

# Leben & Gesundheit®



## BASISCHE REZEPTE

### 1. ZUCCHINI-NUDELN (ZOODLES) MIT CREMIGEM AVOCADO-PESTO

EINE LEICHTE, «ROHE» ALTERNATIVE ZU KLASSISCHER PASTA.

#### ZUTATEN:

2 große Zucchini, 1 reife Avocado, eine Handvoll frisches Basilikum, Saft einer halben Zitrone, 1 EL Pinienkerne (leicht angeröstet), 1 EL Olivenöl, Salz, Pfeffer

#### ZUBEREITUNG:

1. Die Zucchini mit einem Spiralschneider zu «Nudeln» verarbeiten.
2. Für das Pesto Avocado, Basilikum, Zitronensaft, Öl und Gewürze im Mixer oder mit dem Pürierstab zu einer Creme verarbeiten.
3. Die Zoodles kurz in einer Pfanne mit etwas Wasser dünsten (ca. 2 Min.) oder roh lassen und mit dem Pesto vermengen. Zum Schluss mit Pinienkernen bestreuen.

### 2. GOLDENE HIRSE-PFANNE MIT OFEN-KÜRBIS & GRANATAPFEL

HIRSE IST EINES DER WERTVOLLSTEN BASISCHEN GETREIDE (EIGENTLICH EIN PSEUDOGETREIDE).

#### ZUTATEN:

150 g Hirse, 1/2 Hokkaido-Kürbis, 1 rote Zwiebel, 1 TL Kurkuma, frischer Koriander oder Petersilie, Kerne eines halben Granatapfels, etwas Leinöl

#### ZUBEREITUNG:

1. Kürbis würfeln und im Ofen bei 200°C ca. 20 Min. backen.
2. Hirse in der doppelten Menge Wasser mit Kurkuma gar kochen.
3. Zwiebeln kurz in der Pfanne glasig dünsten, Hirse und Ofenkürbis dazugeben.
4. Vor dem Servieren mit frischen Kräutern, Granatapfelkernen und einem Schuss Leinöl verfeinern.

### 3. GEFÜLLTE PAPRIKA MIT BLUMENKOHL-«REIS»

EINE KOHLENHYDRATARME, REIN PFLANZLICHE VARIANTE DES KLASSIKERS.

#### ZUTATEN:

2 große rote Paprikaschoten, 1/2 Blumenkohl, 1 Handvoll Champignons, frischer Thymian, Tomatenpassata (ungesüßt)

#### ZUBEREITUNG:

1. Blumenkohl im Mixer fein zerkleinern, bis er die Konsistenz von Reis hat. Champignons klein hacken.
2. Blumenkohl und Pilze kurz in der Pfanne mit Kräutern anbraten und in die halbierten, entkernten Paprika füllen.
3. Die Paprika in eine Auflaufform setzen, etwas Tomatenpassata auf den Boden geben und ca. 25 Min. bei 180°C backen.

### 4. BUCHWEIZEN-BOWL MIT GEDÜNSTEM SPINAT & WALNÜSSEN

BUCHWEIZEN IST EXTREM MINERALSTOFFREICH UND HÄLT LANGE SATT.

#### ZUTATEN:

100 g Buchweizen (ganze Körner), 200 g frischer Blattspinat, 1 Karotte (gestiftelt), 5–6 Walnusskerne, Dressing aus 1 TL Senf (ohne Zucker), 2 EL Apfelessig sowie 1 EL Hanföl

#### ZUBEREITUNG:

1. Buchweizen unter fließendem Wasser abspülen und ca. 15 Min. köcheln lassen.
2. Den Spinat in einer Pfanne mit ganz wenig Wasser zusammenfallen lassen. Karottenstifte kurz mitdünsten.
3. Buchweizen in eine Schüssel geben, Gemüse darauf anrichten, mit Walnüssen bestreuen und das Dressing darüber geben.

### 5. QUINOA-SALAT «ORIENTAL STYLE»

ERFRISCHEND UND SÄTTIGEND DURCH WERTVOLLES PSEUDOGETREIDE.

#### ZUTATEN:

1 Tasse Quinoa, 2 Tassen Wasser, 1 Avocado, 1 Gurke, 1 Handvoll Petersilie, Saft einer halben Zitrone, 2 EL Olivenöl, 1 Prise Steinsalz

#### ZUBEREITUNG:

1. Quinoa heiß abspülen und im Wasser ca. 15 Min. köcheln lassen, danach abkühlen.
2. Gurke und Avocado würfeln, Petersilie fein hacken.
3. Alles mit Quinoa vermengen und mit Zitrone, Öl und Salz abschmecken.

### 6. CREMIGE BLUMENKOHL-INGWER-SUPPE WÄRMEND UND ENTZÜNDUNGSHEMMEND.

#### ZUTATEN:

1 kleiner Blumenkohl, 2 mittelgroße Kartoffeln, 1 Stück Ingwer (daumengroß), 700 ml Gemüsebrühe (hefefrei), etwas Muskatnuss

#### ZUBEREITUNG:

1. Blumenkohl in Röschen teilen, Kartoffeln würfeln, Ingwer fein reiben.
2. Alles in der Brühe ca. 20 Min. weich kochen.
3. Mit dem Stabmixer fein pürieren und mit Muskatnuss abschmecken. (Für mehr Cremigkeit einen Klecks Mandelmus unterrühren.)

### 7. SCHNELLE GEMÜSE-PFANNE MIT MANDELMUS

EIN ALLROUNDER, DER IMMER SCHMECKT.

#### ZUTATEN:

1 Brokkoli, 2 Karotten, 1 rote Paprika, 100 g Natur-Tofu, 2 EL weißes Mandelmus, 1 Schuss Wasser, etwas Kurkuma & Salz

#### ZUBEREITUNG:

1. Tofu würfeln und in einer Pfanne mit wenig Öl (z. B. Kokosöl) kross anbraten.
2. Kleingeschnittenes Gemüse dazugeben und ca. 5-8 Min. bissfest dünsten.
3. Mandelmus mit einem Schuss Wasser glatt rühren und über das Gemüse geben, kurz aufwallen lassen und mit Kurkuma und Salz würzen.

### 8. SÜSSKARTOFFEL-NACHOS MIT GUACAMOLE

DER GESUNDE SNACK-ERSATZ ZUM ABENDESSEN.

#### ZUTATEN:

2 große Süßkartoffeln, 1 EL Olivenöl, Paprikapulver. Für den Dip: 1 reife Avocado, Saft von 1 Limette, 1 kleine Tomate (gewürfelt)

#### ZUBEREITUNG:

1. Süßkartoffeln in ca. 0,5 cm dünne Scheiben schneiden. Mit Öl und Paprikapulver mischen.
2. Auf einem Backblech bei 200°C ca. 20-25 Min. backen, bis sie leicht knusprig sind.
3. Währenddessen die Avocado zerdrücken und mit Limette und Tomatenwürfeln mischen. Die «Nachos» direkt in die Guacamole dippen.



WOCHENTAG	FRÜHSTÜCK	MITTAGESSEN	ABENDESSEN
Montag	<b>Mandel-Chia-Pudding</b> mit Beeren & Leinsamen	<b>Großer Blattsalat</b> mit Avocado, Gurke, Kürbiskernen & Zitronen-Olivenöl-Dressing	<b>Ofengemüse</b> (Kartoffeln, Fenchel, Zucchini, Karotten) mit Rosmarin und Kräuter-Dip
Dienstag	<b>Basisches Porridge</b> (Hirseflocken) mit Mandelmilch, Äpfeln & Zimt	<b>Zucchini-Nudeln</b> mit cremigem Avocado-Pesto	<b>Cremige Blumenkohl-Ingwersuppe</b> (mit Kartoffeln gebunden)
Mittwoch	<b>Grüner Smoothie</b> (Spinat, Banane, Mango, Wasser)	<b>Quinoa-Salat</b> mit Petersilie, Tomaten, Gurken & Avocado	<b>Gemüse-Pfanne</b> mit Tofu-Würfeln (Natur), Brokkoli & Mandelmus
Donnerstag	<b>Erdmandel-Müsli</b> mit frischem Obst (Banane, Kiwi) & Mandelmilch	<b>Buchweizen-Bowl</b> mit gedünstetem Spinat und Walnüssen	<b>Süßkartoffel-Kürbis-Cremesuppe</b> mit Kürbiskernöl
Freitag	<b>Basisches Porridge</b> (wie Di)	<b>Großer Rohkostteller</b> mit Avocado-creme & Walnüssen	<b>Süßkartoffel-Nachos</b> (aus dem Ofen) mit Guacamole & Bohnen
Samstag	<b>Früchte-Teller</b> (Mango, Beeren, Papaya) mit gemahlenden Mandeln	<b>Goldene Hirse-Pfanne</b> mit Ofen-Kürbis und Granatapfel	<b>Basmatireis mit Gemüsecurry</b> (Kokosmilch, Gemüse)
Sonntag	<b>Avocado-Brot</b> (auf basischem Buchweizenbrot) mit Sprossen	<b>Reste-Salat</b> mit Sonnenblumenkernen	<b>Basen-Eintopf</b> (Kartoffeln, Möhren, Sellerie, Kräuter)

### HINWEISE ZUR BASIS:

- **VIEL TRINKEN:** Wasser, Kräutertees (z. B. Ingwer-Zitrone)
- **GEMÜSE:** Bunt und abwechslungsreich (gedünstet, roh oder als Suppe)
- Säurespender meiden: Kein weißer Zucker, kein Alkohol, kein Kaffee, keine verarbeiteten Produkte

### SNACKS & ZWISCHENMAHLZEITEN (BASISCH)

- Mandeln (am besten eingeweicht)
- Frische Früchte (Bananen, Äpfel)
- Gurken- oder Karottensticks mit Hummus (sparsam)
- Selbstgemachte grüne Smoothies

### TIPPS FÜR DIE UMSETZUNG

1. **MEAL PREP:** Kochen Sie abends einfach die doppelte Menge, um am nächsten Tag ein gesundes Mittagessen zu haben.
2. **BASISCHES BROT:** Suchen Sie nach Buchweizen- oder Nussbrot ohne Gluten und Hefe.
3. **HÜLSENFRÜCHTE:** Linsen und Bohnen sind gute Proteinlieferanten, gelten aber als «gute Säurebildner». In einer strengen Basenwoche (Basenfasten) eher reduzieren, bei einer basischen Ernährung (80/20) aber in Maßen gesund.

