

# Monica Meier-Ivancan

## Meine wunderbare Basenküche

Leckere  
Rezepte für  
mehr Gesundheit,  
Power und  
Ausstrahlung!

### Wunderbar basisch - Monica Meier-Ivancan erobert die Spitze

Mit Ihrem SPIEGEL Bestseller hat sich Monica Meier-Ivancan Ihren Platz in den Top 3 der meistverkauften Gesundheitstitel im Januar gesichert. Ihre leicht nachzukochenden basischen Rezepte ermutigten bereits viele Leser, Ihre Ernährung für den perfekten Start ins Jahr umzustellen.

„Anders essen heißt anders leben.“ Seit Monica Meier-Ivancan sich basisch ernährt, hat sich ihr Leben komplett verändert!

**„Früher habe ich eine Diät nach der nächsten ausprobiert. Heute verzichte ich auf nichts, sondern esse gezielt, was mir guttut – und fühle mich jünger, fitter und wohler als mit Mitte 20.“**

Isst man zu viele säurebildende Lebensmittel, gerät der Säure-Basen-Haushalt aus dem Gleichgewicht und der Körper übersäuert. Man fühlt sich müde, die Haut ist unrein, das Bindegewebe schwammig, Nägel und Haare sind brüchig. Mit Lebensmitteln, die den Säurebildnern entgegenwirken, kommt der Körper wieder in Balance und kann seine Selbstheilungskräfte aktivieren.

Monica Meier-Ivancan verrät in ihrem sehr persönlichen Kochbuch nicht nur ihre basischen Lieblingsrezepte. Sie erklärt auch, was diese Ernährung so besonders macht und warum eine komplette Umstellung besser ist als eine Basenkur.

Sie gibt wertvolle Tipps, wie man alte Gewohnheiten über Bord wirft, und verrät, wie sie es geschafft hat, die ganze Familie für ihre gesunde Küche zu begeistern. Denn basische Ernährung tut allen gut! Und das Beste: Auf Genuss muss dabei nicht verzichtet werden!



Monica Meier-Ivancan  
**Meine wunderbare Basenküche**

176 Seiten  
22,99 € (DE) | 23,70 € (AT)  
ISBN 978-3-96584-184-0

**Erscheint am 03. Januar 2022**



## DIE AUTORIN

# Monica Meier-Ivancan



Foto: Michael Wilfling

## DER VERLAG

# ZS Verlag

Der ZS Verlag gehört in den Bereichen Essen, Trinken, Fitness und Gesundheit zu den führenden Verlagen Deutschlands. Am Puls der Zeit, mit größter Kompetenz verlegen wir Inhalte, die wichtig für das Leben unserer Leser sind. Unsere Autoren? Menschen, die zu ihrem Thema wirklich etwas zu sagen und zu schreiben haben. Erzählerisch, appetitmachend, haptische Erlebnisse sollen unsere Produkte sein. Seit der Verlagsgründung 1984 kann der Verlag auf eine lange Reihe von Bestsellern und Titeln zurückblicken, die wegweisend für die Branche waren. Meilensteine waren dabei das legendäre und bestverkaufte Buch „Kochen — die neue große Schule“ mit dem roten Löffel und die „Erfindung“ der TV-Kochbücher. Tradition, Innovation, Inspiration und Kreativität sind auch nach dreißig Jahren die Triebfedern für uns, hochwertige, schöne Produkte zu kreieren, die unsere Leser inspirieren, motivieren und informieren. Der ZS Verlag gehört zur Edel Verlagsgruppe in Hamburg.

**Monica Meier-Ivancan** war 2004 die erste Bachelorette im deutschen Fernsehen. Seitdem arbeitet sie regelmäßig vor der Kamera – sowohl im TV als auch als Model. Sie ist ausgebildete Ernährungsberaterin und Fitness-Trainerin und gibt regelmäßig Workshops und Retreats für einen gesunden Lifestyle. Auf Instagram und Facebook versorgt sie ihre 187.000 Fans mit Lifestyle-Tipps, (basischen) Rezepten und Ratschlägen zu Gesundheit und Fitness.

»Inhaltliche Relevanz, große Autoren und Liebe zum Detail, das zeichnet ZS-Bücher aus.«

Jürgen Brandt,  
Geschäftsleitung Edel Verlagsgruppe



# Monica Meier-Ivancan

### Frau Meier-Ivancan, wieso schreiben Sie ein Buch über basische Ernährung?

Ich ernähre mich selbst seit über zehn Jahren basisch und möchte auch andere dafür begeistern. Weil ich selbst die Erfahrung machen durfte, dass, was wir essen, unser Leben zum Positiven verändern kann, möchte ich diese gern weitergeben. Das mache ich privat schon lange – nicht zuletzt auch aus einem ganz egoistischen Grund (*lacht*): Ich möchte, dass es allen in meinem Umfeld gut geht, weil ich selbst eine schöne Zeit mit ihnen haben möchte.

### Was ist so besonders an der basischen Ernährung?

Es gibt natürlich viele Möglichkeiten sich zu ernähren und jedes Jahr taucht irgendein neuer Trend auf. Mir gefällt an der basischen Ernährung aber das Ganzheitliche: Du tust nicht nur deinem Körper etwas Gutes, sondern auch deiner Seele. Und die Umwelt profitiert natürlich auch, weil man sehr viele pflanzliche Lebensmittel isst. Außerdem hat die Basenküche gegenüber anderen Ernährungsformen den Vorteil, dass wir unseren Körper beim Essen nicht nur mit Energie und Nährstoffen versorgen, sondern auch den pH-Wert im Blut und in den Zellen beeinflussen. Zu viele säurebildende Lebensmittel bringen den Säure-Basen-Haushalt schnell aus dem Gleichgewicht und der Körper übersäuert.

### Was genau hat es mit der Säure-Basen-Balance auf sich?

Unser Organismus kann nur bei einem leicht basischen Milieu optimal arbeiten und auch nur dann gesund und leistungsfähig bleiben. Daher ist unser Körper eigentlich rund um die Uhr bemüht, den Säure-Basen-Haushalt konstant zu halten. Wenn zu viele Säuren gebildet werden, kippt die Balance. Man fühlt sich dann müde, ist leicht gereizt, die Hormone spielen verrückt und die Zahl auf der Waage steigt. Auf Dauer kann eine schleichende Übersäuerung sogar chronische Krankheiten wie Asthma, Bluthochdruck, Migräne oder Neurodermitis hervorrufen – oder diese weiter verschlechtern.

### Wodurch entstehen denn diese Säuren?

Das liegt an unserer Lebensweise, in erster Linie an unserer Ernährung. Egal ob tierische Eiweiße und Fette, Zucker oder Zusatzstoffe: Vieles von dem, was wir essen, verschiebt den Stoffwechsel ins saure Milieu. Auch Stress trägt viel dazu bei und sogar vermeintlich gesunde Dinge, wie intensiv betriebener Sport. Deshalb messen Profisportler auch regelmäßig die Laktatkonzentration im Blut. Wenn die Balance kippt, versucht der Körper natürlich, das auszugleichen. Dazu zapft er seine eigenen »Basenreserven« an, zum Beispiel die Knochen. Das ist übergangsweise in Ordnung, aber auf Dauer kommt es dadurch an anderer Stelle zu Mangelerscheinungen. Man erkennt dies zum Beispiel, wenn die Haare und Fingernägel brüchig werden oder die Haut fahl. Die Falten werden tiefer und das Bindegewebe schwächer.



## Und dagegen hilft, einfach anders zu essen?

Genau. Um dem entgegenzuwirken, braucht es keine Pillen, sondern einfach nur jede Menge Lebensmittel, die den Säurebildnern entgegenwirken oder sie gleich ganz ersetzen. Dadurch kommt der Körper wieder in die Balance und kann seine eigenen Selbstheilungskräfte aktivieren. Positive Nebeneffekte: eine tolle Figur, straffes Bindegewebe, gute Haut und feste Nägel.

## Dann ist die Basenernährung auch eine Art Beautyfood?

Das auch, aber gute Haut oder kräftiges Haar sind nicht nur Äußerlichkeiten, sondern auch ein Indikator dafür, ob unser Körper alles bekommt, was er braucht. Ich bin außerdem überzeugt: Wer eine schöne, gesunde Haut hat, fühlt sich darin auch wohler. Das strahlst du aus und dementsprechend wirkst du auch auf andere. Das wiederum beeinflusst unsere Emotionen, unser Wohlbefinden – und damit auch unsere Gesundheit. Das Aussehen ist da eher ein positiver Nebeneffekt.

## Wie kam es dazu, dass Sie sich basisch ernähren?

Das war eine witzige Geschichte. Ich hatte mich mit meiner Schwester gestritten und dann zufällig das Werbeplakat in einer Apotheke gesehen – da stand in großen Lettern: »Willst du nicht mehr sauer sein?« Irgendwie hat mich das angesprochen. Also bin ich rein und wollte schauen, was da beworben wurde. Es war ein Basenbad. Die Apothekerin drückte mir dazu noch zwei Prospekte in die Hand. Die habe ich dann zu Hause durchgelesen – in der Badewanne.

Ich war sofort begeistert, klickte gleich auf die Internetseite des Herstellers, sah, dass man dort Seminar besuchen konnte, und habe mich direkt angemeldet. Wenn Sie so wollen, hat mir also ein Tütchen mit Badesatz eine ganz neue Welt eröffnet.

## Und jetzt haben Sie das Kochbuch dazu geschrieben.

Das war schon seit Langem ein Herzensprojekt. Denn leider hält sich das hartnäckige Vorurteil, dass gesunde Küche nicht schmeckt. Und viele Leute denken immer noch, sich basisch zu ernähren, bedeutet, immer nur Kartoffelsuppe zu essen. Oder noch schlimmer: gar nichts zu essen. Dabei ist die basische Küche total vielfältig. Basisch klappt mit italienischer Küche genauso wie mit asiatischer Küche oder Hausmannskost.

## Man muss also auf gar nichts verzichten?

Ich mag das Wort Verzicht überhaupt nicht. Dir wird ja auch nichts weggenommen, wenn du dich basisch ernährst. Im Gegenteil! Du darfst auf dich achten, du darfst darauf schauen, was dir guttut, weil du es dir wert bist. Ich würde mir wünschen, dass sich viel mehr Menschen die Zeit nehmen, sich über ihre Ernährung Gedanken zu machen. Das ist ein Geschenk an sich selbst. Auch dabei soll mein Buch helfen.



## Aber Fleisch ist doch sicher tabu?

Gar nicht! Auch Fisch, Eier, Joghurt oder Käse sind in Ordnung. Es kommt nur auf die Menge und eine Extraportion Gemüse dazu an. Es gibt ja das großartige 80:20-Prinzip: 80 Prozent Basen-, 20 Prozent Säurebildner. So gleicht sich alles gut aus. Ganz ehrlich: Bei uns gibt es auch mal Chips, zum Beispiel wenn wir mit den Kindern einen Fernsehnachmittag machen. Aber wir genießen das dann richtig. Und die Chips sind an dem Tag dann einfach unsere 20 aus der 80:20-Regel. Aber noch mal zum Fleisch: Natürlich spielt auch die Qualität eine Rolle. Wo und wie ein Tier gehalten wurde, macht tatsächlich einen Unterschied beim Säuregrad aus. Zugegeben, für Heumilch oder Fleisch von Weidetieren oder Wild muss man tiefer ins Portemonnaie greifen. Aber heutzutage kann sich niemand mehr einer Verantwortung entziehen. Keiner sollte sagen, es interessiert mich nicht, woher mein Fleisch kommt oder ob ein Tier leiden musste - Hauptsache: billig. Für mich persönlich gehört auch der Karma-Gedanke zum Stressmanagement.

» Aber noch mal zum Fleisch: Natürlich spielt auch die Qualität eine Rolle. Wo und wie ein Tier gehalten wurde, macht tatsächlich einen Unterschied beim Säuregrad aus. «

» Die Kalorien geben wir zwar für alle, die es interessiert, bei den Nährwerten an – aber ich persönlich finde, dass man sich mit dem ewigen Kalorienzählen nur verrückt macht. «

## Kalorien spielen aber trotzdem auch eine Rolle, oder nicht?

Darauf achte ich wirklich gar nicht. Die Rezepte in meinem Buch enthalten alle Makro- und Mikronährstoffe, die unser Körper braucht. Die Kalorien geben wir zwar für alle, die es interessiert, bei den Nährwerten an – aber ich persönlich finde, dass man sich mit dem ewigen Kalorienzählen nur verrückt macht. Abgesehen davon geht beim Kalorienzählen ganz viel Genuss verloren, weil man nur noch auf die Zahlen schaut und nicht darauf, wie etwas schmeckt. Es ist viel besser, auf seinen eigenen Bauch zu hören und zum Beispiel abends noch eine Runde mit dem Partner spazieren zu gehen oder den Hula-Hoop-Reifen kreisen zu lassen, wenn man das Gefühl hat, tagsüber über die Stränge geschlagen zu haben. Unser Körper weiß schon, was ihm guttut. Wir müssen nur lernen, wieder auf seine Signale zu hören.



## **Kann man mithilfe basischer Ernährung trotzdem auch abnehmen?**

Wer zu viele Kilos mit sich herumschleppt, nimmt durch die Basenernährung automatisch auch ab. Genauso gibt es Leute, die würden lieber ein bisschen zunehmen. Ihnen hilft diese Ernährungsweise ebenfalls, weil sich mit dem Körper immer auch der Darm erholt. Basische Ernährung ist überhaupt die perfekte Ernährung für das Darmmikrobiom, also die unzähligen Mikroorganismen, die unseren Darm besiedeln. Sie fördert die gesunden Darmbakterien und hält gleichzeitig die schlechten Bakterien in Schach, indem sie ihnen einfach das Futter entziehen, wie z.B. Industriezucker.

## **Und was bewirkt basische Ernährung noch alles?**

Sie schenkt uns die körperliche Gesundheit, Vitalität und Energie für all das, was wir im Leben erreichen wollen. Sie beschert aber auch bessere Laune und ein besseres Bewusstsein für das, was uns und unserem Körper guttut. Gerade wenn man viel Stress hat, Medikamente einnehmen muss oder der Lebenswandel gerade mal nicht so gut ist, kann basische Ernährung den Körper sehr effektiv unterstützen.

## **Kann man diese positive Wirkung noch anderweitig verstärken?**

Auf jeden Fall! Ich erinnere nur an den Badezusatz, der bei mir damals alles ins Rollen gebracht hat. Über die Haut scheidet der Körper tatsächlich viele Säuren aus. Basische Bäder und andere basische Körperpflegeprodukte unterstützen diesen Prozess. Was mir persönlich aber genauso wichtig ist, ist das bewusste Atmen.

Durch richtiges Atmen entsäuerst du deinen Körper und baust gleichzeitig Stress ab, der ja auch wieder die Basenbalance ins Wanken bringt.

## **Hilft es denn auch, einfach viel zu trinken, um die Säuren »auszuspülen«?**

Total, richtiges Trinken ist ein ganz großes Thema. Viele Menschen trinken morgens Kaffee und dann den ganzen Tag über (fast) nichts. Erst am Nachmittag oder frühen Abend merken sie dann, dass sie viel zu wenig Flüssigkeit zu sich genommen haben. Dann wird auf die Schnelle ein Liter getrunken – im Idealfall Wasser (lacht). Aber der Körper kann so viel Flüssigkeit auf einmal gar nicht speichern, sondern scheidet den Großteil gleich wieder aus. Viel besser ist es, gleichmäßig über den Tag verteilt zu trinken. Zum meinem Morgenritual gehört es zum Beispiel ein halber Liter warmes Zitronenwasser gleich nach dem Aufstehen zu trinken.

## **Zitrone ist aber doch sauer?**

Sie schmeckt sauer, aber sie wirkt im Körper basisch. So wie fast alle Obstsorten. Aber noch mal zu meinem Morgenritual: Durch die viele Flüssigkeit kann der Körper Säuren und Abfallprodukte des Stoffwechsels, die sich über Nacht angesammelt haben, ausscheiden. Wer morgens nichts trinkt, kann also auch nicht entgiften. Tagsüber trinke ich dann jede Stunde 150 Milliliter, das ist ein normales Glas voll. So kommen bis 18, 19 Uhr 2 bis 2,5 Liter zusammen. Am Abend habe ich dann manchmal noch Lust auf eine Goldene Milch oder trinke auch mal ein Glas Wein mit meinem Mann. Aber ich bin nicht mehr durstig.



## **Können Sie zum Abschluss noch einmal sagen, was sich für Sie persönlich verändert hat, seit Sie sich basisch ernähren?**

Ich kann aus tiefstem Herzen sagen, dass ich über die Ernährungsumstellung zu mir selbst gefunden habe. Ich war ja davor schon Ernährungs- und Fitnesstrainerin, aber früher ließ ich mich oft von Äußerlichkeiten beeinflussen. Ich habe eine Diät nach der anderen ausprobiert – eigentlich immer nur mit dem Ziel, schlank zu bleiben und als Modell gut auszusehen. Heute habe ich mich von Zwängen und Vorschriften befreit. Ich genieße, was mir guttut, und fühle mich jünger, fitter und schöner als mit Anfang 20. It's magic!

## **Frau Meier-Ivancan, bitte ergänzen Sie in aller Kürze ...**

### **Man sollte ihr Buch lesen, ...**

weil es ein erster Schritt ist, seine Gesundheit wieder selbst in die Hand zu nehmen und sich in seinem Körper so wohlfühlen wie nie. Und natürlich, weil man darin unglaublich viele leckere Rezepte findet (*lacht*).

### **Basische Ernährung ist deshalb so gut, ...**

weil sie nicht nur alle lebenswichtigen Makro- und Mikronährstoffe liefert, sondern auch ein Körpermilieu schafft, in dem Stoffwechsel und Entgiftung perfekt funktionieren. Und weil sie die perfekte Ernährung für den Darm ist.

### **Okay, dann mal Basenernährung für Dummies: Es kommt darauf an, ...**

vor allem solche Lebensmittel zu essen, die basisch verstoffwechselt werden, also zum Beispiel viel Gemüse, Salat, Kräuter und Obst. Sie sollten 80 Prozent der Nahrung ausmachen. Die restlichen 20 Prozent darf man dann auch mal »sündigen«.

## **Wenn nach der Lektüre des Buchs ...**

nur zwei oder drei Tipps hängenbleiben, war es mir das schon wert. Damit ist bereits der erste Schritt hin zu einer basischen Ernährung getan.

### **Basische Ernährung bedeutet ...**

auf keinen Fall, dass man auf alles verzichten muss, was einem schmeckt.

### **Dann bitte noch mal in drei Worten: Diese Ernährung tut so gut, ...**

weil sie gesund, fit und zufrieden macht und weil sie hilft, die körpereigenen Selbstheilungskräfte anzustoßen und aus eigener Kraft wieder in Topform zu kommen. Okay, das waren jetzt ein paar Wort mehr.

### **Für mich ist basische Ernährung ...**

nicht nur eine Ernährungs-, sondern eine Lebensform.

**» Heute habe ich mich von Zwängen und Vorschriften befreit. Ich genieße, was mir guttut, und fühle mich jünger, fitter und schöner als mit Anfang 20. It's magic! «**

Monica Meier-Ivancan



# BLICK INS BUCH

## MONIS BASEN-STECKBRIEF

Das habe ich immer im Kühlschrank:

*Brokkoli, Apfel, Kokosjoghurt, gefrorene Beeren, Bananen und dunkle Schokolade.*

Hier werde ich manchmal schwach:

*Bei Pfannkuchen aller Art.*

Mein liebstes Frühstück:

*Seit Jahren ein basischer Morgenbrei mit Apfelmus, Zimt und einem Schuss Sahne (die ist ebenfalls basisch). Das geht einfach immer.*

Das kommt bei mir wirklich nie auf den Tisch:

*Schweinefleisch und Nutella.*

Das hilft perfekt gegen den kleinen Hunger:

*Ein Mix aus Mandeln, Datteln und dunkler Schokolade.*

Dieser basische Ernährungstipp lässt sich am leichtesten umsetzen:

*Zitronenwasser am Morgen. Außerdem: Immer eine fertige Gemüse- oder Kartoffelsuppe in der Kühltruhe haben, wenn's mal schnell gehen muss.*

Stress macht sauer, deshalb entspanne ich regelmäßig beim:

*Walking – ich treibe jeden Abend meine Runde. Außerdem lese ich unheimlich gern Biografien, dabei kann ich fabelhaft abschalten.*

Meine schnellste Nervennahrung:

*Energiekugeln aus Mango und Kokos.*



Das rettet mir manchmal den Tag:

*Dass ich vorgekochtes Essen in der Tiefkühltruhe habe.*

Damit habe ich meine Familie überzeugt:

*Mit meiner guten Laune und damit, dass gesundes Essen auch gut schmecken kann.*

Das häufigste Feedback bei meinen Basen-Workshops:

*Wow, das ist eigentlich gar nicht schwer! Genauso oft: Wow, das ist alles basisch!*

Auf den Punkt gebracht: Warum sollte man sich basisch ernähren?

*Weil man es sich wert sein sollte, gesund und voller Energie durchs Leben zu gehen.*

30

MONIS BASEN-STECKBRIEF

31

### Formen der Übersäuerung

Die latente oder chronische Übersäuerung beziehungsweise Azidose ist ein schleichtender Prozess, bei dem die Säure-Basen-Balance mehr und mehr aus dem Gleichgewicht gerät. Anfangs ist davon weder etwas zu spüren noch zu sehen, weil die körpereigenen Puffersysteme das Säureverhältnis noch ausgleichen können und die Basenreserven in den Knochen angezapft werden. Das kann sich in Abgeschlagenheit und Konzentrationschwäche ebenso zeigen wie in Hautproblemen oder Schmerzen. Die chronische Übersäuerung macht den Körper zudem anfällig für bestimmte Krankheiten.

Die akute Übersäuerung oder Azidose ist atem- oder stoffwechselbedingt und der pH-Wert verschiebt sich dabei plötzlich. Diese lebensbedrohliche Situation ist zum Glück sehr selten. Sie hat nichts mit der Ernährung oder zu viel Stress zu tun.

an anderer Stelle zu Mangelerscheinungen. Man sieht das zum Beispiel, weil die Haare brüchig werden oder die Haut fahl. Die Falten werden tiefer, das Bindegewebe schwächer. Das liegt daran, dass das Wasserbindungsvermögen und die Elastizität abnehmen, wenn die Säuren nicht neutralisiert werden. Der Rücken tut weh, weil die Muskeln und Fasern verhärten und mit der Zeit nimmt sogar die Knochenmasse ab. Das Osteoporoserisiko steigt und damit die Gefahr für Knochen- und Wirbelbrüche.

Ich hatte früher zum Beispiel immer Probleme mit meinen Nägeln. Sie sind ständig abgetrieben, wechelt ich regelmäßig im Nagelstudio saß und mir Schellack-Nägel machen ließ. Das ist natürlich auch wieder strapazös für die Nägel, weil beim Ablackieren aggressive Mittel mit Aceton zum Einsatz kommen, die die Nägel ebenfalls brüchig machen. Kein guter Kreislauf ... Meine Haare waren ebenfalls extrem pflegebedürftig und Bad Hair Days eher der Normalfall als die Ausnahme. Aber solche Beauty-Probleme gehören zum Glück längst der Vergangenheit an. Seit ich mich basisch ernähre, sind meine Nägel und Haare viel kräftiger. Kein Vergleich! Meine Haut ist ebenfalls besser geworden, der Teint ist klarer und das Bindegewebe schön fest. Was ich aber vor allem gelernt habe: Gute Haut oder kräftiges Haar sind nicht nur Außerlichkeiten, sondern auch ein Indikator dafür, ob der Körper alles kriegt, was er braucht. Ich bin außerdem überzeugt: Wer eine schöne gesunde Haut hat, fühlt sich in ihr auch wohler. Das strahlst du aus und dementsprechend wirkst du auch auf andere. Das wiederum beeinflusst unsere Emotionen, unser Wohlbefinden – und damit auch unsere Gesundheit. Das Aussehen ist da eher ein positiver Nebeneffekt.

Apropos Wohlbefinden: Wenn zu viele Säuren gebildet werden, fühlt man sich häufig müde, ist leicht gereizt, die Hormone spielen verrückt und die Waage klettert immer weiter nach oben ... Auf Dauer kann eine schlechende Übersäuerung sogar chronische Krankheiten wie Asthma, Rückenschmerz, Migräne oder Neurodermitis hervorrufen – oder diese Krankheiten, wenn sie bereits bestehen, noch weiter verschlechtern.

”

DU BIST,  
WAS DU DENKST.  
WAS DU DENKST,  
STRAHLST DU AUS.  
WAS DU AUSSTRAHLST,  
ZIEHST DU AN.  
UND WAS DU ANZIEHST,  
BESTIMMT DEIN LEBEN.

Buddha

“

12

DIE SACHE MIT DEN SÄUREN

13

## PURPUR-BOWL MIT GRAPEFRUITS

ROTE BETE | BEEREN | KOKOS-CHIPS | HAFERFLOCKEN



*Kann man überhaupt fröhlicher in den Tag starten als mit so einer bunten Smoothie-Bowl? Und dann wirken die Farbstoffe aus Roten Beten und Beeren auch noch antioxidativ und schützen vor Zellschäden. Wenn es doch nur mehr von so tollen Frühstücksideen gäbe...*

### Für 4 Personen:

500 g gegarte Rote Bete  
(Vakuumverpackt)  
2 raus Grapefruits  
1 Banane  
150 g TK-Beerenmischung  
400 ml ungefilterter  
Kokosdrink  
100 g Blaubeeren  
2 EL Chia-Samen  
4 EL glutenfreie kernige  
Haferflocken  
4 EL Kokos-Chips

Zubereitung: 20 Minuten  
Pro Portion ca. 300 kcal,  
8 g EW, 10 g F, 36 g KH

- 1 Die Roten Beten abtropfen lassen, den Saft (ca. 50 ml) dabei auffangen. Von den Roten Beten 100 g beiseitelegen, den Rest in grobe Stücke schneiden. Die Grapefruits schälen und das Fruchtfleisch klein schneiden. Die Banane schälen und in grobe Stücke schneiden.
- 2 Die Roten Beten, Grapefruits und Banane zusammen mit den gefrorenen Beeren in einen Standmixer füllen. Den aufgefangenen Rote-Bete-Saft und den Kokosdrink dazugeben und alles erst auf niedriger, dann auf höchster Stufe fein pürieren, dabei je nach gewünschter Konsistenz noch 100 bis 150 ml kaltes Wasser untermixen.
- 3 Für das Topping die übrigen Roten Beten in kleine Würfel schneiden. Die Blaubeeren verlesen, kurz abbrausen und abtropfen lassen. Den Smoothie gleichmäßig auf die Schüsseln (Bowls) verteilen. Rote-Bete-Würfel, Blaubeeren, Chia-Samen, Haferflocken und Kokos-Chips dekorativ darauf anrichten und die Purpur-Bowl sofort servieren.



## SPITZKOHL-FLAMMKUCHEN

VOLLKORNMehl | MÖHREN | FRISCHKÄSE | SHISO-KRESSE



*Was für ein Kracher! Ich bestreiche den Vollkorn-Hefeteig erst mit würzigem Senf-Frischkäse und belege ihn dann mit feinen Kohlstreifen, Möhren und Radieschen. Am liebsten genieße ich den knusprigen Spaß frisch aus dem Ofen, von der Hand in den Mund...*

### Für 4 Stück:

20 g frische Hefe  
275 g Dunkelvollkornmehl  
125 ml Buttermilch  
4 EL Olivenöl  
Salz  
250 g Möhren  
250 g Spitzkohl  
200 g Frischkäse  
(Häufigtintig)  
2 TL mittelchayfer Senf  
Pfeffer aus der Mühle  
100 g Radieschen  
1 Beet Shiso-Kresse

Zubereitung: 70 Minuten  
Gehen: 2 Stunden  
Backen: 28 Minuten  
Pro Portion ca. 450 kcal,  
19 g EW, 16 g F, 53 g KH

- 1 Für den Teig die Hefe zerbröckeln und in 5 EL warmem Wasser auflösen. In einer Schüssel mit Mehl, Buttermilch, 2 EL Öl und 1 TL Salz mit den Knetbacken des Handrührgeräts zu einem glatten Teig verkneten. Den Teig zu einer Kugel formen und zugedeckt an einem warmen Ort 2 Stunden gehen lassen.
- 2 Möhren putzen, schälen und schräg in dünne Scheiben schneiden. In kochendem Salzwasser in 4 bis 5 Minuten bissfest garen. Abgießen, kalt abschrecken und gut abtropfen lassen. Spitzkohl waschen, putzen, längs halbieren und in dünne Streifen schneiden. Mit Salz bestreuen und die Kohlstreifen etwa 2 Minuten kneten. Den Frischkäse mit Senf und Pfeffer in einer Schüssel cremig verrühren.
- 3 Den Backofen mit einem Backblech auf der untersten Schiene auf 250 °C vorheizen. Den Teig mit den Händen gut durchkneten und in vier Portionen teilen. Jedes Teilstück auf einem Bogen Backpapier sehr dünn ausrollen. Jeden Teigladen mit jeweils ¼ Senfkreme bestreichen, mit jeweils einem Viertel der Möhren und des Spitzkohls belegen. Backpapier samt Fladen auf das Blech ziehen. Im Ofen 6 bis 7 Minuten backen.
- 4 Die Radieschen waschen, putzen und in dünne Scheiben schneiden. Flammkuchen aus dem Ofen nehmen, mit einem Viertel der Radieschen und Kresse belegen. Salzen und pfeffern, mit dem übrigen Öl beträufeln.



## BLICK INS BUCH

### ROSMARIN-HÄHNCHEN AUF SCHMORGEMÜSE

AUBERGINE | PAPRIKA | ZUCCHINI | KNOLBLAUCH | FENCHELSAMEN



*Sich eben mal in den Urlaub ans Mittelmeer träumen? Mit meiner heißgeliebten Ratatouille aus der Pfanne ist das überhaupt kein Problem. Und das Hähnchen macht ein richtig tolles Sonntagsgessen daraus, das Groß und Klein gleichermaßen schmeckt.*

#### Für 4 Personen:

4 Hähnchenbrustfilets  
(à ca. 100 g)  
2 Zweige Rosmarin  
3 EL Olivenöl  
Salz, Pfeffer aus der Mühle  
1 mittelgroße Aubergine  
1 große rote und gelbe  
Paprikaschote  
400 g Zucchini  
2 rote Zwiebeln  
2 Knoblauchzehen  
300 g Tomaten  
1 TL zerstoßene Fenchel-  
samen  
2 EL Balsamico bianco  
½ Bund Petersilie  
3 Stiele Basilikum

Zubereitung: 30 Minuten  
Pro Portion ca. 370 kcal,  
43 g EW, 15 g F, 13 g KH

1 Das Fleisch waschen und trocken tupfen. Rosmarin abbrausen, die Nadeln von einem Zweig abstreifen, hacken und mit 1 EL Öl, Salz und Pfeffer verrühren. Das Fleisch damit beidseitig einpinseln.

2 Backofen auf 160 °C vorheizen. Aubergine, Paprika und Zucchini waschen und putzen. Aubergine und Paprika in mundgerechte Stücke schneiden, Zucchini längs halbieren oder vierteln und in etwa 1 cm breite Scheiben schneiden. Zwiebeln schälen, halbieren und in feine Streifen schneiden. Knoblauch schälen und fein würfeln. Tomaten waschen, vom Stielansatz befreien und würfeln. Inzwischen eine offene Pfanne erhitzen, die Hähnchenbrustfilets darin bei mittlerer Hitze auf beiden Seiten 5 bis 6 Minuten goldbraun anbraten. Dann im Ofen auf der mittleren Schiene 10 bis 12 Minuten weiterbraten.

4 Das übrige Öl in einer großen beschichteten Pfanne erhitzen. Zwiebeln und Knoblauch bei mittlerer bis starker Hitze etwa 3 Minuten anbraten. Fenchel, Paprika und übrigen Rosmarinzwieg dazugeben, unter Wenden etwa 2 Minuten mitbraten. Aubergine und Zucchini etwa 5 Minuten mitbraten, salzen und pfeffern. Tomaten untermischen, etwa 5 Minuten offen schmoren. Mit Essig, Salz und Pfeffer abschmecken. Petersilie und Basilikum abbrausen, trocken schütteln, die Blätter abzupfen und hacken. Fleisch aus dem Ofen nehmen, schräg in Scheiben schneiden. Mit dem Gemüse und mit Kräutern bestreut servieren.



140

HAUPTGERICHTE

### AVOCADO-BEEREN-TORTE

AMARANTHPOPS | MANDELN | LIMETTE | KOKOSJOGHURT



*Diese Torte mit limettenfrischer Avocadocreme auf Schokopopkernboden ist bei uns der Sommerknüller, vor allem, wenn zum Schluss noch viele frische Beeren darauf landen. Ich muss dann echt schnell sein, damit ich selbst auch noch ein Stück abbekomme.*

#### Für 1 Springform (ca. 24 cm Durchmesser; 12 Stücke)

1 ½ EL Rapoll  
100 g Mandeln  
150 g vegane Bitterschokolade (mind. 70% Kakao)  
50 g gepöppeltes Amaranth  
2 TL Agar-Agar  
300 g veganes Kokosjoghurt natur  
200 g Reisstroop  
3 Avocados (ca. 600 g)  
2 Bio-Limetten  
250 g gemischte Beeren (z.B. Heidelbeeren, Himbeeren, rote Johannisbeeren)  
2 Stiele Minze

Zubereitung: 45 Minuten  
Kühlen: 30 Minuten +  
5 Stunden (am besten über Nacht)  
Pro Portion ca. 275 kcal,  
6 g EW, 15 g F, 27 g KH

1 Den Boden der Form mit Backpapier bespannen. Den Springformrand mit ½ EL Öl einölen. Mandeln und Schokolade getrennt hacken. Die Schokolade mit dem übrigen Öl über dem heißen Wasserbad schmelzen. Vom Herd nehmen, Mandeln und Amaranthpops dazugeben und untermischen. Die Mischung in die Springform geben, gleichmäßig auf dem Boden verteilen und andrücken. Den Boden etwa 30 Minuten kalt stellen.

2 Für die Avocadocreme 300 ml kaltes Wasser mit dem Agar-Agar in einem kleinen Topf verrühren und etwa 5 Minuten bei mittlerer Hitze kochen. Vom Herd nehmen, in eine Schüssel umfüllen, Joghurt und Reisstroop unterrühren. Die Avocados halbieren, entkernen, das Fruchtfleisch aus der Schale lösen und in eine hohe Rührschüssel geben. Die Limetten heiß waschen, abtrocknen, die Schale fein abreiben und 7 EL Limettensaft auspressen. Limettenschale und -saft in die Rührschüssel geben und die Avocados mit dem Stabmixer fein pürieren. Das Avocado-Püree unter die Joghurtmasse rühren. Die Creme auf dem Teigboden verteilen, glattstreichen und mindestens 5 Stunden, am besten über Nacht, kalt stellen.

3 Die Torte kurz vor dem Servieren aus der Springform lösen und auf eine Tortenplatte setzen. Beeren verlesen und kurz abbrausen. Minze waschen, Blätter abzupfen. Die Torte mit Beeren und Minze garnieren.



162

SÜSSES