

# Sabine Wacker Basenfasten - Das große Kochbuch

Leseprobe

[Basenfasten - Das große Kochbuch](#)

von [Sabine Wacker](#)

Herausgeber: TRIAS jetzt MVS eingeben



<http://www.unimedica.de/b17701>

Sie finden bei [Unimedica](#) Bücher der innovativen Autoren [Brendan Brazier](#) und [Joel Fuhrmann](#) und [alles für gesunde Ernährung, vegane Produkte](#) und [Superfoods](#).

Das Kopieren der Leseproben ist nicht gestattet.

Unimedica im Narayana Verlag GmbH, Blumenplatz 2, D-79400 Kandern

Tel. +49 7626 9749 700

Email [info@unimedica.de](mailto:info@unimedica.de)

<http://www.unimedica.de>



## Lauchgemüse mit Karotten und Frühlings-Brunnenkresse

► Für 2 Personen

🕒 20 Min.

2 Stangen Lauch · 2 mittelgroße Karotten · 2 EL Sesamöl  
etwas Kräutersalz · frisch gemahlener weißer Pfeffer  
1 Pr. Koriander · 1 Pr. Muskatnuss · ½ Hand voll frische  
Brunnenkresse

- Den Lauch gründlich waschen, putzen und in dünne Streifen schneiden.
- Die Karotten waschen, mit der Gemüsebürste abreiben und in kleine Stifte schneiden. Die Brunnenkresse waschen, abtropfen lassen und klein schneiden.
- Lauch und Karotten im Gemüsedämpfer wenige Minuten al dente garen.
- Das unerhitzte Sesamöl mit den Gewürzen mischen und das gegarte Gemüse darin wälzen. Zuletzt die Brunnenkresse zugeben.

### TipP

Wenn Sie besonders hungrig sind, können Sie das Lauchgemüse auch mit Kartoffeln essen. Waschen und schälen Sie dazu eine große Kartoffel, schneiden Sie die Kartoffel in kleine Würfel und garen Sie die Kartoffelwürfel zusammen mit dem Lauchgemüse.



## Kartoffelsalat mit sauren Bohnen

► Für 2 Personen

🕒 15 Min.

250 g gegarte saure Bohnen  
 ½ Zwiebel · 1 TL Zitronensaft  
 ½ TL Meersalz · weißer Pfeffer  
 3 Stiele Glatt Petersilie · 6 gekochte  
 Pellkartoffeln · 3 EL Olivenöl  
 5 Cocktailtomaten

- Die sauren Bohnen zubereiten (siehe unten). Zwiebel schälen und würfeln. Einige Esslöffel Kochwasser der sauren Bohnen mit dem Zitronensaft, dem Meersalz, dem Pfeffer und der fein gehackten Petersilie zu einer Marinade vermischen.
- Die Kartoffeln schälen, würfeln und zusammen mit den Bohnen mit der Marinade übergießen und durchziehen lassen. Olivenöl zugeben und abschmecken. Mit den halbierten Tomaten garnieren.

## Mangoldrolle mit Kartoffel-Kräuter- Creme

► Für 2 Personen

🕒 45 Min.

2 kleine Mangoldblätter · 4 große  
 gegarte Pellkartoffeln · ½ Bund ge-  
 mischte Kräuter · ½ Tasse Gemüse-  
 brühe · etwas Muskat · weißer Pfeffer  
 Kerbel

- Die Mangoldblätter waschen und im Gemüsedämpfer in wenigen Minuten »al dente« garen.
- Die Kräuter waschen, abtropfen lassen und klein hacken.
- Die Kartoffeln waschen, schälen, zerstampfen und mit den Kräutern und Gewürzen und der Gemüsebrühe zu einer festen Creme verrühren.
- Je 2–3 EL Kartoffel-Kräuter-Creme auf ein Mangoldblatt geben und das Blatt darumrollen. Die Rolle hält besser, wenn sie mit einem Zahnstocher festgehalten wird.

## Wirsing mit Karottenspaghetti und Aprikosen

► Für 2 Personen

🕒 20 Min.

½ Wirsing · 1 große gerade Karotte  
 3 EL Sesamöl · 1 EL Sesamsalz  
 ½ TL Mangopulver · Kurkuma  
 gemahlener Kreuzkümmel · Galgant  
 frisch gemahlener schwarzer Pfeffer  
 gemahlener Bockshornklee · 8 ge-  
 trocknete ungeschwefelte Aprikosen

- Den Strunk des Wirsings abschneiden, den Wirsing waschen und in feine Streifen schneiden.
- Die Karotten unter fließendem Wasser mit der Gemüsebürste säubern, die Enden gerade schneiden und die Karotten nacheinander mit der Gemüsespaghettimaschine (S. 35) zu Spaghetti verarbeiten.
- Den Wirsing im Sesamöl mit den Gewürzen andünsten. Dann die Karottenspaghetti unter Umrühren zugeben. Die Aprikosen klein schneiden und am Ende der Garzeit untermischen.

### SO GEHT'S

#### Grundrezept saure Bohnen

500 g saure Bohnen abtropfen lassen – wenn Sie das Gericht nicht so sauer mögen, spülen Sie die Bohnen im Sieb kurz kalt ab. 2 Tassen Wasser zum Kochen bringen und die Bohnen darin 15–20 Min. kochen. Milchsauer vergorene Bohnen gibt es abgepackt in 500-g-Beuteln zu kaufen.



Sabine Wacker

[Basenfasten - Das große Kochbuch](#)

Gesund abnehmen und entschlacken mit über 130 Rezepten

144 Seiten, kart.  
erschienen 2014



**bestellen**

Mehr Bücher zu gesund leben und gesunder Ernährung [www.unimedica.de](http://www.unimedica.de)