

# Sabine Wacker Basisch essen

Leseprobe

[Basisch essen](#)

von [Sabine Wacker](#)

Herausgeber: MVS Medizinverlage Stuttgart



<https://www.unimedica.de/b24128>

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)

<https://www.unimedica.de>



# Stichwortverzeichnis

## A

Abendbrot 24  
Abendessen 35, 112  
Alkohol 18  
Amaranth 123  
Apfelbanane 52  
Apfelschneider 25  
Apfelsorten 47  
Arganöl 62  
Artischocken 15  
Aubergine  
– Zubereitung 93  
Aufstrich, basischer 24  
Avocado 24, 158  
Avocadoöl 62

## B

Basenbildner 15  
Basenfasten 36, 38  
Basenfasten-Kur 37  
Basenkräutertee 21  
Basenpunkte 42  
Belugalinsen 138  
Bioaktivstoffe 46  
Braunhirse 121  
Brot 18  
Brunch 31  
Buchweizen 122

## C

Champagnerlinsen 138  
Chiasamen 123  
Chronobiologie 112  
Cola 18

## D

Desserts 158  
Du Puy Linsen 138

## E

Eiweiß 149  
Entgiftung 14  
Entgiftungsleistung 14  
Entsafter 46  
Erdmandelflocken 20  
Ernährung, basenreiche 36, 38  
Espresso 42, 46  
Essgewohnheiten 32

## F

Filterkaffee 46  
Fisch 18, 148  
Flavone 62  
Flavonoide 47  
Fleisch 18, 148  
Fleischportionen 23  
Frischkost 35

## G

Gemüse 32, 46  
– braten 93  
– zubereiten 80  
Gemüsebürste 25  
Gemüsedämpfer 92  
Gemüsezeibe 25  
Gemüseschäler 25  
Gemüsespaghettimaschine 25  
Gemüsezubereitung 35  
Gerste 120  
Geschmackssinn 37  
Geschmacksverstärker 80  
Getreideersatz 122  
Gicht 149  
Gichtanfall 37  
Glutamate 80  
Glutamatunverträglichkeit 80  
glutenfrei 122

Glutenüberempfindlichkeit 122  
Goldkeimlinge 21  
Gomasio 21  
Grüne Tellerlinsen 138  
Grünkern 120  
Guanylate 80

## H

Hafer 121  
Harnsäure 37, 138  
Haselnussöl 62  
Hefeextrakt 80  
Heilfasten 36  
Hirse 121  
Hirsotto 121  
Histamin 148  
H-Milch 47  
Honig 158  
Hülsenfrüchte 17, 18, 37, 138

## I

Igel-Stachelbart 96  
Innereien 149

## J

Jod 148  
– Algen 148  
– Fisch 148  
Jugendliche 22

## K

Kaffee 18, 42, 46  
Kapuzinerkresseblüten 21  
Kartoffelgericht 112  
Kartoffeln 112  
Kartoffelsorten 112  
Käse 18  
kauen 32

Keimglas 62  
Keimlinge 20, 62  
– getrocknete 62, 122  
Keramikmesser 28  
Kieselsäure 121  
Kinder 22  
Kohlenhydrate am Abend 112  
Kräuter 80  
Küchenmaschine 28  
Kürbisblüten 20

## L

Lebensmittel  
– Bio 33  
– regionale 33  
– tierische 37  
Leinöl 62  
Linsen 138  
– keimen 138

## M

Mandelmus 158  
Meeresfrüchte 18  
Messer, scharfe 28  
Milch 47  
Milchaufschäumer 25  
Milchkaffee 42  
Milchprodukte 18  
Minneolas 54  
Mittagessen 62  
Mittagssalat 62  
Mixer 28  
Müsli 46

## N

Nahrungsmittel  
– basenbildende 14  
– säurebildende 17  
Naturjoghurt 47  
Nudeln 18  
Nüsse 18, 158

## O

Obst 32, 46, 158  
Obstration 46  
Oliven 20  
Öl, kalt gepresstes 62  
Omega-3-Fettsäuren 148

## P

Pflanzenschutzmittel 25  
Phytinsäure 122  
Pizza 18  
Pseudogetreide 17, 122  
Pürierstab 28  
Purine 37, 138, 149

## Q

Quinoa 123  
Quinotto 123

## R

Reis 121  
Restaurant 31  
Rettich, schwarzer 73  
Roggen 120  
Rohkost 34, 62  
Rohmilch 47  
Rohmilchkäse 47  
Rosenkohl 15  
Rote Linsen 138

## S

Saft, frisch gepresster 46  
Salz 80  
Samen 158  
Säurebildner 17  
– schlechte 17  
Säurebildung 14  
Schwarztee 18  
Schweinefleisch 149  
Sesamsalz 21, 80  
Smoothie 46  
Snacks, basische 31  
Softdrinks 18

Soja 139  
Sojaallergie 139  
Sojabohnenkeimlinge 139  
Sojasauce 139  
Spargel 15  
Spirali 25  
Sprossen 20, 62  
Sprossenglas 62  
Sprossenzucht 62  
Süßigkeiten 18  
– Alternativen 23  
Süßlust 158

## T

Tee 18  
Teff 122  
Tiefkühlkost 35  
Tofu 139  
Trockenobst 158  
Trüffelhobel 28

## U

Übersäuerung 16  
Umstellung 22

## V

Vitalstoffe erhalten 92  
Vitamin-B<sub>12</sub> 149  
Vollkorn 120  
Vollkorngetreide 17  
Vorzugsmilch 47

## W

Wein 42  
Weizen 120  
Wurst 18, 149

## Z

Zitruspresse 28  
Zucchini Blüten 20  
Zwerghirse 122

# Rezept- und Zutatenverzeichnis

## A

### Amaranth

- Amaranth-Mangold-Auflauf 135

### Ananas

- Südseesmoothie mit Mango 44
- Tropischer Drink 51

- Antipasti mit Kürbis und Zucchini 96

### Apfel

- Basisches Apfel-Kompott 162
- Basisches Müsli – der Klassiker 55
- Chia-Pudding 159
- Frittierte Apfelfringe 163
- Herbstkraft 49
- Muntermacher 49
- Nussiger Powersaft 50
- Winterliches Müsli 57

- Apfelbalsamico-Dressing 65

### Apfelbanane

- Johannisbeer-Smoothie 52
- Kokos-Apfelbananen-Creme 159

- Asiatisches Austernpilzragout mit Basmatireis 126

- Asiatisches Putenragout mit Pak Choi und Shiitakepilzen 153

- Asia-Wok mit Spitzkohl, Shiitake und Mango 90

### Aubergine

- Auberginen-Kartoffel-Gemüse 99
- Mediterranes Gemüse al forno 104

### Austernpilze

- Asiatisches Austernpilzragout mit Basmatireis 126

### Avocado

- Avocadoaufstrich 26
- Avocadosalat mit Du Puy Linsen 136
- Bunter Salat mit Schafskäse und Avocado 60
- Rohkost mit Avocado-creme 72

## B

### Banane

- Bananen-Mandeldrink 54
- Basisches Müsli – der Klassiker 55
- Fruchtiges Amaranthmüsli 55
- Frühlingbote 50
- Haferflockenmüsli 57
- Kokos-Heidelbeer-Smoothie 49
- Müsli-Joghurt-Bananen-Mix 59
- Smoothie gegen Winterblues 54
- Spätsommerlicher Stachelbeer-Smoothie 52
- Süße Bratbananen mit Kokosflocken 162

- Williamsshake 50
- Winterliches Müsli 57
- Basenmüsli mit Erdbeeren 59

- Basenpower-Müsli 56

- Basische Früchteplätzchen 161

- Basischer Rübli-Aufstrich 27

- Basisches Apfel-Kompott 162

- Basisches Müsli – der Klassiker 55

- Batavia-Chicorée-Salat mit Rote-Bete-Sprossen 76

### Beeren

- Basenmüsli mit Erdbeeren 59
- Basenpower-Müsli 56
- Erdbeer-Braunhirse-Müsli 12
- Erdmandeltorte mit Himbeerguss 161
- Frischer Mango-Smoothie 52
- Frühlingbote 50
- Johannisbeer-Smoothie 52
- Kokos-Heidelbeer-Smoothie 49
- Melonen-Chia-Shake 51
- Nektarinen-Smoothie 54
- Nussiger Powersaft 50
- Sommerlaune 51
- Sommermüsli 55

- Spätsommerlicher Stachelbeer-Smoothie 52

- Tropischer Drink 51

- Bekömmliche Dinkelnudeln mit buntem Gemüse 131

### Birne

- Basenpower-Müsli 56
- Williamsshake 50

### Blumenkohl

- Blumenkohlcremesuppe 85
- Pikante Blumenkohl-Süßkartoffel-Pfanne 115

### Bohnen

- Lammfilet auf Bohnen-Tomaten-Gemüse 154
- Sommerliche Minestrone mit Gerste 125

- Borschtsch 89

- Bouillabaisse 150

- Bratlinge von gekeimten Belugalinsen an Tomatensugo 145

### Brokkoli

- Bunter Linsensalat mit Brokkoli 141
- Mandelbrokkoli 96
- Brunnenkressesalat mit Wildkräutern 67

### Buchweizen

- Schwarzwurzel-Gemüse mit Buchweizen 132
- Buchweizen-Aprikosen-Müsli 59
- Bunter Linsensalat mit Brokkoli 141
- Bunter Salat mit Schafskäse und Avocado 60
- Buntes Quinotto 13

## C

- Caprese 70

- Caprese de luxe 71

- Carpaccio von Roter Bete 77

Champagnerlinsen mit Karotten und Spinat 142

### **Champignons**

- Avocadosalat mit Du Puy Linsen 136
- Champignon-Zwiebel-Pfanne 100
- Junger Spinat mit Steinchampignons 100
- Kräuter-Champignon-Rührei 109
- Petersilienwurzel-Cremesuppe mit sautierten Steinchampignons 88
- Sesam-Hähnchen auf zartem Lauch 154

### **Charantais-Melone**

- Melonen-Chia-Shake 51

### **Chiasamen**

- Bratlinge von gekeimten Belugalinsen an Tomatensugo 145
- Chia-Pudding 159
- Melonen-Chia-Shake 51
- Quinoabratlinge 131

### **Chicorée**

- Batavia-Chicorée-Salat mit Rote-Bete-Sprossen 76
- Bunter Salat mit Schafskäse und Avocado 60
- Chicoréesalat 74

## **E**

### **Egerlinge**

- Feldsalat mit sautierten Egerlingen 70
- Quinotto mit zartem Lauchgemüse 135

Eisberg-Radieschen-Salat 65

Endiviensalat mit

Kichererbsenkeimlingen 68

### **Erbsen**

- Morchelragout mit Tofu und frischen Erbsen 143

Erdbeer-Braunhirse-Müsli 12

Erdmandeltorte mit Himbeerguss 161

## **F**

Feldsalat mit sautierten Egerlingen 70

## **Fenchel**

- Fenchel al Manchego 107
- Fenchelcremesüppchen mit gerösteten Mandeln 87
- Fenchel-Hirse-Salat 67
- Kartoffel-Fenchel-Gemüse 117

### **Fischfilet**

- Bouillabaisse 150
- Seelachs mit Spinat 151
- Seelachsrollchen mit Dill auf Karotten-Mangold-Gemüse 150
- Sommergemüse mit Saiblingfilets 146
- Zanderfilet mit Petersilien-Kohlrabi 151

Frischer Mango-Smoothie 52

Frittierte Apfelringe 163

Fruchtiges Amaranthmüsli 55

Frühlingsbote 50

Frühlingsdressing mit Wildkräutern 64

Frühlingsalat mit pochiertem Ei 77

Futsu-black-Cremesuppe 82

## **G**

Gebratener Sesam-Hokkaido 99

Gemüsebrühe mit Selleriespaghetti 89

Gewürz-Kürbis-Cremesuppe 87

Granatapfel-Dressing 65

Grüne Oliven-Tapenade 26

Grünkern-Paprika-Salat 126

## **H**

Haferflockenmüsli 57

### **Hähnchenbrustfilet**

- Sesam-Hähnchen auf zartem Lauch 154

Herbstkraft 49

Herbstliches Mangold-Kräuterseitling-Gemüse auf einem Bett von Süßkartoffeln 116

Herbstliches Pflaumenmüsli 57

Herbstliches Quinotto mit Steinpilzen 126

Herbstsalat mit Ziegenfrischkäse 74

Himbeerbalsamico-Dressing 64

### **Hirse**

- Fenchel-Hirse-Salat 67
- Karotten-Spinat-Hirsotto 129
- Sommerliches Hirsotto 128

### **Hirsenukeln**

- Hirse-Zucchini-Spaghetti-Mix mit edlem Steinpilzragout 132

## **I**

Igel-Stachelbart mit Kirschtomaten 96

Italienisches Staudensellerie-Gemüse 103

## **J**

Johannisbeer-Smoothie 52

Junger Spinat mit Polentaschnittchen 125

Junger Spinat mit Steinchampignons 100

## **K**

### **Kalbsfilet**

- Kohlrabi-Karotten-Spaghetti mit Kalbsfilet 154

### **Karotten**

- Basischer Rübli-Aufstrich 27
- Champagnerlinsen mit Karotten und Spinat 142
- Herbstkraft 49
- Karottenspaghetti mit Spinat 103
- Karotten-Spinat-Hirsotto 129
- Klare Brühe mit Karottenspaghetti 78
- Kohlrabi-Karotten-Suppe 88
- Muntermacher 49
- Polenta mit Lauch-Karotten-Ragout 129
- Rüblicremesuppe 13
- Urkarotten-Portulak-Salat 68

### **Kartoffeln**

- Auberginen-Kartoffel-Gemüse 99
- Fenchelcremesüppchen mit gerösteten Mandeln 87

- Kartoffelbrei mit Kräutern der Provence 115
- Kartoffel-Butterspätzle 115
- Kartoffelcremesuppe 84
- Kartoffel-Fenchel-Gemüse 117
- Kartoffel-Mangold-Pfanne 114
- Kartoffelsalat mit sautierten Pfifferlingen 76
- Kartoffel-Zwiebel-Gemüse 117
- Mangoldrolle an einem Ragout von Kräuterseitlingen 95
- Pak Choi mit Kräuterseitlingen und Kartoffeln 108
- Pellkartoffeln mit Olivencreme 113
- Pellkartoffeln mit Wildkräuterquark 110
- Petersilien-Kohlrabi mit Ofenkartoffeln 103
- Provenzalische Ofenkartoffeln »La Ratte« 113
- Reichhaltige Rote-Linsen-Cremesuppe 142
- Schwenkkartoffeln mit frischen Kräutern 113
- Staudensellerie mit Kartoffeln und Rucola 117

#### **Kichererbsen, gekeimte**

- Süßkartoffel-Kichererbsen-Püree 141
- Klare Brühe mit Karottenspaghetti 78
- Klare Gemüsebrühe mit Ei 85

#### **Knollensellerie**

- Gemüsebrühe mit Selleriespaghetti 89

#### **Kohlrabi**

- Batavia-Chicorée-Salat mit Rote-Bete-Sprossen 76
- Bekömmliche Dinkelnudeln mit buntem Gemüse 131
- Kohlrabi-Karotten-Salat mit Belugalinsen 141
- Kohlrabi-Karotten-Spaghetti mit Kalbsfilet 154
- Kohlrabi-Karotten-Suppe 88

- Petersilien-Kohlrabi mit Ofenkartoffeln 103
- Rohkost mit Kräuterquark 71
- Zanderfilet mit Petersilien-Kohlrabi 151
- Zuckerschoten-Gemüse-Potpourri 95
- Kokos-Apfelbananen-Creme 159
- Kokos-Heidelbeer-Smoothie 49
- Kopfsalat mit Roter Bete 71
- Kräuter-Champignon-Rührei 109

#### **Kräuterseitlinge**

- Herbstliches Mangold-Kräuterseitling-Gemüse auf einem Bett von Süßkartoffeln 116
- Lauchgemüse mit Kräuterseitlingen 100
- Mangoldrolle an einem Ragout von Kräuterseitlingen 95
- Pak Choi mit Kräuterseitlingen und Kartoffeln 108
- Zucchiniispaghetti mit Kräuterseitlingen 104

#### **Kürbis**

- Antipasti mit Kürbis und Zucchini 96
- Futsu-black-Cremesuppe 82
- Gebratener Sesam-Hokkaido 99
- Gewürz-Kürbis-Cremesuppe 87
- Kürbis-Maronen-Cremesuppe 82
- Nussige Kürbis-Mangold-Pfanne 99

#### **L**

- Lammfilet auf Bohnen-Tomaten-Gemüse 154

#### **Lauch**

- Lauchgemüse mit Kräuterseitlingen 100
- Pecorino Lauchgratin 108
- Polenta mit Lauch-Karotten-Ragout 129
- Quinotto mit zartem Lauchgemüse 135
- Sättigendes Linsen-Wintergemüse 143
- Sesam-Hähnchen auf zartem Lauch 154

#### **Linzen**

- Avocadosalat mit Du Puy Linzen 136
- Bunter Linsensalat mit Brokkoli 141
- Champagnerlinzen mit Karotten und Spinat 142
- Kohlrabi-Karotten-Salat mit Belugalinsen 141
- Reichhaltige Rote-Linsen-Cremesuppe 142
- Sättigendes Linsen-Wintergemüse 143

#### **Linzen, gekeimte**

- Bratlinge von gekeimten Belugalinsen an Tomatensugo 145

#### **M**

- Mandelbrokkoli 96

#### **Mango**

- Frischer Mango-Smoothie 52
- Südseesmoothie mit Mango 44

#### **Mangold**

- Amaranth-Mangold-Auflauf 135
- Kartoffel-Mangold-Pfanne 114
- Mangoldrolle an einem Ragout von Kräuterseitlingen 95
- Nussige Kürbis-Mangold-Pfanne 99

#### **Maronen**

- Kürbis-Maronen-Cremesuppe 82
- Mediterraner Paprikasalat 68
- Mediterranes Gemüse al forno 104
- Mediterranes Gemüse mit Gnocchi 128
- Melonen-Chia-Shake 51
- Minestrone mit Zucchiniispaghetti 85

#### **Morcheln**

- Morchelragout mit Tofu und frischen Erbsen 143
- Muntermacher 49
- Müsl-Joghurt-Bananen-Mix 59

#### **N**

#### **Navets-Rübchen**

- Salat aus Navettenspaghetti 73
- Nektarinen-Smoothie 54
- Nussige Kürbis-Mangold-Pfanne 99

Nussiger Powersaft 50

## **P**

### **Pak Choi**

- Asiatisches Putenragout mit Pak Choi und Shiitakepilzen 153
- Pak Choi mit Kräuterseitlingen und Kartoffeln 108

### **Paprika**

- Grünkern-Paprika-Salat 126
- Mediterraner Paprikasalat 68
- Paprika-Zucchini-Gemüse 107
- Romanasalat mit Paprika und Pecorino 73

Pecorino Lauchgratin 108

Pellkartoffeln mit Olivencreme 113

Pellkartoffeln mit Wildkräuterquark 110

Petersilien-Kohlrabi mit Ofenkartoffeln 103

### **Petersilienwurzel**

- Petersilienwurzel-Cremesuppe mit sautierten Steinchampignons 88

### **Pfifferlinge**

- Kartoffelsalat mit sautierten Pfifferlingen 76

### **Pfirsich**

- Kokos-Heidelbeer-Smoothie 49
- Sommerlaune 51
- Sommermüsli 55

### **Pflaumen**

- Herbstliches Pflaumenmüsli 57

Pikante Blumenkohl-Süßkartoffel-Pfanne 115

Pochiertes Ei im Glas auf Spinat 109

### **Polenta**

- Polenta mit Lauch-Karotten-Ragout 129

Provenzalische Ofenkartoffeln »La Ratte« 113

### **Putenschnitzel**

- Asiatisches Putenragout mit Pak Choi und Shiitakepilzen 153

## **Q**

### **Quinoa**

- Buntes Quinotto 13
- Herbstliches Quinotto mit Steinpilzen 126
- Quinotto mit zartem Lauchgemüse 135

### **Quinoasprossen**

- Quinoabratlinge 131

### **Quitte**

- Herbstkraft 49

## **R**

### **Radieschen**

- Eisberg-Radieschen-Salat 65
  - Frühlingsalat mit pochiertem Ei 77
- Reichhaltige Rote-Linsen-Cremesuppe 142

### **Rettich**

- Rettichsalat mit Karottenraspeln 73
- Rinderfilet mit Zuchinispaghetti und Kräuterseitlingen 153

Rohkost mit Avocadocreme 72

Rohkost mit Kräuterquark 71

Romanasalat mit Oliven und Schafskäse 74

Romanasalat mit Paprika und Pecorino 73

Romanasalat mit Sonnenblumenkeimlingen 67

### **Rote Bete**

- Borschtsch 89
- Carpaccio von Roter Bete 77
- Kopfsalat mit Roter Bete 71
- Rote-Bete-Cappuccino 84
- Rote-Bete-Rohkost mit Crème fraîche 77

Rübligcremesuppe 13

## **S**

Sabines Panzarella 70

Salat aus Navettenspaghetti 73

Sättigendes Linsen-Wintergemüse 143

Schnelle marktfrische Gemüsesuppe 84

Schnelles Feigen-Nuss-Dessert 162

### **Schwarzwurzeln**

- Schwarzwurzel-Gemüse mit Buchweizen 132
- Schwenkkartoffeln mit frischen Kräutern 113

Seelachs mit Spinat 151

Seelachsrollchen mit Dill auf Karotten-Mangold-Gemüse 150

Sesam-Hähnchen auf zartem Lauch 154

### **Shiitakepilze**

- Asiatisches Putenragout mit Pak Choi und Shiitakepilzen 153

Sizilianische Melonen-Granita 156

Smoothie gegen Winterblues 54

Sommergemüse mit Hirsenukeln 118

Sommergemüse mit Saiblingfilets 146

Sommerlaune 51

Sommerliche Minestrone mit Gerste 125

Sommerliches Hirsotto 128

Sommerliches Tomaten-Rührei 109

Sommermüsli 55

Spätsommerlicher Stachelbeer-Smoothie 52

### **Spinat**

- Bekömmliche Dinkelnudeln mit buntem Gemüse 131
- Champagnerlinsen mit Karotten und Spinat 142
- Junger Spinat mit Polentaschnittchen 125
- Junger Spinat mit Steinchampignons 100
- Karottenspaghetti mit Spinat 103
- Karotten-Spinat-Hirsotto 129
- Pochiertes Ei im Glas auf Spinat 109
- Seelachs mit Spinat 151

### **Spitzkohl**

- Asia-Wok mit Spitzkohl, Shiitake und Mango 90

## Staudensellerie

- Italienisches Staudensellerie-Gemüse 103
- Staudensellerie mit Kartoffeln und Rucola 117

## Steckrübe

- Wintersuppe aus Steckrübenspaghetti 89

## Steinpilze

- Herbstliches Quinotto mit Steinpilzen 126
- Hirse-Zucchini-Spaghetti-Mix mit edlem Steinpilzragout 132

Südseesmoothie mit Mango 44

Süße Bratbananen mit Kokosflocken 162

## Süßkartoffel

- Herbstliches Mangold-Kräuterseitling-Gemüse auf einem Bett von Süßkartoffeln 116
- Pikante Blumenkohl-Süßkartoffel-Pfanne 115
- Rote-Bete-Cappuccino 84
- Süßkartoffel-Kichererbsen-Püree 141

## T

### Tofu

- Morchelragout mit Tofu und frischen Erbsen 143

## Tomaten

- Bratlinge von gekeimten Belugalinsen an Tomatensugo 145
- Caprese 70
- Caprese de luxe 71
- Fenchel al Mancho 107
- Igel-Stachelbart mit Kirschtomaten 96
- Mediterranes Gemüse mit Gnocchi 128
- Romanasalat mit Oliven und Schafskäse 74
- Sabines Panzarella 70
- Sommerliches Hirsotto 128
- Sommerliches Tomaten-Rührei 109
- Tomatenstreich 27
- Tropischer Drink 51

## U

Urkarotten-Portulak-Salat 68

## W

### Wassermelone

- Sizilianische Melonen-Granita 156
- Weihnachtliches Joghurt-Nuss-Dessert 159

### Weißkohl

- Borschtsch 89
- Williamsshake 50

Winterliches Müsli 57

Wintersuppe aus Steckrübenspaghetti 89

## Z

Zanderfilet mit Petersilien-Kohlrabi 151

Zitroniges Dressing – Grundrezept 64

### Zucchini

- Antipasti mit Kürbis und Zucchini 96
- Grünkern-Paprika-Salat 126
- Hirse-Zucchini-Spaghetti-Mix mit edlem Steinpilzragout 132
- Mediterranes Gemüse al forno 104
- Mediterranes Gemüse mit Gnocchi 128
- Minestrone mit Zucchini-Spaghetti 85
- Paprika-Zucchini-Gemüse 107
- Rinderfilet mit Zucchini-Spaghetti und Kräuterseitlingen 153
- Sommergemüse mit Hirsenukeln 118
- Sommerliches Hirsotto 128
- Zucchini-Pfännchen 107
- Zucchini-Spaghetti mit Kräuterseitlingen 104
- Zuckerschoten-Gemüse-Potpourri 95

## Liebe Leserin, lieber Leser,

hat Ihnen dieses Buch weitergeholfen? Für Anregungen, Kritik, aber auch für Lob sind wir offen. So können wir in Zukunft noch besser auf Ihre Wünsche eingehen. Schreiben Sie uns, denn Ihre Meinung zählt! Ihr TRIAS Verlag

E-Mail-Leserservice  
kundenservice@trias-verlag.de  
Lektorat TRIAS Verlag  
Postfach 3005 04  
70445 Stuttgart  
Fax: 0711 89 31-748



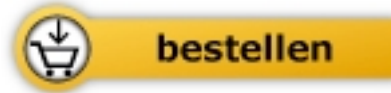


Sabine Wacker

[Basisch essen](#)

170 köstliche Rezepte für Ihre Säure-Basen-Balance

160 Seiten, kart.  
erschienen 2018



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