

"Auberginen Dip"

Auberginen wirken basisch auf unseren Körper pH Wert und haben sehr wenige Kalorien (100g haben nur 25kcal), was sie nicht nur bei Basenfreunden, sondern auch bei kalorienbewussten Menschen sehr beliebt macht.

Außerdem enthalten Auberginen besonders viele Flavonoide, die das Immunsystem positiv unterstützen und bei Herz-Kreislauf-Erkrankungen helfen können. Hinsichtlich der Vitamine enthält die Aubergine Vitamin B1, B2 sowie Folsäure. Des Weiteren helfen die löslichen Ballaststoffe dabei, LDL-Cholesterin aus dem Körper zu spülen und Terpene sollen nach neuesten Studien in der Lage sein, bestimmte Krebsarten zu verhindern.

Zutaten für 1 Schale

2 Auberginen

4 Knoblauchzehen, gehackt

1 TL Zwiebelpulver

2 EL frischer Zitronensaft

¼ TL Kümmel

Eine (kleine) Handvoll frische Petersilie, gehackt

1 Chili (optional)

Meersalz und Pfeffer zum Abschmecken

Zubereitung

Das Rezept ist sehr einfach. Man schneidet zunächst die Auberginen in 2 Hälften, sticht jeweils ein paar Mal mit der Gabel hinein und legt Sie dann auf ein Rost im vorgeheizten Backofen. Bei 180°C ca. für 30-40 min. backen, oder bis die Auberginen innen weich sind.

In der Zwischenzeit kann man schon mal den Knoblauch und die Petersilie klein hacken, sowie die Zitronen pressen. Wer es gerne scharf mag, kann auch schon mal die Chili in feine Würfel schneiden.

Sind die Auberginen fertig gebacken, diese zunächst abkühlen lassen. Dann mit einem Löffel das Fruchtfleisch herausnehmen und in einen Mixer geben. Alle anderen Zutaten ebenfalls hinzufügen und für eine halbe Minute auf hoher Stufe mixen. (Wer keinen Mixer besitzt, kann auch alle Zutaten in einer Schüssel mit einer Gabel zerdrücken und gut miteinander vermengen).

Noch mit Salz und Pfeffer abschmecken. Fertig! Sehr lecker und bekömmlich als Brotaufstrich zu basischen Brot oder als Dip zu frisch aufgeschnittenen Gemüse. Viel Spaß damit!

"Avocado Dip"

Avocados enthalten 80% Fett, machen dennoch nicht dick und liefern 6x mehr Energie als Zucker oder Proteine – ohne den Körper mit Säuren zu belasten.

Außerdem sollen Avocados laut Dr. Young dabei helfen, Tumore kleiner zu machen, Diabetes zu vermeiden und Krebs zu verhindern.

Zutaten für 1 Schale

1 Avocado

2 EL Tahini

1 Handvoll Cashewnüsse

1/3 rote Paprikaschote

Optional: 1/3 Zwiebel

Etwas Petersilie

2 EL frischer Zitronensaft

Pfeffer und Salz zum Abschmecken

Zubereitung

Die Avocado mit dem Tahini in einer Schüssel vermengen.

Die Cashewnüsse mithilfe eines Mixers (oder ähnlichem) sehr klein hacken. Die Paprika, Zwiebel sowie die Petersilie ebenfalls in sehr kleine Stücke schneiden.

Nun alle Zutaten zur Avocado-Masse in die Schüssel geben und solange vermischen bis ein cremiger Dip entsteht.

Mit Salz und Pfeffer abschmecken und evtl. noch etwas Zitronensaft oder Limettensaft hinzufügen.

Der Dip schmeckt lecker zu basischem Brot oder auch zu Karotten- und Selleriestangen zum Dippen.

"Basische Butter"

Was ist ein Basisches Brot ohne Basische Butter? Hier ein basischer Butterersatz aus Kokosöl und Leinsamen-Öl!

Zutaten für eine 200g Schale

100g Kokosöl

100g Leinsamenöl

Zubereitung

Das Kokosöl in einem kleinen Topf bei niedriger Temperatur zum Schmelzen bringen.

Sobald das Kokosöl geschmolzen ist, sofort zusammen mit dem kalten Leinsamenöl in einer passenden Schale vermengen.

Anschließend solange in den Kühlschrank stellen bis die basische Butter hart geworden ist.

„Basischer Hummus“

Zutaten für 1 Schale

- 1 Dose Kichererbsen
- 1 Esslöffel Tahini (Paste aus feingemahlenden Sesamkörnern, arabisch)
- ¼ Tasse Gemüsebrühe (Instant Pulver ohne Hefe)
- 2 Esslöffel (kaltgepresstes) Olivenöl
- 2 Esslöffel frischer Zitronensaft
- 2 Teelöffel zerhackter Knoblauch
- 1 Teelöffel Kreuzkümmel
- 1 Prise Cayennepulver

Zubereitung

Die Kichererbsen, Tahini, Gemüsebrühe, Olivenöl und den Zitronensaft im Mixer solange vermischen bis eine glatte, cremige Substanz entsteht.

Danach den Knoblauch, den Kreuzkümmel sowie das Cayennepulver hinzufügen und erneut mixen.

Wer möchte kann noch Jalapeños hinzufügen.

Hummus kann z.B. als Dip zu Auberginen oder anderen basischen Gemüsen gegessen werden, und schmeckt einfach lecker!

Passt auch super zu Basischem Brot!!

"Basische Mayonnaise"

Zutaten für 1 ½ Tassen

½ Tasse rohe Mandeln

½ - ¾ Tassen Wasser oder Sojamilch

2 Teelöffel Sojapulver (optional)

¼ Teelöffel Knoblauchpulver

¾ Teelöffel Meersalz oder Salzersatz

1 Tasse Distel-, Sonnenblumenöl

3 Esslöffel frischer Zitronensaft

Zubereitung

Die Mandeln mit kochendem Wasser bedecken, etwas abkühlen lassen und dann die Haut ablösen.

Mandeln im Mixer zu einem feinen Pulver pürieren.

Die Hälfte des Wassers (bzw. Sojamilch), Sojapulver, Knoblauchpulver und Salz hinzufügen. Gut mixen.

Den Rest des Wassers zufügen, so dass eine cremige, glatte Substanz entsteht.

Auf kleinster Stufe, das Öl in einem dünnen Strahl in den Mixer gießen, bis die Mayonnaise sich verdickt.

Immer noch auf kleinster Stufe nun den Zitronensaft hinzufügen und nochmals 1 min mixen.

Anschließend in den Kühlschrank stellen.

"Cremiges Avocado-Saltdressing"

Wer gerne cremige, dickflüssige Dressings zum Salat isst, sollte dieses Rezept auf jeden Fall mal ausprobieren.

Und übrigens: Avokados enthalten 80 % Fett, machen dennoch nicht dick und liefern 6x mehr Energie als Zucker oder Proteine – ohne den Körper mit Säuren zu belasten.

Zutaten für 2 Portionen

2 reife Avokados

2 Frühlingszwiebeln

1 Knoblauchzehe

1 Prise Meersalz

Saft ½ Zitrone

Wasser (am besten: basisches Wasser)

Frische Kräuter Ihrer Wahl

Zubereitung

Die Avokados, Zwiebeln und den Knoblauch in kleine Stücke schneiden und in den Mixer geben.

Dann den Zitronensaft und etwas Wasser hinzufügen und alles auf höchster Stufe gut mixen.

Immer wieder etwas Wasser hinzugeben bis die gewünschte Konsistenz des Dressings erreicht ist.

Dann eine Prise Meersalz und die frischen Kräuter hinzufügen und nochmal ganz kurz vermischen.

Uns schon ist das cremige Avocado-Dressing fertig. Einfach über den Salat geben, gut durchmischen und dieses leckere basische Gericht genießen.

Wir wünschen „Guten Appetit“!

"Gemüse Dip"

Als Beilage aber auch als Dip für Fingerfood bei der nächsten Party - dieser leckere Gemüse Dip gelingt nicht nur schnell und einfach, sondern ist vor allem basisch und gesund!

Zutaten für 1 Schale

1 Avocado (reif, weich)

1 Tomate

1 Selleriestange

1/2 Gurke

1/2 Tasse Alfalfasprossen

1/2 Tasse Sojasprossen

1 Handvoll Sonnenblumenkerne

2 EL frischer Zitronensaft

1 TL hefefreie Gemüsebrühe

1 EL kalt gepresstes extra natives Olivenöl

1 Prise Meersalz

1 Prise Pfeffer

1 EL frische Kräuter Ihrer Wahl

Zubereitung

Dieser Dip wird nicht püriert, so dass ganze Gemüsestückchen enthalten bleiben. Wer jedoch lieber cremige Dips mag, kann diesen selbstverständlich am Ende noch kurz pürieren.

Zunächst schneiden wir die Tomate, Gurke, Sellerie, die Alfalfasprossen sowie die Sojasprossen in relativ kleine Stückchen. Alles in eine Schüssel geben, noch die Sonnenblumenkerne hinzufügen und gut miteinander vermischen.

Nun das Avocadofleisch aus der Schale und vom Kern trennen und mithilfe einer Kabel zermatschen. Das Fleisch in eine kleine Schüssel geben, den Zitronensaft, das Öl, die Gemüsebrühe, Salz, Pfeffer sowie die Kräuter hinzugeben und alles gut miteinander vermischen bis Sie eine cremige Konsistenz erhalten, ggf. Pürierstab verwenden.

Schliesslich noch die Avocadocreme zu den Gemüsestückchen in der anderen Schüssel hinzufügen und nochmals solange miteinander vermischen bis alles gut verteilt ist.

Vor dem Verzehr für etwa 1 Stunde in den Kühlschrank stellen.

"Italienisches Salat Dressing"

Bei basischen Salatsaucen gilt:

Am besten kaltgepresstes extra natives Olivenöl benutzen; nie Essig, sondern frisch-gepressten Zitronensaft verwenden und alle Kräuter sollten am besten immer frisch sein.

Zutaten (ergibt etwa 200 ml Dressing)

100 ml frischer Zitronensaft

75 ml ungesüsster Apfelsaft

½ Teelöffel klein gehackte Zwiebeln

Jeweils ½ Teelöffel frischer klein gehackter Oregano / Basilikum / Thymian und Rosmarin

2 Teelöffel Wasser (am besten: Basisches Wasser)

Zubereitung

Alle Zutaten gut miteinander vermischen und für mindestens 1 Stunde im Kühlschrank ziehen lassen.

Wer möchte kann natürlich noch weitere Kräuter hinzufügen bzw. weglassen und auch klein gehackter Knoblauch macht sich in der Sauce ganz gut!

Viel Spass mit diesem Rezept!

"Koriander Chutney (indisch)"

Frischer Koriander ähnelt glattblättriger Petersilie. Es zeichnet sich vor allem durch sein kräftiges zitronenähnliches Aroma aus.

Frischer Koriander ist nicht nur basisch, sondern soll ebenfalls bei Magen- und Darmleiden helfen, da er appetitanregend, verdauungsfördernd, krampflösend und lindernd wirkt.

Zutaten für 1 Schale

150g frische Korianderblätter

100g frische Kokosnusshaspeln

1-2 grüne Chilischoten

1 cm frischer Ingwer

2 EL frischer Zitronensaft

4 EL Wasser (am besten basisches Wasser)

½ TL Meersalz

Zubereitung

Das Rezept ist sehr einfach. Zunächst den frischen Koriander klein hacken sowie die Chilis und den Ingwer in kleine Stücke schneiden.

Nun alle Zutaten in einen Standmixer geben und solange auf höchster Stufe pürieren bis die Chutney-Masse sehr cremig ist.

Für mind. eine halbe Stunde in den Kühlschrank stellen und dann servieren.

Guten Appetit!

"Pesto alla Italia"

Pesto (von italienisch pestare, „zerstampfen“) ist eine pastöse, ungekochte Würzsauce, die in der italienischen Küche meist zu Nudeln gereicht wird (Quelle: Wikipedia).

Der Hauptbestandteil der meisten Pesti sind Pinienkerne. Wir verwenden jedoch hier bei unserem basischen Rezept Mandeln anstelle der Pinienkerne. Mandeln wirken nicht nur basisch auf den Körper, sondern sind zudem noch sehr nährstoffreich und liefern wertvolle Antioxidantien.

Zutaten für 1 Schale Pesto

120g Mandeln

120ml kaltgepresstes Olivenöl oder ein anderes basisches Öl

3 Knoblauchzehen

Eine Hand voll frischer Rosmarin

Eine Hand voll frischer Basilikum

1 Prise Meersalz und Pfeffer

Zubereitung

Den Rosmarin und den Basilikum waschen und danach sehr gut trocken reiben, am besten mit einem Küchentuch.

(Achtung: Werden die Blätter nicht genügend getrocknet, dann vermischt sich das Wasser nicht mit dem Öl und das Pesto ist ruiniert.)

Danach alle Zutaten in einen Mixer geben und bei höchster Stufe eine halbe Minute mixen.

Je nach Geschmack kann noch etwas mehr Öl dazu gegeben werden, um das Pesto noch etwas zu verdünnen.

Tipp: Wenn man das Pesto zu Pasta (Dinkel-Nudeln verwenden) isst, kann anschließend noch etwas frischer Zitronensaft unter Pasta und Pesto gemischt werden.

Einfach basisch lecker!

"Salat mit Caesar Dressing"

Für Menschen, die sich vegetarisch ernähren, ist Tofu oftmals die erste Wahl, wenn es darum geht, im Rahmen einer vegetarischen Diät Fleisch zu ersetzen.

Aber auch für eine basische Diät ist Tofu bestens geeignet.

Tofu besitzt viel Protein und ist eines der nährstoffreichsten Sojaprodukte.

Zutaten für 4 Kopfsalate

500g harter Tofu

6 TL Sonnenblumenkerne

3-4 EL frischer Zitronensaft

2 EL kaltgepresstes Olivenöl

3 EL gehackter Knoblauch (frisch)

1 ½ TL Meersalz

1 ½ TL Pfeffer

ca. 250ml Wasser (am besten basisches Wasser)

Zubereitung

Alle Zutaten bis auf das Wasser in einen Mixer geben und alles miteinander gut pürieren bis eine dickflüssige Creme entsteht.

Dann nach und nach das Wasser hinzugeben bis die gewünschte Konsistenz erreicht ist. (Achtung: die Menge des Wasser kann je nach Festigkeit des Tofus stark variieren).

Über den gewaschenen und klein geschnittenen Salat geben und alles gut miteinander vermengen.

Fertig ist ein leckerer basischer Salat mit Caesar Dressing!

Guten Appetit!

"Salsa Mexicana"

Als Beilage aber auch als Dip für Fingerfood bei der nächsten Party - Salsa ist immer sehr beliebt.

Am besten frische Tomaten verwenden und wer mag kann selbstverständlich kreativ sein und noch Paprikaschoten, Avocados oder anderes basischen Gemüse mit hineinschneiden.

Zutaten für 1 Schale

4 große Tomaten

1 Zwiebel

2 Knoblauchzehen

2 kleine Chilis

2 EL kaltgepresstes extra nativen Olivenöl

1 EL frischer Zitronensaft

Frischer Pfeffer und Salz zum Abschmecken

1 TL Tabasco (optional - für die ganz Scharfen... :-))

Zubereitung

1. Zunächst die Tomaten häuten und in ganz kleine Würfel schneiden. Mit etwas Salz (und evtl. 1 TL Tabasco - Achtung: scharf!) würzen.
2. Zwiebeln und Chilis (Kerne entfernen) ebenfalls fein würfeln und den Knoblauch durch eine Presse drücken.
3. Alle Zutaten miteinander vermischen, das Öl und den Zitronensaft unterrühren und mit Salz und Pfeffer würzen.
4. Etwa die Hälfte der Salsa mithilfe einer Küchenmaschine oder eines Pürierstabes fein pürieren und danach wieder unter die restliche Salsa mischen.
5. Vor dem Verzehr für 1 bis 2 Stunden in den Kühlschrank stellen.

"Zitronen-Dressing süß-sauer"

Wer gerne süße Dressings wie "Thousand Island" zum Salat isst, sollte dieses Rezept auf jeden Fall mal ausprobieren. Das Dressing ist relativ dickflüssig und hat einen wunderbaren süß-sauren Geschmack.

Zutaten (ergibt etwa 450ml Dressing)

Saft ½ Pink Grapefruit

Saft 1 Limette

Saft 1 Zitrone

1 Teelöffel scharfes Senfpulver

4 Teelöffel gehackte Zwiebeln

2 Teelöffel gehackter Knoblauch

2 Teelöffel frischer Basilikum

¼ Teelöffel frischer Rosmarin

½ Teelöffel Meersalz oder Salzersatz

1 ½ Tassen kaltgepresstes extra natives Olivenöl

1 gehäufter Teelöffel Flachssamen

Zubereitung

Alle Zutaten im Mixer gut vermischen. Auf kleinster Stufe das Öl in den Mixer zufügen.

Um das Dressing noch weiter zu verdicken, kann je nach Belieben ein gehäufter Teelöffel Flachsamen zugefügt werden.

Mixen bis sich alle Zutaten aufgelöst und komplett vermischt haben. Fertig!

"Zucchini-Hummus"

Zucchini sind nicht nur basisch, sondern auch reich an Vitaminen und Mineralien (Betakarotin, Folsäure, Kalium, Kalzium, Mangan, Selen, Vitamin C, Zink).

Außerdem unterstützen Zucchini die Darmtätigkeit, entwässern und helfen bei hohem Blutdruck.

Zutaten für 1 Schale

2 mittlere Zucchini (gewürfelt)

2 EL Olivenöl

Saft einer halben Zitrone

1 TL gemahlene Sesamkörner (oder Tahini)

½ TL Salz

1 Knoblauchzehe

1 ½ TL Paprikapulver

½ TL Kümmelpulver

Eine Prise Cayennepfeffer und/oder schwarzen Pfeffer

Korianderblätter zum Garnieren

Zubereitung

Alle Zutaten in den Mixer geben und so lange mixen, bis die Masse sämig wird.

Mit Korianderblättern garnieren – guten Appetit!

Der Zucchini-Hummus schmeckt lecker zu basischem Brot oder als Dip zu allerlei Gemüse.