschen und trocknen
200 g Karotten – schälen und grob reiben
200 g Pastinaken – schälen und grob reiben
150 g Grapefruit – mit einem scharfen Messer die Schale entlang der Rundung, inkl. der weissen Haut, abschneiden; dann filetieren
40 g Cashewkerne – in einer fettfreien Pfanne kurz anrösten
150 g Apfel, süss-sauer – waschen, schälen, halbieren, entkernen und grob reiben
60 ml Grapefruitsaft, frisch gepresst
15 ml Zitronensaft, frisch gepresst
3 EL Olivenöl, kaltgepresst
1 EL Honig, nach Belieben
Salz und Pfeffer

Zubereitung

Zutaten wie beschrieben Vorbereiten. Dressing in einer Schüssel verrühren. Dann die Karotten und Pastinaken unterheben und mit Salz, Pfeffer und ggf. mit Honig abschmecken. Den Feldsalat auf Teller verteilt anrichten, mit dem Dressing beträufeln, mit Grapefruitfilets garnieren.

Birnen-Fruchtsalat

Zutaten

2 getrocknete Pflaumen (ohne Stein)
2 getrocknete Aprikosen
½ Orange
1 Sternanis
1 Msp. gemahlener Zimt
½ TL Rosenwasser
250 g große Birnen (1 große Birne)
300 g Dickmilch (1,5 % Fett)

Zubereitung

Getrocknete Pflaumen und Aprikosen in Streifen schneiden.

Birnen-Fruchtsalat Zubereitung

Orangenhälfte auspressen und 50 ml Saft abmessen.

Pflaumen und Aprikosen in einer beschichteten Pfanne mit Sternanis, Zimt, Orangensaft und Rosenwasser ca. 2 Minuten dünsten, dabei den Saft um etwa die Hälfte einkochen lassen.

In der Pfanne abkühlen lassen, danach den Sternanis entfernen.

Inzwischen Birne waschen, vierteln und das Kerngehäuse entfernen.

Birnenviertel in Würfel schneiden. Birnenwürfel unter die abgekühlte Trockenobstmischung rühren und in Schälchen füllen. Dickmilch mit einem Schneebesen cremig rühren, über den Birnen-Fruchtsalat geben.

Apfel-Curry-Gazpacho

Zutaten

2 Äpfel
Etwas Zitronensaft
60 g Lauch
100 g Joghurt
100 ml Apfelsaft
Salz u. Pfeffer
1/2 TL Curry
Kresse (zum Garnieren)

Zubereitung

Äpfel entkernen, in kleinere Stücke schneiden. Apfelstücke mit Zitronensaft, Lauch, Joghurt und Apfelsaft fein pürieren. Mit Salz, Pfeffer und Curry würzen. Durch ein Sieb seihen, nochmals mixen und in tiefe Teller gießen u. garnieren.

Avocado-Smoothie mit Basilikum

Zutaten

2 Kiwis
1 gelber Apfel
200 g Honigmelonenfruchtfleisch
1 Avocado
1 grüne Chilischote
20 g Basilikum
20 g Rucola
1 EL Sprossen (zum Rohverzehr geeignet)

Zubereitung

Kiwis schälen und in Scheiben schneiden. Apfel waschen, vierteln, entkernen und Viertel in Spalten schneiden. Melonenfleisch in Stücke schneiden. Avocado schälen, entkernen und in Stücke schneiden. Chilischote waschen und in Ringe schneiden. Basilikum und Rucola waschen und trocken schütteln. Sprossen in einem Sieb abbrausen. Alle vorbereiteten Zutaten in einen Mixer geben und fein pürieren. Ca. 100 ml kaltes Wasser ergänzen, in Gläser füllen.

Basische Hauptgerichte

- 01 Zucchinispagetti
- 02 Kartoffel-Spagetti
- 03 Ratatouille
- 04 Ofengemüse *Mediterran*
- 05 Brokkoli Suppe
- 06 Bärlauch Wedges
- 07 Gemüsenuggets

Basische Zucchini spaghetti mit Tomaten-Basilikum-Sauce

Zutaten

Olivenöl, hitzebeständig
2 Frühlingszwiebeln – den grünen und weissen Teil separat in Ringe schneiden
1 Knoblauchzehe – fein hacken
1 EL Tomatenmark
300 ml Gemüsebrühe
250 g Tomaten – Strunk entfernen und in 1-cm-Würfel schneiden
2 TL Honig
Je 1 TL Sojasauce u. Apfelessig
1 Prise Vanillepulver
Kristallsalz und Pfeffer aus der Mühle
2 EL Mandelmus, weiss
1 EL Edelhefeflocken
200 g Cherrytomaten – halbieren
3 EL fein geschnittenes Basilikum
680 g Zucchini – mit einem Spiralschneider zu Spaghetti drehen

Zubereitung

Zutaten vorbereiten. Eine Pfanne mit Olivenöl erhitzen und die weissen Frühlingszwiebelringe 2 Min. dünsten. Den gehackten Knoblauch u. 1 EL Tomatenmark dazugeben, kurz mitdünsten. Mit 300 ml Gemüsebrühe ablöschen, Tomatenwürfel, 2 TL Honig, 1 TL Sojasauce u. 1 Prise Vanillepulver einrühren und kurz aufkochen. Mit Salz und Pfeffer würzen, Hitze reduzieren und ca. 10 Min. köcheln lassen. 2 EL Mandelmus, 1 EL Edelhefeflocken und 1 TL Apfelessig einrühren. Cherrytomaten, grüne Frühlingszwiebelringe und geschnittenes Basilikum in die Sauce geben, leicht erwärmen und mit Salz und Pfeffer abschmecken. In einer weiteren Pfanne Olivenöl erhitzen und die Zucchini spaghetti ca. 3 Min. leicht anbraten; dabei mit Salz und Pfeffer würzen. Die Zucchini spaghetti zusammen mit der Tomatensauce anrichten.

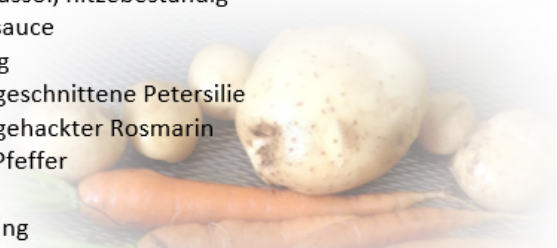


Kartoffel-Spaghetti

700 g Kartoffeln, festkochend – schälen
200 g Karotten – schälen; erst in dünne Scheiben, dann in ganz dünne Streifen schneiden
1 milde rote Chilischote – entkernen und in dünne Ringe schneiden
3 EL Erdnussöl, hitzebeständig
6 EL Sojasauce
1 EL Honig
2 EL fein geschnittene Petersilie
1 EL fein gehackter Rosmarin
Salz und Pfeffer

Zubereitung

Zuerst alle Zutaten wie oben beschrieben vorbereiten. Für die Kartoffel-Spaghetti die Kartoffeln mit einem Spiralschneider in Spaghetti-Form drehen und sofort in eine Schüssel mit kaltem Wasser geben. Das Wasser abgießen und die Kartoffeln nochmals in frischem Wasser einweichen, damit die Stärke ausgewaschen wird. Das Erdnussöl in einer Pfanne erhitzen und die Spaghetti unter ständigem Rühren ca. 2 Min. scharf anbraten. Die Karotten dazugeben und weitere 3 Min. scharf anbraten. Die Hitze etwas reduzieren und die Chili 10 Min. mitbraten. Den Rosmarin hinzufügen, mit Tamari ablöschen und den Honig einrühren. Das Ganze 2 Min. köcheln lassen, mit Salz und Pfeffer abschmecken und die Petersilie unterheben.



Basen-Ratatouille

Zutaten

500 g Aubergine – in 1-cm-Würfel schneiden
500 g Zucchini – in 1-cm-Würfel schneiden
500 g rote Paprika – entkernen, in 1-cm-Würfel schneiden
500 g gelbe Paprika – entkernen, in 1-cm-Würfel schneiden
140 g Zwiebeln – in 1-cm-Würfel schneiden
Salz und Pfeffer
50 ml Olivenöl, 1 EL Tomatenmark
3 Knoblauchzehen – gepresst
600 ml Gemüsebrühe
300 g geschälte Tomaten
1 EL gezupfter Thymian

Zubereitung

Zuerst die Zutaten wie oben beschrieben vorbereiten.
Für das Ratatouille das gesamte vorbereitete Gemüse jeweils halbieren. Die eine Hälfte des Gemüses auf ein mit Backpapier bestücktes Backblech legen und mit Salz und Pfeffer würzen. Dann 50 ml Olivenöl in einem breiten Topf erhitzen und die andere Gemüsehälfte 5 Min. anbraten. Dann 1 EL Tomatenmark sowie den Knoblauch dazugeben und ca. 2 Min. unter Rühren mitbraten. Mit 600 ml Gemüsebrühe ablöschen, 300 g geschälte Tomaten und 1 EL Thymian dazugeben. Den Topf abdecken und ca. 1,5 Std. köcheln lassen; dabei ab und zu umrühren. Dann den Deckel abnehmen und weitere 30 Min. köcheln lassen. Den Backofen auf 200 °C Umluft vorheizen. Dann das Gemüse auf dem Blech in den Ofen schieben und ca. 30 Min. backen. Das Blech aus dem Ofen nehmen und beiseitestellen. Erst kurz vor dem Servieren das gebackene Gemüse ebenfalls in den Topf geben und unterheben. Das Ratatouille mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Mediterranes Ofengemüse

Zutaten

800 g Kartoffeln
1 Zucchini
1 Aubergine
je eine rote, gelbe und grüne Paprika
2 Zwiebeln
2-3 Knoblauchzehen
3 EL Olivenöl
1 TL Natursalz
1/2 TL Chilipulver
1/2 TL schwarzer Pfeffer
je 1 TL nach Belieben Oregano,
Thymian und Basilikum, Rosmarin getrocknet

Zubereitung

Backofen auf 200°C Ober-Unterhitze vorheizen
Backblech mit Backpapier auslegen. Kartoffeln schälen, waschen und in etwas größere Stücke o. Würfel schneiden. In eine Schale geben, mit 1 EL Olivenöl verrühren und etwas salzen. Auf das Backblech geben und 12 Min. im Ofen vorgaren. In der Zwischenzeit das Gemüse waschen und putzen und in mundgerechte Stücke schneiden. Gemüse in die Schale geben und mit den restlichen 2 EL Olivenöl und Gewürzen verrühren. Backblech aus dem Ofen nehmen und das Gemüse zu den Kartoffeln geben. Gleichmäßig auf dem Blech verteilen und nochmal für 18 Minuten backen.

Brokkoli-Suppe

Zutaten

3 EL Olivenöl, hitzebeständig
90 g rote Zwiebeln – grob zerkleinern
130 g Kartoffeln, mehligkochend – schälen und
in 1-cm-Würfel schneiden
1 Knoblauchzehe – hacken
1 Ltr. Gemüsebrühe
Kristallsalz und Pfeffer aus der Mühle
450 g Brokkoli – den Strunk schälen
und in 1-cm-Würfel schneiden; die Röschen grob zerkleinern
2 EL Mandelmus, weiss
4 EL Sojasauce – davon 1 EL mit 1 EL Wasser verrühren
1 EL Edelhefeflocken
100 g Champignons – in dünne Scheiben schneiden
1 TL gezupfter Thymian

Zubereitung

Die Zutaten wie oben beschrieben vorbereiten
Dann einen Topf mit 1 EL Olivenöl erhitzen, die Zwiebeln
3 Min. leicht anbraten. Kartoffeln und Knoblauch dazugeben,
mit 1 Ltr. Gemüsebrühe ablöschen, salzen, pfeffern und
einmal aufkochen. Dann die Brokkoli-Würfel 3 Min. in der
Suppe kochen; die Brokkoli-Röschen dazugeben und 3 Min.
mitkochen. Anschließend die Suppe in einem Standmixer fein
pürieren und zurück in den Topf geben. 2 EL Mandelmus, 3 EL
Sojasauce und 1 EL Hefeflocken einrühren und mit Salz und
Pfeffer abschmecken. Eine Pfanne mit 2 EL Olivenöl erhitzen.
Die Champignons 5 Min. braten. Mit der Tamari-Wasser-Mischung
ablöschen, 1 TL Thymian dazugeben und mit Pfeffer abschmecken.
Mit den Pilzen anrichten und genießen

Bärlauch-Wedges

Zutaten

20 g Bärlauch
100 g Joghurt (0,1 % Fett)
400 g Kartoffeln (roh)
25 g Rapsöl
Salz und Pfeffer
25 ml Wasser

Zubereitung

Für die basischen Bärlauch-Wedges zunächst die
Kartoffeln waschen und in Spalten schneiden.
Bärlauch mit Wasser und Öl fein pürieren. Bärlauchöl
mit Salz abschmecken. Kartoffeln mit Öl marinieren und
im Backofen bei 180 °C ca. 30-35 Minuten garen
(Garzeit hängt von der Größe der Spalten ab). In der
Zwischenzeit Joghurt mit Sauerrahm vermischen und
mit Salz und Pfeffer abschmecken.
Wedges mit Joghurtsauce servieren.

Gemüsenugets mit Gurken-Dip

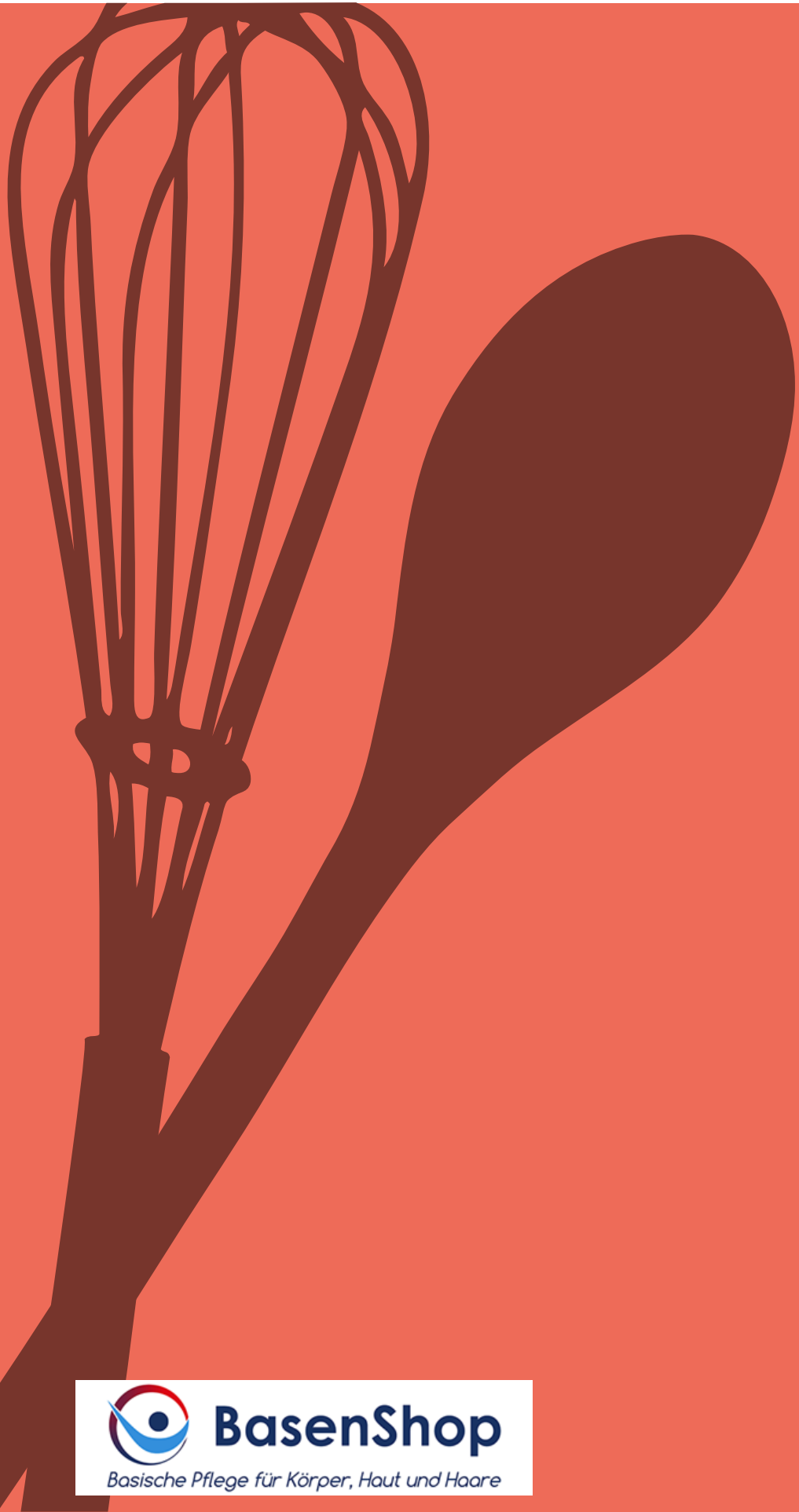
Zutaten

180 g Blumenkohl
Je 100 g Zucchini u. Karotten
60 g Knollensellerie
110 g Kichererbsen, aus dem Glas
30 g Chiasamen
60 ml Wasser
130 g Dinkel-Paniermehl
20 g Bio-Maisstärke
1 Prise Muskatnusspulver
2 EL Edelhefeflocken
Je 1 TL Sojasauce, Ingwer, gerieben
3 TL Senf
Salz und Pfeffer, Paprikapulver
8 EL Erdnussöl, hitzebeständig
50 g Salatgurke
80 g Sojamosse oder Creme
30 g Sojajoghurt
1 EL Zitronensaft
½ TL Honig
1 EL Koriander, gehackt

Zubereitung

Blumenkohl grob zerkleinern; die Zucchini, Karotten und Sellerie schälen u. grob zerkleinern; Kichererbsen abtropfen lassen. Das Gemüse mit den Kichererbsen in einem Standmixer auf Reiskorn-Größe zerkleinern und in eine Schüssel geben. 30 g Chiasamen mit 60 ml Wasser in den Mixer geben, kräftig mixen und zum Gemüse in die Schüssel geben. 80 g Paniermehl, 20 g Maisstärke, 1 Prise Muskatnuss, ½ TL Paprika, 2 EL Edelhefeflocken, 1 TL Sojasauce und 3 TL Senf dazugeben und vermengen. Die Masse mit den Händen gründlich vermengen; mit Salz und Pfeffer würzig abschmecken und kurz zur Seite stellen, damit die Chiasamen quellen und somit binden können. Für den Dip 50 g Salatgurke grob in eine Schüssel reiben; 1 TL Ingwer fein darüber reiben, 80 g Sojamosse, 30 g Sojajoghurt, 1 EL Zitronensaft sowie ½ TL Honig einrühren; 1 EL Koriander fein hacken und unterheben; mit Salz und Pfeffer abschmecken und kühlstellen. Für die Nuggets 50 g Paniermehl in einen tiefen Teller geben und einen großen, mit Küchenpapier ausgelegten Teller bereitstellen. Eine breite Pfanne mit 8 EL Erdnussöl auf mittlerer Stufe erhitzen. In der Zwischenzeit aus der Masse mit leicht feuchten Händen die Nuggets formen. Dann im Paniermehl wenden, ins heiße Öl legen und von beiden Seiten jeweils ca. 2 Min. anbraten; zum Abtropfen auf das Küchenpapier legen.





BasenShop

Basische Pflege für Körper, Haut und Haare