



5 leckere Rezepte
für Ihre
Fastenkur

Satt essen erlaubt!

Basenfasten



Kartoffelsuppe mit Topinambur

Zutaten für 4 Portionen:

- 500 g Topinambur
- 2–3 mittelgroße Kartoffeln
- 1 Knoblauchzehe
- 2 EL Olivenöl
- 1 TL Currypulver
- 1 Liter Gemüsebrühe
- 4 Scheiben Vollkorn-/Weißbrot
- 1 EL Frischkäse oder Schmand
- Salz
- Pfeffer

1

Topinambur und Kartoffeln schälen und in Stücke schneiden. Die Knoblauchzehe abziehen und grob hacken.

2

1 EL Olivenöl in einem Topf erhitzen und die Topinambur- und Kartoffelstücke sowie den Knoblauch darin 1 Minute andünsten.

3

Currypulver hinzufügen und kurz mitdünsten. Gemüsebrühe zufügen, mit Salz und Pfeffer würzen und 15 Minuten köcheln lassen.

4

In der Zwischenzeit das Brot würfeln. In einer Pfanne im übrigen Olivenöl bei mittlerer Hitze 4–5 Minuten anrösten.

5

Die Suppe vom Herd nehmen und fein pürieren. Frischkäse unterrühren und mit den Brot-Croûtons und nach Belieben mit frischen Kräutern servieren.



© Fascinadora/Shutterstock.com

Buchweizen-Salat

mit Rote Bete

Zutaten für 2 Portionen:

- 150 g Buchweizen
- 1 L Gemüsebrühe
- 1 Rote Bete
- 100 g Champignons
- 1 rote Zwiebel
- 60 g Haselnüsse
- Frische Kräuter (Petersilie, Koriander)

Für das Dressing:

- 3 EL Olivenöl
- ½ Zitrone (Saft)
- 1 TL Senf
- 1 TL Honig
- 1 Spritzer Zitrone (Saft)
- Salz, Pfeffer

1

Rote Bete schälen, in Spalten schneiden und ca. 30 Minuten im Backofen backen, bis sie gar ist. Haselnüsse grob hacken und in einer Pfanne fettfrei anrösten und beiseitestellen.

2

Buchweizen in einem Liter Gemüsebrühe ca. 20 Minuten kochen, abgießen und abkühlen lassen.

3

Die Pilze putzen, in Scheiben schneiden, Zwiebel schälen und in kleine Würfel schneiden. Beides mit etwas Öl in einer Pfanne anbraten.

4

Für das Dressing alle Zutaten miteinander vermengen und mit Salz, Pfeffer abschmecken.

5

Buchweizen in eine Schüssel geben, das Dressing darüber gießen und gut vermischen. Rote Bete, Zwiebeln und Pilze hinzugeben, die Haselnüsse untermischen.

6

Zum Schluss mit frischen Kräutern garnieren.



© Fascinadora/Shutterstock.com

Gestampfte Ofenkartoffeln

Zutaten für 4 Portionen:

- 1 kg Kartoffeln (festkochend)
- Olivenöl
- Rosmarin (oder Thymian)
- Salz, Pfeffer
- Frische Kräuter nach Wahl (Petersilie, Schnittlauch)

1

Kartoffeln waschen und in Salzwasser ca. 20 Minuten bissfest kochen.

2

Das Wasser abgießen und die Kartoffeln im Topf wieder auf den Herd stellen und abdampfen lassen.

3

Ist das Restwasser verdunstet und sind die Kartoffeln nicht mehr so nass, Kartoffeln auf ein mit Backpapier belegtes Blech verteilen und mit einem Kartoffelstampfer platt drücken. Mit Öl bepinseln und mit Rosmarin, Salz und Pfeffer bestreuen und im Ofen für ca. 30–40 Minuten backen.

4

Ist der gewünschte Bräunungsgrad erreicht, die Kartoffeln aus dem Ofen nehmen, mit Kräutern bestreuen und als Beilage oder auch als Hauptgericht servieren.



© JeniFoto/Shutterstock.com

Basisches Müsli

Zutaten für 1 Portion:

- 3 EL Hirseflocken
- 2 EL Erdmandelflocken (Drogerie, Bioladen)
- 100–150 ml Wasser (alternativ ungesüßte Soja- oder Erdmandelmilch)
- 1 Banane (oder eine Handvoll Obst der Saison)
- 1 EL gehackte Walnüsse
- 1 EL gehobelte Mandeln
- 1 TL Kokosraspel

1

Hirse- und Erdmandelflocken in eine Schüssel geben und mit 100–150 ml heißem Wasser bzw. Soja- oder Erdmandelmilch vermengen.

2

Banane schälen, in Scheiben schneiden und mit Walnüssen, Mandeln und Kokosraspeln zum Müsli geben.

3

Alles gut vermengen – und genießen!



Grünkohl-Chips

Zutaten für 1 Schüssel:

- 500 g frischer Grünkohl
- 2 EL Sesampaste oder Erdnussbutter
- 4 EL Pflanzenöl
- Salz, Pfeffer

1

Grünkohl zupfen und von starken Stängeln befreien.

2

Marinade aus Sesampaste, Öl, Salz und Pfeffer anrühren.

3

Grünkohlstücke in Marinade tauchen und auf ein mit Backpapier belegtes Backblech legen.

4

Im Ofen bei 140 Grad ungefähr 20 Minuten backen.