



Basen-Fasten

Woche 4



Kochbuch

Thema der Woche:

Lass uns strahlen



- Sei selbst das Strahlen. Bring Dich und Dein Wesen zum Leuchten. Was auch immer du brauchst, weil das eigene Leuchten schwer fällt.
- Vielleicht einmal für sich selbst Yoga versuchen? Wir haben hier eine erste kleine Anleitung in unserem Blog für Dich.
- Und dann Morgens ein Lächeln an das eigene Spiegelbild. Du bist gut, genauso wie Du bist. Lächle Dich selbst einmal an. Du hast es verdient
- Damit Deine Haut noch etwas mehr strahlen kann, können Dich unsere BasenShop vital Produkte unterstützen.

Das basische Frühstück

- 01 Sonnen-Porridge
- 02 Frühlings-Morgen Smoothie
- 03 Basen Frühstücks Klassiker
- 04 Golden Porridge
- 05 Morning Star
- 06 Frühes Orangen-Carpaccio
- 07 Frühstücks Birnen-Salat

Sonnen Porridge

Zutaten

- 1 Apfel
- 1 Banane
- 2 Msp Zimt, gemahlen
- 1 Msp Vanillepulver
- 3 EL Wasser
- 4 EL (Gekeimtes) Müsli
- Bei Belieben 1 Orange

Zubereitung

Apfel waschen und in Spalten schneiden.
Mit dem Wasser, dem (gekeimten) Müsli und den #Gewürzen zusammen kurzdünsten. Die Banane mit der Gabel zerdrücken und mit dem warmen Porridge vermischen.
Optional mit einer frischen Orange oder Obst garnieren.

Schneller Frühstücks-Klassiker

Zutaten

- 2 reife Bananen
- 1 großer Apfel
- 1 Orange
- 4 EL Erdmandelflocken
- 2 Esslöffel gehackte Mandeln

Zubereitung

Die Banane mit einer Gabel zerdrücken.
Den Apfel waschen und klein reiben.
Die Orange auspressen und mit den Erdmandelflocken und dem Obst vermischen.
Auf Schüsseln verteilen und die gehackten Mandeln darüber streuen.

Morning Star Smoothie

Zutaten für 1 – 2 Portionen

- 3 EL Morgenstund von Jentschura
- 140 ml Wasser
- 200 ml Haferdrink
- 1 Banane
- ½ Birne
- 2 TL Pekannüsse
- 1 TL Honig
- 1 TL Limettensaft

Zubereitung

Morgenstund in kochendes Wasser einrühren, 2 – 3 Minuten quellen lassen. Birne und Banane kleinschneiden, die restlichen Zutaten zufügen, alles mit dem Standmixer oder dem Pürierstab gut vermengen.
Mit Wurzelkraft garnieren

Frühes Orangen Carpaccio

Zutaten

- 2 Orangen
- 1,4 Honigmelone
- 3 Kiwi
- 2 EL Erdmandelflocken
- 3 Strunk rote Johannisbeeren
- 6 Brombeeren
- 8 Physalis
- 1 große Prise Kokosflocken zur Deko

Zubereitung

Orangen häuten und in dünne Scheiben schneiden.
Danach wie bei einem Carpaccio auf einen Teller anrichten.
Honigmelone und einen Kiwi klein würfeln. Die Johannisbeeren vom Strunk entfernen und ein paar davon zur Deko auf die Seite legen. Alles mit den Erdmandeln zu einem Müsli vermischen. Die restlichen Kiwis in dünne Scheiben schneiden.
Das Carpaccio mittig je mit einer Schicht Müsli, Kiwi Scheiben und dann wieder Müsli anrichten. Als Ende wieder Kiwi Scheiben und den restlichen Johannisbeeren und den Kokosflocken dekorieren.

Frühlingshafter Morgen Smoothie

Zutaten

- 1/4 - 1/2 Zitrone mit Schale (Bio)
- 6 Datteln
- 2 Äpfel mit Schale
- 1 Banane
- 250-300 g Spinat
- Wasser
- 1 EL Nussmus

Zubereitung

¼ bis ½ Zitrone mit Schale
6 Datteln, halbieren
2 Äpfel mit Schale, Kerngehäuse entfernen
1 Banane
Ca. 250 g frischer Spinat
Wasser
1 EL Nussmus
In der Reihenfolge in den Mixer geben. Ca. 1,5 Minuten auf Höchststufe mixen, in ein Glas gießen und langsam genießen.

Strahlendes Golden Porridge

Zutaten

- 100 g (Gekeimte) Haferflocken
- 500 ml Goldene Mandelmilch
- Für die Goldene Mandelmilch
- 5 g gemahlener Kurkuma
- 1/2 TL Zimt
- 3 Prisen schwarzer Pfeffer
- 1 Stück Ingwer (2 cm), gerieben optional
- 400 ml Mandelmilch ungesüßt
- 1 Banane

Zubereitung

Mandelmilch erwärmen. Kurkuma und die Gewürze hinzugeben. Die Banane schälen und mit einer Gabel zerdrücken. Wer die Goldene Milch so trinken möchte, lässt sie leicht abkühlen und gibt dann das Bananenmus hinzu.
Für das Porridge geben wir jetzt die Haferflocken in die Goldene Milch. Ungefähr 5 Minuten langsam köcheln oder ziehen lassen.
Kurz vor dem Servieren das Bananenmus hinzu geben.

Morgendlicher Birnen-Salat

Zutaten

- 2 große reife Bananen
- 100 g Heidelbeeren
- 1 Birne
- 100 g Weintrauben
- Granatapfelkerne
- Etwas frische Minze
- 1/2 sehr reife Banane
- 2-3 EL Hanfsamen
- 1 EL Mohn Paste oder gemahlene Mohnsamen
- 1-2 EL Rosinen oder 1-2 Datteln, alternativ Dattelsirup
- 1-2 EL Zitronensaft oder Orangensaft
- ein Stück Ingwer
- etwas Wasser, Salz und optional Vanille

Zubereitung

Bananen schälen, halbieren und in Halbmonde schneiden.
Heidelbeeren und Weintrauben waschen. Weintrauben halbieren. Birne halbieren, entkernen und würfeln. Alle Zutaten in einer Schüssel vermischen. Granatapfel entkernen. Minze fein hacken. Alle Zutaten für das Dressing in einem Mixer zu einer Creme verarbeiten und mit Wasser verdünnen bis die gewünschte Konsistenz erreicht ist. Den Salat mit der Creme vermischen und mit Granatapfelkernen und Minze dekorieren und genießen.

Basische Neben-Gerichte

- 01 Salat Smoothie
- 02 Weisskohlsalat
- 03 Orangen-Tomaten Smoothie
- 04 Basische Gemüsebrühe
- 05 Avocado Orangen Salat
- 06 Gurkensalat m. frischer Minze
- 07 Avocadosalat

Salat-Rucola-Obst-Smoothie

Zutaten

10 BlattSalat (Batavia)
50 g Rucola
4 Mini-Gurken
1 Banane
1 Kiwi
200 ml Birnen-Apfelsaft

Zubereitung

Salat, Birne und Gurken waschen. Kerngehäuse der Birne entfernen. Salat ggf. putzen. Kiwi und Banane schälen und alles in kleine Stücke schneiden. Obst und Gemüse in einem Mixer zusammen mit dem Saft fein pürieren.



Orangen-Tomaten-Smoothie

Zutaten

2 Orangen
100 ml Orangensaft (80–8 EL)
4 Tomaten
2 rote Paprikaschoten
Pfeffer
1 EL Sojasauce
4 Blätter Basilikum

Zubereitung

Orangen schälen, klein schneiden, dabei Saft auffangen und alles mit Orangensaft in einen Standmixer geben. Tomaten putzen, waschen, klein schneiden und in den Mixer geben. Paprikaschoten halbieren, entkernen, waschen, klein schneiden und ebenfalls in den Mixer geben. Mit Pfeffer und Sojasauce würzen, so fein wie möglich pürieren und in Gläser füllen. Basilikum waschen und garnieren.



Weißkohl-Salat

Zutaten

300 g Weißkohl – in dünne Streifen hobeln, waschen und gründlich abtropfen lassen
20 g Mayonnaise, vegan
2 EL Apfelessig
1 TL Senf
Salz und Pfeffer
Je 1 EL fein gehackte Minze und Petersilie

Zubereitung

Den Weißkohl und die Kräuter vorbereiten. Dann für das Dressing 20 g Mayonnaise mit 2 EL Essig und 1 TL Senf in einer Salatschüssel kräftig verrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Dann den Weißkohl dazugeben, je 1 EL Minze und Petersilie unterheben, alles gut vermengen und abschmecken. Den Weißkohl Salat mindestens 1 Std. durchziehen lassen; vor dem Servieren nochmals abschmecken.



Kräftige basische Gemüsebrühe

10 Möhren
4 Stangen Sellerie oder Knollensellerie
3 Stangen Porree
4 Tomaten
1 große Zwiebel
2 EL Öl
3 Stängel Thymian
2 Lorbeerblätter
4 Gewürznelken
1 TL Pfefferkörner
Salz
2 Liter Wasser

Zubereitung

Das Suppengrün und die Tomaten waschen, putzen und in kleine Stücke schneiden. Die Zwiebel schälen und halbieren, in einem Topf ohne Fett kräftig anrösten. Das Öl, Gemüse, Thymian, Gewürze und gute 2 Liter Wasser zufügen. Aufkochen lassen und bei schwacher Hitze 1 Stunde köcheln lassen. Am Ende der Garzeit die Gemüsebrühe durch ein Sieb gießen, mit Salz abschmecken.



Avocado-Orangen Salat

Zutaten

2 Orangen
1 Avocado
1 TL Zitronensaft
½ Zwiebel, rot
2 EL Olivenöl
1 EL Balsamicoessig (weiß)
1 EL Joghurt, vegan
Blattsalat und/oder Kräuter nach Belieben
Salz und Pfeffer

Zubereitung

Für den Avocado-Orangen Salat die Orangen schälen und filetieren (in Filets trennen und die Haut abziehen). Die Zwiebel in Ringe schneiden. Die Avocado halbieren, den Kern entfernen, das Fruchtfleisch mit einem Kaffeelöffel herauslösen und in Würfel schneiden. Sofort mit Zitronensaft beträufeln, damit das Fruchtfleisch nicht braun wird. Joghurt mit Olivenöl und Balsamicoessig verrühren. Mit Salz sowie Pfeffer abschmecken und die Avocado-Würfel damit marinieren. Dann die Avocado auf die Teller anrichten. Die Blattsalate und Kräuter darüber geben. Die Orangenfilets sowie die Zwiebelringe dazu dekorativ anrichten. Mit etwas Olivenöl beträufeln und mit frisch gemahlenem Pfeffer den Avocado-Orangen Salat bestreuen.



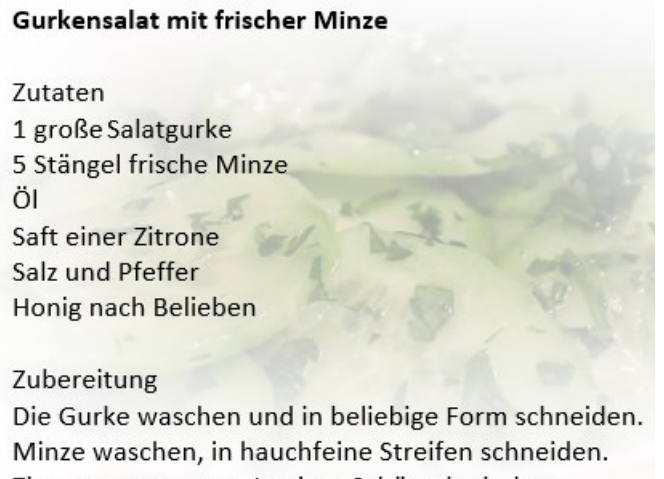
Gurkensalat mit frischer Minze

Zutaten

1 große Salatgurke
5 Stängel frische Minze
Öl
Saft einer Zitrone
Salz und Pfeffer
Honig nach Belieben

Zubereitung

Die Gurke waschen und in beliebige Form schneiden. Minze waschen, in hauchfeine Streifen schneiden. Zitrone auspressen. In einer Schüssel mischen, mit Salz und Pfeffer würzen, abschmecken.



Avocado Salat

Zutaten

2 reife Avocado
4 Tomaten
80 g Rucola
1 kleine Knoblauchzehe
1 kleine Zwiebel
2 EL Olivenöl
1 Bio Zitrone

Zubereitung

Tomaten waschen, den Strunk entfernen. In kleine Stücke schneiden. Avocados längs halbieren, Kerne entfernen und das Fruchtfleisch mit einem scharfen Messer in der Schale würfeln. Danach das Fruchtfleisch herausheben und mit den Tomaten in eine Schüssel geben. Rucola waschen, trocken schütteln und in die Schüssel mit Tomaten und Avocado geben. Zwiebel und Knoblauch schälen und fein hacken. Zitrone gründlich mit heißem Wasser waschen und einen ¼ Teelöffel Zitronenschale abreiben. Zitrone halbieren und Saft auspressen. Olivenöl, Zwiebel, Knoblauch, Zitronenschale und Zitronensaft in eine kleine Schüssel geben und kräftig verrühren. Dressing über den Salat, vermengen.



Basische Hauptgerichte

- 01 Rote Beete Suppe
- 02 Avocadocreme m. Kartoffeln
- 03 Zuckerschoten Cremesuppe
- 04 Kartoffelauflauf
- 05 Dinkelnudeln m. Zucchini
- 06 Gemüse Gratin
- 07 Gebackene Kartoffeln

Rote-Bete-Suppe

Zutaten

2 EL Olivenöl, hitzebeständig
2 kleine Schalotten – schälen und würfeln
10 g Ingwer – schälen und reiben
2 EL Cranberrys, getrocknet
1 rohe Rote Bete, ca. 300 g – schälen und würfeln
1 Kartoffel, ca. 120 g – schälen und würfeln
1 Karotte, ca. 100 g – schälen und würfeln
600 ml Gemüsebrühe
2 Lorbeerblätter
3 EL Meerrettich
Je 1 TL Korianderpulver u. Kreuzkümmelpulver
Salz und Pfeffer
1 EL gehackte Petersilie



Zubereitung

Für die Rote-Bete-Suppe als Erstes die Zutaten vorbereiten.
Dann 2 EL Olivenöl in einem Topf erhitzen und die Schalotten-Würfel zusammen mit dem geriebenen Ingwer und 2 EL Cranberrys ca. 2 Min. andünsten. Dann die Rote-Bete-, Kartoffel- und Karottenwürfel dazugeben und kurz mitdünsten. Mit 600 ml Gemüsebrühe auffüllen, 2 Lorbeerblätter dazugeben und 20 Min köcheln lassen.
Den Topfinhalt in einem Mixer fein pürieren; mit 2 EL Meerrettich, 1 TL Koriander, 1 TL Kreuzkümmel sowie Salz und Pfeffer abschmecken. Die Rote-Bete-Suppe anrichten und mit Meerrettich und Petersilie garniert servieren.

Avocado-Creme mit Kartoffeln

Zutaten

6 Kartoffeln
2 Avocado
1 Zitronensaft
(Kräuter-) Salt, Pfeffer



Zubereitung

Die Kartoffeln waschen, in Salzwasser weich kochen, dann die Kartoffeln ausdämpfen lassen und in der Mitte durchschneiden. In der Zwischenzeit die Avocados entkernen, das Fruchtfleisch von der Schale lösen und mit der Gabel zerdrücken - Avocado entkernen und schneiden. Die Gewürze und den Zitronensaft untermischen. Die Kartoffeln mit der Avocado-Creme bestreichen, mit frischer Petersilie garnieren und servieren.

Zuckerschoten-Cremesuppe

Zutaten

400 g Zuckerschoten – waschen; davon 50 g in feine Streifen schneiden, den Rest grob zerkleinern
100 g Kartoffeln, mehligkochend – schälen und in kleine Würfel schneiden
50 g Lauch – in feine Ringe schneiden
1 rote Zwiebel, mittelgroß – halbieren und in Streifen schneiden
1 Knoblauchzehe – fein würfeln
2 EL Mandelblättchen – fettfrei rösten
850 ml Gemüsebrühe
1/2 EL Sojasauce
1/2 TL Apfelessig
1 1/2 EL Mandelmus, weiss
1 EL Margarine, vegan
1 EL Edelhefeflocken
2 Prisen Muskatnusspulver
Je 1 EL gehackte Minze u. Petersilie
Salz und Pfeffer



Zubereitung

1 EL Margarine zerlassen und die Zwiebeln mit dem Lauch darin 3 Min. dünsten. Dann die Kartoffeln dazugeben, mit Gemüsebrühe ablöschen und aufkochen lassen. Mit Muskat, Salz und Pfeffer würzen. Die Suppe 5 Min. kochen lassen, dann die grob zerkleinerten Zuckerschoten dazugeben und weitere 8 Min. köcheln lassen. Danach mit einem Mixer pürieren. Petersilie und Minze dazugeben, kurz mitpürieren.; wieder zurück in den Topf geben und aufkochen lassen. Sojasauce, Apfelessig, Mandelmus und Hefeflocken einrühren; mit Salz und Pfeffer abschmecken.
Die Zuckerschoten-Cremesuppe anrichten und mit den Zuckerschotenstreifen und den Mandelblättchen garnieren.

Kartoffelauflauf

Zutaten

550 g Kartoffeln, festkochend
400 g Lauch
2 EL Mandelblättchen
1 EL Olivenöl, hitzebeständig
100 ml Gemüsebrühe
300 ml Mandelsahne
1 EL Mandelmus, weiss
1 EL Edelhefeflocken
½ TL Paprikapulver, edelsüß
1 Prise Muskatnusspulver
Salz, Pfeffer

Zubereitung

Die Kartoffeln schälen und in 4-mm-Scheiben schneiden; den Lauch schräg in 1-cm-Scheiben schneiden; die Mandelblättchen fettfrei rösten. Dann den Backofen auf 170 °C Umluft vorheizen; die Auflaufform mit 1 EL Olivenöl einfetten.

100 ml Gemüsebrühe mit 300 ml Mandelsahne, 1 EL Mandelmus, 1 EL Edelhefeflocken, ½ TL Paprika edelsüß sowie mit 1 Prise Muskatnuss in einer Schüssel gut verrühren; mit Salz und Pfeffer würzig abschmecken. Dann die Kartoffel- und Lauchscheiben dazugeben, gut vermengen; nochmals abschmecken.

Den Schüsselinhalt in der Auflaufform verteilen und 30 Min. im Ofen backen. Anschließend kurz aus dem Ofen nehmen, nochmals vorsichtig vermengen und 30 Min. weiterbacken.

Den Kartoffelauflauf aus dem Ofen nehmen, etwas abkühlen lassen und mit gerösteten Mandelblättchen garniert servieren.

Dinkelnudeln mit Zucchini

Zutaten

250 Dinkel-Nudeln
2 Zucchini
1 Zwiebel
4 Knoblauchzehen
2EL Olivenöl
4 EL Gemüsesuppe (basisch)
(Kräuter-) Salz, Pfeffer

Zubereitung

Dinkelnudeln in einem Topf mit Meersalzwasser bissfest kochen und abgießen. Zucchini waschen, putzen und in Scheiben schneiden. Zwiebel und Knoblauch schälen und fein hacken. Zwiebel und Knoblauch in einer Pfanne mit Öl glasig dünsten. Zucchini zugeben und weich dünsten. Nudeln mit vier EL Gemüsesuppe in die Pfanne geben, gut vermengen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.



Gemüse-Kartoffel-Gratin

Zutaten

1 kg Kartoffeln
250 g Mohrrüben
2 kleine Kohlrabi
1 Stange Porree
100 g Mandelstifte
800 ml Wasser
50 g Lupinenmehl
50 g Mandelmus
50 g Bio-Tomatenmark
Salz, Pfeffer
2 TL Paprikapulver rosenscharf
1 TL Paprikapulver normal
2 TL Kurkuma gemahlen
2 TL Dattelpaste oder Xylit



Zubereitung

Kartoffeln schälen, waschen und in Scheiben schneiden. In einen Topf mit Salzwasser für 3 Minuten vorgaren. Mohrrüben und Kohlrabi mit einem Gemüsehobel in grobe Streifen schneiden. Porree putzen, waschen, halbieren und kleinschneiden. Mandelstifte in einer Pfanne ohne Fett goldbraun rösten. Zutaten für die Soße in eine Schüssel geben und mit einem Handschneebeesen verquirlen. Kartoffeln, Gemüse und Mandelstifte in eine große Auflaufform geben, vermengen und die Soße darüber verteilen. Im vorgeheizten Backofen bei 200 °C Ober-/Unterhitze für 45 Minuten ohne Deckel garen.

Gebackene Kartoffeln mit Blumenkohlreis

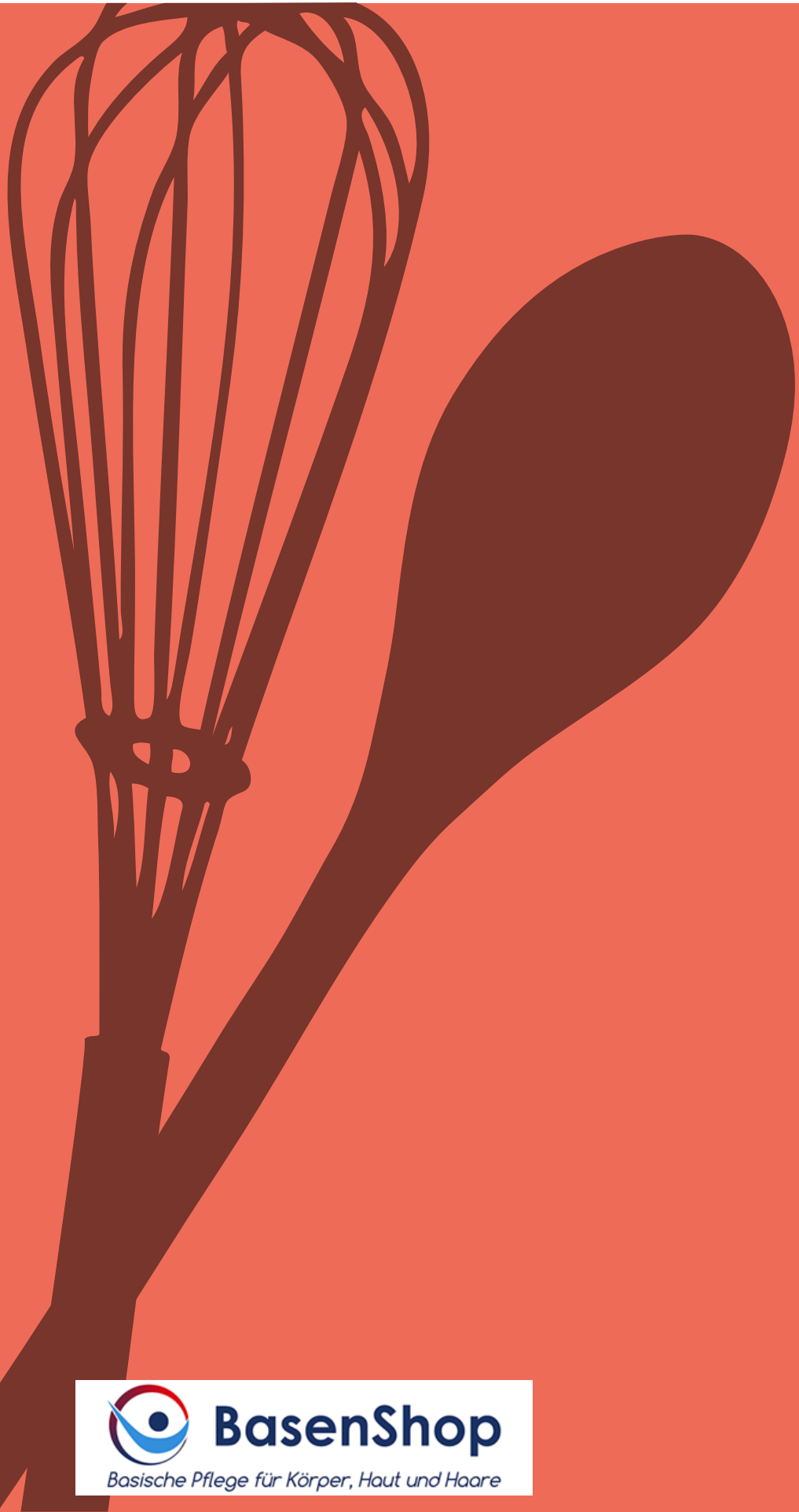
Zutaten

500 g kleine Kartoffeln
70 g Vollkorn-Dinkelmehl
¾ TL Backpulver
1 TL Knoblauchpulver (optional)
125 ml Wasser
2 EL Olivenöl, hitzebeständig
Salz und Pfeffer
200 g vegane saure Sahne,
1 TL Meerrettich, aus dem Glas
2 EL fein geschnittener Schnittlauch oder Petersilie
500 g Blumenkohl
1 EL Rosmarin, gehackt
Olivenöl, hitzebeständig



Zubereitung

Backofen auf 200 °C Umluft vorheizen. Ein Backblech mit Backpapier bereitstellen.
Für den Dip 200 g saure Sahne mit 1 TL Meerrettich und 1 EL Schnittlauch/Petersilie in einer Schüssel verrühren; mit Salz und Pfeffer abschmecken.
Kartoffeln waschen und trocknen; auf dem Backblech verteilen und 20 Min. im Ofen backen.
Für die Panade 70 g Dinkelmehl mit ¾ TL Backpulver, 1 TL Knoblauchpulver, 125 ml Wasser und 2 EL Olivenöl in einer Schüssel verrühren; mit Salz und Pfeffer würzen.
Den Blumenkohl grob reiben; den Rosmarin hacken. Pfanne mit Olivenöl erhitzen, den geriebenen Blumenkohl zusammen mit dem gehackten Rosmarin 1 Min. scharf anbraten. Die Pfanne vom Herd nehmen; mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Kartoffeln aus dem Ofen nehmen und die Temperatur auf 180 °C Umluft reduzieren.
In der Zwischenzeit die Oberfläche der Kartoffeln mittig mit einem spitzen Messer leicht einritzen. Dann mit einem Kartoffelstampfer vorsichtig bis auf 1 cm flachdrücken. Anschließend beidseitig in der Panade wenden, auf das Backpapier legen und 15 - 20 Min. im Ofen backen, bis die Panade schön knusprig geworden ist. Den gebratenen Blumenkohl anrichten, die gebackenen Kartoffeln darauf verteilen und zusammen mit dem Dip servieren.



BasenShop

Basische Pflege für Körper, Haut und Haare