

"Avocado-Salat für den goldenen Oktober"

Dieser leckere Salat mit Avocado und Spinat ist ideal für ein leichtes und gesundes Mittag- bzw. Abendessen!

Zutaten für 2 Portionen

- 1 große Avocado
- 1 Tomate
- 2 Tassen frischer Spinat
- 1 Tasse grüner Salat Ihrer Wahl
- ½ Tasse geraspelte Karotten
- 1 kleine Knoblauchzehe
- 1 kleine Zwiebel
- 10-12 Mandeln
- 2 Esslöffel kalt gepresstes Olivenöl
- Der Saft 1 Limette

Zubereitung

Den Spinat, die geraspelten Karotten und den grünen Salat in eine Salatschüssel geben, gut vermischen und dann beiseite stellen.

Nun die Avocado, die Tomaten, die Zwiebel und den Knoblauch in kleine Stückchen schneiden. Alles in eine Holzschüssel geben und gut vermischen.

Mit Hilfe einer Gabel oder der Unterseite einer Tasse die Zutaten so zerdrücken bis ein Püree entsteht.

Anschließend 2 Esslöffel Olivenöl und den Limettensaft hinzufügen und nochmals alles gut durchmischen.

Das Avocado-Püree über den Spinat, die Karotten und den grünen Salat geben.

Die Mandeln klein hacken, ebenfalls hinzufügen und alles miteinander vermischen.

"Basische Salat-Täschchen ohne Brot"

Diese leckeren Salat-Taschen mit Avocado und Tomaten ist mal eine neue Art Ihren Salat zu genießen, und auch ideal zum Mitnehmen und für einen leichten basischen Snack für Zwischendurch!

Zutaten für 6 Salat-Taschen

6 große römische Salatblätter

2 sehr reife Avocados

3 Tomaten

½ mittelgroße Zwiebel

2 Knoblauchehen

½ Jalapeño (wer's gern etwas scharf mag...)

1 Handvoll frischer Koriander

Der Saft 1 kleiner Zitrone

1 Prise Meersalz

Zubereitung

Die Avocados in einer Schüssel weich stampfen.

Anschließend die Tomaten, die Zwiebel, den Koriander und evtl. die Jalapeño klein schneiden und die Knoblauchzehen pressen.

Dann zusammen mit dem Zitronensaft und dem Meersalz mit in die Schüssel zu den Avocados geben. Alles gut durchmischen.

Die Salatblätter waschen, trocken tupfen und auf Tellern ausbreiten.

Jeweils 1/6 der Avocado-Mischung auf ein Blatt geben, schön verteilen und dann zusammen rollen. Mit einem Zahnstocher fixieren, fertig.

Als Beilage servieren oder als kleinen Snack genießen!

„Cäsar Salat“

Endlich einmal ein basisches Rezept mit Grünkohl - und in der Tat: Es schmeckt nicht nur herrlich, es ist auch super basisch und gesund.

Denn: Grünkohl ist reich an basischen Mineralien wie Kalzium, Magnesium und Kalium. Und was Schwangere interessieren dürfte: Grünkohl enthält viel Eisen und Folsäure! Zudem enthält er große Mengen an Ballaststoffen und Vitamin C.

Zutaten für 2 Portionen

400g Grünkohl

120 g Sonnenblumenkerne

120 g Mandelsplitter

1 TL Paprikapulver

2 Knoblauchzehen

1 Tasse basisches Wasser

1 ½ TL Agaven- oder Apfeldicksaft

1 TL Parmesankäse, gerieben

½ TL Meersalz

Pfeffer und Cayennepfeffer nach Belieben

Zubereitung

Die Grünkohlblätter waschen, trocknen und in mundgerechte Stücke schneiden. Zur Seite stellen.

In einem Mixer alle anderen Zutaten zu einer cremigen Sauce pürieren.

In einer großen Salatschüssel nun alles miteinander kombinieren und gut durchmischen, so dass das Dressing auf den Blättern gut verteilt wird.

Mindestens 15 Minuten in den Kühlschrank stellen, so dass die Grünkohlblätter etwas aufweichen, und dann servieren.

Tipp: Zu Beginn etwas von den Sonnenblumenkernen und Mandelsplittern aufbewahren und den basischen Salat vor dem Servieren damit garnieren.

"Blumenkohl Salat"

Blumenkohl ist nicht nur basisch, sondern es werden ihm auch weitere gesundheitsfördernde Eigenschaften zugesprochen, u.a. soll er Herzfunktionen stärken, die Gefahr von Herzinfarkten reduzieren und das Immunsystem stärken. Außerdem soll Blumenkohl dabei unterstützen, den Cholesterinspiegel auf einem gesunden Niveau zu halten. Also los, viel Spaß beim Zubereiten und natürlich verspeisen!

Zutaten für 4 Portionen

½ frischer Blumenkohl

½ Eisbergsalat

½ Zucchini

1 kleine Zwiebel

1 Stange Frühlingszwiebel

2 EL kalt gepresstes extra natives Olivenöl

1 TL frischer Zitronensaft

Meersalz und frischer Pfeffer

1 Handvoll frische Petersilie

Zubereitung

1. Blumenkohl in Röschen brechen und bissfest kochen. Abtropfen und abkühlen lassen.
2. In der Zwischenzeit den Eisbergsalat waschen und in dünne Streifen schneiden. Die Zucchini vierteln und die Frühlingszwiebel und Zwiebel ebenfalls klein schneiden.
3. Für das Dressing das Öl mit dem Zitronensaft und dem Salz und Pfeffer vermischen.
4. Nun den Blumenkohl, die Zwiebeln und die Zucchini in eine große Salatschüssel geben, das Dressing hinzugeben und alles gut miteinander vermischen.
5. In den Kühlschrank stellen und für mindestens 1 Stunde gut ziehen lassen. Dann aus dem Kühlschrank nehmen und den Eisbergsalat und die frische, klein gehackte Petersilie hinzugeben. Nochmals alles gut miteinander vermischen, gegebenenfalls nochmal nachwürzen, schon fertig.

„Feinschmecker-Salat mit Paprika und Kürbiskernen“

Mal einen etwas anderen, aber wirklich leckeren (und basischen!) Salat: ein großer frischer Kopfsalat ist ja immer prima, aber wenn er dann noch mit feinen Gewürzen, eingelegten Paprika, Mandeln und Kürbiskernen verfeinert wird, dann schlägt das Herz (zumindest unseres) um einiges höher.

Kopfsalat hat sehr wenig Kohlenhydrate, ist dafür vollgestopft mit Vitaminen sowie mit Magnesium, Kalzium und Kalium. Paprika enthält viel Vitamin C, und Kürbiskerne schmecken einfach herrlich zu jedem Salat (enthalten aber auch sehr viel vom basischen Mineral Kalium).

Zutaten für 2 Portionen

- 1 großen frischen Kopfsalat
- 250g eingelegte rote Paprika, in Streifen
- ½ Tasse Kürbiskerne
- 2 EL Mandelsplitter
- 1 Knoblauchzehe, gepresst
- 2 EL Zitronensaft
- 4 EL Olivenöl, extra nativ
- 1½ TL Apfeldicksaft (oder Birne oder Agave)
- 1 Prise Cayennepfeffer
- ½ TL Meersalz
- Frischer gemahlener Pfeffer

Zubereitung

Den Kopfsalat auseinander pflücken, und die Blätter sorgfältig waschen. Gut abtropfen.

In einer kleinen Schüssel Olivenöl, Zitronensaft, Dicksaft, Cayennepfeffer, Knoblauch und Meersalz gut vermischen, und mit Pfeffer abschmecken.

Die Salatblätter in eine große Schüssel geben, darüber die Paprikastreifen sowie Mandelsplitter und Kürbiskerne und zuletzt das Salatdressing verteilen. Alles einmal gut durchmischen und fertig ist unser basischer Feinschmecker-Salat.

Tipp: Falls Sie keine eingelegten Paprika haben, funktioniert das Rezept natürlich auch mit frischer Paprika, dann doppelte Menge nehmen. Frisch ist ja eigentlich auch besser ;-), und vor allem basischer. Auch eine Prise Dijon-Senf kann dem Dressing gut tun!

"Gemüse-Salat"

Dieser leckere Salat mit Brokkoli und Avocado ist ebenfalls ideal für ein leichtes und gesundes Mittag- bzw. Abendessen!

Übrigens, Avocados enthalten 80 % Fett, machen dennoch nicht dick und liefern 6x mehr Energie als Zucker oder Proteine – und das ohne dabei den Körper mit Säuren zu belasten.

Selbstverständlich können noch weitere basische Gemüse je nach Belieben unter den Salat gemischt werden.

Zutaten für 2-3 Portionen

1 mittelgroßer Brokkoli

1 Avocado

2 Möhren

2 mittelgroße Tomaten

1 Knoblauchzehe

1 Teelöffel Tahini

Saft ½ Zitrone

1 Prise Meersalz

Rohe Sesamsamen und Salatblätter zum Garnieren

Zubereitung

Den Brokkoli, die Möhren, die Tomaten und die Hälfte der Avocado in kleine Stücke schneiden und in eine Salatschüssel geben.

Dann den Knoblauch, den Zitronensaft, die Tahini-Paste sowie die andere Hälfte der Avocado in einen Mixer geben und solange auf hoher Stufe mixen bis ein cremiges Dressing entsteht.

Das Dressing unter das Gemüse mischen und alles gut miteinander vermischen.

Jeweils ein paar Salatblätter auf einem Teller ausbreiten, den Salat darauf geben und abschließend mit Sesamsamen bestreuen.

"Italiano"

Dieser leckere Salat ist nicht nur schnell und einfach zubereitet, sondern auch ideal für ein leichtes, basisches Mittag- oder Abendessen, oder als Beilage zu basischen Suppen oder basischem Brot!

Viel Spaß mit diesem basischem Salat und Guten Appetit!

Zutaten für 2 Portionen

½ Pck. Romana-Salatherzen oder Endiviensalat

100g Kirschtomaten

1 rote Paprika

4-6 schwarze Oliven

½ Stange Frühlingszwiebel

Ein paar frische Basilikumblätter

Für das Dressing:

siehe Italienisches Salat Dressing

Zubereitung

Den Salat waschen und in mittelgroße Stücke zupfen.

Die Kirschtomaten halbieren, die Paprika in dünne Streifen schneiden und die Oliven und Frühlingszwiebel in feine Ringe schneiden.

Alles in eine große Salatschüssel geben.

Nun das Dressing wie im Rezept Italienisches Salat Dressing beschrieben zubereiten und über den Salat gießen.

Alles gut miteinander vermischen, eventuell noch mit frischem Pfeffer und Meersalz abschmecken und zum Schluss die frischen Basilikumblätter über den Salat streuen, pronto.

"Kichererbsen Salat mit Avocado-Dressing"

Kichererbsen wirken nicht nur basisch auf den pH-Wert, sondern sind ebenfalls ein wichtiger Lieferant pflanzlicher Proteine, sie sind reich an Vitaminen B und A, Kalzium, Eisen und Zink und die in ihnen enthaltenen pflanzlichen Östrogene sollen Wechseljahrsbeschwerden lindern können.

Avocados enthalten 80% Fett, machen aber dennoch nicht dick und liefern 6 mal mehr Energie als Zucker oder Proteine – und das ohne dabei den Körper mit Säuren zu belasten.

Zutaten für 2 Personen

- 1 Dose Kichererbsen
- 1 Handvoll frische Spinatblätter
- 1 Römersalat
- 3 Tomaten
- 1 Stange Sellerie
- 100g Spargel (am besten frisch gekochter, aber Glas auch ok)
- 1 rote Paprika
- 3 Frühlingszwiebeln

Für das Dressing:

- 1 Avocado
- Saft einer Zitrone
- Extra natives kalt gepresstes Olivenöl
- 1 Prise Meersalz

Zubereitung

Alle Zutaten (bis auf die Avocado) in kleine Stücke schneiden, in eine Salatschüssel geben und miteinander vermischen.

Dann das ebenfalls in kleine Stücke geschnittene Fleisch der Avocado zusammen mit dem Zitronensaft und etwas Olivenöl in einen Mixer geben und kurz mixen, bis ein etwas dickflüssiges Dressing entsteht (evtl. noch etwas Wasser hinzufügen).

Das Avocado-Salatdressing und 1 Prise Salz über den Salat geben und nochmals alles gut miteinander vermischen, fertig.

"Krautsalat"

Zutaten für 1 Schüssel

½ Kohl

2 mittelgroße Karotten

1 kleine rote Zwiebel

½ Tasse Petersilie

½ Teelöffel Meersalz

½ Esslöffel frischer Zitronensaft

2 Esslöffel (kaltgepresstes) Olivenöl

1 Tasse Kokosnussmilch (am besten frisches Kokosnuss-Fleisch mit dem Saft der Kokosnuss vermischen)

1 Prise Cayenne Pfeffer

Zubereitung

Den Kohl, die Karotten und die Zwiebel in feine Streifen schneiden, die Petersilie klein hacken.

Alle Zutaten in eine Schüssel geben und gut vermischen.

Die Kokosnussmilch über den Salat verteilen und erneut gut vermischen.

Danach gut ziehen lassen, damit der basische Krautsalat noch besser schmeckt.

"Rascher basischer Salat"

Dieser leckere Salat mit Avocado ist nicht nur schnell und einfach zubereitet, sondern ist auch ideal für ein leichtes, basisches Mittag- oder Abendessen!

Übrigens, Avocados enthalten 80 % Fett, machen dennoch nicht dick und liefern 6x mehr Energie als Zucker oder Proteine – und das ohne dabei den Körper mit Säuren zu belasten.

Selbstverständlich können noch weitere frische basische Gemüsesorten je nach Belieben unter den Salat gemischt werden.

Zutaten für 2 Personen

2 mittelgroße reife Avocados

250g Wasserkresse

150g Möhren

100g Frühlingszwiebeln

4 EL Leinsamen

Zubereitung

Die Avocados in kleine Würfel schneiden, die Wasserkresse sowie die Frühlingszwiebeln in kleine Stücke hacken und die Möhren raspeln.

Alles in einer Schüssel zusammen mit den Leinsamen vermischen, fertig.

"Römischer Salat mit Paprika"

Zutaten für 6 Personen

750 g Romana Salat

750 g Endiviensalat

2 Teelöffel Tomaten, in kleine Stücke geschnitten

1 rote Paprika, in Streifen geschnitten

1 gelbe Paprika, in Streifen geschnitten

2 Teelöffel klein gehackte Zwiebel

1 Knoblauchzehe, gehackt oder gepresst

1 kleine Jalapeño, klein gehackt (ohne Samen)

2 Teelöffel (kaltgepresstes) Olivenöl

Saft einer Zitrone

Meersalz oder Salzersatz zum Abschmecken

Zubereitung

Knoblauch und Öl in einer kleinen Schüssel vermischen, 30 min ziehen lassen. Danach die gehackte Zwiebel, die Tomaten, die Jalapeño sowie Zitronensaft und Meersalz zufügen, gut vermischen und beiseite stellen.

Die Salatteller mit den römischen Salatblättern auslegen.

Anschließend den restlichen römischen Salat und den Endiviensalat in kleine Stücke reißen, auf den Blättern verteilen, und darauf wiederum die Paprikastreifen legen.

Über jeden Teller die zuvor vorbereitete Ölmischung verteilen.

„Salat aus schwarzen Bohnen sehr herzhaft“

Paprika (vor allem die rote und gelbe) sind ein Spitzen-Vitamin-C-Lieferant, keiner hat mehr - satte 140mg stecken in jeden 100g dieses Gemüses.

Aber auch weitere gesunde Vitamine und Inhaltsstoffe sind in ihnen zu finden, darunter u.a. Vitamin E, das Provitamin A, Folsäure, Eisen und Kalium. So schützen sie nicht nur Zellen, das Herz und die Gefäße, sondern gleichzeitig sollen sie auch noch vorbeugend gegen Krebs wirken.

Zutaten für 1 Schüssel

2 Dosen schwarze Bohnen (Black Beans)

½ rote Paprika, in feine Streifen geschnitten

½ gelbe, orange oder grüne Paprika, in feine Streifen geschnitten

1 Zitrone (Saft)

½ rote Zwiebel, klein gehackt

½ Bund Koriander, Blätter klein gehackt

1 ½ Teelöffel Olivenöl

2 Knoblauchzehen, zerhackt

½ Teelöffel Oregano

1 Teelöffel Tabasco (wer es gerne scharf mag...)

Salz und Pfeffer zum Abschmecken

(2 Esslöffel Apfelessig)

Zubereitung

Alle Zutaten miteinander vermischen, fertig! ACHTUNG: Wer den würzigen Bohnensalat 100% basisch genießen möchte, sollte den Apfelessig bitte nicht verwenden.

"Brokkoli Salat warm"

Viele mögen denken, dass basische Gerichte fad schmecken und nicht wirklich satt machen. Bei uns werden Sie jedoch eines anderen belehrt.

Dieser leckere Brokkoli-Salat kann warm oder kalt gegessen werden.

Auch ideal zum Mitnehmen oder für einen leichten basischen Snack für Zwischendurch!

Zutaten für 2 Portionen

300g frischer Brokkoli, in kleine Röschen geschnitten

100g Cocktailtomaten, halbieren

5 getrocknete Tomaten, in kleine Stücke geschnitten

1 mittelgroße Zwiebel, in kleine Stücke geschnitten

Saft einer frischen Zitrone

2 EL frische Petersilie, klein gehackt

2 TL Oregano, getrocknet

1 EL kaltgepresstes extra natives Olivenöl

Meersalz und Pfeffer zum Abschmecken

Zubereitung

1. Alle Zutaten wie oben beschrieben klein schneiden.
2. Den Brokkoli ganz kurz in der Pfanne dämpfen, so dass er eine schöne grüne Farbe bekommt, aber auf jeden Fall noch knackig bleibt.
3. Möchte man den Salat kalt essen, dann bitte vor Schritt 4 den Brokkoli abkühlen lassen.
4. Alles Gemüse in eine Salatschüssel geben. Den Zitronensaft und das Olivenöl darüber gießen, die Kräuter darüber streuen, salzen, pfeffern und abschließend alles gut miteinander vermischen. Gegebenenfalls nochmal nachwürzen.
5. So, fertig ist der leckere Salat.

"Zucchini Salat"

Zucchini sind nicht nur basisch, sondern auch reich an Vitaminen und Mineralien (Betakarotin, Folsäure, Kalium, Kalzium, Mangan, Selen, Vitamin C, Zink).

Außerdem unterstützen Zucchini die Darmtätigkeit, entwässern und helfen bei hohem Blutdruck. Viel Spaß und Guten Appetit mit unserem leckeren basischen Zucchini-Salat!

Zutaten für 2 Portionen

- 1 große oder 2 kleine Zucchini
- 1 rote Paprika
- 2 Tomaten
- 1 kleine Zwiebel
- 2 EL kalt gepresstes extra natives Olivenöl
- 1 TL frischer Zitronensaft
- Salz und Pfeffer zum Abschmecken
- 1 Handvoll frischer Basilikum

Zubereitung

1. Die Zucchini, Paprika und Tomaten würfeln, die Zwiebel in sehr feine Ringe schneiden oder fein hacken. Alles in eine Salatschüssel geben.
2. In einer kleinen Schale das Öl mit dem Zitronensaft vermischen und mit Salz und frischem Pfeffer würzen.
3. Den frischen Basilikum waschen und trocken schütteln. Etwa 3/4 des Basilikums klein hacken und unter das Dressing geben.
4. Nun das Dressing über das klein geschnittene Gemüse gießen und alles gut miteinander vermischen. Gegebenenfalls nochmal nachwürzen. Zum Schluss noch das restliche Basilikum über den Salat streuen.