



6 meiner besten und leckersten Rezepte

Rein pflanzlich – glutenfrei – frei von Industriezucker – gesund



Dieses Saftrezept unterstützt dein Lymphsystem, deine Leber, deine Nieren und deinen Darm. Es versorgt deinen Körper mit vielen guten Nährstoffen und ist hochbasisch. Viel Freude beim Ausprobieren!

CHICOREÉ IN LOVE



- * 2 ORANGEN
- * 2 MANDARINEN
- * 2 LIMETTEN
- * 2 STAUDEN CHICOREÉ
- * 2 HANDVOLL FELDSALAT
- * 1/2 BUND PETERSILIE

GEBE ALLES NACHEINANDER
IN DEINEN ENTSAFTER ODER
MIXE ES MIT DEM MIXER UND
PRESSE ES DANN DURCH
EINEN NUSSMILCHBEUTEL

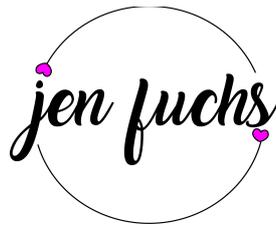


Jen's Basenbrühe



Basenbrühe ist etwas wunderbares und wertvolles. Sie gleicht nicht nur unseren (oft angeschlagenen) Säure-Basen-Haushalt aus, sondern sie wärmt von Innen, beschenkt uns mit reichlich wichtigen Nährstoffen, vor allem Mineralien und Spurenelementen und sie tut auch der Seele gut :)

Außerdem schmeckt sie sehr lecker und du kannst sie theoretisch zu jeder Zeit trinken. Manche machen sich Basenbrühe gerne wenn sie fasten, aber auch außerhalb davon kannst du sie trinken, auch schon direkt morgens.



Zutaten:

- 400 g Kartoffeln
- 300 g Möhren
- 200 g Zucchini
- 150 g Staudensellerie
- 100 g (rote) Zwiebeln (oder Gemüsezwiebeln)
- 100 g Cocktailtomaten (oder andere aromatische Tomaten)
- 1 Bund Petersilie
- 1 Lorbeerblatt
- 4-6 Pfefferkörner
- Himalayasalz nach Bedarf (wenn gewünscht) ¹
- 1,5 Liter stilles Wasser (am besten gefiltertes)
- optional: 5 g Ingwer und eine getrocknete Chillischote ²

¹ Manche Menschen salzen ihre Basenbrühe gar nicht. Manche, wie ich, ganz nach Bedarf. Ich gebe bereits beim Kochen wenig (1 Teelöffel) Himalayasalz dazu. Du kannst die Brühe aber auch komplett ohne kochen und dann in die Portion, die du trinkst/löffelst 1-2 Prisen Himalayasalz geben.

² Ingwer und getrocknete Chillischote gebe ich gerne noch in der kalten Jahreszeit hinzu oder wenn gerade alle um mich herum verschnupft sind oder ich selbst einen Anflug einer Erkältung verspüre. Wichtig ist, den Ingwer und die Chillischote erst die letzte halbe



Stunde mit in den Topf zu geben zum mitziehen. Das reicht vollkommen, sonst könnte es zu scharf werden.



Zubereitung:

Wenn du junge Bio-Kartoffeln hast/bekommst, dann brauchst du diese einfach nur gut mit einer Gemüsebürste abbürsten und einmal unter fließendem Wasser abspülen, alle anderen Kartoffeln besser schälen.

Schneide die Kartoffeln dann in Stücke und kümmere dich um das andere Gemüse.

Wenn du Bio-Möhren hast, mit denen genau so vorgehen wie mit den Bio-Kartoffeln, ansonsten besser schälen. Diese kannst du in Scheiben schneiden und zu den Kartoffeln geben.



Mit den Zucchini sieht es genau so aus wie mit den Möhren/Kartoffeln. Diese dann auch in Stücke schneiden.

Stangensellerie gut waschen und in Ringe schneiden. Die Zwiebel schälen und dann in grobe Stücke zerteilen. Beides zu dem anderen Gemüse in den Topf geben.

Die Cocktailtomaten einmal gut waschen und mit in den Topf geben.

Die Petersilie ebenfalls gut waschen und direkt das ganze Bund, so dazu geben. Anschließend mit dem kalten (!) Wasser aufgießen und die Herdplatte auf höchste Stufe stellen.

Noch das Lorbeerblatt und die Pfefferkörner dazu geben und optional das Salz und dann Deckel darauf und abwarten bis die Suppe kocht.

Lasse sie einmal für ein paar wenige Minuten aufkochen und stelle die Temperatur dann soweit runter (bei mir ist es 3, insgesamt geht es bis 9 auf meinem Herd) das die Suppe irgendwann nicht mehr köchelt, sondern nur noch zieht. So lässt du sie noch mindestens 1 Stunde (bis max. 1,5 Stunden) ziehen.

Direkt danach kannst du sie durch ein Sieb geben. (Wenn du auch die kleinsten Faserteilchen, die von den Gemüsen dabei sein können, auch nicht dabei haben möchtest, filtere die Brühe am besten nochmal mit einem ganz feinen Sieb oder gieß sie durch einen Nussmilchbeutel oder ein Wäschenetz (gibt es ganz günstig bei DM/Rossmann und damit kann man auch super Nussmilch machen).

Das ausgekochte Gemüse welches übrig bleibt hat, keinerlei Nährwert mehr und du



kannst es getrost auf den Kompost geben. Ich weiß manche finden das so schade und sehen es als "Lebensmittel weg werfen", aber das Gemüse ist inzwischen "sauer" (die ganzen basischen Mineralstoffe sind ja in das Wasser über gegangen) und ausgelaugt und schmeckt auch nicht mehr wirklich.

Am besten genießt du nun möglichst gleich erst mal eine frisch gekochte Portion. Entweder in kleinen Schlückchen trinken oder sogar, so mache ich das, mit einem Löffel langsam löffeln.

Du kannst die Brühe wenn sie abgekühlt ist auch in Glasflaschen füllen oder in z.B. in 1 Liter "Einmach-Gläser" und im Kühlschrank 3 - 5 Tage aufbewahren und immer nach Bedarf dir so frisch eine Portion warm machen.

Natürlich kannst du auch gleich eine größere Menge kochen und den Rest dann portionsweise in dafür vorgesehenen Behältern (also die fürs Einfrieren geeignet sind) einfrieren. So hast du auch gleich auf Vorrat immer etwas da.



Spaghetti Carbonara – rein pflanzlich



Dieses Rezept kannst du sehr gut ungekocht, wie im Rezept beschrieben mit rohen Zucchini-Spaghetti machen. (Dazu brauchst du einen Spiralisierer, wie diesen [HIER*](#) oder du nutzt einen Sparschäler, dann werden es Bandnudeln) – Alternativ kannst du die Zucchini-Spaghetti auch durch gekochte glutenfreie Spaghetti ersetzen.



Zutaten für die Spaghetti :

- 1 - 2 Zucchini (etwa 300 g)

Zutaten für den „Schinken“ :

- 150 g braune Champignons
- ½ Esslöffel Walnussöl
- ½ bis ¾ Teelöffel Rauchsalz*
- ¼ bis ½ Teelöffel Paprika La Vera Pulver* (geräuchertes Paprikapulver)

Zutaten für die Sahne-Ei-Sauce:

- 2 Esslöffel Cashewkerne (eingeweicht für 1-2 Stunden)
- ½ Avocado
- 1 Teelöffel Kala Namak* (schwarzes Schwefelsalz aus Indien, welches sehr eisenreich ist und den typischen Geruch von Eiern verströmt)
- 10 Esslöffel Wasser
- 1 – 2 Spritzer Zitronensaft



Zubereitung „Schinken“ :

Am besten fängst du mit dem „Schinken“ an. Dazu putzt und schneidest du die Champignons in kleine Stückchen, gibst sie in einen Teller und dann das Walnussöl und die Gewürze dazu. Alles jetzt gut miteinander vermengen und etwas einmassieren (Wasser wird dann bald austreten, das ist aber nicht schlimm).

Nun kannst du den „Schinken“ einfach so marinieren lassen, bis der Rest fertig ist. Ich habe es einige Stunden vorher schon zubereitet und die Mischung dann noch ein paar Stunden bei 40 Grad im Dörrautomaten trocknen lassen, dadurch intensiviert sich der Geschmack noch etwas und die Pilze bekommen etwas Schinkenkonsistenz. Wenn du kein Dörrgerät hast, kannst du die Pilze auch auf niedrigster Stufe (50 bis 60 Grad) in den Ofen geben für 1-3 Stunden.

Zubereitung Sahne-Ei-Sauce:

Gieße die eingeweichten Cashewkerne ab und gebe sie in einen kleinen Mixer, wie z.B. dem [Personal Blender*](#).

Die halbe Avocado entfernst du von der Schale (und vom Kern) und schneidest sie in grobe Stücke und gibst sie ebenfalls in den Mixbehälter.

Dann kannst du auch gleich die anderen Zutaten dazu geben und es gut zu einer sehr cremigen Sahne-Ei-Sauce vermischen.

Wenn du magst, kannst du die Sauce in einen kleinen Topf erwärmen, wenn du sie lieber warm essen möchtest (z.B. mit glutenfreien Spaghetti).

Jetzt nur noch die Zucchini schälen und spiralisieren und mit der Sauce und dem „Schinken“ vermengen und schon kannst du servieren. Guten Appetit!



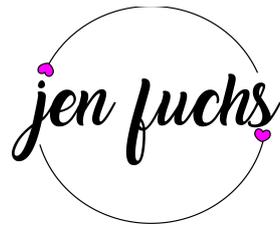
Gurken-Spaghetti mit fruchtigem Giersch-Pesto



Dieses Rezept ist das ideale Sommer-Rezept: fruchtig, erfrischend, leicht und vor allem gesund.

Giersch ist ein einheimisches Superfood. Lies dazu auch meinen [Artikel über den Giersch](#) auf meinem Blog.

Solltest du kein Giersch mögen/finden oder ähnliches, kannst du alternativ auch Feldsalat nehmen (oder auch eine Mischung aus Basilikum und Petersilie). Experimentier da gerne.



Zutaten:

- 1 Salatgurke
- 30 g Giersch
- 50 g geschälte [Hanfsamen*](#)
- Den Saft einer Orange (Alternativ den von 2 Mandarinen)

Zubereitung:

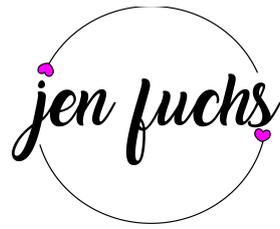
Schäle und spiralisiere die Salatgurke zu Spaghetti und gebe sie in eine Schüssel.

Den Giersch wäschst du und gibst ihn zusammen mit den geschälten Hanfsamen in eine Küchenmaschine (evtl. geht auch der Mixer, wenn man den Saft gleich dazu gibt. Das habe ich selbst aber nicht probiert). Auf Stufe 2 für einige Zeit laufen lassen bis sich Hanfsamen und Giersch vermengt haben und nicht mehr so grob sind.

Dann den frisch gepressten Orangensaft dazu geben und nochmal kurz anstellen.

Dieses Pesto mischst du nun unter die Gurken-Spaghetti und gibst sie auf einen Teller.

Nun nach Belieben noch dekorativ mit Orangenscheibe und Giersch anrichten und dann servieren und genießen.



Dieses Rezept ist schnell gemacht und sehr lecker. Es ist ideal zum Frühstück oder auch zum Mitnehmen zur Schule/Arbeit für die spätere Pause. Chiasamen sättigen sehr gut und enthalten viele gute Nährstoffe, wie B-Vitamine, Eisen, Magnesium und Calcium. Außerdem haben sie ein ideales Verhältnis von Omega 3 und Omega 6 Fettsäuren und wirken so anti-entzündlich.

Sahnige Haselnuss - Chia - Creme



- * 300 ml Wasser
- * 2 - 3 Esslöffel Haselnussmus
- * 1 Esslöffel Süße nach Wahl (hier Ahornsirup)
- * 3 Esslöffel Chiasamen

Mixe zu erst Wasser, Haselnussmus und Süße in einem guten Mixer zu einer leckeren Milch.

Gebe anschließend die Chiasamen direkt dazu , aber lasse es noch gut eine halbe Stunde quellen.

Dann kannst du es zu der Creme mixen, in ein Glas füllen und bis zum Servieren kühl stellen. Optional mit Beeren toppen.



Schoko-Erdnuss-Balls

Diese Balls sind hier bei meiner Familie und Freunden soooo beliebt, dass ich dir das Rezept nicht vorenthalten möchte. Aber Achtung: Suchtgefahr!





Zutaten:

- 200 g cremige Datteln (entweder Medjool oder Marzafati) entsteint
- 3 Esslöffel Süßlupinenmehl*
- 1 gehäufter Esslöffel (rohes) Kakaopulver*
- 1 gehäuften Esslöffel Erdnussmus (ohne Zusätze)
- optional: 1 gehäuften Teelöffel Mesquitepulver* (für noch mehr Karamell-Süße)
- Sehr fein gehackte Erdnüsse (Es gibt auch rohe Erdnüsse bei Rohkostversandhandeln, diese haben allerdings nicht den typischen Erdnussgeschmack) für die Ummantelung

Zubereitung:

Gebe die entsteinten Datteln in eine Küchenmaschine und füge dann Süßlupinenmehl, Kakaopulver, Erdnussmus und ggf. das Mesquitepulver hinzu. Lasse die Maschine nun etwa 30 bis 60 Sekunden laufen, bis sich alles zu einer homogenen (leicht klebrigen) Masse verbunden hat.

Nimm nun immer einen Teelöffel der Masse und rolle sie zu einer Kugel. Jetzt noch in den kleingehackten Erdnüssen wälzen (Wenn du magst, kannst du diese auch direkt unter die Masse mischen) und fertig sind die Schoko-Erdnuss-Balls. Sie schmecken am besten direkt auf dem Kühlschrank und haben eine tolle „kautschige“ Konsistenz.



Ich hoffe ich konnte dir mit meinen Rezepten eine kleine Freude machen. Ich wünsche dir viel Spaß dabei, sie auszuprobieren und lass sie dir schmecken.

Besuch mich auch gerne bei [Instagram](#). Dort teile ich auch immer mal wieder Rezepte und Rezeptideen.

„Werde zu deinem wahren, authentischen und gesunden

Selbst.“

Alles Liebe, deine Jen

Jennifer Fuchs
Riehanger 2
31702 Lüdersfel
mail@jen-fuchs.de
www.jen-fuchs.de

Mit * markierte Produkte sind Affiliate-Produkte. Wenn du darüber bestellst, bekomme ich eine kleine Provision, für dich ändert sich aber nichts, außer das du damit meine Arbeit unterstützt. Vielen Dank!