



Basische Rezepte

Mit diesen Rezepten bist Du perfekt versorgt
und gehst mit abwechslungsreichen, köstlichen &
gesunden Mahlzeiten durch Deine Fastenzeit.



Erlaube Dir, Deine Rezepte
zu überdenken und sei begeistert
von der Vielfalt.



GAMECHANGERS TOGETHER

Das größte Comeback deines Lebens.

1. FRÜHSTÜCK & DESSERTS



Wichtig

Das Frühstück kann zum Intervallfasten gerne
ausgelassen werden,
einfach mit Zwischenmahlzeit (Banane)
oder Mittagessen beginnen.

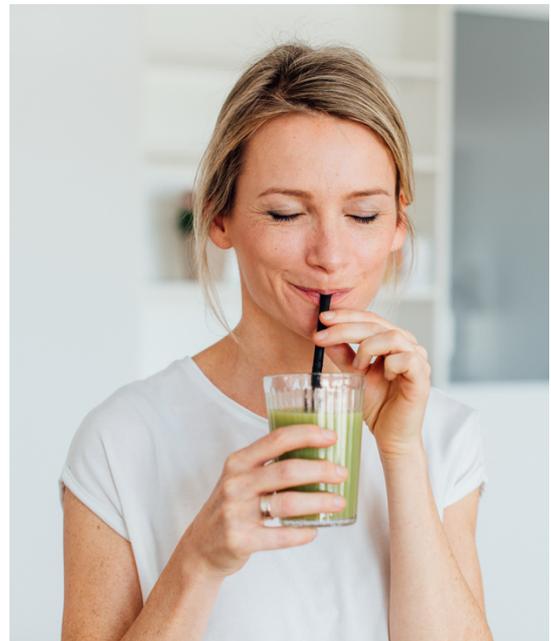




SELLERIE SAFT

Hallo! Ich bin Petra Windauer, ich bin die Detox-Basenqueen hier und begleite Dich in diesem Modul auf dem Weg zu mehr Gesundheit. Hier findest du meine wichtigsten Rezepte fürs Basenfasten.

Gleich vorab mein absoluter Nr 1 Tipp: Frisch entsafteter Selleriesaft (aus 1 Selleriestaude) täglich. Die Wirkung ist erstaunlich: Er wirkt entzündungshemmend, stark basisch, regt die Verdauung an, klärt deine Gedanken und wirkt gegen Viren und Bakterien uvm...



Sei es dir wert.



BASISCHES MÜSLI

1 Banane • Saft einer halben Zitrone
• Heidelbeeren, Apfel oder anderes
Obst der Saison • Mandeln oder 1
TL Mandelmus • 2 TL Erdmandeln
oder 2 TL geschrotete Leinsamen
oder 2 TL Sonnenblumenkerne •
optional Mandelmilch

1. Banane zerdrücken, Apfel reiben oder anderes Obst dazu geben. Die Mandelblättchen zusammen mit den Erdmandeln, Leinsamen oder Sonnenblumenkernen untermengen.
2. Mit Zitronensaft mischen.
3. Gerne mit Kokosflocken oder gschroteten Leinsamen bereichern, Haselnussöl und wer mag gerne etwas Mandelmilch dazugeben.



Weitere Frühstücksideen:

- Frisch entsafteter Gemüse/Obstsft
- Smoothies
- Banane mit Erdmandeln und Mandelmus vermengt





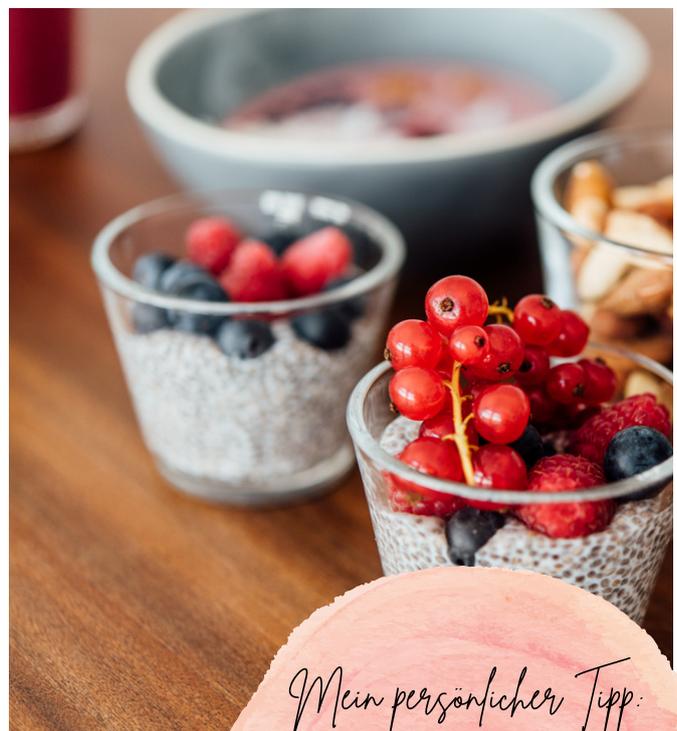
"APFEL STRUDEL"

Apfel • Kokosöl/Butterschmalz •
1 Apfel • Rosinen • Zimt • Obers •
Erdmandeln • Mandelmus • optional
Quinoa

Etwas Kokosöl oder Butterschmalz erhitzen, Apfelscheiben darin kurz anbraten, Rosinen dazu und mit Zimt würzen und einem Schussl Obers aufgießen, Erdmandeln und Mandelmus drüber. Schmeckt auch sehr lecker mit vorgekochtem Quinoa, einfach darunter mischen.

CHIA- SCHOKO- BANANEN- PUDDING

6 EL Chia Samen • 1 EL Rohkost-
Kakaopulver • 300 ml Mandelmilch,
Reismilch, Kokosmilch,... • Topping:
1 Banane, 50ml Mandelmilch,
2 EL Kakao Nibs



Mein persönlicher Tipp:

Chiasamenpudding mit
Kokosmilch und pürierte
Beeren als Topping (super zum
Mitnehmen in die Arbeit, da
sehr sättigend)

Chiasamen mit dem Kakaopulver und der Mandelmilch verrühren. Auf 2 Gläser aufteilen und über Nacht in den Kühlschrank stellen. Quellen lassen. Für das Topping Banane mit der Reismilch pürieren, die Bananencreme auf beide Gläser verteilen und mit den Kakaonibs garnieren. Chiapudding kann in allen Varianten zubereitet werden.



DATTEL PASTE

Ein vollwertiges Süßungsmittel!

500g rohe Datteln • 200ml Wasser
• Ev. Gewürze wie Kardamon, Zimt,
Nelke

1. Datteln für ungefähr drei Stunden in Wasser einweichen. Datteln sollen total bedeckt sein. 2. Das Wasser bis auf die verbleibenden 200ml abgießen. 3. Datteln mit einem Hochleistungsmixer oder mit Pürierstab zu einer gleichmäßigen Paste pürieren. 4. Je nach gewünschter Konsistenz kann weiteres Wasser hinzugefügt werden. 5. In ein wiederverschließbares Glas füllen.

SMOOTIE VARIANTEN

ACHTUNG! Immer mit dem Löffel essen
und genug einspeicheln!
Ev. 1 EL Gerstengraspulver



- Grüner Smoothie Basic: 1 Banane, 1 Handvoll Spinat, 1 Apfel, 1 Tasse Wasser
- Grüner Smoothie: Feldsalat 2 Handvoll Feldsalat, 1 Handvoll Spinat, 1/2 Gurke, 1 Apfel, 1 Stückchen Ingwer, 1/2 Zitrone (ohne Schale), 1 EL Chiasamen, 1 Tasse Wasser
- Grüner Smoothie: The Best 1 Handvoll Spinat, 1/2 Bund Petersilie, 1 Gurke, 3 Stängel Stangensellerie, 1 Apfel, 1 Banane, 1/2 Zitrone, 1 Tasse Wasser
- Beeriger Smoothie: 150 g Erdbeeren, 200 g Heidelbeeren, 10 g Gojibeeren, Crushed Ice
- Smoothie Avocado: 1 Banane, 1 Avocado, 150 ml Kokosmilch, 20 g Gojibeeren und 200 ml Wasser mixen.
- Smoothie Feige: 85 g Cashewnüsse, 5 getrocknete Feigen (ungeschwefelt), 40 g Mandeln, 1/2 L Wasser, 2 EL rohes Kakaopulver, 3 EL Kokosraspeln, 2 Bananen

2. MITTAG



Ablauf

Erst ein Rohkostsalat
mit Zitrone und gutem Öl! (Kein Brot dazu)
Dann: Gemüsegericht oder Kartoffelgericht





Ideen

Blattsalate (Rucola, Vogerlsalat,...) mit gebratenen Champignons, mit gehobelten Mandeln oder Walnüssen, mit Sprossen, mit Avocado und Tomaten (gerne auch mit Granatapfelkerne dekorieren)

Rohkostsalate wie Karotten, Selleriesalat, gerne Stangensellerie!, weißer Rettich mit Sesamoder Sonnenblumenkerndressing Kartoffelsalat (Dressing aus Gemüsesuppe, Öl, Zitrone, Kräutersalz)
Gebratene Selleriescheiben Wokgemüse (ev. mit Quinoa)

Gebratene Kräuterseitlinge mit Süßkartoffelpüree und Blattspinat Kartoffelpüree, Selleriepüree mit Gemüse, Süßkartoffelpüree oder gebacken, (Püree mit Obers und Wasser anstatt Milch)

Kartoffel mit Blattspinat Backofenkartoffeln Gemüse mit Kartoffeln, gedämpft, aus dem Backofen mit verschiedensten Kräutern gewürzt. Gerne auch mal mit gekauftem Pesto oder Olivencreme

Gedämpfte Erdäpfel mit Avocadocreme – Avocado schälen, entkernen, zerdrücken und mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft würzen. Die Kartoffeln mit der Creme bestreichen.



ROHKOST SALAT

2 Stk Karotten • 1 Stk Apfel • 150 g
Sellerie • 2 Stk Gelbe Rüben • 1 Stk
Zitrone (Saft) • 1 Prise Salz • 3 EL Öl
• optional: Kräuter, Rotkraut

1. Karotten, Sellerie, Apfel und gelbe Rüben putzen und fein raspeln. 2. Ein Dressing aus Zitronensaft, Salz, Öl und Wasser bereiten. 3. Alle Zutaten gut vermengen und mit dem Dressing marinieren.

BROKKOLI SALAT

250 g Brokkoli, in Röschen • 1 Apfel,
groß, geviertelt • 30 g Pinienkerne • 25 g
Olivenöl • 15 g Apfelessig • 1½ TL Senf
• 1 TL Kräutersalz • ½ TL Pfeffer



Alles zerkleinern und vermischen!



ROTKRAUT SALAT

1 Birne, hart, geviertelt • 1 Schalotte
• 400 g Rotkohl, in Stücken • 1 TL
Kräutersalz • 1/4 TL Pfeffer • 30 g
Apfelessig/Zitrone • 30 g Apfelsaft •
40 g kaltgepresstes Öl • 50 g
Walnusshälften



SESAM DRESSING

8 EL Olivenöl • Saft von 2 Zitronen •
2 Prisen Kräutersalz • 2 EL Sesam
oder Sonnenblumenkerne • evtl. 1
kleine Zwiebel • kann auf Vorrat
gemacht werden!

TAHIN DRESSING

Für das Tahin (Sesam Mus) Dressing Orange
und Zitrone frisch auspressen. 3 EL Orangensaft
und 1EL Zitronensaft abmessen und zusammen
mit dem Tahin, Olivenöl, Salz und Pfeffer gut
verrühren. Das Dressing passt sehr gut zu
Blattsalaten oder Brokkolisalat und reicht für 3
bis 4 Portionen



Haut der unbehandelten Orange raspeln. 1 bis zwei
Orangen halbieren und den Orangensaft
auspressen. Schalotten häuten und in kleine Stücke
schneiden. Orangensaft, Orangenabrieb, Schalotten,
Curry Kurkuma, Salz und Obstessig in ein hohes
Gefäß geben und mit einem Pürierstab pürieren bzw.
in einen Standmixer geben. Walnussöl langsam in
das laufende Messer geben und so das Orangen-
Kurkuma Dressing emulgieren. Orangen-Kurkuma
Dressing sofort servieren oder in einem Schraubglas
im Kühlschrank bis zu 3 Tage aufbewahren.

ORANGEN- KURKUMA DRESSING

Walnussöl 180 Gramm •
Orangenschale gerieben etwas / 10g
• Orangensaft 120 Gramm •
Schalotte/n 30 Gramm • Kurkuma 1
Teelöffel / 3g • Curry 1 Teelöffel / 3g
• Senf scharf 20 Gramm • Salz 0.5
Teelöffel / 3g • Apfelessig 2 Esslöffel
/ 20g



QUINOA SALAT

150 g Quinoa • 1 Paprika (grün) • 1
Paprika (rot) • 1 Tomate • 1 Karotte
(mittelgroß) • 1/2 Stk. Zucchini • 1/2
Bund Petersilie • 1 Zitrone (nur Saft) •
3 EL Olivenöl • etwas Salz

Für den Quinoa-Salat zuerst den Quinoa nach Packungsanleitung kochen. In der Zwischenzeit Paprika, Zucchini und Karotten kleinwürfelig schneiden. Petersilie klein hacken. · Gekochte Quinoa abseihen und in eine Schüssel geben. Das klein geschnittene Gemüse untermengen. Mit Petersilie, Salz, Zitronensaft und Olivenöl würzen. Alles gut durchmischen und den Quinoa-Salat servieren.

KÜRBIS SALAT

1 Butternut-Kürbis •
1 Ochsenherztomate • 250 g
Kräuterseitlinge • 5 - 6 Stück frische
Walnüsse • 1 kleiner Bund Basilikum-
• 1 l basische Gemüsebrühe ohne
Zusatzstoffe • Salz & Pfeffer • Olivenöl
• 1 Zitrone



Einen Topf mit Gemüsebrühe aufstellen und zum Kochen bringen. Den Kürbis abwaschen. Die Enden abschneiden, dass er am Schluss besser stehen kann. Die Kürbiskerne mit einem Löffel entfernen. Das Fleisch des Kürbis mit einem Kugelaustecher oder einem Löffel lösen. Und in kleine mundgerechte Stücke schneiden. Die Kürbishälften in der Brühe bissfest kochen. Die Walnüsse knacken und aus der Schale lösen. Die Kräuterseitlinge in Scheiben schneiden und in Olivenöl anbraten und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Kräuterseitlinge dann aus der Pfanne nehmen und in eine kleine Schüssel geben. In der gleichen Pfanne die Kürbisstücke anbraten bis sie weich sind und würzen. Die Tomaten würfeln und den Basilikum fein schneiden. Alles zusammen in eine Schüssel geben. Mit etwas Olivenöl und Zitrone würzen und eventuell nochmal mit Salz und Pfeffer nachwürzen. Die Kürbishälften auf einen Teller stellen und den Salat einfüllen. Zum Schluss noch die Walnüsse über den Salat geben und mit etwas Schafgarbe oder Basilikum garnieren.



QUINOTTO

250 g Quinoa • 1/2 Ltr.
Gemüsebrühe • 4 kleine Karotten
• 1 kleine Zwiebel • 250 g junger
Spinat • 2 EL Sonnenblumenöl •
frisch gemahlener schwarzer Pfeffer •
Kurkuma • 1/2 Gemüsebrühewürfel
• 1 EL Sesamsalz (Gomasio) •
2 Stängel Glattpetersilie

Quinoa in der Gemüsebrühe etwa 10 Minuten kochen, von der Kochstelle nehmen und 10-15 Minuten nachquellen lassen. Petersilie waschen, klein schneiden und gegen Ende der Garzeit dazugeben. Karotten mit der Gemüsebürste unter fließendem Wasser säubern und in 1-1,5 cm breite Stifte schneiden.- Die Zwiebel abziehen und fein würfeln.- Den Spinat waschen und putzen.- Die Zwiebel in Öl vorsichtig andünsten.- Karotten dazugeben, kurz erhitzen, den 1/2 Gemüsebrühwürfel in etwas Wasser auflösen und das Gemüse damit ablöschen.- Spinatblätter dazugeben und bei mittlerer Hitze andünsten. Quinoa unter das Gemüse rühren und servieren.

LINK: <https://www.basenfasten.de/blog/basisch-essen-im-alltag/>

KÜRBIS LAIBCHEN

1 mittelgroßer Kürbis, grob geraspelt (ca.
300g geraspelttes Kürbisfleisch) • 5EL
Buchweizenmehl • 200ml Wasser •
Zwiebel fein gehackt •
Salz, Pfeffer • Thymian,



Aus allen Zutaten einen Teig bereiten und gut würzen. In einer Pfanne Butterschmalz erhitzen und den Teig mit einem Suppenlöffel portionsweise hineinsetzen. Langsam von beiden Seiten ausbacken. Schmeckt gut zu Salat!

WALD & WIESEN BOWL

250g Champignons • ½ Knoblauchzehe
• 1 Zweig Rosmarin • Öl zum Braten •
2 Stangen Staudensellerie •
8 Kirschtomaten • 1 Bund Rucola • ein
paar Tropfen Zitronensaft oder Apfelessig

Für die Mandelsoße: 4 getrocknete, in Öl
eingelegte Tomaten • ½ Knoblauchzehe
• 3 EL Mandelmus • Prise getr. Thymian
Salz, Pfeffer



Mandelsoße: Die Tomaten abtropfen lassen und
grob zerschneiden. Knoblauch hacken und beides
mit möglichst kaltem Wasser, Mandelmus, und
Thymian fein pürieren. Mit Salz und Pfeffer würzen
und ev. noch Wasser unterrühren, damit eine
dickflüssige Soße entsteht.

Sellerie waschen, halbieren und in kleine Stücke schneiden. Tomaten halbieren. Haselnüsse in
einer Pfanne ohne Fett rösten, bis sie duften, abkühlen lassen.

Champignons vierteln und mit in Scheiben geschnittenen Knoblauch und Rosmarin in Öl
braten. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Die Champignons in eine Schüssel geben, Tomaten, Sellerie und Rucola draufgeben und mit
Mandelsauce betreufeln und mit Haselnussblättchen bestreuen.





OFEN GEMÜSE

1 Zucchini • 1 kleine Melanzani •
1 gelbe oder roter Paprika •
Champignons • Zwiebel •
Olivenöl, Kräuter, Salz, Pfeffer

Alles gut mischen und bei 180 Grad ca. 30 Minuten schmoren.

KNUSPER KARFIOL

1 Karfiol/Blumenkohl • 3 EL Olivenöl •
Salz • Kurkuma • Kreuzkümmel



Alles vermischen und bei 200 Grad 20-30min auf einem mit Backpapier ausgelegten Backblech backen. Mögliche Backvarianten: im Ganzen oder in kleinen Stücken.

Die Petersilie waschen, trocken tupfen und grob hacken. Mit der Chili in einen Mörser geben. Die Zitrone waschen, die Schale abreiben und den Saft auspressen. Danach mit Öl, Meersalz und getrocknete Kräuter in den Mörser geben. Das Lorbeerblatt grob zerbröseln und dazugeben.

Die Zutaten auch mit dem Stabmixer oder im Standmixer grob püriert werden. Die Zwiebel und den Knoblauch in feine Würfel schneiden. Die Paprika ebenfalls in feine Würfel schneiden. Zwiebel-, Knoblauch- und Paprikawürfel in die Paste im Mörser einarbeiten, sie sollte nicht zu fein werden. Den Dip in das Glas füllen und vor dem Verschließen mit etwas Olivenöl bedecken, damit alles luftdicht versiegelt ist.

CHIMI CHURRI

Ein leckerer Dip für Kartoffel und Gemüsegerichte

1 Bund Petersilie • 1 Bio Zitrone •
8 EL Olivenöl • je 1 TL grobes
Meersalz, getrockneter Thymian,
getrockneter Berg-Oregano-Blätter,
1 Lorbeerblatt • 1 kleine Zwiebel
(ersatzweise Schalotte) •
1 Knoblauchzehe • 1/2 grüne
Paprikaschote

3. ABENDESSEN



Wichtig

Gemüsesuppe - klar oder gebunden

Du solltest das Abendessen

bis spätestens 18.00 zu dir nehmen.

Achte darauf, früh schlafen zu gehen.





BASISCHE GEMÜSE SUPPE

1 Liter Wasser mit Suppenwürze (Gemüsebrühwürfel oder selbstgemacht) + zerkleinertes Gemüse nach Wahl, kleine Zwiebel dazu und gar kochen. Pürieren oder nicht! Kräuter zum Schluss dazu! Mal Kohlrabi, mal Kartoffel, mal Karfiol, mal Sellerie, mal Staudensellerie, mal Brokkoli, mal Fenchel und Pastinake, mal bunt gemischt.

KAROTTEN SUPPE

- 6 Karotten • etwas Karottengrün •
- 6 kleine Kartoffeln • 1/2 L Gemüsebrühe
- frisch gemahlener schwarzer Pfeffer •
- Kräutersalz • 1 TL Kurkuma •
- 2 EL Olivenöl



1. Die Karotten mit der Gemüsebürste unter fließendem Wasser säubern und in kleine Scheiben schneiden.
2. Die Kartoffeln waschen schälen und in Scheiben schneiden. Das Karottengrün waschen und klein schneiden.
3. Das Olivenöl in einem Topf erhitzen, die Gewürze dazu geben und gleich danach die Karotten und die Kartoffeln.
4. Kurz umrühren und die Gemüsebrühe dazu geben.
5. Nach 10 Minuten eine Garprobe machen.
Die Karotten sollten nicht zu weich sein, eher al Dente.



STEINPILZ MARONEN SUPPE

1 Schalotte • 2 EL Rapsöl • 20 g luftgetrocknete Bio-Steinpilze • 200 g vorgekochte Maronen • 500 ml Gemüsebrühe • 300 ml Mandelmilch • 1/2 TL getrockneter Thymian • 1 festkochende Kartoffel • 1 Nelke • etwas Meersalz • etwas frisch gemahlener schwarzer Pfeffer • 1 EL Zitronensaft • 1/2 TL Gomasio • etwas frischer Thymian

1. Die getrockneten Steinpilze für ca. 30 Minuten in etwas Wasser einweichen.
2. Die Kartoffel schälen und klein schneiden.
3. Die Schalotte schälen und in kleine Würfel schneiden.
4. Die Schalotte in einem Topf mit Öl anschwitzen, die Kartoffeln, die Steinpilze samt Abtropfwasser und die Maronen dazugeben, mit Gemüsebrühe ablöschen und die Nelken dazugeben.
5. Die Suppe für ca. 20 Minuten kochen lassen.
6. Wenn das Gemüse gar ist, dann die Suppe mit dem Pürierstab pürieren, die Mandelmilch hinzugeben, bis die Suppe eine schöne cremige Konsistenz hat.
7. Mit den Gewürzen und dem Zitronensaft abschmecken.
8. Die Suppe in flachen Tellern anrichten, ein wenig frischen Thymian abzupfen und dazu geben, etwas Gomasio darüberstreuen und wer mag kann noch Mandelmilch erhitzen, aufschäumen und über die Suppe geben.

KÜRBIS CREME SUPPE

500g Kürbis •
1 EL Butterschmalz •
1 Stk Zwiebel

Für diese köstliche Kürbiscremesuppe zuerst den Zwiebel schälen, in feine Stückchen schneiden und in einer hohen Pfanne in Butterschmalz kurz anschwitzen.

Danach das geschälte, gewürfelte Kürbisfleisch zugeben, kurz mitbraten lassen, und danach mit der Suppe (Gemüsebrühe oder Rindsuppe) aufgießen.

Die Suppebrühe gut würzen (mit Salz, Pfeffer, Muskat, fein gehacktem Thymian und ein paar Korianderkörner), die Kürbisstücke darin bei leichter Hitze weichkochen und anschließend mit einem Pürierstab pürieren.

Nochmals kurz abschmecken und nachwürzen und das Gericht mit etwas Schlagobers verfeinern/einrühren.



PASTINAKEN KARTOFFEL SUPPE

500 g Pastinaken • 300 g Knollensellerie • 1 mittelgroße Kartoffel • 1 Zwiebeln • 3 EL Olivenöl
• 1 Liter Gemüsebrühe • etwas frische Glattpetersilie • 1 EL Kokosblütenzucker •
1 EL schwarzer Sesam • etwas frisch gemahlene schwarzen Pfeffer • etwas Kräutersalz

1. Die Zwiebel schälen, klein schneiden und in einem Topf mit Öl andünsten.
2. Die Kartoffel, Sellerie und 300 g Pastinake schälen, in grobe Stücke schneiden, in den Topf geben und mit der Gemüsebrühe auffüllen und für 20 Minuten kochen.
3. Danach fein pürieren, eventuell noch Gemüsebrühe hinzugeben.
4. 200 g Pastinaken in kleine Stifte schneiden und beiseite stellen.
5. 1 EL Rapsöl in einer beschichteten Pfanne erhitzen, die Pastinaken-Stifte hinzugeben und einige Minuten anbraten, dann den Kokosblütenzucker hinzugeben und alles zusammen karamellisieren.
6. Die Glattpetersilie waschen, abtropfen lassen und klein hacken.
7. Die Suppe in einem flachen Teller anrichten, die frische Petersilie, die Pastinakenstifte und den schwarzen Sesam als Topping oben drauf geben.





KAROTTEN CREME SUPPE FERNOST

500 g Möhren • 400 g Süßkartoffeln • 1 säuerlicher Apfel • 1 Zwiebel • 2 Knoblauchzehen • 30 g Ingwer • 3 EL Olivenöl • 400 ml Kokosmilch (Dose) • 3 TL Currypulver • 1 Msp. Zimt • Salz Pfeffer • 3 EL Walnuskerne • 2 EL Limettensaft

1. Karotten waschen und klein schneiden. Süßkartoffel und Apfel waschen, schälen und ebenfalls klein schneiden. Zwiebel, Knoblauch und Ingwer schälen und würfeln.
2. 1 EL Öl in einem Topf erhitzen. Zwiebel, Knoblauch und Ingwer zugeben und bei mittlerer Hitze 2–3 Minuten dünsten.
3. Möhren, Süßkartoffel und Apfel zugeben und 2 Minuten mitdünsten.
4. Kokosmilch aufrühren und für die Garnitur 4 EL beiseitestellen.
5. Möhren-Mix mit der restlichen Kokosmilch und 500 ml Wasser aufgießen.
6. Suppe mit Curry, Zimt, Salz und Pfeffer würzen, aufkochen und bei kleiner Hitze abgedeckt 15 Minuten köcheln lassen.
7. Inzwischen Walnüsse grob hacken.
8. Restliches Öl in einer Pfanne erhitzen.
9. Brotwürfel und Walnüsse zugeben und in 3–4 Minuten knusprig braten.
10. Karottensuppe fein pürieren. Mit Salz, Pfeffer und Limettensaft abschmecken.
11. Suppe mit beiseitegestellter Kokosmilch verzieren und Nuss-Croûtons darüber streuen.



Viel Erfolg
und Freude beim
Basenfasten.

Bilder: canva.com & Karin Lohberger
Design: Simone Sperl



GAMECHANGERS TOGETHER
Das größte Comeback deines Lebens.