

© des Titels »Basisch kochen mit dem Thermomix®« (978-3-7423-0331-8)
2018 by riva Verlag, Münchner Verlagsgruppe GmbH, München
Nähere Informationen unter: <http://www.rivaverlag.de>

Doris Muliar

Basisch kochen mit dem Thermomix®

Über 110 Rezepte zum Entsäuern, Abnehmen und Genießen

Tragen Sie sich jetzt unter
www.m-vg.de/thermomix für unseren
Newsletter ein und erhalten Sie zu
neuen Veröffentlichungen Leseproben
und kostenlose Rezepte!

riva

Inhaltsverzeichnis

Vorwort	7
Zehn Punkte für Ihre Sicherheit	8
Zum Umgang mit diesem Buch	10
Was ist der Säure-Basen-Haushalt?	12
Rezepte	23
Frühstück – Porridge und Müsli	24
<i>Chia-Pudding</i>	25
<i>Amaranth-Porridge</i>	26
<i>Buchweizen-Porridge mit Himbeeren</i>	28
<i>Dattelcreme</i>	29
<i>Apfel-Dinkel-Porridge</i>	30
<i>Mandeldrink</i>	31
<i>Quinoa-Porridge mit Granatapfelkernen</i>	32
<i>Quinoa-Porridge mit Beeren, Bananen und Nüssen</i>	34
<i>Hirse-Porridge mit Kürbis</i>	36
<i>Hirse-Porridge mit Trockenfrüchten</i>	37
<i>Avocado und Banane mit Erdmandelflocken</i>	38
<i>Erdmandel-Porridge mit Beeren</i>	39
<i>Himbeerjoghurt mit Kokos</i>	40
<i>Beerenobst mit Chia-Joghurt</i>	42
<i>Beerenjoghurt mit Cashewkernen</i>	43
<i>Knuspermüsli</i>	44

Frühstück – Smoothies	46
<i>Ananas-Bananen-Smoothie</i>	46
<i>Schokodrink mit Früchten</i>	48
<i>Tomatensaft mit Paprika und Basilikum</i>	49
<i>Tomatensaft mit Melone und Erdbeeren</i>	50
<i>Rote-Bete-Smoothie mit Apfel</i>	52
<i>Variante: Kiwi und Orangensaft</i>	53
<i>Smoothie mit Trauben, Spinat und Apfel</i>	54
<i>Apfel-Kiwi-Smoothie mit Gurke</i>	56
<i>Smoothie aus Grünkohl und Ananas</i>	57
<i>Variante: Heidelbeeren und Mandeldrink</i>	58
<i>Apfel-Brokkoli-Smoothie</i>	59
<i>Grapefruit-Smoothie mit Banane und Minze</i>	60
Frühstück – Basische Aufstriche	62
<i>Süßlupinen-Creme</i>	62
<i>Haselnuss-Schoko-Creme mit Banane</i>	64
<i>»Mandella«</i>	65
<i>Marmelade mit getrockneten Feigen</i>	66
<i>Brokkoli-Pesto</i>	67
<i>Maronenmarmelade</i>	68
<i>Rote-Bete-Aufstrich</i>	70
<i>Blumenkohlaufstrich</i>	71
<i>Avocado-Hummus</i>	72
Salate	74
<i>Weißkohl-Möhren-Salat mit Sonnenblumenkernen</i>	75
<i>Quinoa-Salat mit Avocado und Bohnen</i>	76
<i>Bulgur-Salat mit Minze</i>	78
<i>Brokkolisalat mit Äpfeln und Walnüssen</i>	80
<i>Brokkoli-Quinoa-Salat mit Süßkartoffeln</i>	82
<i>Grünkohl mit Orangen und Senfdressing</i>	84
<i>Rotkohlsalat mit Möhren und Rosinen</i>	86
<i>Amaranth-Salat mit Gurken und Paprika</i>	88
<i>Rote-Bete-Salat mit Weißkohl und Möhren</i>	90
<i>Linsensalat mit Ananas und Avocado</i>	91
<i>Sprossensalat mit Avocado-Mousseline</i>	92
<i>Gefüllte Paprika mit Taboulé</i>	94
<i>Möhrensalat mit Quinoa und Bulgur</i>	96

Basensuppen	98
<i>Basisches Gemüsebrühepulver</i>	99
<i>Basische Gemüsepaste für Brühe</i>	100
<i>Klare Gemüsebrühe mit Pilzen</i>	102
<i>Rote-Bete-Gemüse-Suppe</i>	103
<i>Möhren-Orangen-Suppe</i>	104
<i>Spinat-Rucola-Suppe</i>	105
<i>Möhren-Kohlrabi-Suppe mit Buchweizen</i>	106
<i>Sauerkrautsuppe mit Hirse</i>	108
<i>Grünkohlsuppe mit Minze und Mandeln</i>	110
<i>Erdmandelsuppe mit grünem Spargel</i>	112
<i>Klare Suppe mit Weißkohl und Möhren</i>	114
<i>Brokkolisuppe mit Kartoffeln und Pinienkernen</i>	116
<i>Basischer Borschtsch</i>	118
<i>Radieschensuppe mit Avocado</i>	120
<i>Kartoffel-Brokkoli-Suppe mit Möhren</i>	122
<i>Tomaten-Paprika-Suppe</i>	124
<i>Spargelsuppe mit Kresse</i>	126
Herzhafte Eintöpfe und Gemüsegerichte	128
<i>Sauerkrautpuffer</i>	129
<i>Grünkohl-Kartoffel-Eintopf mit Granatapfelkernen</i>	130
<i>Lauch-Eintopf mit Möhren und Reis</i>	132
<i>Eintopf mit Wurzelgemüse</i>	133
<i>Aubergineneintopf mit Oliven</i>	134
<i>Paprikaeintopf</i>	136
<i>Möhren-Kartoffel-Gulasch</i>	138
<i>Sauerkrauteintopf mit Paprika und Sellerie</i>	140
<i>Buchweizen mit Champignons</i>	142
<i>Auberginen-Curry</i>	144
<i>Kichererbsen-Maronen-Eintopf</i>	146
<i>Quinoa-Eintopf »mexikanisch«</i>	148
<i>Brokkoli-Quiche mit Kokos-Cashew-Creme</i>	150
<i>Zucchini-Fritters mit Kräuterjoghurt</i>	152
<i>Grünkohlküchlein</i>	154
<i>Spinat-Pancakes</i>	156
<i>Kartoffeln mit »Mayonnaise«</i>	158
<i>Süßkartoffelpüree mit Nüssen</i>	160
<i>Blumenkohlpüree</i>	162

<i>Kartoffel-Brokkoli-Püree</i>	164
<i>Kartoffeln in Paprika-Tomaten-Sauce</i>	166
<i>Blumenkohlpizza</i>	168
<i>Polenta mit Pilzen</i>	170
Ris- und andere »Ottos«	172
<i>Blumenkohlreis mit Gemüse</i>	173
<i>Spargel-Risotto</i>	174
<i>Bulgur-Risotto mit Roter Bete</i>	176
<i>Dinkel-Risotto mit grünen Bohnen und Rucola</i>	178
<i>Graupen-Risotto mit Gemüse und Champignons</i>	180
<i>Graupen-Kürbis-Risotto</i>	182
<i>Quinoa mit Pilzen und Möhren</i>	184
<i>Hirsotto mit Brokkoli, Möhren und Paprika</i>	186
Geflügel und Fisch	188
<i>Hühnersuppe mit Brokkoli</i>	189
<i>Hähnchenbrust auf Grünkohl mit Quinoa</i>	190
<i>Spinat-Curry-Topf mit Hähnchenbrust</i>	192
<i>Putenragout mit getrockneten Aprikosen und Erbsen</i>	194
<i>Putenfrikassee</i>	196
<i>Lachseintopf mit Möhren und Kartoffeln</i>	198
<i>Curry-Makrele mit Kokos und Papaya</i>	200
<i>Fischbällchen auf Kürbisgemüse</i>	202
Desserts mit natürlicher Süße	204
<i>Couscous mit Trockenfrüchten</i>	205
<i>Veganes Fruchteis – Basisrezept</i>	206
<i>Mangopudding mit Chia-Samen</i>	207
<i>Buchweizen-Bananen-Küchlein</i>	208
<i>Rhabarberkompott mit Kokos</i>	209
<i>Bananen-Mandel-Eis mit Trockenobst</i>	210
<i>Basische Schokolade Grundrezept</i>	212
<i>Trinkschokolade</i>	214
Rezeptregister	216