

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.