

Süße basische Überraschungen



Basische Mandelhörnchen

Zutaten:

- 1 Tasse Mandeln (1 Tasse entspricht etwa 240 ml)
- 1 Tasse Cashewkerne über Nacht eingeweicht,
Wasser abgegossen
- 70 ml Dattelsirup
- Wenn gewünscht Kakaopulver
- ½ TL Bio-Vanille
- Etwas Kristallsalz

Für das Rezept benötigen Sie zum süßen Dattelsirup. Diesen können ganz einfach selbst herstellen: Getrocknete Datteln entsteinen und mixen sie diese mit Wasser oder frisch gepresstem Orangensaft, bis die Mischung eine Sirup-ähnliche Konsistenz annimmt. Probieren Sie einmal 4 bis 5 Datteln pro 50 - 80 ml Wasser. Die Menge entscheiden Sie ganz nach Ihrem Geschmack.

Sie können den Dattelsirup auch schon einige Tage zuvor zubereiten, da er sich im Kühlschrank sehr gut hält.

Zubereitung:

Cashewkerne und Mandeln in der Nussmühle oder Küchenmaschine fein mahlen. Mit der Vanille, dem Steinsalz und Kakao mischen. Jetzt den Dattelsirup einrühren und den Teig zu einer Rolle formen (ca. 1 cm dick).

Von dieser Rolle Stücke à 5 cm abschneiden und diese zu Hörnchen formen.

Die Hörnchen auf ein Backblech legen und bei etwa 40 – 45 Grad trocknen.



Basische Mandel-Sesam-Kugeln

Zutaten:

- 1 Tasse Mandeln gemahlen
- ½ Tasse Kokosflocken
- 2 EL Lupinenprotein
- 20 g Sultaninen fein gewogen (mit dem Wiegemesser gehackt)
- 1 Prise Kristallsalz
- 60 ml Dattelsirup (siehe Rezept Mandelhörnchen)
- Sesam zum Bestreuen

Zubereitung:

Alle Zutaten miteinander zu einem Teig kneten, Kugeln daraus formen und im Sesam wälzen.

Basische Knusper-Pralinen

Für dieses Rezept benötigen Sie Pralinenförmchen, z. B. aus Silikon.

Zutaten:

- ½ Tasse getrocknete Buchweizenkeimlinge
- 100 ml Bio-Kokosöl flüssig
- 60 ml Dattelsirup (siehe Rezept Mandelhörnchen)
- 4 EL Kakaopulver
- ½ TL Vanille
- 1 Prise Alvito mein Kristallsalz

Zubereitung:

Alle Zutaten vermischen und gründlich verrühren. Dann in Silikon-Pralinen-Förmchen giessen und im Kühlschrank fest werden lassen (was in spätestens einer Stunde der Fall ist).

Die Pralinen aus den Förmchen nehmen und im Kühlschrank aufbewahren.



Basischer Erdbeerkuchen

Für den Erdbeerkuchen:

300 g Mandeln, geschält – über Nacht in reichlich Wasser einweichen
6 Medjool Datteln – entsteinen
1 Orange – auspressen
½ TL Vanillepulver
1 Tortenplatte + 1 Tortenring (à 18 cm Ø)

Für den Belag

600 g Erdbeeren – davon 12 Stk. für die Garnitur beiseitelegen
60 g Mandelsahne
4 Medjool Datteln, entsteinen
1 EL grob gehackte Pfefferminze
20 g Flohsamenschalenpulver
20 g Mandelblättchen – fettfrei rösten

Zubereitung:

Die eingeweichten Mandeln über einem Sieb abgießen und abtropfen lassen. Dann zusammen mit 6 entsteinten Datteln, dem Orangensaft und ½ TL Vanillepulver in einem Standmixer, unter Zuhilfenahme eines Stößels, auf niedriger Stufe einige Minuten zu einer feinen Masse pürieren. Den Tortenring auf die Tortenplatte setzen und die Masse hineingeben. Von Hand einen 1 cm dicken Boden und einen ca. 4 cm hohen, knapp 1 cm dicken Rand formen. Dann mit einem Löffel die Oberfläche glattstreichen und die Platte in den Kühlschrank stellen.

Für den Belag die Erdbeeren – außer ca. 12 Stück – zusammen mit 60 g Mandelsahne, 4 entsteinten Datteln und 1 EL gehackter Minze im Standmixer fein pürieren. Dann 20 g Flohsamenschalenpulver dazugeben und kurz (!) mitpürieren, da die Masse ziemlich schnell fest wird. Die Platte aus dem Kühlschrank nehmen, die Masse auf dem Tortenboden gleichmäßig verstreichen. Erneut für mind. 4 Std. in den Kühlschrank stellen und festwerden lassen.

Anschließend die Platte aus dem Kühlschrank nehmen, den Tortenring vorsichtig abnehmen und die gerösteten Mandelblättchen auf dem äußeren Rand verteilen. Von den 12 Erdbeeren 3 Erdbeeren halbieren; den Rest in Scheiben schneiden und die Torte damit garnieren.

Basische Frühstück- und Brunch-Ideen



Gefüllte Champignons

Zutaten

Für die Champignons

- 30 g Margarine, vegan + hitzebeständig – (selbermachen)
- 450 g Knollensellerie – schälen und sehr fein würfeln
- 10 sehr grosse Champignons – die Stiele abschneiden und fein würfeln
- 65 g Sonnenblumenkerne
- 1 EL Tamari (Sojasauce)
- 100 g Sojasahne
- 1 EL Edelhefeflocken
- 1 TL Kartoffelstärke – mit 2 EL Wasser verrühren
- 3 EL gehacktes Basilikum
- Kristallsalz und Pfeffer aus der Mühle

Zubereitung;

Als Erstes den Backofen auf 180 °C Umluft vorheizen und ein mit Backpapier bestücktes Backblech bereitstellen. In der Zwischenzeit die Zutaten vorbereiten.

Für die Füllung 30 g Margarine in einer Pfanne erhitzen und die Selleriewürfel ca. 3 Min. braten. Dann die Champignonwürfel und 65 g Sonnenblumenkerne 2 Min. mitbraten.

Mit 1 EL Tamari und 100 g Sojasahne ablöschen; 1 EL Hefeflocken dazugeben und die angerührte Stärke einrühren. Einmal aufkochen lassen, mit Salz und Pfeffer abschmecken und das gehackte Basilikum unterheben.

Die Champignonköpfe mit der Masse füllen und 10 Min. im Ofen backen.



Basische Orangen-Aprikosen-Marmelade – ganz ohne kochen!

Zutaten

Für die Orangen-Aprikosen-Marmelade
200 g Orangensaft, frisch gepresst
100 g Aprikosen, getrocknet – in kleine Stücke schneiden
50 g Pflaumen, getrocknet – in kleine Stücke schneiden
½ TL geriebener Ingwer

Zubereitung

Dann die Aprikosen zusammen mit den Pflaumen 15 Min. in 200 ml Orangensaft einweichen.
Anschließend zusammen mit ½ TL Ingwer in einem Standmixer fein pürieren.

Die Orangen-Aprikosen-Marmelade in ein verschraub bares Glas füllen und im Kühlschrank aufbewahren. Gut gekühlt hält sie sich ca. 5 Tage.



Basische Rohkostplatte mit Avocado-Erbсен-Dip

Zutaten

Für die Rohkostplatte

250 g Salatgurken – vierteln und in 5-mm-Scheiben schneiden
200 g bunte Karotten – schälen und in Stifte schneiden
120 g grüne Paprika – entkernen und in Stifte schneiden
100 g Stangensellerie – Fäden ziehen und in Stifte schneiden
100 g Kohlrabi – schälen und in 1-cm-Würfel schneiden
100 g Cherrytomaten
50 g Blattsalat – zupfen
5 Radieschen – in feine Stifte schneiden
3 EL Rettichsproßen

Für den Avocado-Erbсен-Dip

1 reife Avocado
100 g Tomaten – Strunk entfernen und würfeln
50 g Erbsen, TK – auftauen
½ milde rote Chilischote – fein hacken
3 EL Olivenöl, kaltgepresst
1 EL Zitronensaft, frisch gepresst
1 EL fein gehackte Petersilie
Kristallsalz und Pfeffer aus der Mühle

Zubereitung

Zutaten waschen, und schneiden, für den Dip alle Zutaten in ein hohes Gefäß geben, mit einem Stabmixer cremig pürieren und in eine kleine Schüssel füllen.

Das vorbereitete Gemüse auf einer Servierplatte anrichten und nach Belieben mit 3 EL Sprossen garnieren.



Basischer Kartoffel-Aufstrich mit Esskastanien

Zutaten:

250 g Kartoffeln, mehligkochend
80 g gekochte Maronen
1 große Knoblauchzehe - pressen
3 EL neutrales Pflanzenöl
4 EL Gemüsebrühe, flüssig
1 EL Zitronensaft, frisch gepresst
½ TL Muskatnusspulver
½ TL Korianderpulver
1 TL Kristallsalz und Pfeffer aus der Mühle
3 EL Schnittlauchröllchen

Zubereitung

Die Kartoffeln mit der Schale in wenig Wasser abgedeckt 25 Min. weichkochen. Dann abgießen, kalt abschrecken und möglichst schnell pellen. Anschließend durch eine Kartoffelpresse in eine Schüssel drücken.

Die Maronen mit einer Gabel zerdrücken und zusammen mit dem gepressten Knoblauch unter die Kartoffelmasse heben. Dann 3 EL Öl, 4 EL Gemüsebrühe und 1 EL Zitronensaft einrühren; ½ TL Muskat, ½ TL Koriander dazugeben, alles gut vermengen und mit Salz und Pfeffer kräftig abschmecken.

Schließlich die Schnittlauchröllchen unterheben und den Kartoffel-Aufstrich servieren.



Leckerer Fruchtsalat mit Beersauce

Verwenden Sie für dieses schnelle Fruchtsalat-Rezept Früchte der Saison und schneiden Sie diese in kleine Stücke.

Für die Sauce mixen Sie Beeren der Saison, oder Ihre eingefrorenen Beeren vom Vorjahr nach dem auftauen) mit jeweils ca. 4 entsteinten Datteln, je nach Ihrer gewünschten Süße und dem Saft von einer Mandarine oder einer Orange.

Die Sauce gießen Sie über den Fruchtsalat und bestreuen ihn nach Belieben zum Beispiel mit Erdmandelflocken.



Basischer Beluga Linsen-Salat

Zutaten

100 g Beluga Linsen (zwei Tage eingeweicht und gekeimt)
100 g Pastinake, geschält und gewürfelt
100 ml Gemüsebrühe
1 TL Kurkuma gemahlen
1 TL naturbelassenes Salz
1 EL Arganöl (oder auch Hanföl)
1/3 Bio-Zitrone, mit der Schale in Spalten geschnitten
1 Bund Koriander (oder ½ Bund Petersilie) gehackt
Nach Belieben etwas Chili

Zubereitung

Beluga Linsen, Pastinakenwürfel und Kurkuma in der Gemüsebrühe in einer hohen Pfanne zum Kochen bringen. Ca. 10 Minuten auf kleiner Flamme weiter köcheln lassen, bis die Linsen weich sind.

Die Pfanne vom Herd nehmen und etwas auskühlen lassen. Die Zitrone waschen und mit der Schale in Scheiben schneiden. Die Linsen-Mischung mit den Zitronenscheiben, dem Salz, Chili, Arganöl bzw. Hanföl und Koriander oder der Petersilie mischen. Etwas durchziehen lassen.

Die Zitronenscheibchen ergeben einen sehr erfrischenden Geschmack. Man kann sie wunderbar mitessen. Wer sie nicht mag, lässt die Zitrone weg und verwendet stattdessen etwas frischen Zitronensaft.



Super-Basen-Salat mit Romanesco und grünem Pesto

Zutaten Salat

- 1 EL Kokosöl
- 1 TL Bockshornkleesamen
- 1 TL Koriandersamen
- 1 Schalotte
- 2 Blätter Salbei
- 1 Stück Pastinake ca. 50 g
- 100 g Basen-Super-Mix (Mischung aus rotem Quinoa, Vollkornreis, Kichererbsen u. Sesam), man kann aber auch nur reines Quinoa oder auch Hirse verwenden
- 300 ml Gemüsebrühe (selbstgemacht aus frischem Gemüse, Kräuter, Lorbeer etc.)
- ½ Romanesco oder auch Brokkoli
- 1 TL Schabziger Klee gemahlen
- 1 TL Hildegard Galgant gemahlen
- 1 TL naturbelassenes Salz
- 2 EL Kürbiskern-, Hanf- oder Olivenöl

Zutaten grünes Pesto

- 1 Bund glatte Petersilie
- 3 Stängel Kulturlöwenzahn
- 50 - 100 ml Olivenöl
- 1 TL naturbelassenes Salz

Zubereitung Salat

Kokosöl in einer Pfanne leicht erhitzen. Bockshornklee- und Koriandersamen darin 3 Minuten rösten. Schalotte schälen, würfeln und dazugeben. Pastinake schälen und würfeln, Salbei in Streifen schneiden und beides ebenfalls in die Pfanne geben. Alles ca. 5 Minuten bei mittlerer Hitze dünsten. Saaten-Mix in einem Sieb waschen.

Die Gemüsebrühe in die Pfanne zu den Gewürzen und der Pastinake geben. Dann die Mischung einrühren und ca. 5 Minuten köcheln lassen.

Den Romanesco waschen, halbieren und die Röschen abzupfen. Den Strunk in kleine Stücke schneiden. Das Romanesco-Gemüse auf den Basen-Saaten-Mischung legen und mit geschlossenem Deckel 15 Minuten auf mittlerer Stufe köcheln lassen.

Pfanne vom Herd nehmen und mit Schabziger Klee, Galgant, Salz und Kürbiskernöl mischen.

Zubereitung Pesto

Die Blätter von der Petersilie abzupfen, den dicken Stil vom Löwenzahn entfernen und nur das Grün mit der Petersilie, Olivenöl und dem Salz im Mixer zu einem Pesto pürieren.

Basische Candelight-Dinner-Ideen



Basische indische Gemüsesuppe

Zutaten

80 g rote Linsen – gründlich spülen, bis sie nicht mehr schäumen
850 ml Wasser
200 g Kartoffeln, festkochend – schälen und in 8-mm-Würfel schneiden
100 g Karotten – schälen und grob reiben
2 EL Kokosöl
1 EL geriebener Ingwer
2 TL Currypulver
1 TL Kreuzkümmelpulver
100 ml Kokosmilch
1 EL Sojasauce
1 EL Zitronensaft, frisch gepresst
Kristallsalz und Pfeffer aus der Mühle
2 EL Kichererbsen Mehl
300 g Blumenkohl – in kleine Röschen teilen und abspülen
2 EL gehackter Koriander

Zubereitung

Für die Gemüsesuppe die Linsen mit 850 ml Wasser aufkochen, dann die Hitze reduzieren und 10 Min. köcheln lassen. Die Kartoffeln und Karotten dazugeben und 10 Min. weiterköcheln lassen. In der Zwischenzeit eine Pfanne mit 1 EL Kokosöl erhitzen und 1 EL geriebenen Ingwer zusammen mit 1 TL Curry und ½ TL Kreuzkümmel unter Rühren ca. 25 Sek. rösten. Dann mit 100 ml Kokosmilch ablöschen, aufkochen lassen und vom Herd nehmen.

Sobald die Linsen und das Gemüse gar sind, den Pfanneninhalt in den Linsentopf geben, 1 EL Tamari und 1 EL Zitronensaft einrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Etwa 2 Kellen von der Suppe entnehmen, in ein hohes Gefäß geben und mit einem Stabmixer fein pürieren. Dann zurück in den Topf gießen.

Dann 2 EL Kichererbsen Mehl zusammen mit 1 TL Curry, ½ TL Kreuzkümmel sowie Salz und Pfeffer in einer Schüssel verrühren. Dann die noch leicht feuchten Blumenkohlröschen darin panieren.

Die zuvor verwendete Pfanne kurz auswischen und erneut mit 1 EL Kokosöl erhitzen. Den panierten Blumenkohl darin ca. 5 Min. goldbraun anbraten, dann aus der Pfanne nehmen und in eine kleine Schüssel füllen.

Mit dem Blumenkohl und dem Koriander garnieren und servieren.



Basische Pastinaken und Karotten vom Blech

Zutaten

Für das Gemüse und die Sauce

500 g Pastinaken – schälen und in dünne Spalten schneiden

300 g Karotten – schälen und in lange Stifte schneiden

5 EL Olivenöl, hitzebeständig

3 Rosmarinzweige

Kristallsalz

5 EL Yaconsirup

1 Prise Cayennepfeffer

Zubereitung

Die Pastinaken und Karotten vorbereiten.

In der Zwischenzeit den Backofen auf 190 °C Umluft vorheizen; ein mit Backpapier bestücktes Backblech bereitstellen.

Die Pastinakenspalten und die Karottenstifte auf dem Backpapier verteilen. Dann gut salzen, die halbierten Rosmarinzweige zwischen das Gemüse legen; mit 5 EL Olivenöl beträufeln und 25 - 30 Min. im Ofen garen.

Währenddessen 5 EL Yaconsirup in ein kleines Schälchen geben und mit Cayennepfeffer abschmecken.

Dann das Backblech aus dem Ofen nehmen und die Rosmarinzweige entfernen. Das Gemüse anrichten und zusammen mit der Sauce servieren.



Basische Zucchini spaghetti mit schneller 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 Yaconsirup
1 TL Tamari (Sojasauce)
1 Prise Vanillepulver
Kristallsalz und Pfeffer aus der Mühle
2 EL Mandelmus, weiss
1 EL Edelhefeflocken
1 TL Apfelessig
200 g Cherrytomaten – halbieren
3 EL fein geschnittenes Basilikum
680 g Zucchini – mit einem Spiralschneider zu Spaghetti drehen

Zubereitung:

Eine Pfanne mit Olivenöl erhitzen und die weissen Frühlingszwiebelringe 2 Min. dünsten. Dann den gehackten Knoblauch und 1 EL Tomatenmark dazugeben und kurz mitdünsten.

Mit 300 ml Gemüsebrühe ablöschen, die Tomatenwürfel, 2 TL Yaconsirup, 1 TL Tamari sowie 1 Prise Vanillepulver einrühren und kurz aufkochen. Mit Salz und Pfeffer würzen, die Hitze reduzieren und ca. 10 Min. köcheln lassen.

2 EL Mandelmus, 1 EL Edelhefeflocken und 1 TL Apfelessig einrühren. Dann die Cherrytomaten, die grünen Frühlingszwiebelringe und das geschnittene 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 und servieren.



Sellerie gebacken mit Kartoffeln und Pilzsauce

Für den gebackenen Sellerie

Backpapier und Alufolie

600 g Knollensellerie – die Schale gründlich waschen; ggf. eine Gemüsebürste verwenden

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 – die Blätter zupfen

½ TL Paprikapulver

Für die Pilzsauce

200 g Champignons – in Scheiben schneiden

200 g 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

Kristallsalz und Pfeffer aus der Mühle

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. Dann die Hefeflocken einrühren, mit Salz und Pfeffer abschmecken und die Petersilie unterheben.

Die gebackene Sellerieknolle und die Kartoffeln aus dem Ofen nehmen. Die Folie und das Backpapier vom Sellerie entfernen und die Knolle in 1-cm-Scheiben schneiden.