



## Woche 6 Rezepte

*leicht + fit*

*Basiskurs in gesunder Ernährung und Bewegung*

---

Möchtest du dir passend zum Wochenthema morgens schon mit einem basischen Frühstück einen guten Start in den Tag verschaffen? Dann probiere gern die folgenden Vorschläge aus.

Bei den Rezepten für die Hauptmahlzeiten stehen in dieser Woche Basenlieferanten im Mittelpunkt. Du kannst hier, wie immer, nach deinen Vorlieben Zutaten austauschen; wähle jedoch am besten aus den basischen Lebensmittelgruppen aus. Die Vorschläge sind jeweils für 2 Personen berechnet und alternativ für mittags oder abends geeignet, je nachdem wieviel Zeit du hast. Wenn du Gemüse nicht frisch bekommst: wähle die Tiefkühl (TK)-Variante.

*Hier die Rezepte im Überblick:*

### FRÜHSTÜCKSIDEEN

1. *Basen-Müsli mit Mandeln*
2. *Buchweizen-Porridge*
3. *Schokoladen-Hirsebrei*
4. *Herzhafte Waffeln*
5. *Kichererbsen-Omelett*
6. *Roggenbrot mit Avocado-Aufstrich*
7. *Hüttenkäse-Schinkenbrot*

### HAUPTMAHLZEITEN

1. *Basensuppe*
2. *Gefüllte Kartoffeln*
3. *Steckrübeneintopf*
4. *Steinpilzragout*
5. *Gefüllte Wirsingblätter*
6. *Sesamgemüse aus dem Wok*
7. *Grünkohl mit Süßkartoffeln*



## Woche 6 Rezepte

*leicht + fit*

*Basiskurs in gesunder Ernährung und Bewegung*

---

### Frühstücks-Variationen

1. *Basen-Müsli mit Mandeln*
2. *Buchweizen-Porridge*
3. *Schokoladen-Hirsebrei*
4. *Herzhafte Waffeln*
5. *Kichererbsen-Omelett*
6. *Roggenbrot mit Avocado-Aufstrich*
7. *Hüttenkäse-Schinkenbrot*



## Woche 6 Rezepte

*leicht + fit*

*Basiskurs in gesunder Ernährung und Bewegung*

### 1. Basen-Müsli mit Mandeln (1 Portion)

- 1 Banane
- 1 Apfel oder anderes Obst der Saison
- 2 TL Erdmandelflocken
- 1 EL Mandelblättchen
- Saft einer 1/2 Zitrone

#### **Zubereitung:**

Banane zerdrücken, den Apfel reiben, auch anderes Obst der Saison kleinschneiden und zur Banane geben. Die Mandelblättchen und die Erdmandelflocken unter die Früchte mischen, den Zitronensaft hinzufügen und alles etwas durchziehen lassen.

Wenn du es etwas gehaltvoller magst, kannst du auch statt der Mandeln einen Löffel Mandelmus verwenden und noch einen Schuss Mandelmilch über das Müsli geben.

Ein bis drei Obstsorten sind ausreichend. Wenn du keine Erdmandelflocken bekommst, schmecken auch Sonnenblumenkerne, geschroteter Leinsamen oder Sprossen gut dazu.





## Woche 6 Rezepte

*leicht + fit*

*Basiskurs in gesunder Ernährung und Bewegung*

### 2. Buchweizen-Porridge (1 Portion)

50g	Buchweizen
150g	Wasser
100ml	Milch oder Pflanzenmilch
	Handvoll frische Früchte: Beeren, Apfel, Birne, Pflaumen
1 EL	Rosinen, getr. Apfelringe oder
2 EL	Kerne (Sonnenblumen-, Kürbis-, Chiasamen) zum Süßen: Honig oder Agavendicksaft
1 Prise	Zimt, Vanille

#### **Zubereitung:**

Den Buchweizen zusammen mit dem Wasser in einem Topf zum Kochen bringen, etwa 15 Minuten köcheln lassen, bis das Wasser verdampft und der Buchweizen weich ist. Dann die (Pflanzen-)Milch hinzufügen und nach Geschmack mit Zimt oder etwas Vanille würzen. Wenn du eine sehr feine Konsistenz magst, püriere den Buchweizen. Anschließend die kleingeschnittenen Früchte hinzugeben, mit Honig oder Agavendicksaft abschmecken, nochmals das Ganze 3 - 4 Minuten erhitzen.





## Woche 6 Rezepte

*leicht + fit*

*Basiskurs in gesunder Ernährung und Bewegung*

### 3. Schokoladen-Hirsebrei (1 Portion)

200ml	Hafermilch
25g	Hirse, geschält
3-5 EL	dunkles Kakaopulver
1 EL	Agavendicksaft
1	Handvoll Schokotropfen, dunkel
1 Prise	Zimt, Vanille nach Geschmack

#### **Zubereitung:**

Die Hirse zusammen mit dem Kakopulver und der Hafermilch aufkochen, etwa 15 Minuten köcheln lassen. Zwischendurch Vanille, Zimt und Agavendicksaft hinzugeben. Wenn der Brei fast fertig ist, kannst du die Schokotropfen unterheben. Sie schmelzen etwas, bleiben aber trotzdem bissfest. Frisches Obst deiner Wahl kleinschneiden und zusammen mit Nüssen, Kernen als Topping genießen, am besten warm.





## Woche 6 Rezepte

*leicht + fit*

*Basiskurs in gesunder Ernährung und Bewegung*

### 4. Herzhafte Waffeln (1 Portion)

4 TL	Amaranth, gemahlen
4 TL	Dinkelmehl, Vollkorn
4 TL	Buchweizen, gemahlen
2 TL	Sonnenblumenkerne, gemahlen
	Wasser
1 Prise	Salz

#### **Zubereitung:**

Die gemahlene Getreidesorten und das Wasser zu einem zähen Teig rühren. Die Sonnenblumenkerne hinzugeben und mit Salz abschmecken.

Waffeleisen einfetten und die Waffeln ausbacken. Mit einem basischen Aufstrich servieren.

#### **Aufstrich**

Je 2 EL getrocknete Pflaumen, Datteln, Feigen, Aprikosen, Rosinen am Vorabend in Wasser einweichen. Morgens abseihen, pürieren und mit Zimt abschmecken. Die basischen Waffeln damit bestreichen.





## Woche 6 Rezepte

*leicht + fit*

*Basiskurs in gesunder Ernährung und Bewegung*

### 5. Kichererbsen-Omelett (1 Portion)

60g	Kichererbsenmehl
90ml	Hafer- oder Sojamilch
1 TL	Hefeflocken
1/2 TL	Backpulver
	Kräuter (z. B. Schnittlauch, Petersilie, Oregano)
1 Prise	Salz oder Kala Namak (Ei-Ersatz-Pulver)
	Paprika, Pfeffer
	Kokosöl zum Braten

#### **Zubereitung:**

Alle trockenen Zutaten in eine Schüssel geben und gut vermischen. Danach die pflanzliche Milch oder alternativ Wasser hinzufügen und mit einem Schneebesen verrühren. Den Teig einige Minuten quellen lassen.

In einer Pfanne etwas Öl erhitzen, den Teig hineingießen und gleichmäßig verteilen. Von jeder Seite 3 -4 Minuten goldbraun ausbacken und warm servieren.

#### **Für die Füllung:**

Gemüse wie Pilze, Spinat, Zwiebeln oder Tomate klein würfeln und anbraten. Entweder zum Teig hinzufügen oder auf den Teig in der Pfanne legen und zugeklappt mitgaren.





## Woche 6 Rezepte

*leicht + fit*

*Basiskurs in gesunder Ernährung und Bewegung*

### 6. Roggenbrot mit Avocado-Aufstrich (2 Portion)

1/2	reife Avocado
1 EL	Sauerrahm
1/2	Gepresste Knoblauchzehe
1/2 TL	Zitronensaft
	Kräutersalz, Pfeffer
4	Scheiben Roggenbrot, Vollkorn

#### **Zubereitung:**

Avocado längs halbieren, Kern herauslösen. Das Fruchtfleisch mit einem Löffel herauschälen und mit einer Gabel zerdrücken.

Mit dem Sauerrahm, Zitronensaft, Kräutersalz und Pfeffer vermengen.

Auf die Roggenbrotscheiben streichen.







## Woche 6 Rezepte

*leicht + fit*

*Basiskurs in gesunder Ernährung und Bewegung*

---

### 7. Hüttenkäse-Schinkenbrot (1 Portion)

2	Scheiben Vollkornbrot
50g	Hüttenkäse
1	Scheibe gekochter Schinken
1 TL	Basisches Granulat, z. B. Basica Vital
	Tomate, Gurke

#### **Zubereitung:**

Den Hüttenkäse mit dem Basenpulver vermengen und auf einer Scheibe Vollkornbrot verteilen. Die andere Scheibe mit dem gekochten Schinken belegen.

Zum Garnieren die Tomate und ein Stück Gurke in Scheiben schneiden, auf die Brote verteilen.





## Woche 6 Rezepte

*leicht + fit*

*Basiskurs in gesunder Ernährung und Bewegung*

---

### Hauptmahlzeiten

1. *Blumenkohl-Kokos-Basensuppe*
2. *Gefüllte Kartoffeln*
3. *Steckrübeneintopf*
4. *Pilzragout mit Spaghetti*
5. *Gefüllte Wirsingblätter*
6. *Sesamgemüse aus dem Wok*
7. *Grünkohl mit Süßkartoffeln*



## Woche 6 Rezepte

*leicht + fit*

*Basiskurs in gesunder Ernährung und Bewegung*

### 1. Blumenkohl-Kokos-Basensuppe (für 4 - 6 Personen)

300g	Kartoffeln
300g	Karotten
1 kl.	Sellerieknolle
1	Zwiebel
150g	Wirsing
1 kl.	Blumenkohl
1 Dose	Kokosmilch
	Schnittlauch, Pfeffer
	Gemüsebouillon
60g	geriebener Parmesan

#### **Zubereitung:**

Alles schälen, kleinschneiden bzw. in kleine Röschen zerteilen, mit 1,5 l Wasser mit Gemüsebouillon aufkochen, Kokosmilch hinzufügen. Die Suppe 10 - 15 Minuten köcheln lassen, bis das Gemüse knapp gar ist.

Zum Schluss mit Schnittlauch und Pfeffer abschmecken.





## Woche 6 Rezepte

*leicht + fit*

*Basiskurs in gesunder Ernährung und Bewegung*

### 2. Gefüllte Kartoffeln (für 2 Personen)

4 gr.	Kartoffeln
250g	Kürbis, Zucchini, Brokkoli oder anderes saisonales Gemüse
2 TL	Butter
1 TL	Meersalz
3/4 Tasse	Frühlingskräuter (TK)
1/2 TL	Paprika
50g	Butter zum Bestreichen
1/4 TL	Kümmel

#### **Zubereitung:**

Die Kartoffeln bei 220 ° C im Backofen ca. 1 Std. backen, bis sie weich sind. Den Kürbis und die anderen Gemüse in Würfel schneiden und 15 Minuten in Wasserdampf im Topf garen lassen.

Die Kartoffeln etwas abkühlen lassen, halbieren und vorsichtig aushöhlen.

Die Kartoffelmasse mit dem Gemüse, den Kräutern, der Butter, Kümmel und Meersalz cremig mixen. Die Mischung in die ausgehöhlten Kartoffelhälften geben, mit der übrigen Butter bestreichen und mit Paprika bestreuen.

Die Kartoffelhälften dann im Backofen nochmals 10 Minuten backen. Mit etwas gehackten Kräutern bestreuen.

Dazu passt ein bunter Salat oder ein Stücke Fisch, z. B. Kabeljau und Spinat.





## Woche 6 Rezepte

*leicht + fit*

*Basiskurs in gesunder Ernährung und Bewegung*

### 3. Steckrübeneintopf (2 Tage oder 4 Personen)

400g	Festkochende Kartoffeln
1 kl.	Steckrübe, ca. 500 g
1	Zwiebel
1 EL	Butter
1	Lauchstange
100g	Sahne
1 Bd.	Glatte Petersilie
Je 1 TL	Senf, Sojasauce Kräutersalz, Pfeffer

#### **Zubereitung:**

Die Zwiebel schälen und würfeln; die Steckrübe und die Kartoffeln schälen, in ca. 2 cm große Würfel schneiden.

Butter in einem großen Topf zergehen lassen, die Zwiebel darin glasig andünsten. Dann die Steckrüben und Kartoffeln hinzugeben und ca. 2 Minuten mitdünsten.

1 Liter Wasser angießen und alles zugedeckt bei mittlerer Hitze etwa 20 Minuten garen.

Den Lauch putzen, waschen, in Streifen schneiden, in den Eintopf geben und noch 10 Minuten garen.

Inzwischen die Petersilie waschen, trocken schütteln, die Blätter abzupfen und fein hacken. Sobald das Gemüse gar ist, den Eintopf nach Belieben mit Sahne verfeinern, mit Salz und Pfeffer und mit der Sojasauce kräftig abschmecken.

Zum Servieren die Petersilie darüber streuen.





## Woche 6 Rezepte

*leicht + fit*

*Basiskurs in gesunder Ernährung und Bewegung*

### 4. Pilzragout mit Spaghetti (2 Personen)

250g	Vollkornspaghetti, evtl. aus Linsenmehl
1	Zwiebel
50g	Olivenöl
250g	Champignons, Egerlinge oder andere Pilze
1	Gekörnte Gemüsebrühe
100g	Erbsen (TK)
1 Bd.	Basilikum
Je 1 TL	Pfeffer aus der Mühle
	Kräutersalz

#### **Zubereitung:**

Die Nudeln in viel Wasser mit etwas Salz und Öl kochen. Währenddessen die Zwiebeln würfeln, in etwas Öl anbraten und dann die geputzten und in Stücke geschnittenen Pilze mitdünsten, bis sie weich sind.

Die Sahne, Gemüsebrühe und Erbsen hinzufügen, Basilikum hinzugeben, mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Auch mit Steinpilzen oder Pfifferlingen schmeckt das Gericht sehr gut.





## Woche 6 Rezepte

*leicht + fit*

*Basiskurs in gesunder Ernährung und Bewegung*

### 5. Gefüllte Wirsingblätter (4 Personen)

1 kl.	Spitzkohl
200g	Hackfleisch oder Räuchertofu
1 kl.	Zwiebel
1 Tasse	Reis
2 EL	Tomatenmark
35g	Kokosöl
1/2 TL	Paprika
Je 1 TL	Pfeffer aus der Mühle
	Kräutersalz

#### **Zubereitung:**

Den Reis mit der doppelten Menge Wasser garen.

Die Wirsingblätter waschen und in handgroße Stücke schneiden. Diese in kochendem, Wasser garen, abtropfen lassen.

In der Zwischenzeit die Füllung zubereiten: Dazu das Hackfleisch mit Reis, geriebener Zwiebel, Tomatenmark, Öl und den Gewürzen vermengen.

Die Wirsingblätter mit jeweils etwa 3 TL der Masse befüllen, zusammenfalten.

In einen Topf „kopfüber“ nebeneinanderlegen und bei mittlerer Hitze bissfest garen. Immer wieder etwas Wasser dazugeben.





## Woche 6 Rezepte

*leicht + fit*

*Basiskurs in gesunder Ernährung und Bewegung*

### 6. Sesamgemüse aus dem Wok (2 Personen)

- 1 Karotte
- 4 Spitzkohl oder Pak Choi-Blätter
- 1 Stange Lauch
- 3 EL Sojabohnen-Keimlinge
- 1 TL Tahin (Sesampaste)
- 2 EL Sesamsaat
- 2 EL Sesamöl
- 1 TL Frisches Koriandergrün
- Evtl. 1 Blatt Nori-Algen (Bioladen)

#### **Zubereitung:**

Das Gemüse waschen und in dünne Streifen schneiden. Dann das Sesamöl im Wok erhitzen und das Wokgemüse unter Rühren andünsten.

Die Sojabohnenkeimlinge und 2 EL Wasser hinzufügen. Die Nori-Algen in dünne Scheiben schneiden und mit der Sesampaste (Tahin), der Sesamsaat und dem Koriandergrün hinzugeben. Alles gut durchmischen und mit den Gewürzen abschmecken.







## Woche 6 Rezepte

*leicht + fit*

*Basiskurs in gesunder Ernährung und Bewegung*

### 7. Grünkohl mit Süßkartoffeln (2 Personen)

400g	Grünkohl, Stiele entfernt
200ml	Gemüsebrühe
200g	Süßkartoffeln
200g	Räuchertofu
80g	Zwiebeln
160g	Äpfel (süß)
2 EL	Pekannüsse
2 EL	Olivenöl
1 EL	Dattelsirup
	Salz, Pfeffer, Muskatnusspulver

#### **Zubereitung:**

Die Blätter des Grünkohls grob zupfen und in einen Topf geben. Die Gemüsebrühe hinzugeben, alles einmal aufkochen lassen. Dann die Hitze reduzieren und für 30 Minuten weiterköcheln lassen. Etwa 5 Minuten vor der Zeit mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Zwischenzeitlich die Pekannüsse hacken und in einer Pfanne fettfrei anrösten, beiseite stellen. 2 EL Olivenöl in einer Pfanne erhitzen, gewürfelte und geschälte Süßkartoffeln sowie Räuchertofu, in Stücke geschnitten, darin braten. Nach 8 Minuten die gewürfelten Apfelstückchen für weitere 2 Minuten mitgaren.

Anschließend mit Dattelsirup, Muskatnusspulver und etwas Salz und Pfeffer abschmecken, alles in der Pfanne gut vermengen.

Zum Schluss den Inhalt der Pfanne in den Topf zum Grünkohl und zur Brühe hinzugeben, alles noch einmal kurz köcheln. Zum Servieren die gehackten Pekannüsse drüberstreuen.

