



Basen-Fasten

Woche 7



Kochbuch

Thema der Woche:

Der helle Morgen



- Auf jeden von uns wartet ein heller Morgen. Denken wir an alles Schöne, das frische energetische neue Leben welches wir durch die Fastenzeit erlangt haben.
- Das Fasten neigt sich nun dem Ende und Du kannst stolz sein und strahlen dabei gewesen zu sein.
- Strahlende Schönheit verleihen auch unsere Pflegeprodukte von Ovimed
- Und unsere Rezepte: Strahlende, leuchtende Farben die Lust machen. Denn auch das Auge isst mit.

Das basische Frühstück

- 01 Basische Morning Bowl
- 02 Basisches Obstfrühstück
- 03 Morgendlicher Obstsalat
- 04 Morning Chia Pudding
- 05 Wildkräuter Smoothie
- 06 Pikante Frühstücks Muffins
- 07 Apfel-Möhren Porridge

Basische Führstücks-Bowl mit Süßkartoffel

Zutaten:

300 g Süßkartoffel
50 ml pflanzliche Milch oder Wasser, ggf. auch mehr
1 EL Honig oder Ahornsirup nach Bedarf
1/2 TL Zimt nach Geschmack

Topping nach Belieben:

1 EL Mandelmus
1/2 Banane
1/2 Pfirsich
1 EL Heidelbeeren

Zubereitung

Die Süßkartoffeln halbieren und für ca. 30 Minuten im Ofen garen bis sie zart sind. Bei etwa der Hälfte der Garzeit wenden. Die Süßkartoffeln kurz abkühlen lassen, sie lassen sich nun einfach aus der Schale lösen. In eine Schüssel geben und mit einer Gabel zerdrücken nach und nach etwas Flüssigkeit hinzu geben bis die gewünschte Konsistenz erreicht ist. Mit Zimt und Süßungsmittel abschmecken.

Mit Topping der Wahl anrichten.

Morgendlicher Obstsalat

Zutaten

250 g Erdbeeren
125 g Heidelbeeren
1 Apfel
Limettensaft
Cashew- oder Pinienkerne
1 – 2 TL WurzelKraft von Jentschura
Minzblätter
Agavendicksaft

Zubereitung

Obst waschen und klein schneiden. Etwas Limettensaft über das Obst geben. Cashew- oder Pinienkerne halbieren und in einer Pfanne ohne Öl ca. 1 – 2 Minuten anrösten und damit den Obstsalat verfeinern. WurzelKraft darüber streuen und mit Minzblättern dekorieren. Bei Bedarf mit Agavendicksaft süßen.

Pikante Frühstücks-Muffins

Zutaten

1 Tasse Kichererbsenmehl
1/2 Tasse Sojamilch
1/4 Tasse Wasser
2 EL Olivenöl
1 1/2 EL Apfelessig
1 TL Senf
3 EL Hefeflocken
1/2 TL Kurkuma
1/2 TL Backpulver
1 Prise Salz & Pfeffer
2 Tassen Gedünstetes Gemüse Brokkoli, Erbsen, Lauch, Karotten, Pilze

Zubereitung

Dünste oder brate kleingeschnittenes Gemüse deiner Wahl. Vermische nun alle übrigen Zutaten gut miteinander bis eine glatte Masse entsteht. Backofen auf 220 Grad vorheizen und fette ein Muffinblech mit Olivenöl ein. Verteile das gedünstete Gemüse auf die Förmchen und fülle diese anschließend mit der Kichererbsenmasse auf. Abschließend kannst du noch je eine halbe Cocktailtomate in die Förmchen geben. Backe die Kichererbsenmuffins für rund 20 bis 25 Minuten bei 220 Grad. Die Muffins schmecken warm und kalt. Sie lassen sich außerdem einige Tage im Kühlschrank aufbewahren und sogar einfrieren.

Basisches Obst-Müsli

Zutaten

2 reife Bananen
1 Apfel
2 reife Pflaumen
2 Birnen
1 Clementine
2 EL Erdmandelflocken
Saft von 1/2 Clementine
1 EL Mandeln
1 EL Walnusshälften

Zubereitung

Die Pflaumen waschen, entkernen und klein schneiden. Birnen und den Apfel waschen und in kleine Stücke schneiden. Banane schälen und in Scheiben schneiden. Clementine schälen und mit den restlichen Obst vermischen. Den Clementinen-Saft darüber geben, die Erdmandelflocken und Nüsse dazugeben und genießen.

Morgendlicher Chia Pudding

Zutaten

60 g Chia Samen
1 TL Dattelsucker
200 ml Mandelmilch
300 g pflanzlicher Joghurt Mandelbasis
3 EL Müsli
3 EL frische Blaubeeren
Nach Belieben Obstmus zum süßen oder basische Marmelade

Zubereitung

Chia Samen und den Dattelsucker in einer Schüssel mit der Milch und dem Joghurt vermengen. Alles verrühren, 10 Min. warten, nochmal rühren und dann 1-2 Stunden im Kühlschrank aufquellen lassen. Die Chia Masse in ein Glas füllen & frische Heidelbeeren darüber geben und genießen!

Wildkräuter Smoothie

2 Handvoll Brennnesseln & Giersch
3-4 kleine Blätter Löwenzahn
5-6 Zweige Minze & Zitronenmelisse
1 Birne
150 Gramm Ananas
1 getrocknete Feige
Saft 1 Zitrone & 1 Orange
1 TL Kokosöl
350 Gramm Wasser
ggf. Eiswürfel

Zubereitung

Alle Zutaten außer die Eiswürfel in den Mixer geben und 50 Sekunden / Stufe 10 mixen. Wenn man es kühler trinken mag, Eiswürfel dazugeben und kurz mixen.

Apfel-Möhren Porridge

Zutaten

8 EL Müsli
16 EL Wasser oder Saft einer frischen Orange
1 Karotte
1/2 Apfel mit Schale

Zubereitung

Das Müsli in einen Topf geben und mit dem Wasser oder nach Geschmack mit dem Orangensaft kurz aufkochen. Die Karotte schälen und fein reiben. Den Apfel abwaschen und auch fein reiben. Nun kann man das Frühstück schon anrichten. Erst das Porridge in einen Anrichte Ring geben und oben drauf die geriebenen Karotten und den geriebenen Apfel geben.

Basische Neben-Gerichte

- 01 Feldsalat m. Roter Beete
- 02 Apfel-Möhren Saft m. Ingwer
- 03 Obstsalat m. Nüssen
- 04 Apfel-Möhren Drink
- 05 Goldener Leinsamen Pudding
- 06 Brokkoli Aufstrich
- 07 Blumenkohl Salat

Feldsalat mit Roter Beete

Zutaten

Salat

200 g frische rote Beete
400 g Feldsalat
2 kleine Zwiebeln
Zubereitung
Senf Dressing
2 EL naturtrüber Apfelessig
1/2 TL Natursalz
je 1 TL Xylit und Kokosblütensirup
1 TL grober Pfeffer
2 TL Senf
5 EL Olivenöl
frische Kräuter

Zubereitung

Rote Beete waschen und in einem Topf mit Wasser für 45 Minuten kochen (siehe Tipp). Herausnehmen und auskühlen lassen. Danach schälen und in kleine Stücke schneiden. Feldsalat putzen – dazu werden die kleinen Wurzeln und die Keimblätter entfernt. Danach waschen und trocknen. Zwiebeln würfeln. Salz und Xylit im Essig auflösen, dann Kokosblütensirup, Pfeffer und Senf unterrühren. Nun das Öl portionsweise mit einem Schneebesen unterschlagen. Zum Schluss die Kräuter hinzufügen. Alles in einer Schale vermischen und das Senf Dressing darüber geben.

Obstsalat mit Nüssen

Zutaten

1 Apfel
100 gr Erdbeeren
1 Orange
10 Haselnüsse
1 EL Leinsamen
4 Walnüsse
1 TL Leinöl
1 TL Algen Öl (Nach Belieben)

Zubereitung

Obst waschen, entkernen bzw. Schale entfernen, in mundgerechte Stücke schneiden. Nüsse klein hacken. Leinöl, Algen Öl, Leinsamen, gehackte Nüsse unter den Obstsalat rühren. Obstsorten nach Belieben variieren.

Apfel-Möhren-Saft mit Ingwer

Zutaten

500 g Möhren
2 Äpfel
2 Stiele Zitronenmelisse
10 g Ingwerwurzel (1 Stück)
1 TL kalt gepresstes Olivenöl
1 EL Zitronensaft (nach Belieben)

Zubereitung

Möhren waschen und putzen. Äpfel waschen, vierteln und entkernen. Zitronenmelisse waschen und trockenschütteln. Ingwer schälen. Möhren, Äpfel und Ingwer durch eine Saftpresse drücken und den Saft in Gläser füllen. Olivenöl unterrühren. Mit Zitronensaft abschmecken und Zitronenmelisse garnieren.

Apfel-Möhren-Heidelbeer-Smoothie

Zutaten

4 Äpfel
1 Zitrone
140 g kleine Möhren (2 kleine Möhren)
100 g Heidelbeeren (frisch oder tiefgekühlt)
160 ml Apfelsaft
150 ml Kokosmilch

Zubereitung

Äpfel waschen, trocken tupfen und einen Deckel abschneiden; das Innere mit einem Kugelausstecher ausstechen, Kerngehäuse entfernen und Fruchtfleisch würfeln. Zitrone halbieren und Saft auspressen. Die Apfeldeckel und das Innere der Äpfel mit Zitronensaft austreichen und Apfelwürfel mit Zitronensaft beträufeln. Möhren schälen und grob raspeln. Heidelbeeren waschen und mit Apfelwürfel, Möhrenraspeln, Apfelsaft und Kokosmilch in einen Standmixer geben und fein pürieren. Smoothie nach Belieben noch mit etwas Wasser verdünnen und in die ausgehöhlten Äpfel füllen. Zum Servieren Apfeldeckel jeweils mit einem bunten Papiertrinkhalm durchstoßen und Deckel auf die Äpfel setzen.

Golden Leinsamen-Pudding mit Pflaumen-Apfel-Topping

Zutaten

20 g zarte Haferflocken
400 ml Wasser
75 g geschrotete Gold- Leinsamen
1 Apfel
4 Pflaumen
2 EL Haselnüsse
3 EL Apfeldicksaft

Zubereitung

Haferflocken mit Wasser übergießen, 5 Minuten ziehen lassen und mit einem Stabmixer pürieren. Hafer Mix mit den Leinsamen vermischen und mindestens 12 Stunden, am besten über Nacht, in den Kühlschrank stellen und quellen lassen. Am nächsten Tag Apfel putzen, waschen, in kleine Würfel schneiden. Pflaumen waschen, halbieren, entsteinen und würfeln. Nüsse grob hacken. Apfel, Pflaumen mit den Nüssen in eine heiße Pfanne geben, 2 Minuten bei mittlerer Hitze anbraten, 2 EL Apfeldicksaft zugeben und 3 Minuten karamellisieren lassen. Leinsamenpudding noch einmal mit dem Rest Apfeldicksaft durchrühren. Leinsamenpudding auf Schalen verteilen, Pflaumen-Apfel-Mix darauf geben.

Brokkoli-Aufstrich

Zutaten

250 g Brokkoli
60 g Mandelstifte
1 EL Tamari (Sojasauce)
1 EL Edelhefeflocken
1 TL Senf
½ Zitrone
50 g vegane Crème fraîche
Salz und Pfeffer

Zubereitung

Einen mit Topf mit Wasser zum Kochen bringen; währenddessen den Brokkoli in kleine Röschen schneiden; den Strunk schälen und würfeln. Dann das Wasser salzen und die Brokkoli Röschen mit dem gewürfelten Strunk 3 Min. blanchieren; dabei 50 ml vom Kochwasser entnehmen und etwas abkühlen lassen. Den Topfinhalt über einem Sieb abgießen, kalt abschrecken und abtropfen lassen; davon ca. 50 g Röschen entnehmen und beiseitelegen. 60 g Mandelstifte in einer Pfanne fettfrei rösten, davon 1 EL entnehmen und ebenfalls beiseitelegen. Die gerösteten Mandelstifte in einem Standmixer fein mahlen. Dann den blanchierten Brokkoli, 50 ml Kochwasser, 1 EL Tamari, 1 EL Edelhefeflocken sowie 1 TL Senf dazugeben und mittelfein pürieren. In eine Schüssel geben, 1 EL Zitronensaft hineinpresse und 50 g Mandel Crème fraîche unterheben; mit Salz und Pfeffer abschmecken. Den Brokkoli-Aufstrich auf ein Brot streichen, mit den beiseitegelegten Brokkoli Röschen und 1 EL gerösteten Mandelstiften bestreut servieren

Blumenkohl Salat

Zutaten (für 4-5 Tage)

1 kleiner Blumenkohl
2 rote Paprikaschoten
2 Zwiebeln
4 EL naturtrüber Apfelessig
1-2 TL Himalaya Salz
3 TL Kokosblütenzucker
1-2 TL schwarzer Pfeffer
2 TL Kurkuma gemahlen
1 TL Currypulver
1 EL Sojasoße pikant-süß
7-8 EL Hanföl

Zubereitung

Salz und Xylit im Essig auflösen. Danach Gewürze und Sojasoße unterrühren. Das Öl mit einem Schneebesen nach und nach unterschlagen. Blätter vom Blumenkohl abschneiden und die optisch einwandfreien waschen und trocken tupfen. Den Kohl ebenfalls waschen, trocknen, halbieren und den Strunk entfernen. Kohl und Blätter in kleine Stücke schneiden. Der Blumenkohl kommt roh an den Salat, kann bei Bedarf aber auch vorher blanchiert werden. Paprika putzen und in kleine Stücke schneiden. Zwiebeln ebenfalls kleinschneiden. Alles in die Vinaigrette geben und den Salat noch ein paar Stunden ziehen lassen.

Basische Hauptgerichte

- 01 Gemüsesalat
- 02 Möhren-Zucchini-Bratlinge
- 03 Zucchini-Pfanne
- 04 Brokkoli-Kartoffel-Pfanne
- 05 Spinatsalat
- 06 Avocado-Salsa
- 07 Gebackene Kartoffel

Gemüsesalat mit Obst und Cashewkernen

Zutaten für 2 Portionen

Für den Salat

Je 60 g rote, violette, gelbe Karotte, Gurke, 60 g Apfel, 60 g Mango, 60 g Ananas

2 EL Cashewkerne

1 EL Sesam, weiss

Für das Dressing

3 EL Orangensaft, frisch gepresst

2 EL Honig

1 EL Bio Rapsöl

Salz, Pfeffer

Zubereitung

60 g rote, 60 g violette und 60 g gelbe Karotte schälen, in feine Stifte schneiden.

60 g Gurke entkernen und in feine Stifte schneiden;

60 g Apfel in feine Stifte schneiden; 60 g Mango schälen und in feine Stifte schneiden; 60 g Ananas schälen und in feine Stifte schneiden.

2 EL Cashewkerne grob hacken und fettfrei rösten; 1 EL Sesam fettfrei rösten.

Das vorbereitete Gemüse und Obst in einer Bowl/Schale oder auf einem großen Teller separat anrichten. Für das Dressing 3 EL Orangensaft über einer kleinen Schüssel auspressen; mit 2 EL Honig und 1 EL Rapsöl verrühren.

Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Dann über den Salat geben.

Gerösteten Cashewkerne darauf verteilen, mit geröstetem Sesam bestreut servieren.

Kartoffel-Zucchini-Pfanne

Zutaten

Portionen: 2

450 g Kartoffeln (roh)

250 g Zucchini

Rosmarin (getrocknet)

Salz, Pfeffer

Olivenöl

Zubereitung

Für die basische Kartoffel-Zucchini-Pfanne zunächst Kartoffeln waschen, schälen, halbieren und in dünne Blätter schneiden.

Zucchini ebenfalls waschen und in kleine Würfel schneiden.

Olivenöl erhitzen und Kartoffeln anbraten, ca. 30 Minuten.

Die letzten 10 Minuten auch die Zucchini dazugeben und würzen.

Statt Rosmarin passen auch Kräuter der Provence hervorragend.

Möhren-Zucchini-Bratlinge mit Buchweizenmehl

Zutaten

250 g Karotten

250 g Zucchini

5 TL, gehäuft Buchweizenmehl

1 TL, gehäuft Gemüsebrühe-Pulver

1 Schuss Pflanzenmilch

Öl

Zubereitung

Die Karotten schälen, mit dem Gemüsehobel in feine Juliennestreifen schneiden. Die Zucchini waschen und in ebensolche Streifen schneiden. In eine Schüssel geben, die Pflanzensahne dazugeben und mit dem Buchweizenmehl und der Gemüsebrühe vermischen. Es soll nicht zu flüssig werden. In einer geölten Pfanne bei mittlerer Hitze kleine, flache Bratlinge braten.

Kartoffel-Brokkoli-Pilzpfanne

Zutaten

1 Schuss Öl

1 m.-große Zwiebel, klein gewürfelt

1 große Kartoffel, klein gewürfelt

1 Kopf Brokkoli, in Röschen zerteilt

6 m.-große Champignons, in Scheiben geschnitten

1 TL, gehäuft Gemüsebrühe

Zubereitung

In einer großen beschichteten Pfanne, auf die auch ein Deckel passt, das Öl erhitzen und die Zwiebeln darin anschwitzen. Dann die Kartoffelwürfel darin gut anbraten und richtig Farbe nehmen lassen. Wenn diese fast gar sind, die Brokkoli Röschen und die Pilzscheiben obenauf geben und mit dem Brühpulver bestreuen. Den Deckel auflegen und ca. 5 Min dünsten lassen. Temperatur nach unten regeln und gut umrühren. Weiterhin den Deckel geschlossen halten. Das entstandene Kondenswasser kann ruhig zum Gemüse fließen.

Wenn der Brokkoli für euch die richtige Bissfestigkeit hat, ist das Gericht fertig.

Spinatsalat mit Mango

Zutaten

10 g Ahornsirup

150 g Mango (ohne Kern und Schale)

40 g Cashewnüsse

150 g Spinat (frisch)

25 g Balsamicoessig

100 g Karotten

Salz und Pfeffer

20 g Olivenöl

Zubereitung

Spinat waschen und in einem Sieb abtropfen lassen.

Die Mango würfelig, die Karotten in dünne Stifte schneiden und in einer Salatschüssel mit dem Spinat mischen.

Cashewnüsse in einer Pfanne ohne Öl anrösten und zur Seite stellen. Für das Dressing Olivenöl, Ahornsirup, Essig,

Salz und Pfeffer in ein Schraubglas füllen und gut schütteln.

Dressing über dem Salat verteilen und gut durchmischen.

Anrichten und mit Cashewnüssen garnieren.

Avocado-Salsa an Pellkartoffeln

Zutaten

8 Kartoffeln, festkochende

2 Avocados

Zitronensaft

1 Schalotte

¼ Chilischoten, grün oder etwas Cayennepfeffer

1 Tomate

2 Zweige Koriandergrün

Petersilie oder Schnittlauch

Salz und Pfeffer

Zubereitung

Die Kartoffeln in Salzwasser kochen. Je nach Kartoffelsorte kann die Schale an den Kartoffeln bleiben. Die Avocados schälen und mit einer Gabel zerdrücken. Die Schalotte und die Tomate in feine Würfel schneiden. Die Chili und die Kräuter ebenfalls klein schneiden. Dann alles miteinander vermischen und mit Salz, Pfeffer und dem Saft einer Zitrone abschmecken. Als Dip zu den Kartoffeln reichen.

Gebackene Kartoffeln mit Spargel und Avocado-Salsa

Zutaten

500g Kartoffeln
Maisstärke
Olivenöl
Salz, Pfeffer
100g Zwiebeln
400g grüner Spargel
Bohnenkraut
1 Avocado
120g Tomaten
Petersilie
Olivenöl
Zitronensaft
Chilliflocken

Zubereitung

Backofen auf 180 Grad Umluft vorheizen. 2 Backbleche mit Backpapier auslegen. Kartoffeln schälen, halbieren und in eine Schüssel geben. Mit Maisstärke bestäuben und vermischen. Mit 2 EL Olivenöl beträufeln, mit Salz und Pfeffer würzen und vermengen und auf ein Backblech verteilen und ca. 10 Minuten backen. Zwiebeln halbieren und in Streifen schneiden. Mit Maisstärke bestäuben und Olivenöl beträufeln, mit Salz und Pfeffer würzen, vermengen und auf dem zweiten Backblech verteilen. Die Enden der Spargel abbrechen. Stangen schräg in mundgerechte Stücke schneiden und in eine Schüssel geben. Mit Olivenöl, Salz und Pfeffer beträufeln, vermengen und zu den Zwiebeln auf das Backblech geben. Nach dem die Kartoffeln 10 Minuten im Ofen waren, das zweite Blech auch in den Ofen schieben und nochmals alles zusammen 10-15 Minuten backen. Avocado schälen, entkernen und in ca. 5mm Würfel schneiden. Tomaten vom Strunk entfernen und ebenfalls in 5mm Würfel schneiden. Petersilie hacken. Alle in einer Schüssel vermengen und mit Öl, Zitronensaft und Chilliflocken bestreuen. Mit Salz und Pfeffer würzen und vermengen. Backbleche aus dem Ofen nehmen, Kartoffeln und Spargel mit Bohnenkraut bestreuen, evtl. m. Salz und Pfeffer abschmecken. Die Kartoffeln und das gebackene Gemüse anrichten und mit der Avocado Salsa servieren.





BasenShop

Basische Pflege für Körper, Haut und Haare