

# Pilzragout mit Blattsalat

wirkt basisch bis neutral

## Zutaten für 2 Portionen:

Gemüsebouillon  
100 g Schinken in Streifen schneiden  
500 g Pilze, z.B. Austernpilze oder auch gemischt mit Champignons und Shitake, in Stücke schneiden  
1 rote Zwiebel, fein schneiden  
Petersilie, fein hacken  
Pfeffer  
3 Esslöffel Creme fraiche  
300 g gekochter Reis



## Zubereitung:

So viel Gemüsebouillon in die Pfanne geben, damit der Boden bedeckt ist. Schinken darin kurz anrösten. Pilze und Zwiebel dazu geben und kurz mit rösten. Mit Bouillon aufgießen und die Pilze dünsten lassen. Petersilie beigeben, mit Pfeffer würzen und mit Creme fraiche verfeinern, ev. nachwürzen.

Pilzragout auf einem Teller anrichten und mit dem Reis servieren.

Als Beilage servieren Sie Blattsalat, z.B. Eichblattsalat, mariniert mit Zitronensaft, Olivenöl und frische Kräuter.

## Tipps:

Beim Nachwürzen können Sie auf Salz verzichten, da in der Bouillon schon genügend Salz enthalten ist.

Wenn Sie Vollkornreis oder Petersilienkartoffeln als Beilage verwenden, dann wird diese Speise basisch.

# Hühnerfleisch in Curry-Kräutersauce

wirkt übersäurend

## Zutaten für 2 Portionen:

300 g Hühnerbrustfleisch,  
in Scheiben schneiden  
Pfeffer und wenig Salz  
1 TL Currypulver  
2 Teelöffel Olivenöl  
1 kleine Zwiebel, fein schneiden  
1 Apfel, mit der Schale fein raspeln  
1 EL Currypulver, mild oder scharf,  
je nach Belieben  
wenig Cayennepfeffer  
1 Rosmarinzweig  
Oregano oder Majoran  
1 bis 2 dl Hühner- oder Gemüsebouillon,  
ohne Glutamat/Hefeextrakt  
2 EL Crème Fraiche, fettreduziert  
Schnittlauch, in feine Röllchen schneiden  
100 g Teigwaren, trocken gewogen



## Zubereitung:

Fleisch mit Pfeffer, Salz und Currypulver würzen und im leicht erhitzten Öl auf beiden Seiten anbraten. Aus der Pfanne nehmen und beiseitestellen.

Zwiebel und Apfel in die Pfanne geben, Gewürze und Kräuter zugeben, alles gut vermischen und bei geringer Hitze dünsten.

Mit der Bouillon ablöschen, aufkochen und das gebratene Hühnerfleisch dazugeben und zugedeckt 15 bis 20 Minuten dünsten.

Zuletzt mit Creme Fraiche verfeinern.

Das Hühnerfleisch mit der Curry-Kräutersauce und den Teigwaren anrichten, mit Petersilie bestreut servieren.

## Tipps:

Sie können auch fettfrei gebratenen Federkohl dazu servieren, ebenso Salat. Dieses Gericht eignet sich gut zum Mitnehmen und Aufwärmen.

# Tofuaufstrich – kräftig gewürzt

wirkt basisch bis neutral

## Zutaten für 2 Portionen:

Je 100 g Tofu, natur und geräuchert  
Je nach Bedarf wenig Gemüsebouillon,  
ohne Glutamat/Hefeextrakt  
1 Messerspitze Kurkuma oder Curry  
Frisch gemahlener Pfeffer  
3 bis 5 gepresste Knoblauchzehen  
2 bis 3 EL Tahini, mit etwas Öl  
Saft von ½ Zitrone



## Zubereitung:

Tofu in kleine Stücke schneiden und mit dem Pürierstabe zu einer cremigen Masse pürieren. Je nach Notwendigkeit etwas Bouillon zugeben.  
Mit Pfeffer, Knoblauch und Kurkuma oder Curry kräftig würzen. Tahini mit dem Öl dazu geben, ebenso den Zitronensaft. Nochmals gut mit dem Pürierstab zu einer cremigen Konsistenz pürieren.

## Tipps:

Dieser Aufstrich eignet sich gut als Mitnehm-Mahlzeit und lässt sich gut im Voraus zubereiten.  
Servieren Sie dazu Vollkornbrot oder Vollkorngebäck. Sowie reichlich rohes Gemüse.  
Sie haben dann eine basische Mahlzeit

# Fruchtiger Chinakohlsalat

wirkt basisch

## Zutaten für 2 Portionen:

1/8 l Joghurt, natur, fettreduziert  
2 Esslöffel Apfelessig  
2 Teelöffel Olivenöl  
1 Prise gemahlener Anis oder Nelkenpulver  
Cayennepfeffer  
Salz  
je 100 g Chinakohl und Radicchio, in Streifen schneiden  
1 Orange, schälen, in Stücke oder Scheiben schneiden  
1 Zwiebel, fein hacken



## Zubereitung:

Aus Joghurt, Essig, Öl und Gewürzen eine Marinade zubereiten. Chinakohl und Radicchio, Orangenstücke und Zwiebel vermischen, zur Salatsauce geben und vorsichtig vermengen, eventuell nachwürzen.

## Tipps:

Dieser Salat schmeckt ausgezeichnet zu Fisch- und Geflügel. Mögen Sie es gerne süß-pikant, dann mischen Sie noch 1 Esslöffel Rosinen darunter.

Mit z.B. gebratenen Putenbruststreifen und 1 Scheibe Vollkornbrot ergänzt, ergibt dieser Salat eine Hauptmahlzeit.

# Krentopfen als Gemüse-Dipp

wirkt basisch bis neutral

## Zutaten für 2 Portionen:

1 Packung Magertopfen (250 g)  
1 Esslöffel Joghurt, bis 1% Fett  
2 Esslöffel geriebenen Kren  
nach Belieben mehr oder weniger Estragonsenf  
frische, feingehackte Kräuter  
(z.B. Petersilie, Schnittlauch, Bärlauch)  
wenig frisch gemahlener Pfeffer  
1 Esslöffel Mayonnaise, fettreduziert  
frisches Gemüse zum roh Essen,  
z.B. Stangensellerie, Radieschen,  
Kohlrabi, Chicorée



## Zubereitung:

Alle Zutaten einschließlich Mayonnaise gut verrühren, damit eine cremige Konsistenz entsteht.

Gemüse zu Stifte und Scheiben schneiden. Beim Chicorée die Blätter einzeln ablösen und in ein Glas stellen. Den Strunk fein schneiden und beim nächsten Salat dazu mischen – dieser enthält viele Vitamine, Mineral- und Bitterstoffe.

## Tipps:

Je mehr Gemüse Sie zum Krentopfen essen, desto basischer ernähren Sie sich. Servieren Sie dazu frisch geröstetes Vollkorn-Schwarzbrot.



# Hühnerstreifen in Safransauce

wirkt übersäuernd

## Zutaten für 2 Portionen:

2 Teelöffel Butter  
2 Teelöffel Mehl  
3 Esslöffel Bouillon, ohne Glutamat/Hefeextrakt  
3 Esslöffel Weißwein  
1 Esslöffel Frischkäse, natur, fettreduziert  
Safran, wenig Salz  
200 g Hühnerbrust, ohne Haut, in Streifen geschnitten  
1 Teelöffel Pflanzenöl  
Pfeffer, Paprikapulver  
200 g grüne Nudeln, gekocht  
1 - 2 Tomaten, enthäutet, würfelig geschnitten  
2 halbe Birnen, kurz gedünstet



## Zubereitung:

**Safransauce:** Butter und Mehl anschwitzen. Bouillon, Wein und Frischkäse glattrühren und damit die Schwitze aufgießen, gut durchrühren, mit Safran und Salz würzen, kurz köcheln lassen.

**Huhn:** Huhn in Öl kurz braten, mit Pfeffer und Paprikapulver würzen. Fleisch anrichten, Sauce darüber gießen. Nudeln als Beilage dazu geben und mit Tomatenwürfel belegen. Zuletzt mit Petersilie und Birne garniert servieren.

## Tipps:

Servieren Sie dazu gemischten Blattsalat.  
Sie können auch Pute oder Kalbfleisch für dieses Rezept verwenden.  
Birnen aus der Dose (ohne Zuckerzusatz) helfen Zeit sparen.

# Bratapfel und/oder Birne mit feiner Fülle

wirkt basisch

## Zutaten für 1 Portion:

- 1 Apfel, mit Schale
- 1 Teelöffel flüssiger Honig
- 1 Teelöffel Marmelade
- 1 Teelöffel Kokosraspel
- 1 Teelöffel Kakaopulver, ungesüßt

## Zubereitung:

Den Apfel im Ganzen lassen und das Kerngehäuse ausstechen.

Honig und Marmelade mit Kokosraspel und Kakaopulver gut vermischen und zu einer glatten Masse rühren. Den Apfel damit füllen.

Bei einer feuerfesten Form oder bei einer Jena-Glasschüssel den Boden mit Wasser bedecken, Apfel hineinstellen und im Backrohr bei 200°C braten. Heiß servieren.



## Tipps:

Sie können für dieses Rezept anstelle des Apfels auch eine feste Birne verwenden.

Dann halbieren Sie die Birne, entfernen das Kerngehäuse und befüllen Sie dann mit der Honigmischung.

# Großmutter's Weihnachtskekse

wirkt neutral bis übersäuernd

## Zutaten:

1 Ei, Dotter und Eiklar trennen  
Prise Salz  
2 ½ Esslöffel Vollkornmehl  
1 ½ Esslöffel Magermilchpulver  
1 Esslöffel lauwarmes Wasser  
½ Esslöffel Zucker  
½ Teelöffel Honig  
wenig Zitronensaft  
ev. wenig Anis



## Zubereitung:

Das Backrohr auf 180°C vorheizen.

Das Eiklar salzen und zu steifem Schnee schlagen. Mehl mit dem Magermilchpulver vermischen.

In einer Schüssel Dotter mit Wasser, Zucker, Honig und Zitronensaft schaumig rühren. In diese Masse abwechselnd in kleinen Mengen das Mehl-Milchpulvergemisch und den Eischnee vorsichtig unterrühren.

Ein Backblech mit Backpapier auslegen, mit einem Kaffeelöffel kleine Häufchen daraufsetzen, leicht flach drücken. Wenn beliebt mit Anis bestreuen und goldbraun backen.

## Tipps:

Diese Menge entspricht 1 Portion und ist eine wunderbare Möglichkeit „Zum Genießen“. Diese Portion auf einige Tage aufgeteilt, verstärkt und verlängert den Genuss.



# Heiße Sangria

wirkt übersäuernd

## Zutaten für 4 Gläser:

½ l Rotwein

¾ l Wasser

1 Esslöffel Zucker

1 Stück dünn geschälte Zitronen- oder Orangenschale von unbehandelter Frucht

1 Zimtstange

## Zubereitung:

Wein, Wasser, Zucker, Zitronen- oder Orangenschale und Zimtstange in einen feuerfesten Steinguttopf geben und bei mittlerer Temperatur erhitzen.

Sobald sich an der Oberfläche der Flüssigkeit ein weißer Film bildet, den Topf von der Herdplatte nehmen.

Sangria durch ein Sieb gießen und servieren.



## Tipp:

Sie können Gewürze je nach Wunsch mehr oder weniger in der Menge verwenden.

# Kaffeepunsch

wirkt übersäuernd

## Zutaten für 1 Portion:

2 dl starker Kaffee  
2 Teelöffel Zucker oder Xylith  
(Birkenzucker) oder Erythrit  
1 Gewürznelke  
1 kleine Zimtstange  
einige wenige Tropfen Rum  
wenig Milch, bis 1% Fett



## Zubereitung:

Heißen Kaffee süßen, Nelke und Zimt zugeben und kurz ziehen lassen.  
Gewürze entfernen, heiße Milch untermischen und sofort servieren.

## Tipp:

Sie können anstelle von Kaffee auch Schwarztee nehmen.

# Karfiol mit Käse und Ei

wirkt basisch

## Zutaten für 1 Portion:

1 Karfiol  
Salz  
wenig Bouillon, ohne Glutamat/Hefeextrakt  
1 kleine Zwiebel, in feine Ringe schneiden  
50 g geraspelter Käse oder Mozzarella  
in kleine Würfel schneiden  
1 Ei  
2 bis 3 mittelgroße Kartoffeln, kochen und ev. schälen  
Pfeffer, frisch gemahlen  
gehackte Petersilie



## Zubereitung:

Karfiol in Röschen teilen, den Strunk fein schneiden und alles in Salzwasser kernig kochen. Danach gut abseihen.

In der Zwischenzeit die Bouillon in einer Pfanne erhitzen und die Zwiebel darin dünsten, bzw. anrösten. Die halbe Menge der gekochten Karfiolröschen mit einer Gabel zerdrücken und zur Zwiebel geben. Käse untermischen und zergehen lassen. In einer kleinen Pfanne ein Spiegelei fettfrei zubereiten.

Karfiol und Kartoffeln auf einem Teller anrichten, das Spiegelei auf den Karfiol setzen, mit Pfeffer und Petersilie bestreut servieren.

## Tipps:

Dieses Gemüse ist fettfrei zubereitet. Wenn Sie es wünschen, dann können Sie beim Anrichten etwas Butter über die Kartoffeln geben.

Beim Gemüse wählen Sie einfach nach Belieben aus. Sie können auch Karfiol aus dem Tiefkühler – ohne Zusatzstoffe und noch nicht verarbeitet – verwenden. Damit ersparen Sie sich das Gemüse „rüsten“ = putzen und zerkleinern. Die zweite Hälfte, falls sie übrig bleibt, können Sie für Suppe oder auch alle anderen Gemüsespeisen verwenden.

Heurige Kartoffeln – wenn möglich – immer mit der Schale verzehren. Sie füllen damit Ihre Vitamin- und Mineralstoffdepots auf!

# Kohlrabigemüse

wirkt basisch

## Zutaten für 1 Portion:

1 Teelöffel Olivenöl  
1 große Zwiebel, in feine Ringe schneiden  
1 Kohlrabi, in feine Stifte schneiden (Julien)  
Kräutersalz, Pfeffer  
Kräutermischung „Provence“  
50 g Frischkäse, fettreduziert, z.B. Philadelphia, Exquisa  
ca. 3 Esslöffel Milch  
gehackte Petersilie



## Zubereitung:

Öl leicht erhitzen, Zwiebel und Kohlrabi zugeben, mit Salz, Pfeffer und Kräuter würzen. Im eigenen Saft so lange dünsten, damit die Kohlrabistifte noch knackig sind. Frischkäse mit Milch glattrühren, Petersilie dazugeben und das Kohlrabigemüse damit verfeinern.

## Tipps:

Sie können die Kräuter nach Belieben auswählen.  
Dieses Gemüsegericht schmeckt sehr gut als Beilage zu Fleisch, Geflügel, Fisch, Tofu, oder Spiegelei, ergänzt mit Petersilienkartoffeln.  
Mit  $\frac{1}{4}$  l Bouillon aufgegossen ergibt es eine schmackhafte Gemüsesuppe.

**Auf dem Foto können Sie gut den „Gesunden Teller“ erkennen:**

**$\frac{1}{2}$  Teller = Gemüse +  $\frac{1}{4}$  Teller = Kohlehydrate +  $\frac{1}{4}$  Teller = Eiweiß.**

# Topfennockerl mit Fruchtsauce

wirkt übersäuernd

## Zutaten für 2 Portionen:

300 g Magertopfen/Magerquark  
1 Ei  
3 Esslöffel Vollkornmehl  
eine Prise Salz  
1 Esslöffel Zuckerersatz, z.B. Xylith oder Birkenzucker  
1 Teelöffel Vanillezucker  
3 Esslöffel geriebene Haselnüsse  
Schale und Saft von ½ kleinen unbehandelten Zitrone  
2 Teelöffel Butter  
Zimtpulver nach Belieben

## Zutaten für 2 Portionen *Fruchtsauce:*

300 g Heidelbeeren/Blaubeeren, frisch oder tiefgekühlt  
ev. 2 Teelöffel Honig

## Zubereitung:

Topfen mit dem Ei, Mehl, Salz, Xylith und Vanillezucker gut vermischen. Ca. 1 Stunde ziehen lassen. Dann daraus mit zwei Suppenlöffel Nockerl formen und in erhitztem Wasser einige Minuten ziehen lassen. Nicht kochen, damit sie nicht zerfallen. Danach vorsichtig mit einem Siebschöpfer herausnehmen und gut abtropfen lassen. In einer Pfanne die Butter zergehen lassen, mit Zimt würzen und die Nockerl darin vorsichtig schwenken. In der Zwischenzeit die Heidelbeeren in ganz wenig Wasser erhitzen. Je nach Wunsch die Beeren im Ganzen lassen oder pürieren oder passieren. Nockerl auf einem Teller anrichten und mit Fruchtsauce übergießen und sofort servieren.

## Tipps:

Sie können Beeren, bzw. Früchte je nach Saison und Belieben verwenden. Wenn sie z.B. die Heidelbeeren im Ganzen lassen oder mit dem Pürierstab pürieren, dann konsumieren Sie auch mehr Ballaststoffe. Auf YouTube können Sie bei „Topfennockerl formen“ sehen wie es geht, schön geformte Nockerl zuzubereiten.





# Gefüllte Zucchini

wirkt basisch bis neutral

## Zutaten für 2 Portionen:

2 Zucchini, der Länge nach halbieren  
1 Teelöffel Rapsöl, zum Ausfetten der Form  
1/8 l Gemüsebouillon, ohne Glutamat/Hefeextrakt  
2 Karotten, kleinwürfelig schneiden  
1 kleine rote Zwiebel, kleinwürfelig schneiden  
2 Teelöffel Rapsöl  
1 Ei  
1 kleinen Becher (250 g) Frischkäse, fettreduziert  
2 Esslöffel Creme Fraiche  
Petersilie, fein zupfen  
Schnittlauch, in feine Röllchen schneiden  
Salz, Pfeffer



## Zubereitung:

Die Zucchinihälften aushöhlen und das Fruchtfleisch klein schneiden.

Eine feuerfeste Pfanne mit Öl ausfetten, wenig Bouillon dazu gießen und die Zucchinihälften hineinlegen.

Das Zucchini- und Fruchtfleisch mit den Karotten- und Zwiebelwürfeln im Öl andünsten.

In der Zwischenzeit das Ei mit Frischkäse, Creme Fraiche, Petersilie und Schnittlauch gut vermischen. Das gedünstete Gemüse unterrühren, mit Salz und Pfeffer würzen. Die Zucchini mit dieser Mischung füllen.

Im Backofen bei 220° auf mittlerer Schiene ca. 25 Minuten braten.

## Tipps:

Wenn Sie Speisen, mit Käse überbacken, lieben dann bestreuen Sie die Zucchini mit 50 g geraspeltem Hartkäse und nutzen die letzten 5 Minuten zum Überbacken.

Dieses Rezept lässt sich auch gut mit ausgehohltm Kohlrabi oder Fenchelhälften zubereiten. Dann können Sie auch Champignons als Gemüse zum Füllen verwenden.

Sollte Ihnen von der Füllmasse etwas übrigbleiben, dann können Sie auf eine schnelle und einfache Art eine köstliche Suppe – unter dem Aspekt „Resteverwertung“ – zubereiten.