

## **Basische Hauptgerichte**

Auf der Suche nach leckeren basischen Rezepten für die Hauptmahlzeit bin ich bisher auf diese Gerichte gestoßen. Wer meinte, dass basisches Essen kein echter Anreiz für einen verwöhnten Gaumen ist, der kann sich hier eines Besseren belehren lassen.

### **"Aubergine und Zucchini mit Dinkel-Pasta mit "**

„Leben ohne Nudeln“ das kann sich keiner wirklich vorstellen, ich auch nicht. Das Problem ist leider nur, dass "normale" Weißmehl-Pasta absolut nicht basisch ist. Deshalb empfehle ich gerne Dinkel-Pasta (ist basisch und fast überall erhältlich mittlerweile), und wir kochen dann diese mit unseren Lieblings-Saucen.

Zu unserer Pasta-Sauce kommt heute noch Zucchini und Aubergine, diese enthalten viele basische Mineralien und schmecken sehr lecker, sowie getrocknete Tomaten. Das Tolle ist, dass angebratene Auberginen ein bisschen wie Pilze schmecken, das macht die Sauce etwas pikanter. Mit feinen Kräutern gewürzt entsteht ein herrliches und satt machendes basisches Gericht, das man zu jeder Jahreszeit kochen kann.

#### *Zutaten für 2-3 Portionen*

300g Dinkel-Pasta  
1 große Aubergine (ca. 300g), gewürfelt  
3 EL Olivenöl, extra nativ  
1-2 mittlere Zwiebeln, fein gewürfelt  
2-3 Knoblauchzehen, gepresst  
3 reife mittlere Tomaten, gewürfelt  
1 große Zucchini (ca. 400g), gewürfelt  
4 EL getrocknete Tomaten, gewürfelt  
400ml Gemüsebrühe  
1 TL Oregano  
2 TL getrocknete Basilikum-Blätter  
Meersalz und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

#### *Zubereitung*

In einer großen Pfanne Olivenöl erhitzen auf mittlerer Flamme und darin Zwiebeln, Knoblauch und Auberginen 8-10 Minuten anbraten, immer wieder umrühren.

Zucchini und beide Tomatensorten sowie Oregano hinzufügen und weitere 6-8 Minuten kochen, gelegentlich umrühren.

In der Zwischenzeit Wasser erhitzen und Dinkel-Pasta bissfest kochen.

Gemüsebrühe in die Pfanne geben, und mit getrocknetem Basilikum, Salz und Pfeffer würzen. Pfanne abdecken und einige Minuten zugedeckt köcheln lassen.

Die Sauce heiß über den Pasta servieren.

Ihre Familie wird Augen machen!

Tipp: Mit frischen Basilikum-Blättern garnieren. Verwenden Sie nur bestes, kaltgepresstes Olivenöl. Um ein wenig Süße in die Pasta-Sauce zu bekommen, nehmen wir einen Schuss Agave, Birnen- oder Apfeldicksaft.

## "Bratlinge aus Buchweizen"

Ein leckeres basisches Hauptgericht, schmeckt auch "Nicht-Veganern".

Buchweizen sind nicht nur basisch, sondern auch glutenfrei und gelten als wertvolles Nahrungsmittel mit viel Eiweiß und Stärke. Außerdem können sie bei der Senkung eines erhöhten Blutzuckerspiegels helfen.

### *Zutaten für 4-6 Bratlinge*

250g Buchweizen  
2 Tassen Wasser  
Etwas Gemüsebrühe (hefefrei!)  
1 Prise Meersalz  
3 kleine Möhren  
1 kleine Zwiebel  
1/2 rote Paprikaschote  
Frische Petersilie / Gewürze nach Geschmack  
2 EL Dinkel- oder Buchweizenmehl zum Binden'  
2 EL kaltgepresstes extra natives Olivenöl

### *Zubereitung*

Buchweizen in der doppelten Menge Wasser mit Gemüsebrühe und/ oder Salz zum Kochen bringen. Dann für 15 Minuten quellen lassen (bis das Wasser weg ist).

Währenddessen Zwiebel schälen und klein schneiden, Paprika waschen, entkernen und in kleine Stücke schneiden, die Möhren schälen und grob raspeln. Alles in eine Schüssel geben.

Den fertiggekochten Buchweizen dazugeben, mit Gewürzen abschmecken und dem Mehl nochmals gut verrühren.

Bratlinge formen und in die heiße Pfanne geben. Von beiden Seiten goldbraun anbraten. (Damit sie nicht zerfallen, möglichst wenig wenden).

Gemüsezugabe kann natürlich variiert werden. Dazu passt ein frischer Salat! Guten Appetit!

Vielen Dank an Patricia Schäfer für die Zusendung dieses leckeren basischen Rezeptes!

## **"Brokkoli aus der Pfanne mit Mandelsplitter"**

### *Zutaten für 1 Pfanne*

3 große Rosen Brokkoli  
500g junge grüne Bohnen  
1 Zwiebel  
2 Knoblauchzehen  
250 g eingeweichte Mandeln  
Kaltgepresstes Olivenöl  
Meersalz zum Abschmecken

### *Zubereitung*

Die Brokkoli-Stile und den Strunk abtrennen und mit einem Messer säubern.  
Den kompletten Brokkoli und die Bohnen in kleine mundgerechte Stücke schneiden.  
Beide Gemüse solange leicht dämpfen bis sie eine dunkelgrüne Farbe erhalten.  
Die Zwiebel und den Knoblauch in sehr kleine Stücke schneiden, und die Mandeln in Splitter hacken.  
In einer Pfanne (am besten in einer elektrischen Pfanne) das Öl zusammen mit dem Zwiebeln und dem Knoblauch ein paar Minuten sautieren.  
Anschließend den Brokkoli und die Bohnen hinzufügen und alles gut vermischen.  
Zum Schluss noch die Mandelsplitter hinzufügen und solange weiterdämpfen bis die gewünschte Festigkeit des Gemüses erreicht ist. Mit Salz abschmecken, servieren und genießen!

## **„Burger vom Grill hergestellt aus Sonnenblumenkernen“**

Ob Vegetarier oder Freund der Basischen Ernährung, der Basische Burger aus Sonnenblumenkernen ist auf jeder Grillparty ein Hit! Der Burger wird natürlich mit frischem aufgeschnittenen Gemüse und basischem Brot serviert.

*Zutaten für 2-4 Brätlinge (je nach Größe)*

250g Sonnenblumenkerne  
1 mittelgroße Karotte  
1 mittelgroße Stange Sellerie  
3 Frühlingszwiebeln  
1 rote Paprika  
60 g frischer Basilikum  
60 g frische Petersilie  
Meersalz oder Soja-Sauce zum Abschmecken

*Zubereitung*

Zunächst die Sonnenblumenkerne für mindestens 7 Stunden in Wasser einlegen (am besten schon am Vortag bzw. am frühen Morgen einlegen).

Die Karotte, den Sellerie, die Frühlingszwiebeln, die Paprika sowie den Basilikum und die Petersilie in relativ kleine Stücke schneiden und anschließend alle Zutaten im Mixer oder in der Moulinex solange zerkleinern bis alles gut miteinander vermengt wurde.

Mit etwas Soja-Sauce oder Meersalz würzen und dann mit der Hand Burger formen und wie gewohnt mit etwas Olivenöl in der Pfanne anbraten bzw. auf einem Rost grillen.

Den Brätling zu frischem Salat genießen oder mit basischem Brot, frischem Gemüse und basischer Mayonnaise als Burger servieren.

## "Der Burger aus Soja"

Auf jeden Fall eines meiner Lieblingsrezepte! Soja-Bratlinge kann man heute ja fertig kaufen, aber wer Zeit hat, macht sich diese auch selbst.

Tipp: Wer weichen Tofu zur Hand hat, und etwas Dill, Zitrone und Vollkornbrösel, der macht sich basische Tofu-Burger, die ein wenig wie Fisch-Burger schmecken. Einfach mal ausprobieren!

### *Zutaten für 4 Burger*

4 Soja-Bratlinge  
4 EL Sesamöl  
1 mittlere Zwiebel, in großen Scheiben  
1 TL Ingwerpaste  
1 rote Paprika, in Streifen  
4 Dinkelbrötchen, halbiert (oder selbstgemachtes basisches Dinkelbrot)  
2 TL süß-saure Thai-Sauce  
Salz und Pfeffer  
4 grüne Salatblätter

### *Zubereitung*

Die Soja-Bratlinge auf mittlerer Flamme in einer Pfanne mit 2 EL Sesamöl langsam goldbraun backen. Entweder zur Seite und im Ofen warm stellen, oder zur gleichen Zeit in einer anderen Pfanne Zwiebel, Ingwer und Paprika zubereiten: Mit 2 EL Sesamöl ca. 10 Minuten anbräunen, immer wieder wenden und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Dann den Paprika-Zwiebel-Mix gleichmäßig auf 4 Brötchenhälften verteilen. Auf den anderen Hälften jeweils 1/2 TL süß-saure Sauce verstreichen. Zum Schluss Soja-Bratling und Salatblatt dazugeben, zusammenklappen und los geht's!

Idee: Wenn Sie die Burger kalt genießen wollen, in Frischhaltefolie einwickeln (evtl. noch einmal halbieren) und 4-5 Stunden kühl stellen.

## "Dinkel-Pasta italienisch"

Ein leckeres basisches Hauptgericht, entweder warm oder auch kalt gegessen, schmeckt auch "nicht-Basenessern".

Für die Nudeln benutzen wir Dinkel-Nudeln aus dem Naturkostladen.

### *Zutaten für 2 Personen*

250 g Dinkel-Nudeln  
8 Stabtomaten (Tomaten Roma)  
120 g frischer Basilikum  
3 Frühlingszwiebeln  
1 Knoblauchzehe  
60ml kalt gepresstes Olivenöl  
1 Prise Meersalz  
1 Prise Pfeffer

### *Zubereitung*

Die in kleine Stückchen geschnittenen Frühlingszwiebeln sowie den Knoblauch in der Pfanne leicht andünsten.

Danach diese zusammen mit dem Olivenöl und den klein geschnittenen Tomaten in einer großen Schüssel vermengen.

Die Nudeln wie auf der Packung angegeben *al dente* kochen und danach abschütten.

Dann die Nudeln zusammen mit dem Basilikum zu dem Tomaten-Mix in der Schüssel geben und alles gut miteinander vermischen.

Mit Salz und Pfeffer abschmecken und entweder warm oder kalt genießen.

## "Japanische Sobanudeln mit Pesto-Sauce"

### *Zutaten*

1 Packung Sobanudeln  
250 g Pinienkerne  
2-3 Knoblauchzehen  
120 ml kaltgepresstes Olivenöl  
1 Bund frischer Basilikum  
1 Bund frischer Koriander  
Pfeffer und Meersalz zum Abschmecken

### *Zubereitung*

Sobanudeln wie gewohnt kochen.

Basilikum und Koriander waschen und zusammen mit den Pinienkernen im Mixer pürieren.

Die restlichen Zutaten hinzufügen und solange mixen bis eine dicke, cremige Sauce entsteht.  
Gegeben falls etwas verdünnen.

Die Sauce über die Nudeln geben, vermischen, servieren und genießen.

## "Kartoffel-Wirsing-Pfanne"

### *Zutaten für 4 Personen*

1 Wirsingkohl  
1 rote Paprika  
1 große Karotte  
6 Kartoffeln  
1 Zwiebel  
3 Knoblauchzehen  
Gemüsebrühe, Kreuzkümmel, Curcuma

### *Zubereitung*

Aus den Wirsingblättern die dicken Strunkteile rausschneiden, das Blatt teilen und danach alle geteilten Blätter in Streifen schneiden.

Salzwasser zum Kochen bringen und den Wirsing für 3 Minuten blanchieren.

Zwiebel in Würfel schneiden, Knoblauch kurz flach klopfen und mit den in Würfel geschnittenen Kartoffeln, Möhren und Paprika anbraten.

Mit 1/2 Tasse Wasser ablöschen, Deckel drauf, 5 Minuten dämpfen.

Wirsing dazugeben, 1 gehäufte Teelöffel Gemüsebrühe, nach Geschmack mit Kreuzkümmel und Curcuma (riecht ein bisschen indisch) würzen. Durchmischen.

Noch mal 5-10 Min. dämpfen. Immer wieder wenden.

Evtl. kann man Sonnenblumen- oder Kürbiskerne darüber geben.



## "Pfannengemüse mit Buchweizen-Pasta als Beilage"

Generell muss man zu Nudeln und Pasta sagen, dass die herkömmlichen Sorten, die im Supermarkt angeboten werden, aufgrund ihres hohen Weißmehl- und Hartweizenanteils natürlich nicht für eine basische Ernährung geeignet sind. Es gibt glücklicherweise aber vielerorts erhältliche basische Nudelsorten, wie z.B. Buchweizen- oder Dinkel-Nudeln, die vor allem in Verbindung mit frischem Gemüse sehr basisch lecker schmecken können.

### *Zutaten für 3-4 Portionen*

500g Buchweizen-Pasta  
4 EL Olivenöl Extra Nativ & kaltgepresst  
2 Knoblauchzehen, klein gewürfelt  
1 mittlere Zwiebel, in Halbringen  
1 rote Paprika, in Streifen  
1 großer Brokkoli-Kopf, in Röschen  
3 mittlere Tomaten, gewürfelt  
3 Karotten, in Scheiben  
1 EL Zitronensaft  
1 TL Oregano  
1 TL Gemüsebrühe-Pulver, hefefrei  
Meersalz und frischen Pfeffer zum Abschmecken

### *Zubereitung*

Alles Gemüse schon fertig zurecht schneiden.

Die basischen Pasta in Salzwasser nach Anleitung kochen, und den Brokkoli in einem weiteren Topf ebenfalls.

In der Zwischenzeit 2 EL Olivenöl in einer Pfanne auf mittlerer Flamme erhitzen und darin die Zwiebeln und den Knoblauch glasig dünsten. Danach aus der Pfanne nehmen.

Nun wieder 2 EL Olivenöl in die Pfanne geben, und in dieser Reihenfolge und unter ständigem Umrühren das Gemüse weich bzw. bissfest kochen: Karotten, Paprika, und zuletzt die Tomaten.

Anschließend Zwiebeln und abgetropften Brokkoli in die Pfanne geben, und mit Zitronensaft, Oregano, Gemüsebrühe-Pulver sowie Salz und Pfeffer würzen.

Alles noch einmal gut umrühren, abschmecken und auf den abgetropften Buchweizen-Pasta verteilen.

Tipp: Wer ein wenig "schummeln" möchte, gibt etwas geriebenen Parmesankäse (der ist natürlich nicht basisch) am Ende über die Pasta. Auch frischer Basilikum passt prima zu diesem basischen Rezept.

## "Quinoa-Pasta Toskana"

Ein leckeres basisches Hauptgericht, schmeckt auch "nicht-Basenessern". Für die Nudeln benutzen wir Quinoa-Nudeln aus dem Naturkostladen oder Bioladen.

### *Zutaten für 2 Personen*

250g Quinoa-Nudeln  
250g Artischockenherzen, frisch oder tiefgefroren  
150g frische Tomaten  
1 Knoblauchzehe  
1 Schalotte  
3 EL frischer Basilikum  
30g Pinienkerne  
2 EL kalt gepresstes Olivenöl  
100ml hefefreie Gemüsebrühe  
1 Prise Meersalz und Pfeffer zum Abschmecken

### *Zubereitung*

Zunächst die frischen Artischocken vorbereiten und in reichlich gesalzenem Wasser, mit etwas Zitronensaft, etwa 35 bis 45 Minuten garen. (Wie Artischocken am besten vor dem Kochen vorbereitet werden, kann man im Internet nachlesen oder bei Youtube anschauen. Wem das zu kompliziert bzw. zeitaufwendig ist, kann schock-tiefgekühlte Artischockenherzen verwenden.)

Die Pasta gemäß Packungsanleitung bissfest kochen.

In der Zwischenzeit die Artischocken-Tomaten-Sauce zubereiten:

Hierzu das Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und zunächst die Pinienkerne mit dem klein geschnittenen Knoblauch und der in Ringe geschnittenen Schalotte etwa 3 Minuten andünsten.

Die Tomaten würfeln und dazu geben. Weiter dünsten.

Die Artischockenherzen (gar!) sowie den Basilikum ebenfalls hinzufügen, alles gut miteinander vermischen. Die Gemüsebrühe darüber gießen und erneut kurz dünsten.

Noch mit Salz und Pfeffer abschmecken und zusammen mit den Nudeln servieren.

## **„Ratatouille auf basische Art“**

Eine Ratatouille ist ein geschmortes Gemüsegericht der provenzalischen Küche Südfrankreichs; es ist dort ein klassisches Gericht wie die Bouillabaisse oder die Rouille. Es kann kalt oder warm gegessen werden; als Hauptspeise oder Beilage serviert werden.

Die wichtigsten Bestandteile für eine Ratatouille sind Auberginen, Zwiebeln, Zucchini, Tomaten, Paprikaschoten und Knoblauch, die in nicht zu kleine Stücke geschnitten, angebraten und dann geschmort werden.

Aufgrund der vielen frischen Gemüsesorten ist ein Ratatouille ein immer wieder gern gegessenes Gericht für eine Basische Ernährung.

### *Zutaten für 4 Portionen*

- 5 Tomaten
- 1 große Zucchini
- 1 große Aubergine
- 1 grüne Paprika
- 1 große Zwiebel
- 2 Knoblauchzehen
- 2 TL Kräuter der Provence (Basilikum, Majoran, Oregano, Rosmarin, Lavendel, Salbei, Thymian)
- 3 EL kalt gepresstes extra natives Olivenöl
- 1 Prise Meersalz oder organisches Salz
- 1 Prise Cayenne-Pfeffer
- 1 Tasse Wasser (am besten: Basisches Wasser)

### *Zubereitung*

Die Tomaten und die Paprika enthäuten und dann in Würfeln schneiden. Die Zucchini, Aubergine, Zwiebel sowie den Knoblauch in nicht zu dünne Scheiben schneiden.

Dann in einem Topf oder Wok etwas Olivenöl erhitzen und die Zwiebeln und den Knoblauch für einige Minuten andünsten. Anschließend die Auberginen-, Zucchini- sowie Paprikastücke hinzufügen und für weitere 10 Minuten unter Rühren anbraten.

Dann das Wasser, die Tomaten sowie die Kräuter hinzufügen, alles gut vermengen und einige Minuten köcheln lassen. Noch mit Salz und Pfeffer abschmecken und fertig ist die leckere basische Ratatouille!

## „Reibekuchen aus Hirse“

Hirse ist nicht nur gesund, weil es das mineralstoffreichste Getreide ist, sondern es zählt auch zu den basenbildenden Getreidesorten (basisches Nahrungsmittel).

Hirse ist bekannt dafür Kraft und Energie zu liefern. In Hirse sind u.a. enthalten: Fluor, Phosphor, Magnesium, Kalium, besonders viel Silizium und Eisen.

Hirse wird auch als das Getreide bezeichnet, das "innerlich wärmt", da es den Stoffwechsel anregt. (Quelle: Wikipedia)

### *Zutaten für 2-3 Personen*

500g Hirse  
1 kleine oder ½ mittelgroße Möhre  
1 ½ Zwiebeln  
2 EL glutenfreies Sojamehl  
50g Sonnenblumenkerne  
50g Sesamkerne  
Meersalz oder organisches Salz  
Extra Natives kalt gepresstes Olivenöl zum Anbraten

### *Zubereitung*

Zunächst die Hirse vorkochen. Hierzu 500g Hirse, zusammen mit 2 Liter Wasser (am besten basisches Wasser), ½ klein geschnittenen Zwiebel, der klein geschnittenen Möhre und 1 TL Meersalz für etwa 40 Minuten köcheln lassen.

In der Zwischenzeit die andere Zwiebel in kleine Würfel schneiden.

Nach 40min. die gekochte Hirse in eine Schüssel geben, die Zwiebelwürfel hinzufügen, als auch das Sojamehl, die Sonnenblumenkerne, Sesamkerne sowie ½ Teelöffel Meersalz.

Alles gut miteinander vermischen, zu Puffern formen und in etwas Olivenöl die Puffer nach und nach anbraten.

## "Risotto mit Gemüse"

Viele mögen denken, dass basische Gerichte fad schmecken und nicht wirklich satt machen. Bei uns werden Sie jedoch eines anderen belehrt.

Brauner Reis kann bei einer basischen Diät mit gutem Gewissen ab und zu gegessen werden.

### *Zutaten für 4 Portionen*

(Zubereitungszeit ca. 15Min, 40min im Ofen)

250 g frischer Brokkoli, in Röschen geschnitten  
250 g frische Erbsen  
200 g frische Zucchini, in Stückchen geschnitten  
1 Stange Lauch, in feine Scheiben geschitten  
2 Knoblauchzehen, gepresst  
2 EL frische Petersilie, klein gehackt  
350 g brauner Reis  
1 Liter Gemüsebrühe (hefefrei!)  
½ Tasse Wasser (am besten basisches Wasser)  
1 EL kaltgepresstes extra natives Olivenöl  
Meersalz und Pfeffer zum Abschmecken

### *Zubereitung*

Das Öl in eine Pfanne geben und dann den Lauch sowie den Knoblauch solange anbraten bis der Lauch weich ist, gelegentlichen umrühren. Die Zucchini hinzugeben und alles weitere 5 Minuten dünsten.

Als nächstes den Reis, die Gemüsebrühe sowie das Wasser hinzufügen und alles zum Kochen bringen.

Dann den Mix in eine Auflaufform geben und gut mit Alufolie abdecken. Im Ofen bei 200°C für ca. 35 Minuten backen.

Folie entfernen und den Brokkoli, die Erbsen und die Petersilie hinzufügen. Alles gut miteinander vermischen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Wieder mit Folie abdecken und für weitere 5 Minuten backen.

Risotto aus dem Ofen nehmen, noch kurz stehen lassen und dann heiß servieren.

## "Tagliatelle mit Pesto, Kürbis und Zucchini"

Dieses Rezept ist aus Süditalien und wurde mir nur unter dem Versprechen, es niemandem weiter zu verraten zugeschickt – außer Ihnen natürlich. Es ist wirklich köstlich. Dinkel- oder Buchweizen-Tagliatelle (oder auch andere Pasta-Sorten wie Spaghetti mit Dinkel oder Buchweizen) sind natürlich basisch, und die Zucchini (sehr kalorienarm, reich an Folat, Kalium und Vitamin A) und der Kürbis (enthält viel Vitamin C, Vitamin E, Eisen und Phosphor) sowieso.

Abgerundet werden unsere basischen Pasta mit einem selbstgemachten Pesto, das auf Pinienkernen und frischen Kräutern basiert, die allesamt auch basisch sind und Säuren neutralisieren.

### *Zutaten für 2 Portionen*

300g Spaghetti (Dinkel oder Buchweizen)  
1 kleiner Kürbis, geschält und gewürfelt  
2 mittlere Zucchini, in halben Scheiben  
3 EL Olivenöl

### *Für das Pesto:*

250 g Pinienkerne  
125 g Rucola  
60 g Petersilie, frisch  
60 g Basilikum, frisch  
1-2 Knoblauchzehen  
1 TL Zitronensaft  
1 EL Kürbiskernöl oder Olivenöl

### *Zubereitung*

Spaghetti *al dente* kochen.

In der Zwischenzeit das Pesto zubereiten, indem Sie alle Zutaten in den Mixer geben und sich eine sämige Paste ergibt.

In einer beschichteten Pfanne 3 EL Olivenöl erhitzen und darin erst den Kürbis 10 Minuten auf mittlerer Flamme dünsten, dann Zucchini, bis auch diese weich sind. Mit Meersalz und Pfeffer abschmecken.

Spaghetti auf 2 Tellern verteilen, und das Pesto unterheben.

Die Kürbis-Zucchini-Mischung warm über den Pesto-Spaghetti verteilen.

Tipp: Eine Prise Cayennepfeffer, etwas mehr Zitronensaft oder auch ein Spritzer Tabasco verfeinern unseren basischen Leckerbissen!

## "Wilder Reis Exotisch"

### *Zutaten für 4 Personen*

250 g wilder Reis  
1 mittelgroße Zwiebel, gehackt  
2 große Tomaten  
2 große rote Paprika  
2 große gelbe Paprika  
375 g frische Kokosnusshaspeln  
150 g Kokosnusscreme  
2 Teelöffel Chilipulver  
2 Knoblauchzehen, gehackt  
2 Teelöffel gemahlener Koriander  
1 Teelöffel gemahlene braune Senfkörner  
1 Teelöffel Limettenschale  
1 Limette, Saft  
Meersalz zum Abschmecken

### *Zubereitung*

Den wilden Reis für 36-48 Stunden in Wasser einweichen (2 Mal das Wasser wechseln). Den Reis danach für 2-6 Tage sprießen lassen (den Reis 2 Mal am Tag mit Wasser durchspülen). Der Reis sollte nun weich genug und zu etwa der dreifachen Menge aufgequollen sein.

Reis dann in 4 Tassen Salzwasser 5 Minuten sprudelnd kochen. Anschließend bei kleiner Hitze 40 Minuten zugedeckt quellen lassen. Der Wildreis ist gut, wenn sich etwa die Hälfte der Körner geöffnet haben.

Wenn der Reis fertig ist, die Zwiebel, die Tomaten, die Paprika und die Kokosnusshaspeln in einer großen Schüssel vermischen und den wilden Reis hinzufügen.

In einer anderen Schüssel die Kokosnusscreme, Limettensaft und -schale sowie den Knoblauch und Gewürze vermischen, und die Masse dann über den Reis gießen und erneut gut vermischen.

Wirklich lecker!

## "Zucchini-Pasta mit Parmesan"

Dieses Basische Rezept ist zwar nicht 100%ig basisch, denn wie Sie wissen, ist Milchprotein (in Parmesan) Säure bildend. Aber in kleinen Mengen ist das ja OK, und das Rezept schmeckt einfach wirklich lecker!

Dazu kommt, dass Zucchini und Petersilie richtig gut sind für die Basische Diät - Zucchini sind kalorienarm, leicht verdaulich und enthalten viele gesunde Nährstoffe wie z.B. Ballaststoffe, Vitamin A und C, Eisen und wichtige basische Mineralien wie Kalium, Natrium, Phosphor und Kalzium.

Petersilie ist für die Gesundheit äußerst förderlich, da es reich an Antioxidantien ist, und viel Folsäure und die Vitamine A und C enthält. Zudem wird gesagt, dass Petersilie entzündungshemmend wirkt und das Immunsystem stärkt.

### *Zutaten für 2 Portionen*

300g Dinkelpasta  
2 Zucchini, in dünnen Scheiben  
1 mittlere Zwiebel, gewürfelt  
2 Knoblauchzehen, fein gewürfelt  
1 EL Olivenöl  
50g Parmesan, gerieben  
3 EL frische Petersilie, gehackt  
Salz und Pfeffer

### *Zubereitung*

Dinkelpasta in Salzwasser kochen, bis sie *al dente* sind.

In der Zwischenzeit in einer Pfanne das Öl auf mittlerer Flamme erhitzen und darin die Zwiebeln glasig dünsten (ca. 4-5 Minuten).

Danach Zucchinischeiben und Knoblauch hinzugeben und weitere 5-6 Minuten köcheln, bis die Zucchini weich sind. Immer wieder umrühren so dass nichts anbrennt.

Die gekochten Pasta in die Pfanne geben inklusive 4 EL des Pastawassers, und unter Zugabe von Muskat, Cayenne, Petersilie und Parmesan alles gut verrühren.

Mit Salz und Pfeffer abschmecken und servieren.

Info: Es gibt noch andere leckere basische Pasta, wie z.B. Buchweizennudeln.



## „Bratkartoffeln für Faule“

Mengen nach Geschmack:

- Zwiebeln würfeln und anbraten bis sie gerade Farbe bekommen. Neuerdings benutze ich zum Braten Ghee aus dem Ökoladen. Passt vom Geschmack her einfach besser als Olivenöl, das ich früher benutzt habe.

- Zwiebeln aus der Pfanne nehmen und nicht zu dünne Kartoffelscheiben von rohen Kartoffeln in die Pfanne. (Ich wasche sie nur und schäle sie meistens nicht)

- Lagenweise salzen, pfeffern ...

- eine Tasse Wasser dazu

- bei nicht zu hoher Temperatur dünsten / braten lassen. Meist mache ich anfangs einen Deckel auf die Pfanne. Damit die Kartoffeln richtig schön braun werden sollte man nicht zu viel drin rühren.

- Kurz vor Ende die angebratenen Zwiebeln wieder dazu geben und alles gut durchmischen.

vegetarisch: ja

vegan: ja, wenn Öl statt Ghee genommen wird

vollwertig: ja

Paleo: nein

basisch: ja