

Doris Muliar

*Einfach*  
**BASISCH**  
**KOCHEN**

Über 110 schnelle Rezepte  
zum Entsäuern, Abnehmen  
und Genießen



# Inhaltsverzeichnis

<b>Vorwort</b> .....	<b>7</b>
<b>Zum Umgang mit diesem Buch</b> .....	<b>8</b>
<b>Was ist der Säure-Basen-Haushalt?</b> .....	<b>10</b>
<b>Rezepte</b> .....	<b>21</b>
<b>Frühstück – Porridge und Müsli</b> .....	<b>22</b>
<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
<b>Frühstück – Smoothies</b> .....	<b>42</b>
<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

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

<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
<b>Herzhafte Eintöpfe und Gemüsegerichte</b> .....	<b>114</b>
<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>Blumenkohlpüree</i> .....	142
<i>Kartoffel-Brokkoli-Püree</i> .....	144
<i>Kartoffeln in Paprika-Tomaten-Sauce</i> .....	146
<i>Polenta mit Pilzen</i> .....	148
<b>Reisgerichte</b> .....	<b>150</b>
<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>Graupen-Kürbis-Risotto</i> .....	158
<i>Quinoa mit Pilzen und Möhren</i> .....	160
<i>Hirsotto mit Brokkoli, Möhren und Paprika</i> .....	162
<b>Geflügel und Fisch</b> .....	<b>164</b>
<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
<b>Desserts mit natürlicher Süße</b> .....	<b>178</b>
<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
<b>Register</b> .....	<b>188</b>