

Karin Schweitzer

Single Kochbuch



Schnelle Gerichte im Basenüberschuss für berufstätige Singles
vegan - vegetarisch - basisch

SV

Ratgeber

Karin Schweitzer

Single-Kochbuch

*Schnelle Rezepte
im Basenüberschuss
für berufstätige Singles*

vegan

vegetarisch

basisch

Inhaltsverzeichnis

Auf ein Wort ...	14
Smoothies	16
Grundrezept Smoothie	19
Brennnesselsmoothie	20
Salat-Minze-Smoothie	21
Brennnessel-Ananas-Smoothie	22
Erdbeer-Minze-Smoothie	23
Himbeer-Löwenzahn-Smoothie	24
Kohlrabi-Smoothie	25
Kumquat-Smoothie	26
Löwenzahn-Smoothie	27
Radieschen-Smoothie	28
Smoothie Du Jardin	29
Tropical Smoothie	30
Vitamin-Smoothie	31
Kartoffeln	32
Grundrezept Kartoffeln	35
Kartoffelpüree mit rohen geriebenen Möhren	36
Zitronen-Kartoffeln	37
Bratkartoffeln mit Tomaten	38
Kartoffeln mit Champignons	39
Champignon-Kartoffel-Auflauf	40
Pellkartoffeln mit Möhrensalat	42
Bratkartoffeln mit Möhrensalat	43
Basische Pommes	44
Bratkartoffeln mit Tomate und Ei	45
Kartoffel-Lauch-Fritatta	46
Warmer Kartoffelsalat	47
Spargel mit Bio-Butter	48
Hirse	49
Grundrezept Hirse	50
.Hirse müsli	51

Steinpilz-Kokos-Risotto	52
Hirsepuffer	53
Rührei mit Champignons	54
Chili mit Hirse	55
Hirse-Karottenbratlinge	56
Hirse-Mandelbratlinge	57
Paprika mit Hirse-Pilz-Füllung	58
Brokkoli-Hirse mit veganem Feta	59
Quinoa	61
Grundrezept	63
Paprika mit Gemüse-Quinoa-Füllung	64
Quinoa mit Avocado und Ei	66
Chicorée mit Quinoa-Füllung	67
Quinoa Tabouleh	69
Quinoa-Topf	71
Bärlauch-Quinoa mit Mandeln	73
Avocados mit scharfer Quinoa Füllung	75
Gurkensalat mit Quinoa und Minze	77
Thai Quinoa Salat mit Mandeldressing	79
Orangen-Quinoa an Mandel-Spinat-Creme	81
Marokkanischer Karotten-Quinoa-Salat	83
Amaranth	85
Grundrezept Amaranth	86
Amarant-Hirse-Frühstück mit Beeren	87
Amaranth mit Avocado	88
Gefüllte Zucchini mit Kokos-Couscous	89
Amaranth Puffer	91
Amarantauflauf mit Champignons und Spinat	93
Quark-Zwetschgen-Gratin mit Amaranth	95
Amaranth-Gemüse-Topf	97
Konjaknudeln	99
Grundrezept	100
Konjakspaghetti mit Rührei	101
Konjaknudeln mit Champignons	102
Konjaknudeln mit Avocadocreme	103

Konjaknudeln pikant	105
Zucchini-Spaghetti	106
Gurken-Spaghetti	107
Buchweizen	108
Grundrezept für 3 Portionen	110
Buchweizenbratlinge	111
Buchweizen-Hafer-Porridge	112
Buchweizenpfannkuchen mit Apfelmus	113
Kartoffel-Gemüse-Eintopf mit Buchweizen	114
Süßkartoffeln	115
Süßkartoffel-Kokoscremesuppe	117
Süßkartoffel-Erdnuss-Suppe	119
Süßkartoffel Pommes Frites	120
Süßkartoffel - Auflauf	121
Süßkartoffel-Gemüse-Suppe	123
Süßkartoffel-Chili	125
Kokos-Süßkartoffel-Gratin	126
Süßkartoffel-Kokos-Ragout	127
Süßkartoffelrohkostsalat	129
Schnelle warme Mahlzeiten	130
Omelette mit Porree	131
Kartoffel-Gemüse-Auflauf	132
Omelette mit Hanfsamen und Bratkartoffeln	134
Spargel mit Chiasamen	135
Spargel-Curry mit Kokosmilch	136
Brennnesselspinat	137
Kokosgemüsepfanne	138
Zucchini-Pfanne	139
Porree-Zucchini-Suppe	140
Asiatisches Kokos-Curry-Huhn	141
Hokkaido Suppe	143
Hokkaido-Kokos-Suppe	145
Strammer Käse-Max	146
Riesenbovist	147
Kokos-Blumenkohl-Curry	148



Vegetarische Mini-Kokos-Pizza	149
Seelachsfilet in Kokoskruste	151

Salate	153
Avocado-Salat	154
Minze-Zitronen-Salat	155
Arabischer Salat	156
Bunter Teller	157
Bunter Möhrensalat	158
Staudensellerie - Ananas - Salat	159
Paprika-Bananensalat	160
Blumenkohlsalat	161
Tomate-Mozarella	163
Feldsalat mit Honigdressing	164
Tomatensalat mit Tzatsiki	165

Desserts	166
Obstsalat	167
Kokos-Beeren-Müsli	168
Erdbeer-Dessert	169
Erdbeer-Bananen-Salat	170
Quinoa-Apfel-Blaubeer-Dessert	171
Apfel-Dinkel-Pfannkuchlein	172
Mango-Eis	173
Quinoa-Müsli	174
Erdbeer-Bananeneis mit frischen Erdbeeren	175
Blaubeerpfannkuchen	176
Kokos-Quinoa mit Datteln	177
Hirse mit Kokosmilch und Früchten	178



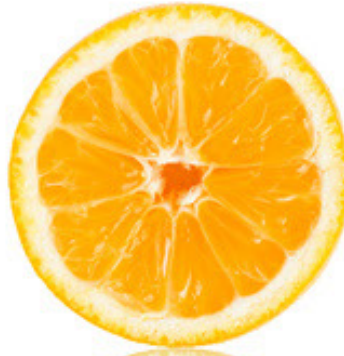
Pfannkuchen mit Hirse	179
Obstsalat	180
Grießkuchen	181
Schnelle Dips und Saucen	182
Avocadocreme mit Cherrytomaten	183
Paprika-Pesto	184
Avocado-Tomaten-Creme	185
Tomatensauce	186
Tzatsiki mit Schnittlauch	187
Avocadocreme	188
Fruchtiger Minzjoghurt	189
Erdnuss-Kokos-Dip	190
Kokos- Bananen- Dip	190
Kokos - Chili - Soße	191
Kokos - Curry - Dip	191
Getränke	192
Bio-Kakao	193
Kokos-Ananas-Drink	194
Möhren-Orangensaft	195
Gemüsesaft	196
Gemüse-Obstsaft	196
Zitronenwasser	197
Ingwerwasser	198
Minzwasser	199
Colawasser	199
Kräutertee	200



Wasser aus Pflanzen	200
Kaktuswasser	202
Brote	203
Dinkel-Apfelbrot	205
Quinoabrot	206
Möhrenstuten	206
Dinkel-Hirse-Karottenbrot	207
Dinkel-Hanfbrot	207
Saatenbrot	208
Dinkel-Hirse-Champignonbrot	209
Hirsebrot	210
Dinkel-Hirse-Mandel-Brot	210
Sonntagsstuten	211
Basische Lebensmittel	212
Obst	213
Pilze	214
Gemüse	215
Kräuter und Salate	217
Sprossen und Keime	219
Nüsse und Samen	220
Eiweiß	221
Nudeln	221
Getränke	221
Kombinieren Sie saure Lebensmittel!	222



Gute Säurebildner	223
Schlechte Säurebildner	225
Impressum	227
Weitere Bücher von Karin Schweitzer:	228
Gesund mit Basischer Ernährung	229
Abnehmen mit Spaßfaktor	231
Arthrose & Co! Wirklich unheilbar?	233
Stichwortverzeichnis	235





*Die Freiheit des Menschen liegt nicht darin,
dass er tun kann, was er will,
sondern darin, dass er nicht tun muss,
was er nicht will.*

Jean-Jaques Rousseau



Auf ein Wort ...

Uielen Menschen habe ich einen Weg gezeigt, um wieder gesund zu werden und solange der Schmerz groß genug war, ernährten sie sich auch basisch. Aber dann kamen schleichend die alten Gewohnheiten zum Vorschein und dann hieß es: «Das ist ja alles schön und es geht mir auch besser, aber es ist auf die Dauer doch ziemlich aufwendig, sich immer basisch zu ernähren.»

Daraufhin habe ich mich damit beschäftigt, schnelle Rezepte zu entwickeln und auszuprobieren. Rationell zu kochen und dabei auch die Vorratshaltung mit einzuplanen. So koche ich nicht nur sechs Kartoffeln, sondern den ganzen Beutel und kann daraus drei bis vier schnelle Gerichte zaubern. Das können Sie auch mit Hirse, Quinoa, Buchweizen und Amaranth machen. Für die, die mein Buch «Gesund mit Basischer Ernährung» noch nicht kennen, erkläre ich in kurzen Worten, was basische Ernährung ist:

Basische Ernährung versorgt den Menschen mit basischen Mineralstoffen sowie mit allen Nähr- und Vitalstoffen, die der Körper benötigt, um in sein gesundes Gleichgewicht zu gelangen. Gleichzeitig verschont die basische Ernährung den Menschen mit all jenen sauren Stoffwechselrückständen, die durch die übliche Ernährungsweise im Körper entstehen. Auf diese Weise wird der Säure-Basen-Haushalt ausgeglichen, sodass in allen Körperbereichen wieder der richtige und gesunde pH-Wert entstehen kann.

Im Anhang finden Sie eine Tabelle der basenbildenden Lebensmittel und der guten Säurebildner.



Wenn es möglich ist, sollten Sie die Zutaten immer in Bio-Qualität einkaufen oder aus dem eigenen Garten nehmen.

Und nun wünsche ich Ihnen viel Freude bei der Zubereitung und natürlich



«Guten Appetit».



Smoothies

Zuerst geben Sie die Obst- und Gemüsestücke in den Mixer, dann Gräser, Salat oder auch Pulver und füllen den Behälter bis zu einem halben Liter mit Flüssigkeit auf. Dann lassen Sie ihn circa eine Minute laufen. Danach sollte Ihr Getränk wunderbar samtig sein. Je nachdem für wie viele Portionen Sie den Smoothie zubereiten, nehmen Sie mehr oder weniger Zutaten. In den Rezepten ist es circa auf einen halben bis einen Liter gerechnet. Ein Liter Smoothie ersetzt eine ganze Mahlzeit.

Warum Smoothie und nicht die einzelnen Zutaten einfach essen und trinken?





Viele Menschen essen einfach zu wenig Salat oder mögen ihn gar nicht, so wie ich. Im Smoothie jedoch ist er köstlich. Gemixt mit Früchten und Saft schmeckt der Salat plötzlich sehr gut und unser Körper bekommt dadurch viel mehr Nähr- und Vitalstoffe. Und da wir relativ kaufaul sind, zermahlen unsere Zähne die einzelnen Lebensmittel nicht gründlich. Im Smoothie sind sie bereits aufgeschlossen.

Und Chlorophyll!

Victoria Boutenko schreibt in ihrem Buch *«Green For Life: «Chlorophyll ist so wichtig wie das Sonnenlicht. Ohne Sonnenlicht gäbe es kein Leben und ohne Chlorophyll gäbe es ebenfalls kein Leben! Wenn wir so viel Chlorophyll wie möglich zu uns nehmen, ist das, als badeten wir unsere inneren Organe in Sonnenschein. ...*

Chlorophyll versorgt unseren Körper wie eine liebevolle, fürsorgliche Mutter. Es heilt und reinigt all unsere Organe und vernichtet viele unserer inneren Feinde wie etwa krankheitserregende Bakterien, Pilze oder Krebszellen.»

Chlorophyll ist auch ein toller Blutbildner. Ein Chlorophyllmolekül ist genauso aufgebaut wie unser rotes Blutkörperchen, mit dem Unterschied, dass das rote Blutkörperchen einen Eisenkern hat und das Chlorophyll einen Magnesiumkern. Je gesünder unser Blut aber ist, desto gesünder sind all unsere Organe, Drüsen, Blutgefäße und alle unsere Zellen.

Auch für unsere Darmflora ist Chlorophyll ein Labsal, schädliche Einflüsse wie Kaffee, Alkohol, schlechte Ernährung usw. stören unseren Darm, Chlorophyll sorgt dafür, dass sich unsere Darmzellen schneller regenerieren.

Chlorophyll verbessert nicht nur unser Blutbild, sondern beugt auch



Krebs vor und bekämpft ihn, versorgt mit leicht aufnehmbaren Eisen, verhindert damit Anämien, schafft ein basisches Milieu, entgiftet, reinigt die Leber, beseitigt unangenehmen Körper- und Mundgeruch, wirkt gegen Entzündungen und bereichert unsere Vitalität.

Lassen Sie bei der Kreation von Smoothies Ihrer Phantasie freien Lauf. Experimentieren Sie! Finden Sie Kräuter, wie Kapuzinerkresse (Blüten und zarte Blätter), Löwenzahn (Blüten und junge Blätter), Giersch (zarte Blätter), Kornblumenblüten, Ringelblumenblüten, Portulak (Blätter), Brennnessel (die oberen 5 Blätter und Samen), Wermutblätter, Pfefferminze, Schafgarbe oder Erdrauch.

Als Zusatz können Sie frisch gepresste Säfte, wie Artischocke, Ananas, Orange, Zitrone, Granatapfel, Apfel, Mango oder Ähnliches nehmen.





Grundrezept Smoothie

Blatt-Salat
 Früchte
 Wasser
 1 TL Walnussöl



Bananensmoothie

Banane
 drei bis vier Schlüsselblumenblätter und -blüten
 eine Handvoll Minze
 Löwenzahnblätter und -blüten
 Ananassaft
 frisch gepresster O-Saft
 Kokosmilch,
 1 TL Hanföl



Brennnesselsmoothie

1 Handvoll	Brennnesselblätter
1	Banane
Saft	einer Zitrone
Saft aus	Ananas und Mango
½ Dose	Kokosmilch
1 TL	Hanf-Öl



Salat-Minze-Smoothie



20 Blätter	Minze
10 Blätter	Salat
3 Blätter	Zitronenmelisse
1	Zitrone komplett
1	überreife Banane
1 TL	Avocadoöl



Brennnessel-Ananas-Smoothie

- 1 Ananas, nur den Saft
 - 20 Brennnesselspitzen
 - 1 Zitrone, komplett
- (schneiden Sie die Brennnessel unter den oberen 5 Blättern ab.
Alternativ können Sie Brennnesselblattpulver verwenden)
- 1 Tl Hanf-Öl



Erdbeer-Minze-Smoothie

- | | |
|----------|---------------|
| 1 | Banane |
| 1 Handv. | Minzblätter |
| 200 g | Erdbeeren |
| Saft | einer Zitrone |
| 200 ml | Kokosmilch |
| 1 TL | Hanf-Öl |





Himbeer-Löwenzahn-Smoothie

1	Banane
1 Handvoll	Löwenzahnblätter und -blüten
200 g	Himbeeren
Saft einer	Limette
2 EL	Mandelmus
	Wasser
1 TL	Walnuss-Öl



Kohlrabi-Smoothie

- 1 Banane
- 5 zarte Blätter einer Kohlrabi
- Saft einer Zitrone
- Minze, Petersilie
- Hanfprotein
- Saft von 2 Äpfeln





Kumquat-Smoothie

10	Mini-Orangen
1	Banane
1	Zitrone
10	Minzeblätter
200 ml	Kokoswasser
200 ml	Ananassaft (frisch gepresst)

Zitrone zur Hälfte schälen und mit den anderen Zutaten in einen Behälter geben und zu einem feinen Smoothie mixen.

