

Inhaltsverzeichnis

Vorwort	7
Zum Umgang mit diesem Buch	8
Was ist der Säure-Basen-Haushalt?	10
Rezepte	21
Frühstück – Porridge und Müsli	22
<i>Chia-Pudding</i>	23
<i>Amarant-Porridge</i>	24
<i>Buchweizen-Porridge mit Himbeeren</i>	26
<i>Apfel-Dinkel-Porridge</i>	27
<i>Quinoa-Porridge mit Granatapfelkernen</i>	28
<i>Quinoa-Porridge mit Beeren, Bananen und Nüssen</i>	30
<i>Hirse-Porridge mit Kürbis</i>	32
<i>Hirse-Porridge mit Trockenfrüchten</i>	33
<i>Avocado und Banane mit Erdmandelflocken</i>	34
<i>Erdmandel-Porridge mit Beeren</i>	35
<i>Himbeerjoghurt mit Kokos</i>	36
<i>Beerenobst mit Chia-Joghurt</i>	38
<i>Beerenjoghurt mit Cashewkernen</i>	39
<i>Knuspermüsli</i>	40
Frühstück – Smoothies	42
<i>Ananas-Bananen-Smoothie</i>	42
<i>Schokodrink mit Früchten</i>	44
<i>Tomatensaft mit Paprika und Basilikum</i>	45
<i>Tomatensaft mit Melone und Erdbeeren</i>	46
<i>Smoothie mit Trauben, Spinat und Apfel</i>	47
<i>Apfel-Kiwi-Smoothie mit Gurke</i>	48
<i>Smoothie aus Grünkohl und Ananas</i>	49
<i>Grünkohl-Smoothie mit Heidelbeeren</i>	50

<i>Apfel-Brokkoli-Smoothie</i>	51
<i>Grapefruit-Smoothie mit Banane und Minze</i>	52
Frühstück – Basische Aufstriche	54
<i>Süßlupinen-Creme</i>	54
<i>Haselnuss-Schoko-Creme mit Banane</i>	56
<i>»Mandella«</i>	57
<i>Marmelade mit getrockneten Feigen</i>	58
<i>Brokkoli-Pesto</i>	59
<i>Rote-Bete-Aufstrich</i>	60
<i>Blumenkohlaufstrich</i>	61
<i>Avocado-Hummus</i>	62
Salate	64
<i>Weißkohl-Möhren-Salat mit Sonnenblumenkernen</i>	65
<i>Quinoasalat mit Avocado und Bohnen</i>	66
<i>Bulgursalat mit Minze</i>	68
<i>Brokkolisalat mit Äpfeln und Walnüssen</i>	70
<i>Brokkoli-Quinoa-Salat mit Süßkartoffeln</i>	72
<i>Rotkohlsalat mit Möhren und Rosinen</i>	74
<i>Amarantsalat mit Gurken und Paprika</i>	76
<i>Rote-Bete-Salat mit Weißkohl und Möhren</i>	78
<i>Linsensalat mit Ananas und Avocado</i>	79
<i>Sprossensalat mit Avocado-Mousseline</i>	80
<i>Gefüllte Paprika mit Taboulé</i>	82
<i>Möhrensalat mit Quinoa und Bulgur</i>	84
Suppen	86
<i>Basisches Gemüsebrühepulver</i>	87
<i>Klare Gemüsebrühe mit Pilzen</i>	88
<i>Rote-Bete-Gemüse-Suppe</i>	89
<i>Möhren-Orangen-Suppe</i>	90
<i>Spinat-Rucola-Suppe</i>	91
<i>Möhren-Kohlrabi-Suppe mit Buchweizen</i>	92
<i>Sauerkrautsuppe mit Hirse</i>	94
<i>Grünkohluppe mit Minze und Mandeln</i>	96
<i>Erdmandelsuppe mit grünem Spargel</i>	98
<i>Klare Suppe mit Weißkohl und Möhren</i>	100
<i>Brokkolisuppe mit Kartoffeln und Pinienkernen</i>	102

4 Einfach basisch kochen

<i>Basischer Borsch</i>	104
<i>Radieschensuppe mit Avocado</i>	106
<i>Kartoffel-Brokkoli-Suppe mit Möhren</i>	108
<i>Tomaten-Paprika-Suppe</i>	110
<i>Spargelsuppe mit Kresse</i>	112
Herzhafte Eintöpfe und Gemüsegerichte	114
<i>Sauerkrautpuffer</i>	115
<i>Lauch-Eintopf mit Möhren und Reis</i>	116
<i>Eintopf mit Wurzelgemüse</i>	117
<i>Auberginen-Eintopf mit Oliven</i>	118
<i>Paprika-Eintopf</i>	120
<i>Möhren-Kartoffel-Gulasch</i>	122
<i>Sauerkraut-Eintopf mit Paprika und Sellerie</i>	124
<i>Buchweizen mit Champignons</i>	126
<i>Auberginen-Curry</i>	128
<i>Kichererbsen-Maronen-Eintopf</i>	130
<i>Quinoa-Eintopf »mexikanisch«</i>	132
<i>Brokkoli-Quiche mit Kokos-Cashew-Creme</i>	134
<i>Zucchini-Fritters mit Kräuterjoghurt</i>	136
<i>Kartoffeln mit »Mayonnaise«</i>	138
<i>Süßkartoffelpüree mit Nüssen</i>	140
<i>Blumenkohlpuée</i>	142
<i>Kartoffel-Brokkoli-Püree</i>	144
<i>Kartoffeln in Paprika-Tomaten-Sauce</i>	146
<i>Polenta mit Pilzen</i>	148
Reisgerichte	150
<i>Blumenkohlreis mit Gemüse</i>	151
<i>Spargel-Risotto</i>	152
<i>Bulgur-Risotto mit Roter Bete</i>	154
<i>Dinkel-Risotto mit grünen Bohnen und Rucola</i>	156
<i>Grauben-Kürbis-Risotto</i>	158
<i>Quinoa mit Pilzen und Möhren</i>	160
<i>Hirsotto mit Brokkoli, Möhren und Paprika</i>	162
Geflügel und Fisch	164
<i>Hühnersuppe mit Brokkoli</i>	165
<i>Hähnchenbrust auf Grünkohl mit Quinoa</i>	166

<i>Spinat-Curry-Topf mit Hähnchenbrust</i>	168
<i>Putenragout mit getrockneten Aprikosen und Erbsen</i>	170
<i>Putenfrikassee</i>	172
<i>Lachseintopf mit Möhren und Kartoffeln</i>	174
<i>Curry-Makrele mit Kokos und Papaya</i>	176
Desserts mit natürlicher Süße	178
<i>Couscous mit Trockenfrüchten</i>	179
<i>Veganes Fruchteis – Grundrezept</i>	180
<i>Mangopudding mit Chia-Samen</i>	181
<i>Buchweizen-Bananen-Küchlein</i>	182
<i>Rhabarberkompott mit Kokos</i>	183
<i>Basische Schokolade – Grundrezept</i>	184
<i>Trinkschokolade</i>	186
Register	188