

Basisch essen im stressigen Alltag –
Das schnelle Kochbuch für
Berufstätige: 28-Tage-Plan & einfache
Rezepte für mehr Energie, Gesundheit
& Leistung



Inhaltsverzeichnis

 Kapitel 1: Frühstück & Morgendrinks	17
1. Mandelmilch-Porridge mit Apfel & Zimt	17
2. Chia-Kokos-Pudding mit Himbeeren	18
3. Warme Hirse-Bowl mit Datteln & Kurkuma	18
4. Basischer Frühstücksbrei aus Buchweizen & Banane	19
5. Zitronen-Quinoa mit Beeren & Mandelsplittern	19
6. Zimtiger Amaranth mit Birne & Walnüssen	20
7. Goldenes Kurkuma-Müsli – zuckerfrei & knusprig	20
8. Schnelles Apfelmus-Overnight ohne Getreide	20
9. Basische Frühstückswraps mit Avocado & Sprossen	21
10. Grüner Smoothie mit Spinat, Zitrone & Gurke	21
11. Detox-Smoothie mit Sellerie & Apfel	21
12. Power-Smoothie mit Mandelmilch & Kakao-Nibs	22
13. Lauwarmes Zitronenwasser mit Ingwer	22
14. Basen-Kräutertee mit Fenchel & Melisse	22
15. Avocado-Bananen-Creme mit Hanfsamen	23
16. Mandel-Crunch-Riegel fürs Frühstück unterwegs	23
17. Frühstücksbrei-Mandelmus auf basischen Crackern	23
18. Süßkartoffel-Pancakes ohne Mehl	24



.....	24
19. Leinsamen-Frühstücksdrink mit Beeren	24



.....	24
20. Basischer Frühstücksbrei aus Pastinake & Apfel	24

21. Warmes Karotten-Mandel-Müsli mit Vanille	25
22. Zucchini-Bananen-Brei mit Cashewmus.....	25
23. Rote-Bete-Smoothie mit Limette & Apfel	25
24. Basischer Grießbrei aus Hirsegrieß & Reismilch	26
25. Sprossen-Avocado-Brotzeit auf basischer Brotalternative	26
Kapitel 2: Salate & kalte Gerichte.....	27
Bunte Bowl-Ideen & grüne Klassiker.....	27
1. Kichererbsen-Rote-Bete-Salat mit Zitronen-Tahin-Dressing	27
2. Quinoa-Gemüse-Bowl mit Limetten-Avocado-Creme	27
	27
3. Zucchini-Spaghetti-Salat mit Basilikum-Pesto	28
4. Linsensalat mit Karotte & frischer Petersilie	28
5. Grüne Bowl mit Brokkoli, Hirse & Sprossen	28
Erfrischend & knackig – für heiße Tage.....	29
6. Gurken-Avocado-Salat mit Sesam & Limette	29
7. Wassermelonen-Rucola-Salat mit Mandelsplittern	29
8. Mango-Fenchel-Salat mit Zitronen-Minze-Vinaigrette	29
9. Tomaten-Zucchini-Salat mit frischer Minze	30
10. Krautsalat asiatisch – mit Möhre, Limette & Koriander	30
Sättigende Sattmacher für unterwegs	31
11. Basische Couscous-Alternative mit Blumenkohl & Kurkuma	31
12. Bunter Ofengemüse-Salat mit Quinoa & Datteln	31
13. Basische Nudelsalat-Variante mit Zoodles & Oliven	32
14. Kalte Rote-Bete-Hirse-Bowl mit Apfel & Walnüssen	32
15. Reisfreier Sushi-Salat mit Algen, Avocado & Gurke	32
Salate mit Biss – mit Sprossen, Saaten & mehr	33
16. Alfalfa-Salat mit Sprossen-Dressing & Sonnenblumenkernen	33
17. Feldsalat mit gebackener Süßkartoffel & Cashew-Creme	33

18. Spinat-Salat mit Champignons & Sesam-Zitronen-Sauce	34
19. Buchweizen-Salat mit Grillgemüse & frischem Dill	34
20. Basischer Bauernsalat mit Gurke, Paprika & Hanfsamen	34
 Kapitel 3: Suppen & Eintöpfe (15 Rezepte)	35
 Klassiker & Wohlfühlsuppen	35
1. Kürbis-Kokos-Suppe mit Ingwer & Limette	35
2. Zucchini-Cremesuppe mit Mandelmus & Zitronenthymian	35
3. Möhren-Ingwer-Suppe mit Apfel & Kurkuma	36
4. Basische Kartoffelsuppe mit Lauch & Muskat	36
5. Fenchel-Anis-Suppe mit Reismilch & Dill	36
Eintöpfe, die sättigen – ganz ohne Schwere	37
6. Milde Linsen-Gemüse-Suppe mit Kreuzkümmel	37
7. Hirse-Eintopf mit Karotte, Sellerie & Petersilienwurzel	37
8. Basischer Süßkartoffel-Kichererbsen-Eintopf mit Spinat	38
9. Tomaten-Gemüse-Topf mit Zucchini & Basilikum	38
10. Kohlrabi-Curry-Suppe mit Kokosmilch & Kurkuma	38
Detox-Suppen & Brühen zum Entlasten	39
11. Basenbrühe klassisch – mit Sellerie, Lauch & Liebstöckel	39
12. Grüne Detox-Suppe mit Brokkoli & Petersilie	39
13. Rote-Bete-Suppe mit Apfelessig & Lorbeer	39
14. Basische Miso-Suppe mit Algen & Sprossen	40
15. Frühlingsklare Suppe mit Spargel & Zitrone	40
Kapitel 4: Hauptgerichte – warm & schnell	41
Basisch. Alltagsfreundlich. In unter 30 Minuten – aber nie langweilig.	41
1. Basische Gemüsepfanne mit Sesam & Brokkoli	41
2. Hirse-Karotten-Pfanne mit Kurkuma & Kichererbsen	42
3. Zucchini-Tomaten-Pfanne mit frischem Basilikum	42
4. Süßkartoffel-Curry mit Kokosmilch & Spinat	43
5. Quinoa-Kürbis-Pfanne mit Kreuzkümmel	43
6. Lauch-Gemüse-Eintopf mit weißen Bohnen	43
7. Basischer Wok mit Mungobohnenkeimlingen	44

8. Rote-Linsen-Curry mit Zimt & Paprika.....	44
9. Ofenratatouille mit Kräuter-Polenta	45
10. One-Pan-Gemüse mit Hirse & Zitronenöl	45
Ofengerichte & Blechrezepte	45
11. Basisches Ofengemüse mit Kräuterkruste	45
12. Blumenkohl-Steaks mit Tahin-Zitronen-Sauce	46
13. Gefüllte Zucchini mit Quinoa & Minze	46
14. Bunte Röstgemüsepfanne mit Datteln & Mandeln	46
15. Fenchel aus dem Ofen mit Orangen & Walnüssen	47
16. Basische Lasagne mit Zucchini-„Blättern“	47
17. Hirse-Gemüse-Auflauf mit Mandelkruste	47
18. Süßkartoffel-Scheiben mit Avocado-Kräuter-Dip	48
19. Tomaten-Paprika-Gratin mit Cashew-Sauce	48
20. Sellerie-Schnitzel aus dem Ofen mit Kräuterpanade.....	48
Bowl-, Nudel- & Pseudo-Pasta-Ideen	49
21. Zucchini-Nudeln mit Avocado-Basilikum-Creme	49
22. Basischer Nudellersatz aus Karotten & Rote Bete.....	49
23. Kürbis-Pasta-Bowl mit gerösteten Sonnenblumenkernen	50
24. Basische Reismudelpfanne mit Gemüse & Sesam	50
25. Bowl“ mit Quinoa, Kichererbsen & Kurkuma-Tahin	50
26. Blumenkohl-Bowl mit Süßkartoffel & Sprossen	51
27. Ofen-Bowl mit Roter Bete & veganem Hummus-Dip	51
28. Miso-Bowl mit Brokkoli, Buchweizen & Algen	52
29. Hirse-Taboulé-Bowl mit Minze & Zitrone.....	52
30. Buchweizen-Bowl mit Lauch, Karotten & Mandelmus	52
Herzhafte Snacks, Burger & kreative Tellerideen	53
31. Basischer Gemüseburger mit Linsen-Patty	53
32. Wraps mit Sprossen, Avocado & Paprika.....	53
33. Hirsebratlinge mit frischem Kräuterquark	53
34. Basische „Frikadellen“ aus Buchweizen & Leinsamen	54
35. Gemüse-Tortilla ohne Ei – mit Kichererbsenmehl.....	54
36. Kartoffel-Quinoa-Taler mit Kräuterdip	55

37. Basischer Gemüsekebab mit Zitronen-Tahini	55
38. Basenfreundliche Falafel mit Kräuter-Joghurt.....	55
39. Basisches Ofenbrot mit Tomaten & Rosmarin	56
40. Hirse-Schnittchen mit Cashew-Aufstrich & Ofengemüse	56
41. Blumenkohl-Bowl mit Tahin & Hirse	57
Kapitel 5: Bürogerichte & Lunchbox-Ideen.....	58
Wraps, Röllchen & Handhelds	58
1. Wraps mit Hummus & Ofengemüse	58
2. Sprossen-Wraps mit Avocado & Zitronen-Tahin	58
3. Basischer Gemüse-Dürüm mit Kräuterjoghurt	59
4. Buchweizen-Wrap mit Rote-Bete-Aufstrich & Sprossen	59
Bowls & bunte Boxen	59
5. Meal-Prep-Bowl mit Quinoa, Kichererbsen & Brokkoli	59
	59
6. Hirse-Bowl mit Ofengemüse & Senf-Dressing	60
7. Linsen-Gemüse-Bento mit Mandel-Dip	60
8. Bunte Büro-Bowl mit Zucchini, Avocado & Sprossen	60
Brote, Cracker & Sandwich-Style	61
Perfekt für unterwegs, im Büro oder als leichtes Abendbrot – alles basisch, sättigend & schnell vorbereitet.....	61
9. Basisches Sandwich mit Mandelmus & Gurke	61
10. Hirsebrot mit Avocado-Creme & Kresse.....	61
11. Knuspercracker mit Rote-Bete-Hummus	62
12. Leinsamenbrot mit Pastinaken-Aufstrich & Rucola	62
Salate im Glas & kalte Teller	63
13. Karotten-Linsen-Salat mit Zitronen-Vinaigrette	63
14. Zucchini-Nudel-Salat mit Sesam & Limette	63
15. Tomaten-Gurken-Glas mit Alfalfa-Sprossen & Minze.....	64
Taboulé to go mit Buchweizen & Kräutern	64

Herzhafte Snacks & kleine Portionen	65
17. Hirsebällchen mit Kräuterquark-Dip	65
18. Basischer Kichererbsen-Fingerfood mit Avocado-Dip	65
19. Gemüse-Muffins mit Kichererbsenmehl & Lauch	66
20. Energieriegel herzhaft – mit Nüssen, Datteln & Hirseflocken	66
6 Basische Eintöpfe für den Feierabend	67
1 Milde Linsen-Gemüse-Suppe mit Fenchel, Karotte & Rosmarin	67
2. Hirse-Eintopf mit Aubergine, Sellerie & Petersilienwurzel	68
3. Süßkartoffel-Kichererbsen-Eintopf mit Mangold	69
4. Tomaten-Gemüse-Topf mit Grünkohl & Basilikum	69
5. Basische Topinambur-Lauch-Suppe mit Muskat	70
6. Brokkoli-Hirse-Topf mit Zitronenöl & Petersilie	70
7. Ofengemüse-Eintopf mit Kichererbsen & Thymian	71
8. Kohlrabi-Curry mit Kokosmilch & Koriander	71
9. Bunte Gemüsepfanne als Eintopf – One-Pot-Stil	72
10. Basischer Buchweizen-Topf mit Roter Bete & Apfel	72
Kapitel 7: Beilagen & Basics	73
Aufstriche & Dips	73
Rote-Bete-Aufstrich mit Cashew & Zitrone	73
Avocado-Kräuter-Dip mit Zitronensaft	73
Mandelmus-Petersilien-Creme	74
Basischer Hummus mit Kürbiskernöl	74
Curry-Karotten-Dip mit Kurkuma	74
Mandelmus-Dip mit Kurkuma	75
Basischer Hummus mit Kräutern	75
Guacamole mit Apfel	75
Avocado-Basilikum-Aufstrich	75
Pürees & Cremes	76
Sellerie-Apfel-Püree mit Muskat	76
Pastinaken-Püree mit Zitronenthymian	76
Blumenkohlcreme mit Mandelmus	77
Süßkartoffel-Kokos-Püree	77

Kürbis-Ingwer-Creme.....	77
Grünkohl-Topinambur-Creme (basisch & cremig)	78
Basische Beilagen	79
Gedämpfter Buchweizen-Zitronenreis (basenfreundlich & glutenfrei)	79
Gerösteter Buchweizen mit Kräutern.....	79
Ofengemüse-Mix mit Knoblauchöl.....	80
Gekeimte Quinoa mit Zitronen-Tahin.....	80
Gemüse-Kräuter-Couscous (aus Blumenkohl).....	80
Teige & Basics zum Backen	81
Basischer Crackerteig mit Leinsamen	81
Hirsebrot-Grundrezept.....	81
Buchweizen-Pfannkuchenteig (herzhaft)	82
. Gemüsewaffelteig mit Kichererbsenmehl.....	82
. Pizzaboden aus Hirse & Zucchini	82
Brühen, Dressings & Würzpasten.....	83
Klassische Basenbrühe für jeden Tag	83
Kurkuma-Paste mit Ingwer & Zitrone	83
. Zitronen-Senf-Vinaigrette	84
Mandelmus-Dressing mit Kräutern	84
Tahin-Zitronen-Sauce mit Kreuzkümmel	84
Kapitel 8: Snacks, Süßes & Knabbereien	85
Süßes aus Nüssen, Früchten & Samen.....	85
1. Dattel-Mandel-Energiebällchen mit Kakao.....	85
2. Aprikosen-Kokos-Kugeln mit Zimt	85
3. Basischer Chia-Riegel mit Beeren	86
4. Rohkost-Schnitten mit Buchweizen & Cashew	86
5. Feigen-Nuss-Konfekt mit Zitrone.....	86
Gebackenes & Ofensnacks	87
6. Süßkartoffel-Muffins mit Apfel & Zimt.....	87
7. Hirse-Kekse mit Mandel & Vanille.....	87
8. Basisches Bananenbrot mit Walnüssen	87
9. Kichererbsen-Kekse mit Dattel-Süße	88

10. Apfel-Zimt-Crunch aus dem Ofen	88
Naschen ohne Reue – roh & schnell.....	89
11. Dattel-Schoko-Creme mit Mandelmus	89
12. Bananen-Eiscreme mit Zimt & Mandelmilch	89
13. Kokos-Bällchen mit Limette & Cashew	89
14. Basisches Fruchtleader aus Erdbeeren	90
15. Schoko-Kakao-Aufstrich ohne Zucker.....	90
Knabbereien, Cracker & Salziges	91
16. Hirse-Cracker mit Sesam & Kräutern	91
17. Gebackene Kichererbsen mit Paprika	91
Süßkartoffelchips aus dem Ofen	91
Leinsamen-Cracker mit Rosmarin	92
Würzige Nussmischung mit Kurkuma & Chili	92
Kapitel 9: Getränke & Entlastungshelfer	93
Morgenbooster & Alltagsklassiker.	93
1. Lauwarmes Zitronenwasser mit Ingwer	93
2. Basen-Kräutertee mit Fenchel & Melisse	93
3. Goldene Kurkuma-Milch mit Mandelmilch.....	94
4 Apfelessig-Tonic mit Zimt & Zitrone	94
5. Aloe-Vera-Drink mit Gurke & Limette	94
Detox- & Entlastungsgetränke.....	95
. 6. Sellerie-Apfel-Saft mit Zitronenöl	95
7. Rote-Bete-Tonic mit Apfelessig & Pfefferminze	95
8. Basischer Chlorophyll-Drink mit Spirulina	96
9. Brokkoli-Gurken-Smoothie mit Zitrone	96
10. Detox-Wasser mit Rosmarin & Grapefruit.....	96
Grüne Smoothies & leichte Nährstoffbomben	97
11. Spinat-Gurken-Smoothie mit Zitronenmelisse	97
12. Avocado-Limetten-Shake mit Mandelmilch	97
13. Petersilien-Smoothie mit Apfel & Sellerie.....	97
14. Algen-Shot mit Zitrone & Ingwer	97
15. Grüne Power-Limonade mit Minze & Gurke	98

10 Exotische Helfer in der basischen Ernährung	99
1. Moringa-Limetten-Drink mit frischer Minze	99
2. Chia-Papaya-Frühstück mit Kokosraspeln	99
3. Graviola-Kokos-Eis mit Limette	100
4. Matcha-Bananen-Mousse mit Mandelmus	100
5. Spirulina-Zitronen-Shot am Morgen	100
6. Grüner Smoothie mit Kokoswasser & Gurke	101
7. Basischer Baobab-Citrus-Drink	101
8. Maca-Kakao-Riegel mit Datteln & Mandeln	101
9. Camu-Beeren-Löffeldrink mit Apfelmark	102
10. Chlorella-Ingwer-Shot mit Zitrone	102
Tipps & Tools für Berufstätige	103
Anhang – Deine Werkzeuge für den Alltag	104
Einkaufsliste zum Abhaken (Basische Ernährung)	105
🗨️ Basische Lebensmittel-Liste (Alltagstauglich & saisonal kombinierbar)	109
📅 Saisonkalender für basisches Gemüse (regional & frisch)	113
📅 28-Tage-Basenkick für Berufstätige – Ernährungsplan	117
📅 Woche 1: Leicht starten & Routinen finden	117
📅 Woche 2: Leichte Detox-Effekte & neue Energie	117
📅 Woche 3: Stabilität & leichte Fermente	118
📅 Woche 4: Stabilisieren & entspannen	118

Einführung

Warum basisch? Warum jetzt?

In einer Welt voller Stress, Fast Food, Koffein und Fertigprodukten gerät unser Körper schnell aus dem Gleichgewicht – und genau hier kommt die **basische Ernährung** ins Spiel. Sie basiert auf dem Prinzip, den natürlichen **Säure-Basen-Haushalt** im Körper wiederherzustellen – durch frische, pflanzliche, naturbelassene Lebensmittel.

Was bringt's?

- * Mehr **Energie & Konzentration** im Alltag
- * Weniger **Müdigkeit, Blähbauch & Heißhunger**
- * Ein starkes Immunsystem
- * Und langfristig: eine Ernährung, die präventiv wirkt statt nur Symptome zu bekämpfen

Gerade Berufstätige profitieren von einer basischen Ernährung – weil sie den Körper entlastet, die Verdauung unterstützt und uns widerstandsfähiger gegen Alltagsstress macht.

✗ Die 5 größten Fehler bei der Alltagsernährung

1. **Zu viele versteckte Säurebildner** (z. B. Brot, Käse, Wurst, Kaffee – auch wenn's „normal“ erscheint)
2. **Kaum frisches Gemüse & lebendige Nahrung** (oft nur in Form von Salatdeko oder Dosenmais)
3. **Zwischenmahlzeiten voller Zucker & Weißmehl** (Kekse, Riegel, Brötchen – Energie-Tief inklusive)
4. **Zu wenig trinken – und das Falsche** (Kaffee zählt nicht, gesüßte Getränke noch weniger)
5. **Keine Planung, keine Routine** (Wer unvorbereitet ist, landet beim Imbiss oder Lieferservice)

🚀 Schnellstart-Guide: So nutzen Sie dieses Buch optimal

Dieses Buch ist kein Theorieband – sondern ein **praxisnaher Begleiter** für deinen Alltag.

So holst du das Beste raus:

- * Beginne mit dem **28-Tage-Plan**, wenn du klare Struktur möchtest
- * Oder **such dir gezielt Rezepte** aus den Kategorien Frühstück, Büro, Abendessen etc.
- * Nutze die **Einkaufslisten & Meal-Prep-Tipps**, um zeitsparend vorzuplanen
- * Verwende die **Symbole im Rezeptteil** (z. B. 15 Min, To-go geeignet, Meal-Prep-freundlich)

Du musst nicht perfekt essen – aber **konsequent besser**. Und dieses Buch macht's dir leicht.