



Basen-Fasten

Woche 5



Kochbuch

Thema der Woche:

Gemeinsam strahlen



- Keiner ist alleine. Und gemeinsam strahlen wir mehr. Ob bei einem Abend mit Freunden, der Familie, ein Abend mit der Gemeinde, oder mit netten Kollegen. Keiner ist alleine. Lasst uns unsere Gemein-
- Wie wäre es denn diese Woche mal mit einem Fasten-Abend mit Freunden? Überraschen Sie sie doch wie Partytauglich fasten sein kann.
- Ein paar der Rezepte unserer 5. Basen-Fasten-Woche widme ich Deinem basischen Party-Abend.

Das basische Frühstück

- 01 Granatapfel Müsli
- 02 Orientalisches Porridge
- 03 Beeren Power
- 04 Power Bowl
- 05 Jogurt mit Obst
- 06 Granola-Früh-Stückchen
- 07 Deine Smoothie Kreation

Granatapfel Müsli

Zutaten

1 Banane
1 Apfel
3 EL Granatapfelkerne
1 Minneola, Grapefruit oder Orange – je nach Geschmack
4 EL (Gekeimtes) Müsli

Zubereitung

Die Minneola filetieren und den Saft aufheben. Den Apfel abwaschen und grob reiben. Die Banane zerdrücken. Die Hälfte von allem auf einem Teller schichten. Angefangen mit der Banane, Granatapfel, Apfel, Müsli und die Minneola Filets mit dem Saft darüber geben.



Orientalisches Porridge

Zutaten

6 EL Müsli
12 EL Erdmandelflocken
2 reife Feigen
250 ml Wasser

Zubereitung

Die Erdmandelflocken mit dem Wasser unter umrühren erhitzen. Vom Kochfeld nehmen, das Müsli drunter mischen. Die Feigen in Stücke schneiden und drüber verteilen.



Morgendliche Beeren Power

Zutaten

1 kleine Schale Himbeeren
1 kleine Schale Heidelbeeren
1 Mandarine
8 EL Müsli

Zubereitung

Die Beeren waschen und abtropfen lassen. Die Mandarine auspressen. Jeweils die Hälfte der Beeren mit der Gabel zerdrücken und mit dem Mandarinsaft vermischen. Das Müsli mit dem Saft vermengen und auf 2 Teller verteilen. Die restlichen Beeren darüber geben.



Nussige Nerven Power Bowl

Zutaten

8 Macadamianüsse
8 ungeschälte Mandeln
1 EL Sonnenblumenkerne
8 EL Nussmüsli
16 EL Mandelmilch ungesüßt

Zubereitung

Das Nussmüsli mit der Mandelmilch gut verrühren auf in die Mitte eines Tellers geben. Die Macadamianüsse halbieren und mit den Mandeln um das Müsli herum legen. Die Sonnenblumenkerne drüber streuen.

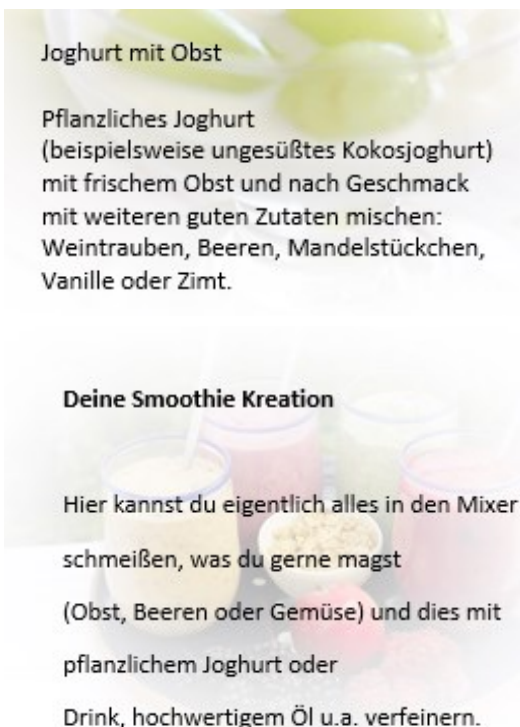


Joghurt mit Obst

Pflanzliches Joghurt (beispielsweise ungesüßtes Kokosjoghurt) mit frischem Obst und nach Geschmack mit weiteren guten Zutaten mischen: Weintrauben, Beeren, Mandelstückchen, Vanille oder Zimt.

Deine Smoothie Kreation

Hier kannst du eigentlich alles in den Mixer schmeißen, was du gerne magst (Obst, Beeren oder Gemüse) und dies mit pflanzlichem Joghurt oder Drink, hochwertigem Öl u.a. verfeinern.



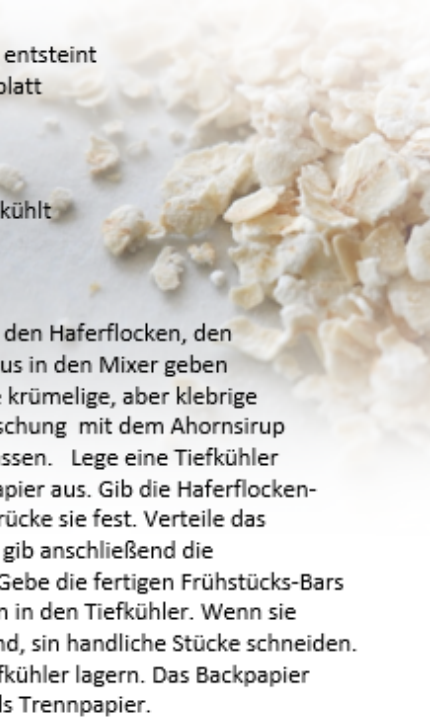
Granola Fruchtstücks-Stückchen

Zutaten

0.5 Tasse Datteln Medjool, entsteint
1 Tasse Haferflocken Großblatt
0.5 Tasse Nussmus
2 EL Leinsamen
1 Tasse Kokosjoghurt
0.5 Tasse Beerenmix tiefgekühlt
1 TL Ahornsirup

Zubereitung

Datteln entsteinen uns mit den Haferflocken, den Leinsamen und den Nussmus in den Mixer geben So lange pulsieren, bis eine krümelige, aber klebrige Masse entsteht. Beerenmischung mit dem Ahornsirup aufkochen und abkühlen lassen. Lege eine Tiefkühler geeignete Form mit Backpapier aus. Gib die Haferflocken-Dattel Masse darauf und drücke sie fest. Verteile das Joghurt auf der Masse und gib anschließend die Beerenmischung darüber. Gebe die fertigen Frühstücks-Bars für mindestens 3-4 Stunden in den Tiefkühler. Wenn sie komplett durchgefroren sind, sin handliche Stücke schneiden. Bis zur Verwendung im Tiefkühler lagern. Das Backpapier eignet sich hervorragend als Trennpapier.



Basische Neben-Gerichte

- 01 Gebratener Chicoree
- 02 Paprika-Kurkuma Smoothie
- 03 Pina Colada Smoothie
- 04 Couscoussalat aus Blumenkohl
- 05 Grünkohl-Chips
- 06 Gemüse Terrine
- 07 Dinkel-Salzstangen

Gebratener Chicorée an Orangen-Vinaigrette

Zutaten

Für den Chicorée
3 EL Olivenöl, hitzebeständig
500 g Chicorée – vierteln
400 g Cherrytomaten – halbieren oder in Ringe schneiden
1 EL Kürbiskerne – fettfrei rösten
1 EL Petersilie
Für die Vinaigrette
100 ml Orangensaft, frisch gepresst
100 ml Wasser
Je 1 EL Balsamico bianco, Honig, geriebener Ingwer
Salz und Pfeffer

Zubereitung

Eine Pfanne mit 2 EL Olivenöl erhitzen und den Chicorée von beiden Seiten jeweils ca. 2 Min. goldbraun braten. Für die Vinaigrette 100 ml Orangensaft zusammen mit 100 ml Wasser, 1 EL Balsamico, 1 EL Honig und dem geriebenen Ingwer in einem Topf aufkochen; mit Salz und Pfeffer abschmecken und den Topf von der Herdplatte nehmen. Die Tomaten auf zwei Teller verteilen, die Chicorée-Viertel darauf anrichten und mit der Sauce übergießen. Mit 1 EL Olivenöl beträufeln und mit den gerösteten Kürbiskernen sowie der gezupften Petersilie garnieren.

Paprika-Kurkuma-Smoothie

Zutaten

150 g Mango Fruchtfleisch
150 g Papaya Fruchtfleisch
1 gelbe Paprikaschote
1 Bio-Orange
1 Bio-Limette
1 TL Kurkumapulver
1 EL Leinöl
300 ml Haferdrink (Hafermilch)
100 g Heidelbeeren
100 g Himbeeren

Zubereitung

Mango- und Papaya Fruchtfleisch in Würfel schneiden. Paprikaschote putzen, waschen und in Stücke schneiden. Orange und Limette auspressen. Mango, Papaya und Paprika mit Orangen- und Limettensaft, Kurkuma, Leinöl und Haferdrink in einem Standmixer fein pürieren. Beeren waschen und in Gläser geben. Smoothie auf die Beeren gießen und servieren.

Pina-Colada-Smoothie

Zutaten

20 g Kokoschips (2 EL)
400 g Ananasfruchtfleisch (1/2 Ananas)
2 Bio-Limetten
½ Knolle Fenchel (klein; 100 g)
200 ml Kokosmilch
300 ml Kokoswasser
4 EL Crushed Ice oder Eiswürfel

Zubereitung

Kokoschips in einer Pfanne ohne Fett goldbraun rösten, dann abkühlen lassen. Ananas schälen, Strunk herausschneiden und Fruchtfleisch würfeln. 1 Limette heiß abspülen, trocken reiben und in Scheiben schneiden. Restliche Limette halbieren und Saft auspressen. Fenchel putzen, waschen und klein schneiden. Ananas mit Limettensaft, Fenchel, Kokosmilch und -wasser in einem Standmixer schaumig mixen. Saftmischung und Eis auf 4 Gläser verteilen und Pina-Colada-Smoothie mit Kokoschips und Limettenscheiben garnieren.

Couscous Salat aus Blumenkohl

Zutaten

Für den Couscous-Salat
200 g Blumenkohl – in Röschen teilen
½ Granatapfel – mit einem Löffel die Kerne ausklopfen
2 EL Mandelstifte – fettfrei rösten
1 EL fein geschnittene Minzblätter + 3 Blätter für die Garnitur
Für das Dressing
3 EL Olivenöl, 2 EL Wasser
1 EL Mandelmus, weiss, 1 TL Honig
½ Bio Zitrone – davon 1 ½ EL Saft + 1 TL Abrieb
1 TL Ras el Hanout (marokk. Gewürzmischung)
1/3 TL Kurkumapulver, ¼ TL Ingwerpulver
Salz und Pfeffer

Zubereitung

Die Blumenkohl-Röschen in einem Cutter oder Mixer auf niedriger Stufe so lange mixen, bis die kleinen Körner wie Couscous aussehen. Danach Granatapfel, Mandelstifte und Minze vorbereiten. Für das Dressing alle Zutaten in einer Schüssel verrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Den Blumenkohl in eine Schüssel füllen, die Granatapfelkerne und 1 EL Minze dazugeben. Alles gut vermengen und mit Salz und Pfeffer abschmecken. 2 EL geröstete Mandelstifte unterheben und den Couscous-Salat mit 3 Minzblättern garniert servieren.

Grünkohlchips

Zutaten

300 g frischer Grünkohl
3 EL Olivenöl
1 TL Thymian, getrocknet
Salt, Chili-Pulver, Pfeffer

Zubereitung

Grünkohl waschen und in mundgerechte Stücke zupfen. Trocken schleudern und ggf. noch mit einem Tuch trocken tupfen. Je trockener, desto knuspriger werden die Grünkohlchips. Grünkohl in eine Schüssel geben. Olivenöl, Salz, Pfeffer, Chili und Thymian zugeben und alles gut vermischen. Ein Backblech mit Backpapier auslegen und den Grünkohl darauf verteilen. Es sollte nichts übereinander liegen, nehmen Sie im Notfall noch ein weiteres Blech. Im vorgeheizten Backofen bei 100°C für etwa 30 Minuten backen, bis sie schön kross sind. Alle 5 Minuten die Backofentür öffnen, Feuchtigkeit entweichen lassen.

Gemüse-Terrine

Zutaten

Für die Gemüse-Terrine

200 g (bunte) Karotten – schälen und in 2 mm dünne Streifen schneiden

250 g Rote Bete, roh – schälen und in 2 mm dünne Scheiben schneiden

100 g Salat – waschen

2 EL Radieschen Sprossen

4 EL Olivenöl, kaltgepresst, 1 EL Zitronensaft, frisch gepresst

Für den Mandel-Frischkäse

150 g Mandeln, geschält – über Nacht einweichen

2 TL Milchsäurepulver, gehäuft

15 g Flohsamenschalenpulver, 1 ½ EL fein geriebener Meerrettich

170 ml Wasser, 50 g Olivenöl, kaltgepresst

2 EL Zitronensaft, frisch gepresst

4 EL Edelhefeflocken, Je ½ TL Knoblauch- u Zwiebelpulver

¼ TL Paprikapulver, 1 Prise Kümmelpulver, 3 EL fein geschnittene Kräuter n. Belieben

1 TL fein gehackter Thymian, Salz, Pfeffer

Zubereitung

Für die Terrine zuerst eine Kastenform (20 cm lang) mit Klarsichtfolie auskleiden. Für den Frischkäse die Mandeln über einem Sieb abgießen und das Einweichwasser auffangen (z. B. die Pflanzen damit gießen). Die Mandeln in einen leistungsstarken Mixer geben, alle restlichen Zutaten und Gewürze – außer Flohsamenschalenpulver und Kräuter – dazugeben und das Ganze mindestens 1 Min. fein pürieren. Die Masse aus dem Mixer in eine Schüssel schaben, das Flohsamenschalenpulver und die Kräuter unterheben und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Kastenform mit der Hälfte der roten Bete möglichst gleichmäßig auslegen; dabei jeweils 2 Scheiben nebeneinander und eng übereinander lappend legen. Ca. 2 EL vom Frischkäse mit einem nassen Löffel vorsichtig darüberstreichen. Danach die restliche rote Bete ebenso wie die erste Schicht darauf verteilen und erneut mit einer Schicht Frischkäse bestreichen. Dann die gesamten Karottenstreifen längs und eng übereinander lappend legen, eine Schicht Frischkäse darauf streichen und anschließend mit 100g Möhrenstreifen ebenso verfahren. Abschließend mit einer dünnen Schicht Frischkäse bestreichen. Dann die Oberfläche mit Klarsichtfolie abdecken und das Ganze behutsam leicht anpressen. Danach für mind. 1 Std. in den Kühlschrank stellen. Die Terrine aus dem Kühlschrank nehmen, ein Schneidebrett auf die Form legen und mit Schwung umdrehen. Die Folie auf der Terrine lassen. Dann mit einem scharfen Messer die Terrine in 1,5 cm breite Scheiben schneiden und auf Tellern anrichten. Salat in eine Schüssel geben, mit Zitronensaft und Olivenöl beträufeln und mit Salz und Pfeffer würzen. Vorsichtig vermengen und abschmecken. Salat, Sprossen und Terrine anrichten und genießen.

Dinkel-Salzstangen

500 g Dinkelvollkornmehl (fein gemahlen)

350 g Wasser (warm ca. 20°C)

12 g Salz

15 g vegane Margarine

20 g Hefe

10 g Honig

Zum Bestreuen:

Je 20 g Kümmel, 20 g grobes Salz

Zubereitung

Das Dinkelvollkornmehl in eine Schüssel geben, in die Mitte eine Vertiefung hineindrücken. Hefe in etwas Wasser auflösen und hineinschütten, Salz und Honig dazugeben und von der Mitte aus mit der Margarine langsam vermengen. Nach und nach Wasser begeben. Den Teig sehr kräftig durchkneten, bis er geschmeidig ist und Blasen wirft. Zugedeckt an einem warmen Ort 20 Minuten gehen lassen. Auf eine bemehlte Arbeitsfläche legen und mit beiden Händen flach drücken. Noch einmal zu einer Kugel formen und kleine Teigstücke mit einem Gewicht von 30 g abwiegen. Für die Salzstangen den Teig oval ausrollen. Mit dem Handballen unter gleichzeitigem leichtem Drücken und Rollen zu Salzstangerln formen. Kümmel und Salzkörner vermischen. Oberfläche mit Wasser bestreichen und in der Kümmel-Salz-Mischung wälzen. Auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech setzen und die Dinkel-Salzstangerln im vorgeheizten Backrohr bei 220°C ca. 20 Minuten backen. Zu Beginn der Backdauer ein Gefäß mit Wasser ins Backrohr stellen.

Basische Hauptgerichte

- 01 Baked Potatoe
- 02 Gebratener Fenchel
- 03 Gebackene Kürbisspalten
- 04 Spinat-Frittata mit Lauch
- 05 Gefüllte Aubergine
- 06 Gemüsestäbchen
- 07 Gefüllte Champignons

Baked Potatoe mit basischem Quark

Zutaten

150 g blanchierte Mandeln
150 ml Brottrunk
Salz, Pfeffer
1 TL Birkenzucker (=Xylit)
frischer Schnittlauch
4-6 große festkochende Kartoffeln
Olivenöl
Salz, Pfeffer

Zubereitung

Basischer Quark

Mandeln über Nacht in Wasser einweichen.

Am nächsten Tag das Wasser abgießen und die Mandeln nochmal gründlich abspülen. Zusammen mit dem Brottrunk in ein Mixerät geben und sehr fein pürieren. Die Masse in eine Schale mit Deckel füllen und das Ganze zugedeckt für 24 Stunden bei Zimmertemperatur fermentieren lassen. Am nächsten Tag können bereits die restlichen Zutaten dazugegeben werden und fertig ist der basische Quark.

Backkartoffeln

Kartoffeln gründlich waschen und gut abtrocknen. Kartoffeln ringsherum mit einer Gabel einstechen und mit Olivenöl einreiben. Nun noch kräftig mit Salz und Pfeffer bestreuen und auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech legen. Im vorgeheizten Backofen bei 220 °C auf mittlerer Schiene für 45-60 Minuten backen.



Gebratener Fenchel mit Ofenkartoffeln

Zutaten

2 Fenchelknollen
2 EL Olivenöl
Salz und Pfeffer
4-6 große festkochende Kartoffeln
Olivenöl

Zubereitung

Kartoffeln gründlich waschen und gut abtrocknen. Kartoffeln ringsherum mit einer Gabel einstechen und mit Olivenöl einreiben. Nun noch kräftig mit Salz und Pfeffer bestreuen und auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech legen. Im vorgeheizten Backofen bei 220 °C auf mittlerer Schiene für 45-60 Minuten backen. Fenchel waschen und trocknen. In der Mitte durchteilen und den Strunk entfernen. Mit einem Gemüsehobel in dünne Scheiben schneiden. In einer beschichteten Pfanne mit Olivenöl braten, bis er anfängt etwas zu bräunen. Zum Schluss mit Salz und Pfeffer würzen.



Gebackene Kürbisspalten mit roten Weintrauben auf cremiger Polenta

600 g Hokkaido-Kürbis
150 g rote Weintrauben
2 Zweige Rosmarin
2 EL Kürbiskerne (30 g)
Salz, Pfeffer
1 TL Kurkumapulver
3 EL Olivenöl
50 g getrocknete Tomate in Öl (eingelegt; abgetropft)
400 ml Gemüsebrühe
500 ml Haferdrink (Hafermilch)
200 g Polenta (Maisgrieß)
½ Bund Basilikum

Zubereitung

Kürbis putzen, waschen, entkernen, in ½ cm dicke Scheiben schneiden. Weintrauben waschen, halbieren, entkernen. Rosmarin waschen, Nadeln abzupfen und hacken. Kürbis, Weintrauben und die Hälfte vom Rosmarin mit den Kürbiskernen in eine Auflaufform geben, mit Salz, Pfeffer und ½ TL Kurkumapulver würzen und mit 2 EL Olivenöl beträufeln. Im vorgeheizten Backofen bei 200 °C (Umluft 180 °C; Gas: Stufe 3) 20–25 Minuten backen, gelegentlich umrühren.

Getr. Tomaten in kleine Stücke schneiden. Öl in einem Topf erhitzen. Tomaten zugeben und bei kleiner Hitze 3 Minuten andünsten. Brühe mit Haferdrink zugießen, aufkochen. Polenta unter rühren mit dem Schneebesen einrieseln lassen. Alles 5–8 Minuten bei kleiner Hitze köcheln lassen, ab und zu umrühren. Den Topf vom Herd nehmen und Polenta 10 Minuten quellen lassen. Basilikum waschen und trocken schütteln, einige Blätter beiseitelegen und den Rest hacken. Gehacktes Basilikum und übrigen Rosmarin unter die Polenta mischen und mit Salz und Pfeffer würzen.

Kürbisspalten aus dem Backofen nehmen, Kürbis und Weintrauben mit der cremigen Polenta anrichten und mit restlichen Basilikumblättern bestreut servieren.



Spinat Frittate mit Lauch

Zutaten

4 mittelgroße gekochte Kartoffeln
4 Eier
1 Stange Lauch
1 Hand voll Blattspinat
Bund Petersilie
1 Zwiebel
1 Knoblauchzehe
3 EL geriebenen Mozzarella
Salz, Pfeffer
2 EL Olivenöl

Zubereitung

Den Backofen auf 200°C Ober-Unterhitze vorheizen.

Die gekochten, geschälten Kartoffeln in Scheiben schneiden.

Den Lauch waschen und ebenfalls in feine Streifen schneiden. Den Spinat waschen und grob klein schneiden. Zwiebel und Knoblauch fein hacken.

In einer Pfanne das Olivenöl erhitzen und Zwiebel und Knoblauch anrösten.

Die Kartoffeln, den Lauch und den Spinat dazugeben und anrösten.

In der Zwischenzeit die Eier aufschlagen und verquirlen. Etwas salzen und 1 EL Käse untermischen.

Den halben Bund Petersilie ebenfalls waschen und die Blätter fein schneiden. In die Eiermischung rühren. Die Eier über die Kartoffeln in der Pfanne geben und alles gut durchmischen.

Die Masse in eine Tarte oder Auflaufform geben und mit dem restlichen Käse und der noch übrig gebliebenen klein geschnittenen Petersilie bestreuen.

Die Frittate zum Fertigbacken für 15 Minuten ins heiße Backrohr schieben.



Gefüllte Aubergine

Zutaten

4 Aubergine (klein)
4 Zwiebeln
4 Knoblauchzehen
12 Tomaten (klein)
1 Prise Muskatnuss
1 Prise Zimt (gemahlen)
1 Prise Nelken (gemahlen)
1 Chilischoten
Essig, Salz, Zucker, Olivenöl
4 EL Pinienkerne
zum Garnieren: Koriander oder Minze, fein gehackt)

Zubereitung

Die Auberginen in kochendem Salzwasser blanchieren. Herausheben, mit Küchentuch trockentupfen und der Länge nach in Abständen von ca. 1 1/2 cm so schälen, dass stets ein Streifen ungeschält und dann wieder ein Streifen geschält ist. Dabei den Stiel nicht entfernen. Jede Aubergine der Länge nach halbieren, das Fruchtfleisch mit einem Kaffeelöffel etwas herauslösen und kleinwürfelig schneiden. Tomaten kurz in siedendes Wasser tauchen, schälen, entkernen und kleinwürfelig schneiden. Die Zwiebeln fein schneiden, Knoblauch fein hacken und beides in heißem Olivenöl hell anschwitzen. Chilischote halbieren, entkernen, fein hacken und zugeben. Tomaten- sowie Auberginenwürfel, sämtliche Gewürze und Pinienkerne einmengen. Mit Salz, einer Prise Zucker und einem Schuss Essig abschmecken und etwa 10 Minuten auf kleiner Flamme dünsten lassen. Das Gemüse in die Auberginenhälften füllen und alles gut mit Olivenöl beträufeln. Form mit Öl austreichen, die Auberginen einschichten und im vorgeheizten Backrohr bei 200 Grad etwa 20-30 Minuten (je nach Größe) überbacken. Herausnehmen und kurz überkühlen lassen. Mit Koriandergrün oder Minze bestreuen.



Gemügestäbchen mit Dip

Zutaten

500 g Kartoffeln, mehligkochend
60 g Sellerieknolle
100 g grüne Bohnen
Dinkel-Paniermehl
Je 2 EL Leinsamen u. Sojasauce
4 EL Haferflocken, fein
25 g Kartoffelstärke
½ TL Senf
1 EL Edelhefeflocken
Kurkumapulver, Kreuzkümmelpulver
Je 3 EL geh. Petersilie, Erdnussöl, hitzebeständig
200 g Sojajoghurt
2 EL Mandelmus, weiss
Je 1 EL gehackte Petersilie u. fein gehackte Essiggurken
Salz, Pfeffer und Muskat

Zubereitung

Die Kartoffeln mit Schale in reichlich Wasser ca. 40 Min. weichgaren. Dann abgießen, pellen und stampfen. 60 g Sellerie grob reiben; von den Bohnen die Enden abschneiden; dann in 5-mm-Würfel schneiden; einen Teller mit Paniermehl füllen; den Leinsamen mahlen und die Petersilie hacken. Für den Teig die gestampften Kartoffeln in eine große Schüssel geben; den geriebenen Sellerie, die Bohnenwürfel, den gemahlene Leinsamen, 4 EL Haferflocken und 25 g Kartoffelstärke dazugeben und mit den Händen kräftig durchkneten. Dann 2 EL Tamari, ½ TL Senf, 1 EL Hefeflocken, je ½ TL Kurkuma- und Kreuzkümmelpulver, ½ TL Muskatpulver, ½ TL Salz sowie 3 EL gehackte Petersilie dazugeben und gut vermengen. Da der Teig sehr klebrig ist, ein Tipp: Etwa 2 EL vom Teig in die Hand geben und in das vorbereitete Paniermehl gleiten lassen. Mit der sauberen Hand das Paniermehl auf dem ganzen Teig verteilen. Dann mit beiden Händen ein ca. 8 cm langes, 2,5 cm breites und 1 cm hohes Stäbchen formen. Mit dem restlichen Teig ebenso verfahren. 3 EL Erdnussöl in einer Pfanne erhitzen und die Stäbchen von beiden Seiten goldbraun braten. Dann aus der Pfanne nehmen und auf einen mit Küchenpapier ausgelegten Teller geben. Für den Dip alle Zutaten in einer Schüssel verrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

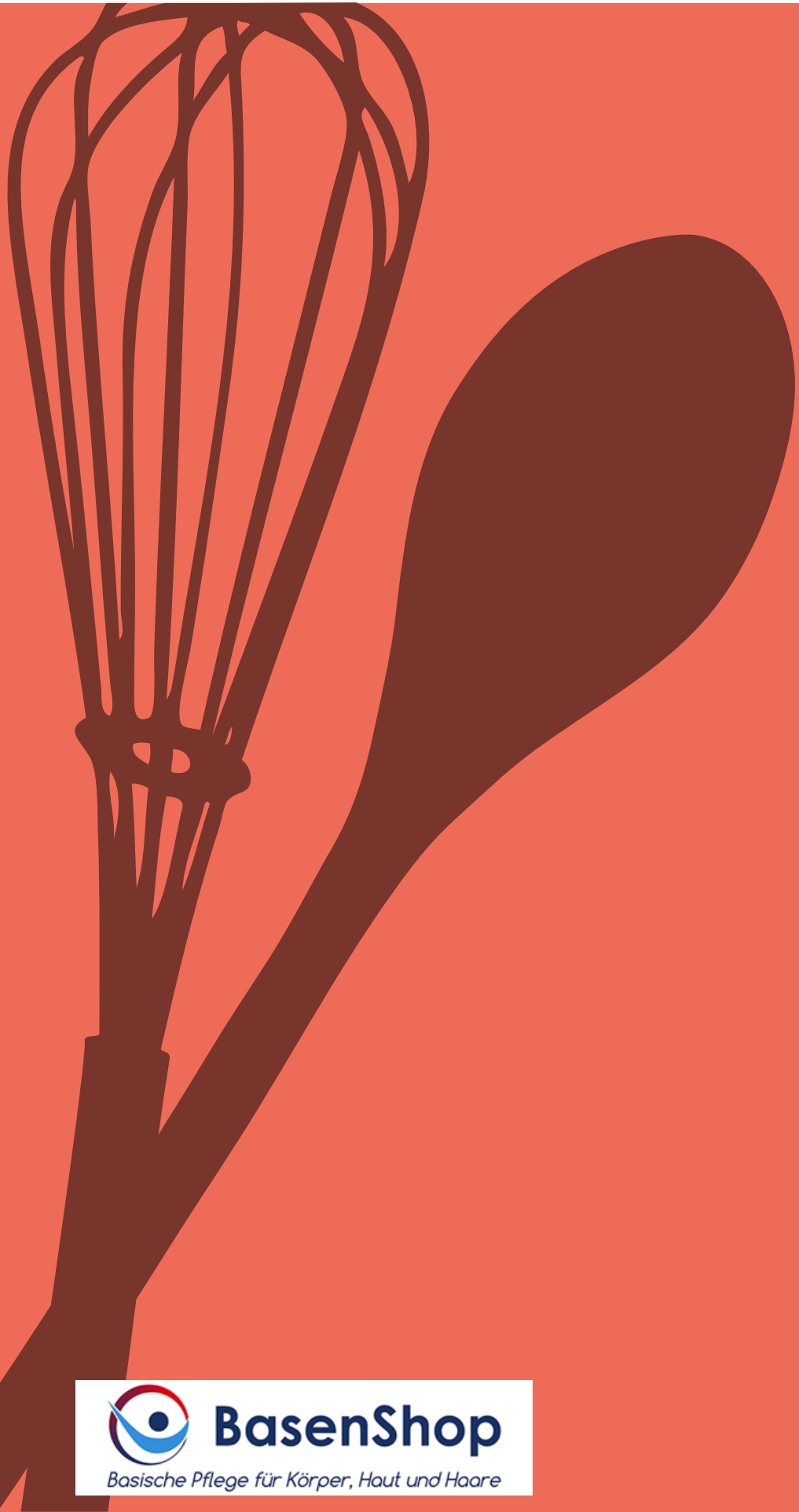
Gefüllte Champignons

Zutaten

450 g Knollensellerie
10 sehr große Champignons
30 g vegane Margarine
1 TL Kartoffelstärke
65 g Sonnenblumenkerne
100 g Sojasahne
1 EL Sojasauce
1 EL Edelhefeflocken
Salz und Pfeffer
3 EL frisches Basilikum

Zubereitung

Den Knollensellerie schälen, sehr fein würfeln, von den Champignons die Stiele abschneiden und fein würfeln. Backofen auf 180 °C Umluft vorheizen und ein mit Backpapier bestücktes Backblech bereitstellen. Dann für die Füllung eine Pfanne mit 30 g Margarine auf mittlerer Stufe erhitzen und die Selleriewürfel ca. 3 Min. braten. Währenddessen 1 TL Kartoffelstärke mit 2 EL Wasser verrühren. Dann die Champignonwürfel und 65 g Sonnenblumenkerne 2 Min. mitbraten. Mit 100 g Sojasahne ablöschen, die angerührte Stärke einrühren und kurz aufkochen lassen. Mit 1 EL Tamari, 1 EL Edelhefeflocken sowie mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Champignonköpfe mit der Masse füllen, auf dem Backblech verteilen und 10 Min. im Ofen backen. In der Zwischenzeit das Basilikum zupfen. Die gefüllten Champignons aus dem Ofen nehmen und etwas abkühlen lassen, mit gezupftem Basilikum garnieren



BasenShop

Basische Pflege für Körper, Haut und Haare