

„Avocado Suppe kalt“

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 Portion

1 Avocado
1 Stange Sellerie
1 Handvoll frischer Spinat
1 Tomate
1 Spritzer frischer Zitronensaft
1 Prise Meersalz und Pfeffer
Etwas Wasser (am besten basisches Wasser)

Zubereitung

1. Die Tomate in kleine Würfel schneiden.
2. Alle Zutaten bis auf die Tomatenwürfel in einen Mixer geben und auf hoher Stufe alles gut miteinander vermischen.
3. Die Suppe in eine Suppenschüssel geben und die Tomatenwürfel hinzugeben.

"Basische Gazpacho"

Ob als Vorspeise oder Hauptgericht, Suppen sind lecker, gesund und leicht zuzubereiten, vor allem wenn Sie roh sind.

Gazpacho ist eine spanische kalte Suppe aus ungekochtem Gemüse. Die Hauptzutaten sind meist Tomaten, Paprika, Zwiebeln, Gurken, Knoblauch, Olivenöl, Essig, Salz und Wasser bzw. Gemüsebrühe, wobei die eine Hälfte des Gemüses püriert wird, während die andere Hälfte in feine Würfel geschnitten wird. Die Konsistenz kann nach Belieben sehr dünn bis sämig sein, je nachdem wieviel die Suppe verdünnt wird.

Zutaten für 2 Portionen

300g frische Tomaten

½ rote Paprika

½ kleine Salatgurke

½ Zwiebel

1 Knoblauchzehe

200ml hefefreie Gemüsebrühe

1 EL kaltgepresstes extra natives Olivenöl

Etwas Salz und Pfeffer zum Abschmecken

Optional: 1 kleine Chilischote

Nach Belieben noch mit etwas Wasser verdünnen (am besten basisches Wasser)

Zubereitung

1. Alle Zutaten in kleine Würfel schneiden.
2. Nun die Hälfte der Tomatenwürfel zusammen mit dem Knoblauch, der Chili (optional), dem Öl sowie der Gemüsebrühe in einen Mixer geben und auf hoher Stufe alles gut miteinander vermischen.
3. Nun die restlichen Gemüsewürfel sowie die pürierte Suppe gleichmäßig auf zwei Schüsseln verteilen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken, ggf. noch mit etwas Wasser verdünnen.
4. Die Suppe für mindestens 2 Stunden in den Kühlschrank stellen bevor Sie serviert wird.

"Brokkoli-Sellerie-Creme"

Zutaten

1 gehackte Zwiebel
1 ganzen Kopf Sellerie, in Stücke geschnitten (etwas von den Sellerieblättern zum Garnieren behalten)
1 Brokkoli, in Stücke geschnitten
1 Teelöffel Öl
1-2 Liter Gemüsebrühe
½ - 1 Liter Mandel-Milch
Salt, Pfeffer und Gewürze nach Wahl zum Abschmecken

Zubereitung

Braten Sie die Zwiebel mit etwas Wasser in einem großen Suppentopf etwa 5 Minuten an, ohne sie braun werden zu lassen.

Zerkleinern Sie den Sellerie und den Brokkoli und geben Sie beides in den Mixer bis das Gemüse fein zerhackt ist.

Nun den Sellerie-Brokkoli-Mix in den Topf geben und erwärmen.

Die Gemüsebrühe und die Mandel-Milch dazugeben und ca. 15-30 Minuten köcheln lassen.

Wenn Sie wollen, können Sie auch darauf verzichten, den Mix überhaupt zu kochen.

Pürieren Sie Ihren Suppen-Mix so lange, bis eine feine cremige Konsistenz erreicht ist.

Würzen Sie mit Reformhaus-Salz und anderen Gewürzen Ihrer Wahl.

Servieren Sie die Suppe warm oder kalt.

„Gemüse-Allerlei-Suppe“

Eine leckere basische Gemüsesuppe, vor allem im Winter gerne gegessen. Absolut basisch, lecker und auch für „Nicht-Basisch-Esser“ ein warmes Vergnügen...

Karotten sind übrigens nicht nur basisch, sondern enthalten einen sehr hohen Anteil an Beta-Carotin, was nicht nur unheimlich wertvoll für die Sehkraft ist, sondern auch das Immunsystem stärkt.

Zutaten

3 große Karotten
2 Stangen Sellerie
4 Stangen Spargel
1 große Zwiebel
6 Tassen destilliertes Wasser (besser noch Basisches Wasser)
4 Teelöffel Gemüsebrühe (Instant Pulver ohne Hefe)
1 ½ Teelöffel Kreuzkümmel
2 Teelöffel Dill
Salz zum Abschmecken

Zubereitung

Karotten und Sellerie in der Moulinette oder mit der Reibe zerkleinern.
Wasser, Gemüsebrühe und Zwiebel zum Kochen bringen.
Sobald das Wasser kocht, Herd auf kleine Flamme stellen.
Die zerkleinerten Karotten, Sellerie und den Spargel hinzufügen und solange auf dem Herd lassen bis das Gemüse weich gekocht ist.
Danach etwas abkühlen lassen und alle Zutaten im Mixer pürieren.
Warm servieren und genießen.

"Gemüse Suppe"

Ideal im Winter als Vorspeise oder für Zwischendurch zum Aufwärmen.

Außerdem: 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

1 Avocado

2 ½ Tassen frischer Karottensaft

2 Möhren

6-8 Selleriestangen

1 Sommerkürbis

1 kleine Rucola

Gewürze zur Auswahl: Petersilie, Basilikum, Koriander

Zubereitung

Zunächst den Karottensaft, die Avocado und 3-4 Selleriestangen in einen Mixer oder mithilfe einer Küchenmaschine gut vermischen.

Dann den Saft in einen Topf geben, Kürbis, Karotten, Rucola sowie die restlichen Selleriestangen in kleine Stücke schneiden und hinzufügen, und solange kochen bis das Gemüse gar ist. Achten Sie allerdings darauf es nicht zu verkochen!

Gewürze hinzugeben und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Die Suppe kann heiß oder warm gegessen werden.

"Griechische Linsensuppe"

Die Fakes Soupa ist eine sehr einfache, aber wohlschmeckende Linsensuppe aus Griechenland. Die griechischen Gewürze (u.a. Lorbeer) und der Knoblauch geben der Fakes Soupa hierbei den unverwechselbaren Geschmack. Je nach Geschmack kann diese Linsensuppe noch mit frischem Thymian, Rosmarin, Minze oder anderen basischen Gewürzen verfeinert werden.

Zutaten für 4 Portionen

300g kleine griechische Linsen
2 frische Tomaten
1 Karotte
½ Stange Lauch
1 Zwiebel
3-4 Knoblauchzehen
2 EL kaltgepresstes extra natives Olivenöl
1 EL frischer Zitronensaft
Meersalz und frischer Pfeffer zum Abschmecken
1 Lorbeerblatt
½ TL Oregano

Zubereitung

1. Zunächst die Linsen gut waschen und über Nacht in genügend Wasser einweichen lassen.
2. Am nächsten Tag die Linsen abtropfen. Nun in heißem Wasser für ca. 5 Minuten köcheln lassen. Erneut Wasser abschütten und abtropfen lassen.
3. Die Tomaten pürieren, die Zwiebel und den Knoblauch fein hacken sowie die Karotten und den Lauch in feine Scheiben schneiden. Zusammen mit dem Lorbeerblatt und 1/2 Liter Wasser in einen großen Topf geben. Bei starker Hitze zum Kochen bringen.
4. Schließlich die Linsen hinzufügen und das ganze bei schwacher Hitze mindestens für eine halbe Stunde simmern lassen. Eventuell noch etwas Wasser nachschütten (am besten basisches Wasser).
5. Zum Schluss noch das Olivenöl und den Zitronensaft hinzugeben und mit Meersalz, Pfeffer und Oregano abschmecken.

"Herzhafte Kürbissuppe"

Kürbisse sind als gesunde Sattmacher bekannt, denn 100g haben nur lediglich knapp 30 Kalorien. Weitere gesunde Inhaltsstoffe sind u.a. Beta-Karotin, Vitamin A, Magnesium, Eisen, Zink, Selen und Kalium. Kürbisse wirken außerdem entwässernd und harntreibend und seine Antioxidantien verstärken die Immunabwehr.

Zutaten für 2 Portionen

400g frisches Kürbisfleisch
2 Karotten
2 Zwiebeln
500ml Wasser oder hefefreie Gemüsebrühe
1 kleine rote Chilischote (optional)
1 Knoblauchzehe (optional)
1 Messerspitze Muskat
1 Prise Meersalz
1 Prise Cayenne Pfeffer
2 EL kaltgepresstes extra natives Olivenöl
Petersilie zum Garnieren

Zubereitung

1. Die Karotten, Zwiebeln, Knoblauch und die Chili klein schneiden, in eine große Pfanne geben und mit etwas Öl andünsten.
2. Anschließend das kochende Wasser bzw. die kochende Gemüsebrühe hinzugeben und für etwa 5 Minuten köcheln lassen.
3. Erst dann das klein gewürfelte Kürbisfleisch hinzufügen und erneut für ca. 20 Minuten weitergaren (oder bis das Gemüse weich gekocht ist).
4. Nun mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken und dann die Suppe mithilfe eines Pürierstabes fein pürieren, eventuell noch mit etwas Wasser verdünnen.
5. Beim Servieren mit Petersilie garnieren.

„Kalte Petersilien-Tomatensuppe mit Gurke und Avocado“

Tomatensuppe einmal ganz anders: basisch, kühlend, mit Kräutern und Gewürzen, Limetten, Gurke und Avocado. Wirklich super lecker und eines unserer Lieblings pH-Balance Rezepten. Auch toll für die Kinder, schön erfrischend an heißen Tagen.

Petersilie ist eine sehr basische Zutat, die das Immunsystem stärkt und viele Antioxidantien sowie Vitamin C besitzt. Und sogar entzündungshemmend wirkt. Avocados runden diese basische Suppe ab, und machen sie cremig und lecker.

Zutaten für 4 Portionen

4-5 mittlere Tomaten, gewürfelt
2 EL Olivenöl
2 große Tassen frische Petersilie
2 reife Avocados
2 Knoblauchzehen, fein gewürfelt
2 Limetten, Saft
4 Tassen Gemüsebrühe
2 kleine Schalotten, gewürfelt
1 mittlere Salatgurke
1 TL Oregano
1½ TL Paprikapulver
½ TL Cayennepfeffer
Meersalz und frisch gemahlener Pfeffer

Zubereitung

In einer Pfanne Olivenöl erhitzen und darin Schalotten und Knoblauch glasig dünsten. Zur Seite stellen.

In einem großen Mixer Petersilie, Avocado, Tomaten, Gurke, Gemüsebrühe, Limettensaft und Schalotten-Knoblauch-Mix sämig pürieren. Wenn gewünscht noch etwas Wasser hinzufügen, und mit Cayennepfeffer, Paprika, Oregano, Salz und Pfeffer abschmecken.

Noch einmal gut mixen und mindestens 1,5 Stunden im Kühlschrank kaltstellen.

"Möhren-Sellerie Suppe würzig"

Zutaten für 3-4 Portionen

6 mittelgroße Karotten
4 Stangen Sellerie
1 große Zwiebel
2 Zehen Knoblauch
1 TL Olivenöl
1 TL Currypulver
1 Liter Wasser (am besten Basisches Wasser)
1 Prise Meersalz und Pfeffer zum Abschmecken

Zubereitung

Zunächst die Karotten grob reiben und den Sellerie, die Zwiebel sowie den Knoblauch in kleine Stücke schneiden.

Die Zwiebeln zusammen mit dem Knoblauch und dem Öl in einer Pfanne für einige Minuten leicht anbraten.

Dann das Currypulver hinzufügen und weitere 3-5 Minuten braten, dabei ständig rühren.

Anschließend die Karotten, den Sellerie sowie das Wasser hinzufügen und solange leicht köcheln lassen, bis das Gemüse weich gekocht ist.

Zu guter Letzt, die Suppe in einen Mixer geben und solange pürieren bis sie schön cremig ist.

Mit Meersalz und Pfeffer abschmecken und sofort genießen.

„Spargel-Tomaten Suppe“

Ob als Vorspeise oder Hauptgericht, Suppen sind lecker, gesund und leicht zuzubereiten. Versuchen Sie doch das nächste Mal unsere leckere basische Tomaten-Spargel-Suppe.

Zutaten

12 mittelgroße Stangen Spargel

1 Avocado

6 Tomaten

1 Tasse frische Petersilie

4-5 getrocknete Tomaten (in Olivenöl)

1/4 Tasse getrocknete Zwiebeln

4 Knoblauchzehen

1 rote Paprika

Meersalz oder Salzersatz

Nach Belieben etwas Kräuter der Provence und Dill

2 Zitronen, in dünne Scheiben geschnitten

Zubereitung

Alle Zutaten, bis auf die Zitronenscheiben und etwas Spargel zum Garnieren, im Mixer fein pürieren und dann im Topf erhitzen.

Mit den Zitronenscheiben und der Spargel-Garnitur verzieren.

"Süßkartoffel-Kürbis-Suppe"

Zutaten für 3 Portionen

2 große Süßkartoffeln
1 Zwiebel
1 rote Paprika
1 Rose Brokkoli oder Pok Choy oder Blumenkohl
½ Butternuss-Kürbis
3-4 Knoblauchzehen
1 Handvoll Basilikum oder Koriander
2 Zweige Rosmarin
1 Prise Meersalz

Zubereitung

Alle Zutaten zerkleinert in einen Topf geben und mit Wasser bedecken.
Solange kochen bis das Gemüse weich gekocht ist.
Etwas abkühlen lassen und danach im Mixer fein pürieren.
Die warme Suppe mit Petersilie garnieren, servieren, und genießen... !