

# Corrett / Edgson

## Vegetarisch basisch gut

Leseprobe

[Vegetarisch basisch gut](#)

von [Corrett / Edgson](#)

Herausgeber: AT Verlag



<http://www.unimedica.de/b16864>

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>



# Der Menüplan für die dauerhaft basische Ernährung

## **TAG 1**

### **Morgens**

Knackiges Nussmüsli (Seite 56) mit Nuss- oder Mandelmilch (Seite 57)  
Grüner Smoothie (Seite 46/47)

### **Mittags**

Spanische Tortilla mit Dill und Süßkartoffeln (Seite 110), dazu ein einfacher grüner Salat oder Graupensalat mit Dicken Bohnen (Seite 99)

### **Snack**

Rote-Bete-Walnuss-Dip (Seite 166) mit Leinsamen-Crackern (Seite 167)

### **Abends**

Gelbes Thaicurry mit Jasminreis (Seite 142)

## **TAG 2**

### **Morgens**

Rührei und mit Ziegenkäse überbackene Riesenchampignons (Seite 60)  
Entgiftungssaft (Seite 37)

### **Mittags**

Mais-Bohnen-Bratlinge (Seite 122) mit Feta-Gurken-Spinat-Salat (Seite 123)

### **Snack**

Eine Handvoll eingeweichte rohe Mandeln

### **Abends**

Gemüse-Tofu-Suppe (Seite 82) mit geröstetem Süßkartoffelbrot (Seite 162)

### **Dessert**

Schokoladenmousse (Seite 170)

## **TAG 3**

### **Morgens**

Avocado auf geröstetem Brot (Seite 49)  
Mango-Kokos-Smoothie (Seite 48)

### **Mittags**

Butternut-Kürbissuppe (Seite 79)

### **Snack**

Geräucherter Auberginendip (Seite 166) mit Gemüse-Rohkost

### **Abends**

Salat von Linsen und karamellisierten Birnen (Seite 94)

## **TAG 4**

### **Morgens**

Schichtmüsli mit Nüssen und Beeren (Seite 55)  
Grüne Göttin (Seite 37)

### **Lunch**

Quinoa-Cranberry-Burger (Seite 116) mit Granatapfel-Mozzarella-Salat (Seite 98)

### **Snack**

Grünkohl-Chips (Seite 159)

### **Abends**

Rote-Bete-Risotto mit rotem Reis (Seite 130)  
Süßkartoffel-Schoko-Brownies (Seite 174)

## **TAG 5**

### **Morgens**

Buchweizen-Pfannkuchen mit Blaubeerkompott (Seite 52)

### **Lunch**

Gedämpfte Dill-Artischocken (Seite 75), dazu Wurzelgemüsesalat mit Walnüssen (Seite 98)

### **Snack**

Spinat-Kichererbsen-Hummus (Seite 167) mit Rohkost-Stängeln

### **Abends**

Nudel-Tofu-Salat mit Mirindressing (Seite 121)  
Mango-Kokos-Kugeln (Seite 156)

# Schichtmüsli mit Nüssen und Beeren

Für 2–4 Portionen



100 g rohe Walnüsse  
100 g rohe Mandeln  
50 g rohe Kürbiskerne  
50 g rohe Sonnenblumenkerne  
50 g rohe Leinsamen  
1 Schale Blaubeeren  
1 Schale Himbeeren  
1 Portion Vanille-Cashew-Creme  
(unten)

Wenn Sie Nüsse und Kerne auf Vorrat haben, können Sie dieses leckere Frühstück in ein paar Minuten zubereiten (Einweichzeit nicht vergessen!).

Alle Nüsse und Kerne 30 Minuten bis 1 Stunde einweichen, dann abgießen. Im Blitzhacker in kurzen Intervallen grob hacken; die kernige Textur soll erhalten bleiben.

Zum Servieren eine Schicht Beeren in ein Glas geben, darauf eine Schicht Nüsse verteilen und diese mit einer Schicht Vanille-Cashew-Creme bedecken. Die Schichten wiederholen und zuletzt mit Beeren dekorieren. So viele Portionen wie benötigt zubereiten.

## Vanille-Cashew-Creme



100 g rohe Cashewkerne, 1 Stunde eingeweicht und abgetropft  
60–125 ml gereinigtes oder gefiltertes Wasser  
1 TL Vanilleextrakt

Die gut abgetropften Nüsse mit 60 ml Wasser im Mixer pürieren; nötigenfalls noch mehr Wasser dazugeben, damit eine glatte Creme entsteht. Zum Schluss den Vanilleextrakt hinzufügen und nochmals kurz pürieren.



Frühstück 55

# Gefüllte Zucchini

Für 2 Portionen



2 kleine runde Zucchini (Rondini)  
1 TL Olivenöl  
2 Knoblauchzehen  
1 kleine Zwiebel, fein gehackt  
1 Karotte, fein geraspelt  
1 TL Thymianblätter  
1 TL Oreganoblätter  
2 Artischockenherzen aus der Dose,  
gehackt  
½ TL abgeriebene Zitronenschale  
½ TL Himalajasalz  
2 EL rohe Cashewkerne, gehackt  
25 g Feta, zerbröseln  
nach Belieben Rucola,  
Kirschtomaten, Rettichsprossen  
Olivenöl extra vergine zum  
Beträufeln

Als Vorspeise zu einem Gästemenü oder auch als abendlicher Hauptgang, serviert mit ungeschältem Reis und einem knackigen Salat, geben runde Zucchini ein appetitliches Bild ab. Veganer lassen einfach den Feta weg; die Cashewkerne liefern ausreichend Eiweiß.

Den Ofen auf 150 Grad vorheizen.

Am Stielansatz einen Deckel von den Zucchini abschneiden. Eine Auflaufform mit ½ TL Olivenöl fetten, die Zucchini (samt Deckel) und den Knoblauch darin 50 Minuten weich schmoren. Die Form aus dem Ofen nehmen; den Ofen aber nicht ausschalten. Die Zucchini abkühlen lassen und vorsichtig aushöhlen, das Fruchtfleisch beiseitestellen.

Das restliche Öl (½ TL) in einer Pfanne erhitzen und darin die Zwiebel 5 Minuten andünsten. Karotte, Thymian und Oregano dazugeben und weitere 5 Minuten dünsten, bis die Karottenraspel weich sind. Das Fruchtfleisch der Zucchini und die gehackten Artischockenherzen dazugeben und weitere 2 Minuten dünsten. Zitronenschale und gehackte Cashewkerne untermischen und salzen. Die Füllung in die ausgehöhlten Zucchini geben und leicht festdrücken. Den zerbröselten Feta darauf verteilen und die Zucchini im Ofen weitere 15 bis 20 Minuten backen, bis sich der Feta goldbraun färbt.

Die Zucchini mit Feigenmarmelade (siehe unten) und nach Belieben mit einem einfachen, mit Olivenöl angemachten Salat aus Rucola, Kirschtomaten und Rettichsprossen servieren.

## Feigenmarmelade



100 g Feigen  
2 TL Balsamicoessig  
1 TL Reissirup  
1 EL Wasser

Während die Zucchini im Ofen schmoren, die Feigen zerkleinern und in einem Topf mit Balsamicoessig, Reissirup und Wasser köcheln lassen, bis sie eindicken.



Leseprobe von N. Corrett / V. Edgson „Vegetarisch basisch gut“  
Herausgeber: AT Verlag  
Leseprobe erstellt vom Narayana Verlag, 79400 Kandern,  
Tel: 0049 (0) 7626 974 970-0



Corrett / Edgson

[Vegetarisch basisch gut](#)

Schlank und vital mit 100 einfachen basischen Rezepten

192 Seiten, geb.

erschienen 2013



**bestellen**

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