

66 LECKERE BASISCHE REZEPTE
33 BASEN-STARS IM PORTRÄT
VIELE WERTVOLLE TIPPS & INFOS

Der Basenguide von A-Z

*von Ralf Moll
und Dörte Wilke*

Basisch kochen – schnell, einfach, lecker!

Was soll ich kochen? Jeden Tag die gleiche Frage. Wir helfen dir durch den Alltag mit unseren leckeren, basischen Rezepten. Wir stellen dir die 33 besten basischen Lebensmittel vor und haben tolle Ideen, was du damit zubereiten kannst. Von A wie Apfel bis Z wie Zucchini. Lerne spielend und genussvoll, basische Ernährung in deinen Alltag zu integrieren!

Guten Appetit wünschen

Ralf Moll & Dörte Wilke

33 Basenstars

66 Rezepte

A

Apfel S. 05

Apfel-Kürbis-Topf mit
weißen Bohnen S. 06

Avocado S. 07



Gemüsebratlinge mit
Avocado-Dip S. 08

Bunte Bowl mit Avocado
und Roter Bete S. 09

Aubergine S. 10

Gebackene Aubergine
mit Schafskäse S. 11

B

Blumenkohl S. 12

Blumenkohl-Ananas-
Pfanne mit Reis S. 13

C

Champignons S. 14

Tomaten-Pilz-Pfanne mit
Mozzarella S. 15

Salat mit Pilzen und
Grapefruit S. 16

Quinoa-Pfanne S. 17

Chia-Samen S. 18

Overnight-Müsli S. 19

Chinakohl S. 20

Reisnudelpfanne mit
Chinakohl S. 21

D

Dattel S. 22

Obstsalat mit Datteln
und Pinienkernen S. 23

E

Erbsen S. 24

Polenta-Pfanne S. 25

Grüne Suppe mit
Cashews S. 26

Erdbeeren S. 27

Erdbeeren
„griechische Art“ S. 28

F

Fenchel S. 29

Gebackener Fenchel
mit Trauben S. 30

G

Gurke S. 31

Sommersalat S. 32

Gurkensalat mit
Asiadressing S. 33

H

Hafer S. 34

Würzige Hafercreme
mit Leinöl S. 35

Ayurvedische
Hafercreme S. 36

Porridge mit
Trockenfrüchten S. 37

Heidelbeere S. 38

Pfannkuchen S. 39

Schneller Crumble
mit Zimt S. 40

Winterporridge S. 41

Heidelbeer-Kokos-
Smoothie S. 42

I

Ingwer S. 43

Ingwer-Hack-Pfanne mit
Gemüse S. 44

Nuss-Schnitten
mit Ingwer und
Datteln S. 45

J

Johannisbeere S. 46

Beeren-Schichtspeise
mit Kokos S. 47

K

Kartoffel S. 48

Kartoffel-Kürbis-Pfanne
mit Nussbutter S. 49

Kartoffelsalat S. 50

Kartoffelstampf mit
Avocado-Topping S. 51

Kohlrabi S. 52

Panierter Kohlrabi mit
Gurkensalat S. 53

Kurkuma S. 54

Golden Müsli S. 55

Blumenkohl mit Kurkuma
und Kokosmilch S. 56

L

Linsen S. 57

Salat mit Linsen und
Schwarzwurzeln S. 58

Mediterrane
Linsensuppe S. 59

**Basenhelfer von
Ralf Moll** S. 60

**Naturkost von
Ralf Moll** S. 61

M

Mandel S. 62

Zwetschgen-Mandel-
Muffins S. 63

Rhabarber-Mandel-
Kuchen S. 64

Mais S. 65

Gemüsesuppe S. 66

Bowl mit Brokkoli und
Maiskölbchen S. 67

N

Nüsse S. 68

Melonenkaltschale mit

Nuss-Joghurt S. 69

Obstsalat mit
Nuss-Granola S. 70

O

Orange S. 71

Fenchelsalat mit
Orange S. 72

P

Paprika S. 73

Gelbe Gazpacho mit
Garnelenspieß S. 74

Paprika mit Bratreis
und Rührei S. 75

Bunte Paprika mit
Bratnudeln S. 76

Gelbe Paprikasuppe
mit gebratenen
Kräuterseitlingen S. 77

R

Radieschen S. 78

Bowl mit Artischocken
und Radieschen S. 79

Rote Bete S. 80

Rote-Bete-Mus mit
Sellerie-Couscous S. 81

Rote-Bete-Salat mit
Edamame S. 82

Rote-Bete-Topf mit
Buchweizen S. 83

Rote-Bete-Joghurt-
Suppe mit Ei S. 84

S

Sellerie S. 85

Bratnudeln mit zweierlei
Sellerie S. 86

Spargel S. 87

Frühlingsgemüse
mit Spargel S. 88

Spargel mit Käse-
Kartoffeln S. 89

Salat mit gebratenem
Spargel S. 90

Kräuter-Spargel-Salat
mit Reis S. 91

Süßkartoffel S. 92

Süßkartoffel vom
Blech S. 93

Shakshuka mit
Süßkartoffel S. 94

Süßkartoffel-Taler mit
Mozzarella S. 95

T

Tomate S. 96

Fruchtige Suppe mit
Apfel S. 97

Sommersalat mit Tomate
und Paprika S. 98

Walnuss S. 99

Hähnchenbrust mit Nuss
Couscous S. 100

Fruchtsuppe mit
Grießklößchen und
Walnüssen S. 101

Z

Zucchini S. 102

Asia-Zoodles mit
Garnelen S. 103

Fruchtiges Zucchini-
Carpaccio S. 104

Gemüse-Quiche
mit Zucchini und
Pinienkernen S. 105

Impressum S. 106



A wie Apfel

Knackiger Alleskönner



Viele unterschätzen dieses Alltagsobst. Doch der Apfel kann einiges bieten. Er steckt voller gesunder Inhaltsstoffe, ist preiswert und wächst auch noch bei uns. Besser geht es also gar nicht. Der Apfel ist **heimisches Superfood**. Nicht umsonst heißt es „an apple a day keeps the doctor away“. Wie wahr dieser Spruch ist, zeigen immer mehr Erkenntnisse über die Bedeutung der sekundären Pflanzenstoffe und der Ballaststoffe, die in Obst und Gemüse enthalten sind. Ein geriebener Apfel ist zum Beispiel ein bewährtes Hausmittel gegen Durchfall. Mit seinen **Polyphenolen und Flavonoiden** kann er sogar die Zellen schützen und das Krebsrisiko mindern. Als Zwischenmahlzeit ist ein Apfel super. Durch das intensive Kauen werden Enzyme aktiviert und die **Zähne gereinigt**. Was viele nicht wissen: Äpfel sind Saisonobst. Die Ernte beginnt mit den frühen Sorten bereits im August und endet mit späten Sorten

wie dem **Finkenwerder Herbstprinz** im November. Äpfel, die du im Sommer kaufst, stammen entweder aus Übersee oder sind bereits sehr lange gelagert.

Steckbrief Apfel

54 Kalorien pro 100 Gramm; reich an Pektin, Vitamin C.

So hilft der Apfel

Gut für Menschen mit Reizmagen, empfindlichem Verdauungssystem, unterstützt beim Abnehmen.

Einkaufstipp

Achte darauf, heimische Sorten der Saison zu kaufen. Besonders knackig und erfrischend: Delbar Estivale, Kanzi, Topaz, Finkenwerder Herbstprinz.

So schmeckt der Apfel

Pur als Snack, im Müsli, in Obstsalaten, im Apfelpfannkuchen, als Apfelmus, in pikanten Eintöpfen.

Apfel-Kürbis-Topf mit weißen Bohnen

Für 4 Portionen

1 Butternut-Kürbis
1 großer, knackiger Apfel
100 g Blattspinat
2 Stangen Staudensellerie
1 Stange Lauch
150 g weiße Bohnen (aus dem Glas)
3-4 EL Olivenöl
3 TL Pfiffikus Gemüsebrühe
Salz, schwarzer Pfeffer
Ingwer, Kurkuma, Paprikapulver



Zubereitung

1 Kürbis schälen, entkernen und in mundgerechte Würfel schneiden. Apfel nicht schälen, nur vom Kerngehäuse befreien und kleinschneiden. Spinat verlesen, waschen und grob hacken. Sellerie und Lauch waschen, putzen und in kleine Scheiben, bzw. Ringe schneiden. Bohnen abtropfen lassen.

2 Öl in einem großen Topf erhitzen, Lauch darin unter Rühren andünsten. Dann den Spinat zufügen und

zusammenfallen lassen. Pfiffikus darüber streuen und alles mit ca. 1,2 Liter Wasser ablöschen. Gewürze und das restliche Gemüse zufügen.

3 Zugedeckt 15-20 Minuten köcheln lassen. Mit Salz und Pfeffer nach Belieben abschmecken und auf Tellern servieren.

Unser Tipp: Wenn Du es gerne deftiger magst, kannst Du diesen veganen Eintopf mit einem Geflügelwürstchen oder vegetarischen Hackbällchen servieren.

A wie Avocado

Die nahrhafte Baumfrucht

Avocados sind bei uns in den letzten Jahren immer beliebter geworden. Was viele nicht wissen: Obwohl sie **kaum Zucker** enthalten und gern herzhaft mit Salz und Pfeffer verzehrt werden, gehören Avocados botanisch zu den Früchten. Sie weisen einen Fettanteil von etwa **13 Prozent Fett auf**, das meiste davon in ungesättigter, also sehr gesunder Form. Die enthaltenen **Omega-3-Fettsäuren** schützen Herz und Kreislauf und wirken sich zudem positiv auf den Cholesterinspiegel aus. Wer abnehmen will, sollte bedenken, dass Avocados sehr nahrhaft sind. Eine mittelgroße Frucht bringt es auf rund **250 kcal**.

Steckbrief Avocado

130 Kalorien pro 100 Gramm; reich an gesunden Fettsäuren, Vitamin E und Kalium.

So helfen Avocados

Mit 550 mg Kalium pro 100 g versorgen Avocados unsere Nerven- und Muskelzellen mit dem lebenswichtigen Mineralstoff. Gut bei empfindlichem Magen.

Einkaufstipp

Bei Avocados kommt es auf die Reife an! Häufig sind sie jedoch noch steinhart und damit ungenießbar. Neuerdings sind so genannte „Ready to eat“-Varianten im Handel. Hier stehen die Chancen besser, eine schmackhafte Frucht zu erwischen. Wer sicher gehen will, sollte lieber die noch etwas festeren kaufen und den richtigen Reifezustand zuhause abpassen.

So schmecken Avocados

Pur aus der Schale gelöffelt, in Salaten, püriert als Dip. Avocados sind eher nicht zum Erhitzen geeignet.

Gemüsebratlinge mit Avocado-Dip und Salat

Für 2 Portionen

1/2 Packung Low Carb Bratlinge (von Ralf Moll)
1 Chicorée, 1 Stange Sellerie
3 Radieschen, 6 Kirschtomaten
2 EL Olivenöl
1 EL milder Essig
kristallines Himalaya-Salz, schwarzer Pfeffer
3 EL Bratöl
1 große, reife Avocado
Saft von 1/2 Limette

Zubereitung

1 Bratlingmischung mit ca. 200 ml Wasser anrühren und ein paar Minuten quellen lassen. Die Masse anschließend zu 4 flachen Bratlingen formen.

2 Chicorée, Sellerie, Radieschen und Tomaten waschen, putzen und kleinschneiden, in einem Schälchen mit dem Olivenöl, Essig, Salz und Pfeffer vermischen.

3 Bratöl in einer großen, beschichteten Pfanne erhitzen und die Bratlinge ins heiße Öl setzen. Unter Wenden ca.

10 Minuten knusprig braun braten. Nach dem Braten auf Küchenpapier abtropfen lassen.

4 Während des Bratens den Avocado-Dip zubereiten: Avocadofruchtfleisch in ein Schälchen geben, mit der Gabel zerdrücken oder pürieren. Mit Salz, Pfeffer und Limettensaft abschmecken.

5 Fertige Bratlinge mit dem Salat und dem Dip anrichten. Nach Belieben frischen Pfeffer darüber mahlen.





Bunte Bowl mit Avocado und Rote Bete

Zubereitung

1 Couscous und die Gemüsebrühe mit 150 ml kochendem Wasser übergießen und ca. 10 Minuten ausquellen lassen. Mozzarella abtropfen lassen und in Würfel schneiden. Mit 3-4 EL rote-Bete-Wasser aus dem Glas übergießen und ziehen lassen. Dabei ein paar Mal umrühren. So entsteht die tolle Farbe.

2 Rote Bete kleinschneiden. Petersilie abspülen, trockenschütteln, 2/3 davon hacken, 1/3 blättrig lassen. Avocado halbieren, entsteinen und in Schnitze schneiden, äußere Schale entfernen. Chicorée putzen und in Streifen schneiden. Nüsse hacken.

3 Nüsse und gehackte Petersilie in einem kleinen Schälchen mischen, mit Sesamöl, 1 Spritzer Zitrone, Salz und Pfeffer würzen und gut durchmischen.

4 Couscous auf zwei Bowls verteilen. Vorbereitete Zutaten darauf anrichten. Pinkfarbenen Mozzarella abtropfen lassen und in die Mitte setzen. Olivenöl, 1 EL Zitronensaft, Salz und Pfeffer verquirlen und zum Schluss über die Bowl verteilen. Auf die Walnuss-Petersilien-Mischung kein weiteres Dressing geben.

Für 2 Portionen

75 g Instant-Couscous
1/2 TL Pfiffikus Gemüsebrühe
1 Kugel Mozzarella
6 kleine Rote Bete Kugeln (aus dem Glas)
1 Bund glatte Petersilie
1 Avocado, 1 Chicorée
1 Handvoll Walnüsse
1 EL geröstetes Sesamöl
Saft von 1 Zitrone
kristallines Himalaya-Salz
schwarzer Pfeffer
3 EL Olivenöl

A wie Aubergine

Erst gut gegart so richtig lecker!

Ob gebraten, gefüllt oder zu einer leckeren Creme verarbeitet: Auberginen sind zum festen Bestandteil unserer Küche geworden.

Ursprünglich entstammt die Eierfrucht jedoch der mediterranen und orientalischen Küche. Auberginen fördern mit ihren **verdauungsanregenden Bitterstoffen**, ätherischen Ölen und Karotinoiden unsere Gesundheit. Allerdings nur im gegarten Zustand – rohe Aubergine enthält schädliches Solanin. Auberginen entwickeln ihren Geschmack aber ohnehin **erst so richtig durch das Braten, Schmoren oder Grillen**. Sie schmecken besonders lecker in Kombination mit weiteren mediterranen Gemüsefrüchten wie Zucchini, Paprika und Tomate.

Steckbrief Auberginen

20 Kalorien pro 100 Gramm, mit 0,2 g Fett pro 100 Gramm extrem fettarm; reich an Ballast- und Bitterstoffen.

So helfen Auberginen

Entzündungshemmende und antioxidative Wirkung durch die enthaltenen Flavonoide und Herzschutz durch natürliche Farbstoffe (Anthocyane). Bitterstoffe regen die Verdauung an.

Einkaufstipp

Auberginen sind gut haltbar. Bevorzuge kleine Früchte von dunkler Farbe.

So schmecken Auberginen

Gebraten, im Ofen gebacken, überbacken, in Aufläufen, Gemüseintöpfen oder Suppen.

Gebackene Aubergine mit Schafskäse

Für 2 Portionen

1 Aubergine, 1 Süßkartoffel
1 Zwiebel, 3 EL Olivenöl
2-3 EL Sojasauce
2 EL Limettensaft
schwarzer Pfeffer
1 Handvoll Kirschtomaten
200 g Schafskäse
2-3 TL Sesam
geröstetes Sesamöl zum Verfeinern

Zubereitung

1 Aubergine waschen, putzen und in feine Würfel schneiden. Süßkartoffel und Zwiebel schälen und ebenfalls würfeln. Gemüse in eine große Schüssel geben und mit Öl, Sojasauce, Limettensaft und Pfeffer vermischen. Etwa 1 Stunde durchziehen lassen.

2 Backofen auf 200 Grad vorheizen. Kirschtomaten waschen und halbieren. Ein Blech mit Backpapier auslegen und alle vorbereiteten Zutaten gleichmäßig auf dem Blech verteilen. Ca. 15 Minuten vorgaren.



3 Blech kurz aus dem Ofen holen. Schafskäse mit den Fingern in kleine Stücke brechen und auf dem Gemüse verteilen. Sesam darüber streuen, dann das Gemüse wieder in den Ofen schieben und weitere 10 Minuten backen.

4 Blech aus dem Ofen holen und vor dem Servieren mit geröstetem Sesamöl beträufeln. Lecker dazu: frisches Baguette

Unser Tipp: Wenn du dieses Rezept lieber vegan zubereiten möchtest, kannst du statt Schafskäse eine vegane Variante verwenden.

B wie Blumenkohl

Da blüht dir was Gesundes

Die Besonderheit dieser Kohlsorte: Bei dem essbaren Teil handelt es sich eigentlich um die Blüte. Die eng zusammenstehenden Blütensprossen bilden nämlich den knackigen weißen Kopf. So gehört der Blumenkohl zutreffender Weise zu den **Blütengemüsen** wie zum Beispiel auch Artischocken, Brokkoli oder Spargel. Bemerkenswert ist sein hoher Gehalt an Vitaminen und Mineralstoffen wie Vitamin C, **Folsäure**, Kalium und das **basisch wirkende Mangan**. Unter den Kohlsorten gilt Blumenkohl als besonders gut bekömmlich und **magenfreundlich**. In der Küche gibt sich der Blumenkohl zudem als äußerst vielseitig, denn er kann sowohl roh in Salaten als auch gekocht, gebraten, gegrillt oder **gratiniert** genossen werden. Ein weiterer Vorteil: Das Gemüse muss nicht um die halbe Welt transportiert werden, bevor es in unseren Supermärkten oder auf dem Wochenmarkt landet, denn es gedeiht hierzulande prächtig.

Steckbrief Blumenkohl

25 Kalorien, 0,3 g Fett und 50 mg Vitamin C pro 100 Gramm.

So hilft Blumenkohl

Folsäure und Kalium schützen unser Nervensystem. Mangan hat eine basische Wirkung und hilft so, die Muskulatur zu entsäuern.

Einkaufstipp

Die Saison beginnt hierzulande im Mai und reicht bis in den späten Herbst. Wie bei allen heimischen Gemüsen empfiehlt sich der Wochenmarkt als Einkaufsquelle. Im Gemüsefach hält sich Blumenkohl mindestens 5 Tage.

So schmeckt Blumenkohl

Blumenkohl eignet sich hervorragend als Rohkostbestandteil von Salaten oder auch klassisch aus dem Ofen, gratiniert mit einer leichten Käsesauce. In dünne Scheiben geschnitten und paniert lässt sich Blumenkohl prima zu einem Bratling verarbeiten.



Für 4 Portionen

2 Tassen Basmatireis, ca. 1 TL Salz
2 TL geröstetes Sesamöl
1 kleiner Blumenkohl
1 nussgroßes Stück Ingwer
2 Knoblauchzehen
1 rote Paprika
ca. 200 g Ananasfruchtfleisch,
3 EL Olivenöl
Himalaya-Kräutersalz, schwarzer Pfeffer
1/2 TL Curry, 1/4 TL gem. Zitronengras, Chili
1 EL Limettensaft
200 ml Gemüsebrühe (Pfiffikus)
400 ml Kokosmilch
1-2 EL frische Kräuter, gehackt

Blumenkohl-Ananas-Pfanne mit Basmati-Reis

Zubereitung

1 Reis mit der doppelten Menge Salzwasser zum Kochen bringen. Einmal aufwallen lassen und auf kleinster Hitze weiter köcheln. Nach 5 Minuten den Herd abstellen. Sobald der Reis fertig ist, mit Sesamöl aromatisieren.

2 Blumenkohl waschen, putzen und in feine Röschen teilen. Ingwer und Knoblauch schälen, hacken. Paprika putzen und in Streifen schneiden. Ananas würfeln.

3 Öl in einer großen Pfanne erhitzen, das vorbereitete Gemüse darin bei mittlerer Hitze unter Rühren 5-7 Minuten andünsten. Ananasstücke zugeben, alles mit Salz, Pfeffer, Curry, Zitronengras, Chili und Limette würzen. Mit der Brühe ablöschen, Kokosmilch zugeben und ca. 10 Minuten zugedeckt köcheln lassen.

4 Deckel entfernen, frische Kräuter zugeben und weitere 10 Minuten kochen lassen, damit die Konsistenz etwas cremiger wird. Reis auf Tellern anrichten und die Blumenkohl-Ananas-Mischung drumherum anrichten. Wer mag, gibt noch einen Spritzer geröstetes Sesamöl fürs Aroma oben drüber.

C wie Champignons

Top-Quelle für den Heilstoff Spermidin

Wusstest du, dass Pilze, deren bekanntester Vertreter der Champignon ist, weder zu den Pflanzen, noch zu den Tieren zählen? Sie stellen eine eigene Spezies dar. Sie ernähren sich nämlich nicht durch Photosynthese und bilden daher auch kein Chlorophyll. Über sie gibt es noch viel herauszufinden und zu entdecken. Was man aber sicher weiß, ist, dass Pilze wie die Champignons **reich an essenziellen Aminosäuren** (Eiweißbausteinen) sind. So sorgen sie für Energie und Muskelpower. Dabei sind sie extrem fett- und kalorienarm. Dazu kommen **Mineralstoffe und Spurenelemente wie Kalzium, Magnesium, Zink, Kupfer und Selen** – wichtige Schutzstoffe für unser Immunsystem. Auch B-Vitamine sind in den aromatischen Schwammerln enthalten. Ein Stoff ist jedoch besonders hervorzuheben: **Spermidin**. Das Polyamin kann ein Recyclingprogramm in der Zelle

auslösen, die sogenannte **Autophagie**. Spermidin wirkt daher ähnlich heilsam wie das Fasten. Weil dabei schädliche Zellbestandteile abgebaut werden, gilt Spermidin als vielversprechender Ansatz bei der Prävention **altersbedingter Erkrankungen** wie Demenz.

Steckbrief Champignon

15 Kalorien pro 100 Gramm; reich an Kupfer, B-Vitaminen.

So helfen Champignons

Gut für Menschen mit schwachem Immunsystem, Ältere und Sportler.

Einkaufstipp

Frische ist besonders wichtig bei allen Pilzen. Sie sollten frisch und erdig duften, geschlossen und fest sein.

So schmecken Champignons

Gebraten auf Brot, in Gemüsepfannen, roh im Salat (aber nur ganz frisch).

Tomaten-Pilz-Pfanne mit Mozzarella

Für 4 Portionen

2 Knoblauchzehen
4 Kartoffeln
250 g grüne Bohnen
200 g Champignons
2 Stangen Stangensellerie
2 Frühlingszwiebeln
10 kleine Tomaten
4 EL Olivenöl
1 TL Pfiffikus Gemüsebrühe
1/2 TL getrocknete italienische Kräuter
1 Prise Chiliflocken
1 Kugel Mozzarella (oder vegane Alternative)
schwarzer Pfeffer aus der Mühle

Zubereitung

1 Knoblauch abziehen und fein hacken. Kartoffeln schälen und würfeln. Bohnen waschen, putzen und in Stücke schneiden. Pilze abreiben, putzen und hacken. Sellerie waschen, putzen, in Stücke schneiden. Frühlingszwiebeln waschen, putzen und in Röllchen schneiden. Tomaten abspülen und halbieren.

2 Vom Öl 2 EL in einer großen Pfanne erhitzen, Knoblauch, Bohnen und Pilze darin unter Rühren 5 Minuten andünsten. Restliches Öl und vorbereitetes Gemüse bis auf die Tomaten zugeben. Mit der Gemüsebrühe, Kräutern und Chili würzen, mit 200 ml Wasser ablöschen. Zugedeckt 10 Minuten garen.

3 Mozzarella in Scheiben schneiden. Tomaten und Mozzarella auf die Gemüsemischung legen und zugedeckt weitere 10 Minuten schmoren. Dabei zerläuft der Mozzarella. Zum Schluss Pfeffer darüber mahlen.

