



# Basen-Fasten

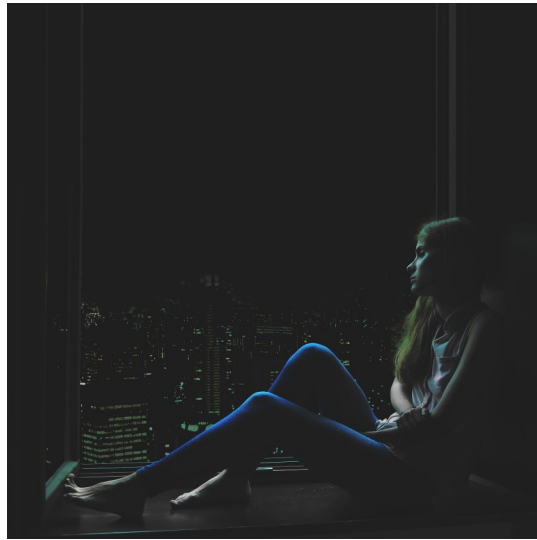
Woche 6



# Kochbuch

# Thema der Woche:

## Die Nacht



Manchmal ist alles um uns dunkel. Wir denken wir haben keine Kraft mehr und sind verzagt . Gerade jetzt hilft es, sich einmal bewusst umzuschauen. Die ersten Frühlingsblüher im Garten, der Sonnenschein. Um uns herum sind jeden Tag unzählige Ereignisse die wie ein Licht sind. Wir sehen sie nur nicht immer. An alle leuchtenden Ereignisse der Woche.

- Blue Balance – Finde die Ruhe – mit einem leckeren Botanical Latte aus unserem Probierpaket?

Und unsere Rezepte: Pure Entspannung beim gesunden kochen!

# Das basische Frühstück

- 01 Porridge zum gut fühlen
- 02 Nussiges Erdbeer-Müsli
- 03 Buchweizen-Porridge
- 04 Schneller Muntermacher
- 05 Birnen Porridge
- 06 Basilikum Porridge
- 07 Apfel-Birnen-Müsli

## Porridge zum gut fühlen

### Zutaten

1 Apfel  
1 Banane  
2 Msp Zimt, gemahlen  
1 Msp Vanillepulver  
3 EL Wasser  
4 EL Müsli  
Nach Belieben Beeren

### Zubereitung

Apfel waschen und in Spalten schneiden. Wasser, Müsli und die Gewürzen zusammen wenige Minuten dünsten. Für die Cremigkeit mehr Wasser hinzugeben. Die Banane mit der Gabel zerdrücken, mit dem warmen Porridge vermischen.

## Schneller Muntermacher

### Zutaten

3 EL MorgenStund von Jentschura  
ca. 130 ml Wasser  
150 ml Haferdrink  
1 kleiner Apfel  
3 Walnüsse  
Nach Belieben gemahlene Vanille  
1 TL Leinöl

### Zubereitung

MorgenStund mit kochendem Wasser anrühren, 1 – 2 Minuten quellen und abkühlen lassen. Nun zusammen mit den übrigen zerkleinerten Zutaten in einen Mixer geben und mixen. Ggf. noch etwas Flüssigkeit nachgeben.

## Minz-Basilikum Porridge

### Zutaten

6 EL Müsli  
12 EL heißes Quellwasser  
oder heiße ungesüßte Mandelmilch  
4 Paranüsse  
1 Bund Basilikum  
1/2 Bund Minze  
1 Zitrone  
1 Apfel mit Schale  
1 große Karotte  
1 Stück frischer Ingwer

### Zubereitung

Die Minze, das Basilikum, die Paranüsse und den Saft der Zitrone fein pürieren, eventuell mit etwas Kokosblütensirup süßen. Die Karotte schälen und durch den Spiralschneider drehen. Den Ingwer schälen und fein reiben. Zusammen mit der Karotte kurz in einer Pfanne mit einem kleinen Schluck Wasser weich dünsten. Das Müsli mit der Mandelmilch oder dem Wasser erwärmen und ziehen lassen. Zum Schluss noch den Apfel durch den Spiralschneider drehen und unter die Karotte-Ingwer-Mischung heben.

## Nussiges Müsli mit Erdbeeren und Minze

### Zutaten

100 g Erdbeeren  
4 Blätter Minze  
8-10 EL Müsli  
1/2 Zitrone  
Evtl. etwas Kokosblütensirup

### Zubereitung

Die Erdbeeren waschen, den Strunk entfernen, vierteln. Mit dem Saft der halben Zitrone übergießen und nach Belieben mit etwas Kokosblütensirup nach Geschmack süßen. Die Minzblätter waschen und in sehr feine Streifen schneiden. Die Minz-Streifen unter die marinierten Erdbeeren heben. Das Nussmüsli ebenfalls unter die marinierten Erdbeeren heben.

## Obstiges Buchweizen Porridge

100 g Buchweizen  
170 g Wasser  
200 g Hafermilch  
1 TL Chiasamen  
1 TL Rosinen  
½ Banane  
1 Birne  
1 EL Kokosflocken (bei Bedarf)  
1 TL Ahornsirup (bei Bedarf)  
1 Pr Zimt (bei Bedarf)

### Zubereitung

Chiasamen und die Rosinen mit Wasser bedecken und quellen lassen. Den Buchweizen zusammen mit 170 ml Wasser zum Kochen bringen. Sobald das Wasser verdampft ist, die Hafermilch sowie die gequollenen Chiasamen und Rosinen der Masse hinzufügen. Alles so lange aufkochen, bis die Masse breiig ist. Zum Süßen etwas Zimt und/ oder Ahornsirup unterrühren.

## Birnen-Erdmandel Porridge

### Zutaten

1 Birne  
2 EL Buchweizen  
2 EL Erdmandelflocken  
150 ml Apfelsaft  
1/2 TL Zimt  
3 Nelken  
2 Kardamomkapseln

### Zubereitung

Birnen waschen, vom Kerngehäuse befreien und in kleine Würfel schneiden. In einen Topf den Apfelsaft mit Gewürzen erhitzen. Nach 10 Minuten die groben Gewürze entfernen und die restlichen Zutaten unterrühren.

## Apfel Birnen Müsli

### Zutaten

4 EL Müsli  
2 Äpfel mit Schale Sorte Topaz  
1 Banane  
1/2 Zitrone

### Zubereitung

Die Äpfel waschen und mit dem Spiralschneider in Streifen schneiden. Die Banane schälen und in Scheiben schneiden. Zuerst ein Apfelnest auf den Teller setzen, die Bananenscheiben außen rum setzen und das Müsli auf das Apfelnest geben. Nun alles mit der Zitrone (oder Orange) beträufeln.

# Basische Neben-Gerichte

- 01 Süßkartoffel-Brötchen
- 02 Apfelsmoothie mit Ingwer
- 03 Avokado-Kiwi Salat
- 04 Beeren Smoothie Bowl
- 05 Selleriesalat m. Apfel
- 06 Wassermelonen-Paprika-Drink
- 07 Healthy Green Shot

## Süßkartoffel-Brötchen

### Zutaten

100 g Süßkartoffeln  
100 g Kartoffeln, mehligkochend  
100 g Kastanienmehl  
Je 50 g Leinmehl und Erdmandelmehl  
½ TL Natron  
1 TL Salz  
½ TL Flohsamenschalenpulver  
1 TL Johannisbrotkernmehl  
100 ml Mandelmilch  
Schwarzkümmelsamen

### Zutaten

Den Backofen auf 220 °C Ober-/Unterhitze vorheizen (Umluft 200 °C). Ein mit Backpapier bestücktes Backblech bereitstellen. In der Zwischenzeit die Süßkartoffeln und die Kartoffeln schälen und roh fein reiben. Dann 100 g Kastanien-, 50 g Lein- und 50 g Erdmandelmehl zusammen mit ½ TL Natron, 1 TL Salz, ½ TL Flohsamenschalenpulver und 1 TL Johannisbrotkernmehl in eine Teigschüssel geben und vermischen. Dann 100 ml Mandelmilch einrühren und die geriebenen Süßkartoffeln und Kartoffeln unterheben; das Ganze leicht verrühren (nicht zu sehr rühren, denn der Teig soll locker bleiben). Schwarzkümmelsamen auf einen Teller geben. Aus dem Teig mit feuchten Händen kleine Brötchen oder Fladen formen; dann in den Schwarzkümmelsamen wälzen. Die Süßkartoffel-Brötchen ca. 20 Min. backen.



## Avocado-Kiwi Salat

### Zutaten

8 Kiwis  
2 Zweige frisches Koriandergrün  
1 reife Avocado  
1 EL Zitronensaft  
Salz, Pfeffer  
3 EL Olivenöl  
2 EL Orangensaft

### Zubereitung

Kiwis schälen, in 5 mm dicke Scheiben schneiden. Koriander waschen, trocken schütteln, die Blättchen abzupfen, für die Garnitur beiseitelegen. Avocado halbieren, Kern und Schale entfernen, das Fruchtfleisch in Spalten schneiden und mit Zitronensaft beträufeln. Kiwi Scheiben dekorativ auf einer flachen Platte anrichten, Avocado Spalten mittig draufsetzen und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Avocado-Kiwi Salat mit Olivenöl und Orangensaft beträufeln und mit Korianderblättchen und -zweig garnieren.



## Apfel Smoothie mit Ingwer

### Zutaten

1 Apfel  
2 EL Zitronensaft  
10 g Ingwer  
2 Handvoll Minze  
400 g veganer Joghurt  
400 ml veganer Kefir  
1 EL Sonnenblumenkern

### Zubereitung

Apfel waschen, vierteln, Kernhaus entfernen und mit Zitronensaft in den Mixer geben. Ingwer schälen, klein hacken und zugeben. Minze waschen, trocken schütteln und Blätter abzupfen. Mit Joghurt zufügen und alles gründlich durchmischen. Kefir bis zur gewünschten Konsistenz zugießen. Apfel Smoothie in Gläser füllen und mit einigen Sonnenblumenkernen bestreut servieren.



## Beeren-Smoothie-Bowl mit Kernen

600 g Beeren (Himbeeren, Heidelbeeren, Brombeeren)  
300 g kleine Bananen  
30 g Acai Pulver  
600 g Joghurtalternative aus Soja  
200 ml Mandeldrink (Mandelmilch)  
30 g heller Sesam  
30 g gehobelte Mandelkerne  
30 g Sonnenblumenkerne  
30 g Kürbiskerne

### Zubereitung

Beeren waschen und abtropfen lassen; je 50 g Heidelbeeren und Brombeeren beiseitelegen. Bananen schälen, in Stücke schneiden und mit Beeren, Acai-Pulver, Joghurtalternative und Mandeldrink fein pürieren. Smoothie in 4 Bowls verteilen. Für das Topping in einer heißen Pfanne Sesam mit Mandeln, Sonnenblumen- und Kürbiskernen bei mittlerer Hitze anrösten. Abkühlen lassen. Bowls mit gerösteten Samen, Kernen und den restlichen Heidel- und Brombeeren anrichten.



## Selleriesalat mit Apfel

### Zutaten

#### Für das Dressing

50 ml Orangensaft, frisch gepresst

3 EL Zitronensaft, frisch gepresst

1 EL Senf

Je 1 EL Apfelessig, Agavendicksaft

50 ml pflanzliche Sahne (z. B. Soja-, Mandel-, oder Hafersahne)

Salz u. Pfeffer

#### Für den Selleriesalat

200 g Knollensellerie – schälen

100 g Karotten – schälen

1 Granny Smith – in feine Stifte schneiden

Je 1 EL Kürbiskerne – fettfrei rösten, fein geschnittener Schnittlauch

### Zubereitung

Als Erstes alle Zutaten für das Dressing in eine Schüssel geben und kräftig verrühren. Danach den Knollensellerie und die Karotten direkt in die Schüssel grob reiben, mit dem Dressing vermengen. Die Apfelstifte unterheben, den Salat ca. 15 Min. ziehen lassen. Den Salat mit Salz und Pfeffer abschmecken. Mit Kürbiskernen und Schnittlauch dekorieren.



## Healthy Green-Shot

### Zutaten

2 Birnen

3 grüne Äpfel (z. B. Granny Smith)

3 Stangen Staudensellerie

60 g Bio- Ingwer

1 Bund Petersilie (20 g)

3 Kiwis

2 Limetten

1 TL Kurkuma

### Zubereitung

Birnen, Äpfel, Sellerie, Ingwer und Petersilie waschen und in Stücke schneiden. Kiwis halbieren und Fruchtfleisch mit einem Löffel herauslösen.

Limetten halbieren und Saft auspressen.

Birnen, Äpfel, Kiwis, Sellerie, Ingwer und Petersilie in den Entsafter geben und Saft auspressen.

Frisch gepressten Saft mit Limettensaft mischen und mit Kurkuma würzen. Mischung als Shots sofort servieren oder portionsweise einfrieren.



## Wassermelonen-Paprika-Drink

### Zutaten

400 g Wassermelonenfruchtfleisch (kernlos)

100 g Erdbeeren

100 g Himbeeren

1 rote Paprikaschote

2 Stiele Zitronenmelisse

4 Stiele Minze

2 EL Zitronensaft

### Zubereitung

Melonenfruchtfleisch grob würfeln. Beeren putzen, waschen und klein schneiden. Paprikaschote putzen, waschen, entkernen und in Stücke schneiden.

Kräuter waschen und trocken schütteln.

Melone, Beeren, Paprika, Melisse und Zitronensaft zusammen in einen Standmixer geben und fein pürieren. Drink in Gläser geben, mit der Minze dekorieren.



# Basische Hauptgerichte

- 01 Lauchsuppe
- 02 Tomaten m. Buchweizenfüllung
- 03 Schnelle Karottensuppe
- 04 Basische Brennesselsuppe
- 05 Gebackener Sellerie
- 06 Kichererbsen Eintopf
- 07 Gefüllte Kartoffeln



## Lauchsuppe

### Zutaten

2 ½ EL Olivenöl, hitzebeständig  
330 g Lauch – vom grünen Teil 30 g in feine Streifen schneiden, waschen und zur Seite legen;  
300 g weissen Lauch in Ringe schneiden  
150 g Knollensellerie – schälen, in 1-cm-Stücke schneiden  
130 g Kartoffeln, mehligkochend – schälen, in 1-cm-Stücke schneiden  
1 Knoblauchzehe – schälen und grob zerkleinern  
1 Ltr. Gemüsebrühe, 1 Lorbeerblatt  
2 Msp. Muskatnusspulver  
Salz, Pfeffer, evtl. Räuchersalz  
2 EL Sojasauce, 3 EL Mandelmus, weiss  
1 TL Senf, 3 EL Edelhiefeflocken

### Zubereitung

Vom grünen Lauch 30 g in feine Streifen schneiden, waschen und zur Seite legen; 300 g weissen Lauch in Ringe schneiden, waschen und abtropfen lassen; den Sellerie und die Kartoffeln in 1-cm-Würfel schneiden; den Knoblauch grob hacken.  
Dann 2 EL Olivenöl in einem Topf erhitzen und die Lauchringe zusammen mit den Selleriewürfeln ca. 4 Min. anbraten. Die Kartoffelwürfel und den gehackten Knoblauch dazugeben und mit 1 Ltr. Gemüsebrühe ablöschen. Einmal aufkochen, 1 Lorbeerblatt, 2 Msp. Muskatnuss sowie Salz und Pfeffer dazugeben und das Gemüse 15 - 20 Min. weichköcheln lassen.  
In der Zwischenzeit ½ EL Olivenöl in einer kleinen Pfanne erhitzen, die Lauchstreifen 5 Min. dünsten und zur Seite stellen. Sobald das Gemüse weich ist, das Lorbeerblatt entfernen, die Suppe in einem Standmixer fein pürieren und zurück in den Topf geben. Dann 2 EL Tamari, 3 EL Mandelmus, 1 TL Senf und 3 EL Edelhiefeflocken einrühren; mit 1 Prise Räuchersalz, Salz und Pfeffer abschmecken. Die Lauchsuppe anrichten und mit den gedünsteten Lauchstreifen garniert servieren.



## Tomaten mit Buchweizenfüllung

### Zutaten

12 große Tomaten (2kg)  
Salz, Pfeffer  
250 g Buchweizen  
1 Bund Frühlingszwiebeln  
2 Knoblauchzehen  
400 g Sauerkraut  
1 Bund Dill  
Zitronen  
5 EL Keimöl

### Zubereitung

Tomaten waschen, von der runden Seite kleine Deckel abschneiden und das Innere mit einem Löffel aushöhlen. Die Tomaten innen salzen und pfeffern. Buchweizen in einer Pfanne ohne Fett unter Rühren leicht rösten, bis er duftet. Frühlingszwiebeln waschen, putzen und in feine Ringe schneiden. Knoblauch schälen und fein hacken. Sauerkraut klein schneiden. Dill waschen und die Dillspitzen von den Stielen zupfen. Für die Füllung alle Zutaten mit Salz, Pfeffer, Zitronensaft und Öl vermischen, kräftig abschmecken und in die Tomaten füllen. Die Tomaten anrichten und servieren.



## Schnelle Karottensuppe

### Zutaten

500 g Karotten  
100g Zwiebeln  
Olivenöl  
500ml Gemüsebrühe  
Salz, Pfeffer  
Petersilie

### Zubereitung

400g Karotten schälen und in 2mm dicke Scheiben schneiden. Zwiebeln halbieren und in streifen schneiden. Das Olivenöl in einem Topf auf mittl. Stufe erhitzen. Karottenscheiben und Zwiebeln leicht anbraten. Mit 500ml Gemüsebrühe ablöschen und aufkochen lassen. Mit Salz und Pfeffer würzen.  
Die 200g Karotten schälen, längs halbieren und in feine Scheiben schneiden. In einer kl. Pfanne mit etwas Olivenöl leicht anbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen und vom Herd nehmen. Die Suppe mit dem Mixer cremig mixen, und erneut aufkochen lassen. Abschmecken. Petersilie fein hacken. Suppe anrichten, mit den Karottenscheiben und der Petersilie garnieren.



## Basische Brennnesselsuppe

### Zutaten

250 g Brennnessel  
50 g Zwiebeln  
Olivenöl  
50 ml Milch (1,5 % Fett)  
30 g Mehl  
Salz, Pfeffer  
500 ml Gemüsebrühe

### Zubereitung

Für die basische Brennnesselsuppe zunächst die Zwiebeln klein schneiden und in Olivenöl anbraten. Die gewaschenen Brennnesselblätter zugeben und mit der Suppe aufgießen. Die Suppe kurz köcheln lassen und anschließend fein pürieren. Milch mit dem Mehl vermischen und die Suppe damit binden. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und servieren.

## Sellerie gebacken mit Kartoffeln und Pilzsauce

### Zutaten

Für den gebackenen Sellerie  
600 g Knollensellerie – die Schale gründlich waschen;  
4 EL Olivenöl, hitzebeständig  
5 Zweige Thymian – die Blätter zupfen, 1 Zweig Rosmarin – die Nadeln zupfen  
1 TL Paprikapulver, geräuchert  
Für die Kartoffeln  
500 g kleine Kartoffeln, festkochend – waschen und halbieren  
2 EL Olivenöl, hitzebeständig  
1 Zweig Thymian, ½ TL Paprikapulver  
Für die Pilzsauce  
Je 200 g Champignons u Kräuterseitlinge – in Scheiben schneiden  
200 ml Hafersahne, 100 ml Gemüsebrühe, 2 EL Erdnussöl, hitzebeständig  
1 TL Bio-Maisstärke – mit 1 EL Wasser verrühren  
1 EL Edelhefeflocken, 1 Prise Muskatnusspulver, 2 EL gehackte Petersilie  
Salz und Pfeffer

### Zubereitung

Für den gebackenen Sellerie den Backofen auf 180 °C Umluft vorheizen; ein mit Backpapier bestücktes Backblech bereitstellen. Den Sellerie auf ein Backpapier stellen und mit dem Olivenöl einreiben. Rosmarin und Thymian darauf verteilen, mit geräuchertem Paprika und Pfeffer rundherum bestäuben und kräftig salzen. Das Ganze mit den Händen gut in den Sellerie einmassieren, mit dem Backpapier einwickeln, dann auf großes Stück Alufolie stellen und ebenfalls einwickeln. Auf das Backblech stellen und für 2 Std. im Ofen backen., 30 Min. bevor der Sellerie aus dem Ofen genommen wird, die Kartoffelhälften in eine Schüssel geben, 2 EL Olivenöl, Thymian, Paprikapulver, Salz und Pfeffer dazugeben und abschmecken. Danach in eine große Auflaufform geben und zum Sellerie in den Ofen stellen. 10 Min. vor Garende die Pilzsauce zubereiten. Hierzu das Erdnussöl in einer Pfanne erhitzen und die Pilze darin 5 Min. scharf anbraten; dabei mit Muskat, Salz und Pfeffer würzen. Dann mit Gemüsebrühe ablöschen, die Sahne einrühren und 2 Min. köcheln lassen. Mit Stärke abbinden, 1 Min. aufkochen lassen und die Pfanne vom Herd nehmen. Hefeflocken einrühren, mit Salz und Pfeffer abschmecken und die Petersilie unterheben. Gebackene Sellerieknolle und Kartoffeln aus dem Ofen nehmen. Die Folie und Backpapier vom Sellerie entfernen und die Knolle in 1-cm-Scheiben schneiden. Anrichten.

## Kichererbsen-Gemüse-Eintopf

### Zutaten

350 g Kichererbsen (Abtropfgewicht)  
120 g Zucchini - in 2-cm-Würfel schneiden  
80 g grüne Bohnen - in 3-cm-Stücke schneiden  
350 g Kürbis (eine nicht zu wässrige Sorte) - in 2-cm-Würfel schneiden  
150 g Karotten - in 2-cm-Würfel schneiden  
120 g Zwiebeln - mittelfein hacken  
2 Knoblauchzehen - fein würfeln

### Zubereitung

Die Kichererbsen gründlich spülen; über einem Sieb abgießen und abtropfen lassen; währenddessen die Zwiebeln mittelfein hacken, den Ingwer schälen und fein hacken; den Knoblauch hacken; die Karotten schälen und in 2-cm-Würfel schneiden; den Kürbis in 2-cm-Würfel schneiden; von den Bohnen erst die Enden abschneiden, dann in 3-cm-Stücke schneiden; die Zucchini waschen und in 2-cm-Würfel schneiden. Einen großen Topf mit 4 EL Erdnussöl erhitzen und die gehackten Zwiebeln mit dem gehackten Ingwer, 1 TL Kreuzkümmel, 1 Prise Nelkenpulver sowie mit ¼ TL Muskatnuss unter ständigem Rühren dünsten, bis die Zwiebeln goldgelb sind. Dann den gehackten Knoblauch dazugeben und weiterrühren, bis er zu duften beginnt. Mit 750 ml Gemüsebrühe ablöschen, die Karottenwürfel dazugeben und einmal aufkochen lassen. In der Zwischenzeit den Safran in wenig warmem Wasser auflösen; von den 2 Kardamomkapseln erst die Hüllen entfernen, dann im Mörser zerstoßen. Wenn die Gemüsebrühe kocht, die halbe Zimtstange, den aufgelösten Safran sowie den zerstoßenen Kardamom dazugeben; mit 2 EL Tamari, ½ TL Salz sowie mit ¼ TL Pfeffer würzen; die Hitze etwas reduzieren. Nach 5 Min. die Kürbiswürfel und die Bohnenstücke in den Topf geben und 10 Min. mitköcheln lassen. Anschließend die abgetropften Kichererbsen sowie die Zucchiniwürfel dazugeben, den Topf abdecken und unter gelegentlichem Rühren das Gemüse 10 Min. köchelnd garen. Die Zimtstange entfernen, den Eintopf mit Salz und Pfeffer abschmecken und servieren.

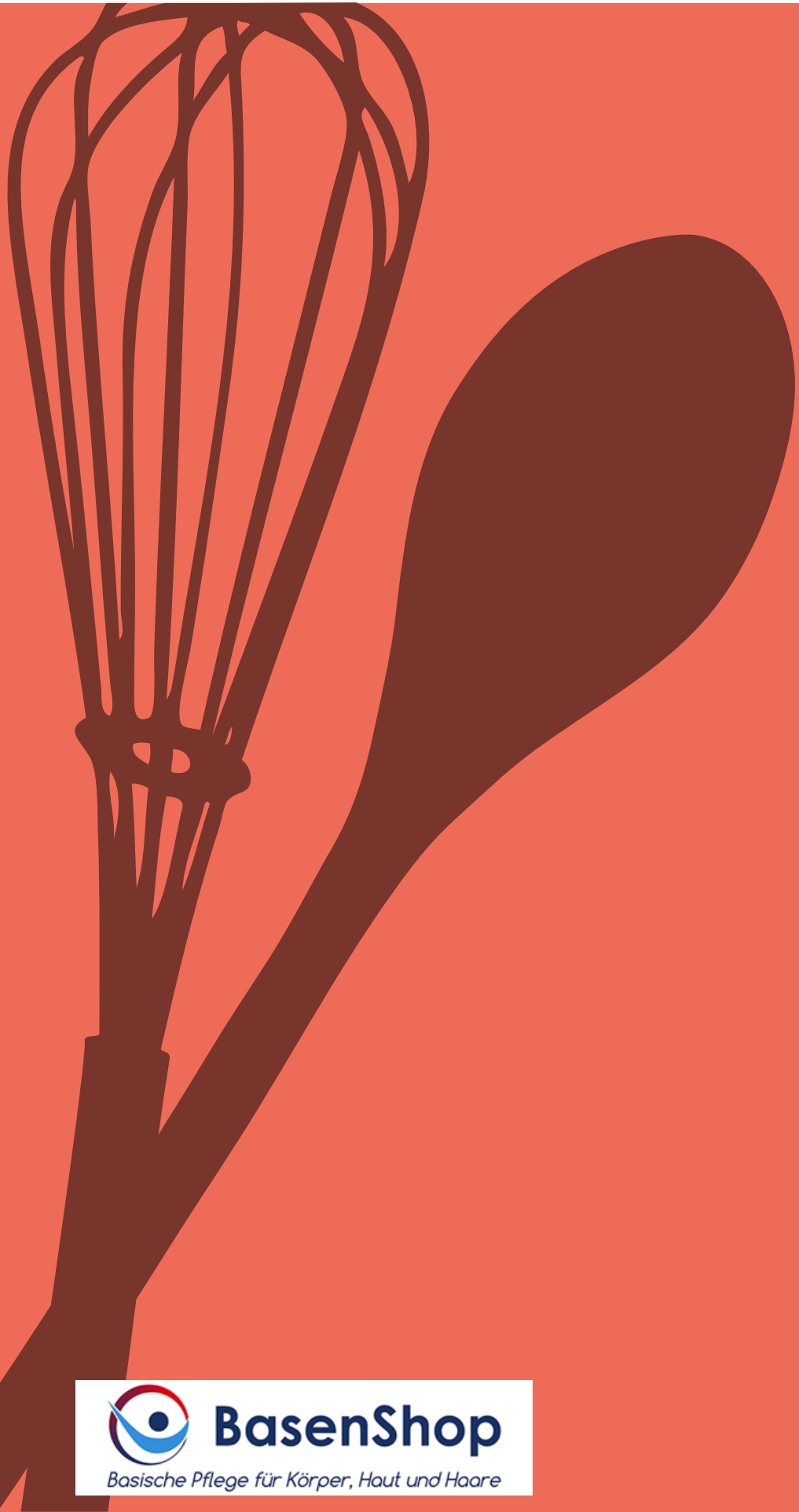
## Gefüllte Kartoffeln

### Zutaten

4 Kartoffeln  
200 g Saisongemüse (Karotten, Sellerie, Lauch, Zwiebeln etc.)  
1 Ei, oder Ei Ersatz  
1 Eidotter oder Eier Ersatz  
1 EL Vollwertbrösel  
1/2 EL Dinkelmehl  
Salz, Pfeffer

### Zubereitung

Kartoffeln in der Schale gut reinigen und sauber bürsten. In Folie einpacken und im heißen Backofen bei 200 °C etwa 1 Stunde garen. Nach dem Überkühlen bis auf 1 cm dicken Rand vorsichtig aushöhlen. Gemüse kernig weich kochen und grob zerkleinern. Mit der Kartoffelmasse, Ei, Dotter, Bröseln und Mehl vermischen und mit Salz sowie Pfeffer abschmecken. Masse in die Kartoffeln füllen und im Ofen noch kurz fertig garen.



**BasenShop**

*Basische Pflege für Körper, Haut und Haare*