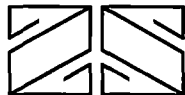


**Martina Kittler**

# **GUT, LECKER, BASISCH**

**Rezepte für mehr Power und Wohlbefinden**

**Mit Fotos von Mathias Neubauer**



## **6 VORWORT**

## **8 EINLEITUNG**

Erfahren Sie das Wichtigste über den Säure-Basen-Haushalt und testen Sie, ob Sie zu sauer sind. Lernen Sie die Top-Lebensmittel mit Basenpower kennen und holen Sie sich die besten Tipps für die Ernährungsumstellung.

## **24 FRÜHSTÜCK**

So fängt der Tag gut an: Mit basischen Brotaufstrichen, ofenfrischen Brötchen, knusprigen Müslis und bunten Smoothies werden selbst Morgenmuffel im Nu hellwach.

## **48 SALATE & SNACKS**

Grünes Licht für Basenpower: Wenn der kleine Hunger kommt, haben Sie die Wahl zwischen Sattmachersalaten und knackigen Newcomern, bunter Gemüserohkost und schnellen Pfannengerichten. Da kommt die gute Laune von ganz allein ...

## **78 SUPPEN & EINTÖPFE**

Ob Minestrone mit Salsa rossa, Lauchcremesuppe mit Petersilienöl oder Süßkartoffeleintopf mit Grünkohl: So leicht lassen sich Wohlbefinden und Genuss in einen Topf bringen.

## **102 HAUPTGERICHTE**

Von wegen Verzicht! Um in Balance zu kommen, gibt es die köstlichsten Möglichkeiten – von Klassikern aus Omas Küche mit viel heimischem Gemüse über mediterrane Lieblingsgerichte bis hin zu exotischen Currys. Und als Zugabe gibt es Blitzrezepte für das süße Finale.

## **134 WOCHENPLAN**

## **136 REGISTER**



glutenfrei



laktosefrei



vegan



vegetarisch



superbasisch

**A**

Amarant-Pancakes mit Birnenkompott 40

**Apfel**

Gurkendressing mit Apfel 69

Herbstlicher Apfel-Porridge 31

Sellerieschnitzel mit Apfel-Meerrettich 121

Zucchini-puffer mit Apfel-Kräuter-Tatar 104

Aprikosenaufstrich mit Vanille 37

**Avocado**

Avocado-Smoothie mit Roter Bete 45

Ofenkartoffeln mit Avocado-Salsa 122

**B/C****Beeren**

Beeren-Shake mit Buttermilch 46

Hirsebrei mit bunten Beeren 30

**Birnen**

Amarant-Pancakes mit Birnenkompott 40

Fenchelrohkost mit Birnen und Feta 60

Blumenkohlsuppe mit Kokosmilch 85

**Bohnen**

Bohnen-Orangen-Paste mit Rosmarin 34

Tomaten-Brot-Suppe mit grünen Bohnen 88

Weißer-Bohnen-Salat mit Zucchini 67

**Brokkoli**

Brokkoli-Linsen-Salat mit Garnelen 70

Nudelpfanne mit Brokkoli 106

**Buchweizen**

Buchweizen-Blinis mit Rote-Bete-Salsa 74

Schmorgurken mit Buchweizengrütze 126

Bunte Antipasti aus dem Backofen 58

Buntes Wok-Gemüse mit Tofu 112

Chia-Knuspermüsli mit Ananas 26

**D/E**

Dorade aus dem Ofen mit Spitzkohl 129

Erbsencremesuppe mit Wasabi 95

**Esskastanien**

Kartoffelbrötchen mit Esskastanien 38

Wintergemüse mit Esskastanien 116

**F**

Feigenmüsli mit Seidentofu 29

Fenchelrohkost mit Birnen und Feta 60

Fisch im Pergament mit Aioli-Sabayon 130

**G****Garnelen**

Brokkoli-Linsen-Salat mit Garnelen 70

Grüne Spargelpfanne mit Garnelen 114

Gegrillte Zucchini mit Tomatensalat 55

Gemüse-Hackpfanne mit Kichererbsen 109

Gemüseschmarren mit Grünkern 75

Gemüsesticks mit Kräuter-Mayonnaise 54

Gemüsesuppe mit Kartoffeln 86

Griechischer Salat mit Falafeln 50

Grüne Spargelpfanne mit Garnelen 114

Grüner Gazpacho mit Gemüsewürfeln 92

**Grünkern**

Gemüseschmarren mit Grünkern 75

Grünkern-Taboulé mit Gemüse 62

**Grünkohl**

Süßkartoffeleintopf mit Grünkohl 98

Tropischer Smoothie mit Grünkohl 44

**Gurken**

Gurkendressing mit Apfel 69

Schmorgurken mit Buchweizengrütze 126

**H**

Hähnchengulasch mit Kartoffelstampf 128

Herbstliches Apfel-Porridge 31

Himbeerkonfitüre mit Cranberrys 37

Hirsebrei mit bunten Beeren 30

**K****Kartoffel**

Gemüsesuppe mit Kartoffeln 86

Hähnchengulasch mit Kartoffelstampf 128

Kartoffelbrötchen mit Esskastanien 38

Kartoffelgratin mit buntem Gemüse 124

Kartoffelsalat mit Brunnenkresse 72

Kürbiscurry mit Kartoffeln 118

Ofenkartoffeln mit Avocado-Salsa 122

**Kichererbsen**

Gemüse-Hackpfanne mit Kichererbsen 109

Rote-Bete-Salat mit Kichererbsen 66

Kräuterseitlingsalat mit Tofu-Dressing 56

**Kürbis**

Kürbiscurry mit Kartoffeln 118

Kürbissuppe mit Chili-Gremolata 82

## **L**

Lachseintopf mit buntem Gemüse 87  
Lauchcremesuppe mit Petersilienöl 84  
Limettensorbet mit Tofu 132

## **Linsen**

Brokkoli-Linsen-Salat mit Garnelen 70  
Linsenaufstrich mit Süßkartoffeln 32  
Rote-Linsen-Suppe mit Spinat 94

## **M/N**

Mangold-Pasta mit Tomaten 108  
Minestrone mit Salsa rossa 80

## **Möhren**

Möhrenbrot mit Kürbiskernen 35  
Pimentmöhren auf Portulak 53  
Nudelpfanne mit Brokkoli 106

## **O**

Ofenkartoffeln mit Avocado-Salsa 122  
Orientalischer Auberginensalat 64

## **P/Q**

Petersilien-Hummus mit Seidentofu 68  
Pflaumenmus mit Chiasamen 36  
Pichelsteiner mit zweierlei Fleisch 96  
Pimentmöhren auf Portulak 52  
Quinoa-Müsli mit Früchten 28

## **R**

Rhabarbergrütze mit Erdbeeren 133

## **Rote Bete**

Avocado-Smoothie mit Roter Bete 45  
Buchweizen-Blinis mit Rote-Bete-Salsa 74  
Rote-Bete-Salat mit Kichererbsen 66  
Rote-Bete-Suppe mit Muskat 95  
Rote-Linsen-Suppe mit Spinat 94

## **S**

Schmorgurken mit Buchweizengrütze 126  
Schoko-Flammeri mit Mandeln 133

## **Seidentofu**

Feigenmüsli mit Seidentofu 29  
Petersilien-Hummus mit Seidentofu 68  
Sellerieschnitzel mit Apfel-Meerrettich 121  
Soja-Smoothie mit Melone 47

## **Spargel**

Grüne Spargelpfanne mit Garnelen 114  
Spargel-Carpaccio mit Spinat 61

## **Spinat**

Rote-Linsen-Suppe mit Spinat 94  
Spargel-Carpaccio mit Spinat 61  
Spinat-Hirsotto mit Pilzen 120  
Sprossen-Omelett mit Tomaten-Chutney 42

## **Süßkartoffeln**

Linsenaufstrich mit Süßkartoffeln 32  
Süßkartoffeleintopf mit Grünkohl 98  
Süßkartoffel-Wedges mit Ratatouille 117  
Szegediner Gulaschsuppe 100

## **T**

### **Tofu**

Buntes Wok-Gemüse mit Tofu 112  
Kräuterseitlingsalat mit Tofu-Dressing 56  
Limettensorbet mit Tofu 132  
Tofu-Miso-Suppe mit Soba-Nudeln 90

### **Tomaten**

Gegrillte Zucchini mit Tomatensalat 55  
Mangold-Pasta mit Tomaten 108  
Sprossen-Omelett mit Tomaten-Chutney 42  
Tomaten-Brot-Suppe mit grünen Bohnen 88  
Tomatendressing mit Chili 69  
Tomatenkaltschale mit Melone 93  
Tomatenmousse auf Blattsalat 76  
Topinambur-Küchlein mit Paprikagemüse 110  
Tropischer Smoothie mit Grünkohl 44

## **W**

Weißer-Bohnen-Salat mit Zucchini 67  
Wintergemüse mit Esskastanien 116

## **Z**

### **Zucchini**

Gegrillte Zucchini mit Tomatensalat 55  
Weißer-Bohnen-Salat mit Zucchini 67  
Zucchini-puffer mit Apfel-Kräuter-Tatar 104