

Rezepte während der BasenIntervallfastentage:

Kokos-Heidelbeer-Smoothie /2 Gläser

Schale Heidelbeeren – 1 reifer Pfirsich – 2 Bananen - Saft von 1 Zitrone - 1El. Kokosflocken

- Heidelbeeren waschen, abtropfen
- Pfirsich waschen, entkernen und mit den Bananen und Heidelbeeren mixen- Zitronensaft und Kokosflocken zum Smoothie geben und vermischen.

Basisches Müsli/ für 2 Personen

- 2 Äpfel – 2 Bananen – gehackte Mandeln – 2 El. Erdmandelflocken - Saft von halber Zitrone
- Äpfel waschen, in stücke schneiden, Bananen in Stücke schneiden, Obst mit Erdmandeln mischen und Saft drübergeben

Fenchelcremesuppe mit gerösteten Mandeln/ für 2 Personen

- 3 mittelgrüne Fenchelknollen mit Grün – 3 mittelgroße Kartoffeln – 1 Zwiebel – Brühwürfel - 1 El. Sesamöl 1 El. Sesamsalz – 2 El. Geröstete gehackte Mandeln – einige Stängel Bibernelle – oder Gewürz
- Knollen putzen, waschen, den Strunk abschneiden und in 4-5 Stücke schneiden. Kartoffeln waschen, schälen, und in grobe Stücke schneiden. Zwiebel abziehen, klein schneiden - in Sesamöl glasig dünsten. Mit Brühwürfel und 1 Liter Wasser – Gemüsebrühe herstellen. Fenchel, Kartoffeln zu den Zwiebeln geben und mit der Brühe übergießen. Gemüse garen (12-15 Min.) Mit Sesamsalz abschmecken. Suppe mit Pürierstab pürieren. Fenchelgrün, Bibernelle kleinschneiden und mit den Mandeln über die Suppe geben.

Nussige Kürbis-Mangold-Pfanne/ für 2 Personen

- 1 kleiner Mangold – 1 kleiner Hokkaido – 1 Zwiebel – 2 El. Kürbiskernöl oder Sonnenblumenöl – Sesamsalz – weißer Pfeffer - Piment – Kurkuma – Paranüsse
- Mangold waschen, putzen und in Streifen schneiden. Hokkaido waschen, den Stiel abschneiden, Kerne mit dem Löffel entfernen. Kürbis in kleine Streifen schneiden. Zwiebel abziehen, klein schneiden und im erhitzten Kürbiskernöl vorsichtig andünsten. Kürbis dazugeben und unter ständigem Rühren 15-20 Min. dünsten. Mangold nach etwa 5 Min. dazugeben und unter Rühren andünsten, mit den Gewürzen abschmecken – Paranüsse hacken und unter das Gemüse rühren.

Mediterranes Gemüse mit Gnocchi/ für 2 Personen

- 2 Zucchini – 4 Tomaten – 2 Zwiebeln – 2 El. Olivenöl – Salz, Pfeffer – Kräuter der Provence – schwarze, ungefärbte Oliven – 250g Gnocchi – geriebener Parmesan
- Zucchini waschen, Stilansätze rausschneiden, und grob raspeln. Tomaten mit kochendem Wasser überbrühen, häuten und vierteln. Zwiebeln abziehen, halbieren und in Ringe schneiden. Olivenöl erhitzen und Zwiebeln und Zucchini darin andünsten. Mit etwas Wasser löschen und mit Salz, Pfeffer und Kräutern würzen. Bei schwacher Hitze etwa 10 Min. garen. Am Ende Tomaten und Oliven dazugeben. Gnocchi kochen. Zusammen mit dem Gemüse auf 2 Teller verteilen, Parmesan drüber geben.