

## "Alu Gawbi (Indisch)"

Alu Gawbi ist ein bekanntes Curry-Gericht aus der indischen und pakistanischen Küche, das aus Blumenkohl, Kartoffeln und indischen Gewürzen hergestellt wird. Aloo Gobi hat aufgrund des Gewürzes Kurkuma eine gelbliche Farbe und enthält in manchen Variationen Kalonji (echter Schwarzkümmel) und Curryblätter. Weitere übliche Zutaten im Aloo Gobi sind Knoblauch, Ingwer, Zwiebel, Tomaten und Koriander.

Zutaten (ca. 4 Portionen)

750g Blumenkohl, in Röschen

4 große Kartoffeln, gewürfelt

20g frischen Ingwer

2 Knoblauchzehen

4 grüne Chilis

125ml kalt gepresstes Olivenöl extra nativ

2 mittlere Zwiebeln, grob gewürfelt

400g gewürfelte Tomaten

1-2 TL Cayennepfeffer

2 TL Kurkumapulver

2 TL Garam Masala Gewürzmischung

1/3 Tasse Koriander- oder Cilantro Blätter, geschnitten

1/3 Tasse Minze, geschnitten

3 Tassen Wasser (am besten: Basisches Wasser)

Salz zum Abschmecken

### *Zubereitung*

- Im Mixer oder mit einem Stößel Ingwer, Knoblauch und Chilis zusammen zu einer Paste zerkleinern.
- Das Öl in einer Pfanne erhitzen und die Zwiebeln anbraten bis sie goldfarben sind. Die Paste hinzugeben, einige Sekunden miteinander vermengen und dann Tomaten, Kurkuma und Garam Masala zugeben. Ca. 5 Minuten auf mittlerer Hitze kochen, umrühren.
- Alle anderen Zutaten in die Pfanne (außer Wasser und Blumenkohl) und 3 Minuten lang kochen, dabei ständig rühren.
- Wasser und Blumenkohl hinzufügen und zugedeckt köcheln, bis Kartoffeln und Blumenkohl weich sind und die Sauce dick geworden ist. Mit Salz abschmecken und als Beilage oder mit Basmati-Reis servieren.

### **"Basisches Avocado-Hummus Sandwich"**

Eines der größten Probleme für Menschen, die auf eine basische Ernährung umsteigen möchten, ist der Verzicht auf das belegte Brot. Mit dieser basischen Sandwich-Variante können wir hoffentlich für den einen oder anderen den Umstieg einfacher gestalten...

Im Übrigen: 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 Sandwich*

½ Avocado

1 kleine Tomate

1 paar Gurkenscheiben

2 TL Hummus

2 EL Alfalfasprossen

1 Prise Meersalz

2 Scheiben basisches Brot

#### *Zubereitung*

- Hummus und Salz auf eine Scheibe Brot verteilen, dann alle Zutaten zufügen und die 2. Scheibe Brot oben drauf setzten.
- Fertig ist das basische Sandwich!

## **„Bohnen (grün) mit Zwiebeln und Mandeln“**

### *Zutaten für 4 Portionen*

500g frische grüne Bohnen

50g gehackte Mandeln

2 Zwiebeln

Der Saft einer halben Zitrone

2 Esslöffel kaltgepresstes natives Olivenöl

Etwas Pfeffer und Meersalz zum Abschmecken

### *Zubereitung*

- Wasser zum Kochen bringen. Die Bohnen vor dem Kochen längs durchschneiden und dann mit etwas Meersalz solange kochen, bis die Bohnen weich sind.
- Abschütten und unter kaltem Wasser abschrecken.
- In der Zwischenzeit die Zwiebeln in Ringe schneiden und mit Olivenöl in der Pfanne dünsten. Beiseite stellen.
- Dann etwas Olivenöl in eine Pfanne geben und die Mandeln bei mittlerer Hitze darin goldbraun braten.
- Dann die Bohnen und den Zitronensaft hinzufügen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.
- Zu guter Letzt die zuvor gedünsteten Zwiebeln hinzufügen und nochmals alles kurz ziehen lassen.
- Fertig!!

## „Dinkel-Baguette mit Mandel-Basilikum-Pesto“

Bei diesem leckeren basischen Rezept sind der Fantasie keine Grenzen gesetzt - ich glaube viele von Euch haben ein Lieblings-Baguette-Rezept. Nehmt das zur Hand, und ersetzt das weiße Mehl mit Dinkelmehl.

Dinkel enthält viele Ballaststoffe und hat einen hohen Anteil an basischen Mineralien wie z.B. Kalium, Natrium, Kalzium und Phosphor.

### *Zutaten für 2 Portionen*

1 Dinkel-Baguette, in 12 Scheiben geschnitten

4 mittlere Tomaten, fein gewürfelt

8 Knoblauchzehen

8 EL Olivenöl, kaltgepresst

Meersalz

1 Tasse Basilikumblätter

½ Tasse ganze Mandeln

### *Zubereitung*

- Zunächst einmal 4 Knoblauchzehen grob würfeln und diese im Olivenöl einlegen.
- Dann den Backofen auf 180 Grad vorheizen.
- Die gewürfelten Tomaten mit einer großzügigen Portion Meersalz sowie etwas Pfeffer versehen und zur Seite stellen.
- Alle restlichen Zutaten im Mixer zu einem sämigen Pesto pürieren.
- Nun die Baguette-Scheiben in den Ofen geben und ca. 8 Minuten bräunen.
- Die Scheiben werden jetzt mit dem Knoblauchöl bestrichen, gefolgt von dem Pesto und den Tomaten. Noch einmal 2-3 Minuten in den Ofen geben.
- Wenn Sie noch ein paar Basilikumblätter übrig haben, wird jede Scheibe mit einem Blatt garniert.

## "Grillgemüse kunterbunt"

Knackiges Gemüse aus dem Ofen - der ideale basische Snack oder Beilage, die nicht nur lecker schmeckt, sondern auch auf jedem Teller gut aussieht!

### *Zutaten für 1 Blech*

1 große Zucchini

1 Aubergine

1 rote Paprikaschote

1 gelbe Paprikaschote

1 grüne Paprikaschote

4 Möhren

1 große Zwiebel

1-4 Zehen Knoblauch (je nach Geschmack)

3 EL extra natives, kaltgepresstes Olivenöl

Frische Kräuter nach Wahl, z.B. Thymian, Oregano, Basilikum

Meersalz und frischer Pfeffer zum Würzen

### *Zubereitung*

- Den Backofen auf 200°C vorheizen.
- Die Zucchini, Aubergine sowie die Paprikaschoten in mundgerechte Stücke schneiden. Die Möhren in nicht zu dicke Scheiben schneiden, da deren Garzeit länger ist als die der anderen Gemüsesorten. Schließlich noch die Zwiebel in Halbringe schneiden und den Knoblauch pressen.
- Alle Zutaten in eine Schüssel geben, das Olivenöl hinzugeben und alles so miteinander vermischen, dass das Öl gut verteilt wird.
- Nun das Gemüse auf ein Blech geben, mit Salz und Pfeffer gut würzen und die frischen, gehackten Kräuter darüber verteilen.
- Für etwa 30 min bei ca. 200°C Ober- und Unterhitze garen.

## „Hummus“

Hummus ist eine beliebte Vorspeise, die mit dünnem, lappenartigem Fladenbrot aufgestippt und gemeinsam mit anderen sogenannten Vorspeisen gegessen wird. Hummus zählt vor allem im Libanon, den Palästinensischen Autonomiegebieten, Israel und Syrien zu den Nationalspeisen, ist aber im gesamten Nahen Osten als Speise verbreitet. In der Türkei ist es besonders in der Region Hatay verbreitet.

Hummus ist eine orientalische Spezialität, aus den

### *Zutaten*

pürierte Kichererbsen

oder Favabohnen,

Sesam-Mus (Tahina),

Olivenöl,

Zitronensaft,

Salz und

Knoblauch

Kreuzkümmel

### *Zubereitung*

- Kichererbsen oder Bohnen werden eingeweicht und gekocht, bis sie sich leicht zu einem Brei pürieren lassen.
- Letzterer wird mit Tahina, Olivenöl und Zitronensaft verdünnt, so dass eine cremige Konsistenz entsteht.
- Der Brei wird mit zerstoßenem Knoblauch, mit Kreuzkümmel, Pfeffer und Salz gewürzt, glattgerührt (zur Einstellung der Konsistenz wird gelegentlich auch Joghurt verwendet) und kalt serviert.
- Die Oberfläche wird in der Regel mit der Unterseite eines Löffels gefurcht oder eingedrückt, um darin Olivenöl einlaufen zu lassen.
- Zum Schluss wird das Ganze mit Petersilie, scharfem Paprikapulver, Kreuzkümmel und Gewürzsumach bestreut.
- Hummus hält sich im Kühlschrank in der Regel mehrere Tage. Je nach Zutaten kann das Aroma dabei mit zunehmender Lagerung an Intensität zunehmen.

## **"Knusprige Zucchini Chips"**

Wer nascht nicht gerne am Abend vorm Fernseher ein paar leckere Snacks wie Chips, Erdnüsse oder auch Schokolade. Jedoch sind solche Leckereien nicht nur reich an Kalorien, sondern auch für einen ausgeglichenen Körper pH-Wert nicht sonderlich angebracht.

Unsere leckeren knusprigen Zucchini-Chips dagegen 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*

Zucchini (wie viele, dass ist natürlich Ihnen überlassen...)

### *Zubereitung*

- Die Zucchini in etwa ½ cm breite Scheiben schneiden.
- Dann die Chips in einem Dörrgerät bei ca. 40°C knusprig trocknen.
- Wer kein Dörrgerät besitzt, kann die Chips selbstverständlich auch im Ofen backen (jedoch gehen dabei leider wertvolle Vitamine verloren).
- Die Chips schmecken als Snack hervorragend, vor allem mit einem basischen Avocado-Dip. Aber auch in Suppen und Salaten eignen sich die Chips wunderbar.

## **"Paprikahälften mit Füllung"**

Paprika (vor allem die rote und gelbe) sind ein Spitzen-Vitamin-C-Lieferant, keiner hat mehr - satte 140mg stecken pro 100g in diesem Gemüse.

Aber auch weitere gesunde Vitamine und Inhaltsstoffe sind in ihnen zu finden, darunter u.a. Vitamin E, das Provitamin A, Folsäure, Eisen und Kalium. So schützen sie nicht nur Zellen, das Herz und die Gefäße, sondern gleichzeitig sollen sie auch noch vorbeugend gegen Krebs wirken.

### *Zutaten für 2 Portionen*

1 große rote oder gelbe Paprika

7 mittelgroße frische Karotten

1 große reife Avocado

Meersalz und frische Kräuter zum Abschmecken

### *Zubereitung*

- Die Paprika waschen, halbieren und beide Hälften putzen. Erst mal beiseite legen.
- Die Karotten mithilfe einer Saftpresse zu saftigen Fruchtfleisch verarbeiten.
- Dann die Avocados schälen und das Fleisch mithilfe einer Gabel in das Karottenmus einstampfen.
- Je nach Belieben mit Meersalz und frischen Gartenkräutern abschmecken.
- Zu guter Letzt das Avocado-Karotten-Mus in die Paprikahälften füllen und servieren.



## **„Paprikagemüse mediterran“**

Knackiges Gemüse - der ideale basische Snack oder Beilage, der nicht nur lecker schmeckt, sondern auch auf jedem Teller gut aussieht!

Paprika (vor allem die rote und gelbe) sind ein Spitzen-Vitamin-C-Lieferant, keiner hat mehr - satte 140mg stecken in jeden 100g dieses Gemüses. Aber auch weitere gesunde Vitamine und Inhaltsstoffe sind in ihnen zu finden, darunter u.a. Vitamin E, das Provitamin A, Folsäure, Eisen und Kalium. So schützen sie nicht nur Zellen, das Herz und die Gefäße, sondern gleichzeitig sollen sie auch noch vorbeugend gegen Krebs wirken. Also los - genießen Sie diese leckere und vor allem gesunde basische Beilage!

### *Zutaten für 2 Portionen*

2 rote + 2 gelbe Paprika, in Streifen

2 mittlere Zwiebel, in feinen Streifen

2 Knoblauchzehen, gepresst

2 EL kaltgepresstes extra natives Olivenöl

¼ Liter hefefreie Gemüsebrühe

Jeweils 1 TL getrocknete Kräuter der Provence und Oregano

2 EL frische Petersilie, gehackt

Salz und Pfeffer

### *Zubereitung*

- In einer Pfanne das Olivenöl erhitzen und Zwiebeln und Paprikastücke auf mittlerer Hitze kurz anbraten, dabei immer wieder umrühren.
- Mit einer Knoblauchpresse den Knoblauch hinzugeben, umrühren, und die Gemüsebrühe in die Pfanne geben.
- Mit den Kräutern und der Petersilie würzen, sowie mit etwas Meersalz und Pfeffer abschmecken.
- Die Pfanne zudecken und ca. 15 Minuten garen.

## "Tomaten gefüllt mit Tofu und Brokkoli"

Als Snack für zwischendurch, als Beilage aber auch als Fingerfood bei der nächsten Party immer sehr beliebt. Gefüllte Tomaten sind nicht nur basisch, sondern auch lecker und schön anzusehen.

### *Zutaten für 8 Tomaten*

8 mittelgroße Tomaten

200g Brokkoli

150g fester Tofu

1 kleine rote Paprika

2 kleine bis mittelgroße Zwiebeln

1 Knoblauchzehe

1 kleine Handvoll Basilikum

1 Prise Salz und Cayennepfeffer zum Abschmecken

### *Zubereitung*

- Den Tofu, Brokkoli, die Zwiebeln sowie die Knoblauchzehe in kleine Stücke schneiden und in der Pfanne mit etwas Olivenöl etwa 6 Minuten leicht andünsten.
- Gut miteinander vermischen und mit Salz, Pfeffer und Basilikum abschmecken.
- Dann jeweils den oberen Teil der Tomaten abschneiden und mit einem Löffel das Tomatenfleisch herausnehmen.
- Achtung: Der Rand der Tomaten sollte mindestens einen halben Zentimeter dick bleiben um den Tomaten genügend Stabilität zu geben.
- Anschließend die Tomaten mit den Tofu-Brokkoli-Mix füllen und im vorgeheizten Ofen bei 160°C für etwa 20 Minuten backen.
- Fertig!
-

## **"Tomatenhälften gefüllt"**

Als Snack für zwischendurch, als Beilage aber auch als Fingerfood bei der nächsten Party immer sehr beliebt. Unsere gefüllten Tomaten sind nicht nur basisch, sondern auch lecker und schön anzusehen.

### *Zutaten für 12 Tomatenhälften*

6 mittelgroße Tomaten  
2 Selleriestangen  
½ kleine Gurke  
2 Frühlingszwiebeln  
1 Knoblauchzehe  
½ Tasse frische Petersilie  
100g Sonnenblumenkerne  
1 TL frische Minze  
1 TL frischer Zitronensaft  
1 TL kalt gepresstes Olivenöl  
1 Prise Meersalz oder organisches Salz  
1 Prise Pfeffer

### *Zubereitung*

- Zunächst die Tomaten halbieren, Stielansätze herausschneiden und alle 12 Hälften aushöhlen. Das Fruchtfleisch in eine Schüssel geben.
- Nun alle anderen Zutaten in sehr kleine Stücke schneiden und zum Fruchtfleisch in die Schüssel geben.
- Alles gut miteinander vermischen, mit Salz und Pfeffer abschmecken und dann die Tomaten mit der Masse füllen.

## "Walnuss-Rosenkohl-Mash mit Blumenkohl"

Eine tolle Idee – anstatt Kartoffelbrei macht man sich einfach einen leckeren basischen Rosenkohlbrei mit Walnüssen und frischen Kräutern.

Zusammen mit Blumenkohl ein sehr gesundes, basisches Rezept, denn Rosenkohl enthält nicht nur zahlreiche Vitamine (Vitamin C, E und K), sondern auch große Mengen an basischen Salzen und Mineralien wie Phosphor, Magnesium, Kalium, Natrium und Kalzium, sowie eine Menge Eisen. Also auch für Kinder ein toller Basen-Leckerbissen!

### *Zutaten für 2 Portionen*

- 1 Blumenkohl, in Röschen
- 2 Tassen Rosenkohl
- 1 Tasse Walnüsse
- ½ Tasse frische Petersilie
- ½ Tasse frischer Basilikum
- 1 Knoblauchzehe
- 1 EL Zitronensaft
- 2 EL kaltgepresstes extra natives Olivenöl
- ½ TL Paprikapulver
- Meersalz und frischer Pfeffer

### *Zubereitung*

- Die Blumenkohlröschen in Salzwasser weich kochen.
- In der Zwischenzeit den Rosenkohl in einem separaten Topf bissfest kochen, und zusammen mit Walnüssen, Petersilie, Basilikum, Knoblauch und Paprika im Mixer zu einem weichen "Mash", also Brei, verarbeiten und mit Salz und Pfeffer abschmecken.
- In einem kleinen Topf Olivenöl und Zitrone erhitzen (nicht aufkochen!) und mit einem Schneebesen verrühren.
- Auf 2 Tellern den Brei sowie den Blumenkohl verteilen, und über den Blumenkohl die Butter-Zitrone-Mischung gießen.

Tipp: Anstatt der Walnüsse probieren Sie doch auch einmal Haselnüsse – diese sind ebenfalls basisch und schmecken auch sehr lecker!

## "Zucchini-Röllchen mit Pesto und Paprika-Dip"

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. (Wikipedia)

### *Zutaten für 2 Personen*

1 große Zucchini

### *Für die Pesto-Füllung:*

50g Pinienkerne

2 Knoblauchzehen

1 Handvoll frischer Basilikum

1 Handvoll frische Petersilie

50ml kalt gepresstes extra natives Olivenöl

Prise Salz und Pfeffer

### *Für den Paprika-Dip:*

1 kleine oder ½ große rote Paprika

2 TL frisch gepresster Zitronensaft

2 EL gehackte Zwiebel

1 gehackte Knoblauchzehe

Salz und Pfeffer zum Abschmecken

### *Zubereitung*

- Alle Zutaten für die Pestofüllung in einen Mixer geben und solange auf hoher Stufe mixen bis eine cremige Konsistenz entsteht.
- Dann mithilfe eines Schälers (so einen mit dem man auch z.B. Äpfel schält) die Zucchini in lange, dünne Streifen "schneiden". Diese auf einen Teller legen, mit dem Pesto

bestreichen, zusammenrollen, mit einem Zahnstocher befestigen und auf einen Teller stellen.

- Abschließend alle Zutaten für den Paprika Dip in den Mixer geben. Dieses Mal jedoch nur ganz kurz pürieren, so dass sich noch grobe Stückchen im Dip befinden. Eventuell nochmals mit Salz und Pfeffer abschmecken.
- Der Dip kann nun entweder über die auf dem Teller stehenden Zucchini-Röllchen verteilt werden oder als Dip in einem kleinen Schälchen separat serviert werden.
- Fertig! Ist zwar viel Arbeit, aber es lohnt sich - die Röllchen sind bei meinen Freunden immer sehr gut angekommen.

## "Zucchini- und Tomatenhäppchen mit Pesto und Mandeln"

Basische Fingerfood für Ihre nächste Party oder auch für den kleinen Freundeskreis.

*Zutaten für ca. 60 Häppchen*

4 Tomaten

1 Zucchini (ca. 15-20cm)

*Für das Pesto:*

75g Walnüsse

75g sonnengetrocknete Tomaten

3-4 Knoblauchzehen

1 Handvoll frischer Basilikum

1 Handvoll frische Spinatblätter

Ein paar tropfen Tabasco (wer es gerne etwas scharf mag)

4 EL extra natives kalt gepresstes Olivenöl

1 Prise Meersalz

*Zum Garnieren:*

60 Mandeln

3 Tomaten

Frischer Basilikum

*Zubereitung*

- Die Tomaten und die Zucchini in etwa 0,5cm dicke Scheiben schneiden und auf Tellern platzieren.
- Alle Zutaten für das Pesto (außer dem Olivenöl und dem Salz) in einen Mixer geben, auf niedriger Stufe mixen und nach und nach das Olivenöl hinzugeben. Evtl. noch etwas Wasser zufügen, wenn das Pesto zu dick ist. Am Ende noch das Meersalz unterrühren. Dann das Pesto auf den Tomaten- und Zucchinischeiben gleichmäßig verteilen.
- Zum Garnieren die restlichen Tomaten in kleine Stückchen schneiden und diese mit gehackten Basilikum vermischen. Die Masse dann ebenfalls auf den Häppchen verteilen und zum Schluss noch eine Mandel oben drauf setzen.