

# Rezepte für 7-Tage Basenwoche

## Tag 1

### Frühstück – Apfel-Zimt-Bowl

#### Zutaten (1 Portion)

- 2 kleine Äpfel (ca. 250 g)
- 20 g Walnüsse (2 EL)
- 1 TL Zimt
- Saft und Abrieb von ½ Bio-Zitrone
- Optional: 1 TL Ahornsirup

#### Zubereitung

1. Äpfel waschen, vierteln, Kerngehäuse entfernen und in mundgerechte Würfel schneiden.
  2. Zitronenschale fein abreiben, Saft auspressen.
  3. Apfelwürfel mit Zitronensaft, Zitronenabrieb und Zimt vermengen.
  4. Walnüsse grob hacken und darüberstreuen.
  5. Nach Wunsch mit Ahornsirup süßen.
- 

### Mittag – Grüner Salat mit Kräuter-Vinaigrette

#### Zutaten (1 Portion)

- 80 g Feldsalat
- ½ Gurke (ca. 150 g)
- 1 kleine Avocado (ca. 120 g)
- 5 Radieschen
- Dressing: Saft 1 Zitrone, 2 EL Olivenöl, 1 TL milder Senf, 2 EL gehackte Petersilie oder Schnittlauch, Salz, Pfeffer

#### Zubereitung

1. Feldsalat gründlich waschen und trocken schleudern.
  2. Gurke waschen, längs halbieren und in Scheiben schneiden.
  3. Radieschen waschen und in feine Scheiben schneiden.
  4. Avocado halbieren, Kern herausnehmen, Fruchtfleisch würfeln.
  5. Für das Dressing Zitrone auspressen, Saft mit Olivenöl, Senf, Salz, Pfeffer und Kräutern verrühren.
  6. Alles in eine Schüssel geben, Dressing darüber, vorsichtig mischen.
- 

### Abend – Würziges Ofengemüse mit Kartoffeln

#### Zutaten (1 Portion)

- 100 g Karotten
- 150 g Zucchini
- 100 g Brokkoli
- 150 g Kartoffeln
- 2 EL Olivenöl
- 2 Knoblauchzehen
- 1 TL Paprika edelsüß
- Salz, Pfeffer

#### Zubereitung

1. Backofen auf 200 °C Ober-/Unterhitze vorheizen.
  2. Karotten schälen, in Stifte schneiden. Zucchini waschen, in Scheiben schneiden.
  3. Brokkoli in kleine Röschen teilen, kurz abspülen. Kartoffeln schälen und würfeln.
  4. Knoblauch schälen und fein hacken.
  5. Alles auf ein mit Backpapier belegtes Blech legen, Öl, Paprikapulver, Salz, Pfeffer und Knoblauch dazugeben.
  6. Mit den Händen vermengen, sodass alles leicht mit Öl überzogen ist.
  7. 25–30 Minuten backen, nach der Hälfte wenden. Warm servieren.
- 

## Tag 2

### Frühstück – Beerige Mandelcreme

#### Zutaten

- 250 g Beeren (frisch oder TK, aufgetaut)
- 1 Banane
- 30 g Mandeln (gemahlen oder gehackt)
- Saft von ½ Zitrone

#### Zubereitung

1. Banane schälen und in Stücke schneiden.
  2. Mit Beeren und Zitronensaft pürieren (Mixer oder Pürierstab).
  3. Mandeln unterrühren oder darüberstreuen.
- 

### Mittag – Mediterraner Rucola-Salat

#### Zutaten

- 100 g Rucola
- 1 Gurke
- 2 Tomaten
- 1 Paprika
- 8 entsteinte Oliven
- Dressing: Saft 1 Zitrone, 2 EL Olivenöl, 1 TL Senf, ½ TL Oregano, Salz, Pfeffer

#### Zubereitung

1. Rucola waschen und trocken schleudern.
  2. Gurke, Tomaten, Paprika waschen, in mundgerechte Stücke schneiden.
  3. Oliven halbieren.
  4. Dressing anrühren: Zitronensaft, Öl, Senf, Oregano, Salz, Pfeffer.
  5. Alles in Schüssel geben, Dressing darüber, leicht vermengen.
- 

### Abend – Kürbis-Kokos-Suppe

#### Zutaten

- 500 g Hokkaido (mit Schale, entkernt)
- 1 Zwiebel
- 2 Knoblauchzehen
- 1 cm frischer Ingwer
- 200 ml Kokosmilch
- 500 ml Gemüsebrühe
- 1 EL Olivenöl
- Salz, Pfeffer

## **Zubereitung**

1. Zwiebel, Knoblauch und Ingwer schälen, grob hacken.
  2. Kürbis waschen, Kerne entfernen, in Würfel schneiden.
  3. Öl in großem Topf erhitzen, Zwiebel, Knoblauch und Ingwer 2–3 Minuten anschwitzen.
  4. Kürbiswürfel dazugeben, kurz anrösten.
  5. Mit Gemüsebrühe aufgießen, 20 Minuten köcheln, bis Kürbis weich ist.
  6. Kokosmilch einrühren, alles fein pürieren.
  7. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.
- 

## **Tag 3**

### **Frühstück – Mango-Orangen-Bowl**

#### **Zutaten**

- 1 reife Mango
- 2 Orangen
- 20 g Walnüsse

#### **Zubereitung**

1. Mango schälen, Fruchtfleisch vom Kern lösen, in Würfel schneiden.
  2. Orangen schälen, in Stücke schneiden oder filetieren.
  3. Obst mischen, Walnüsse hacken und darüberstreuen.
- 

### **Mittag – Rote-Bete-Birnen-Salat**

#### **Zutaten**

- 80–100 g Blattsalat (z. B. Lollo, Eichblatt)
- 2 kleine Rote Bete (gekocht, ca. 200 g)
- 1 reife Birne
- 20 g Walnüsse
- Dressing: Saft 1 Zitrone, 2 EL Olivenöl, 1 TL Senf, Salz, Pfeffer

#### **Zubereitung**

1. Blattsalat putzen, waschen und trocken schleudern.
  2. Rote Bete würfeln (Handschuhe tragen, färbt).
  3. Birne entkernen und in Scheiben schneiden.
  4. Walnüsse hacken.
  5. Dressing aus Zitrone, Öl, Senf, Salz, Pfeffer anrühren.
  6. Alles mischen, Dressing darübergerben.
- 

### **Abend – Gemüsepfanne mit Kartoffeln**

#### **Zutaten**

- 150 g Kartoffeln
- 100 g Brokkoli
- 100 g Zucchini
- 100 g Karotten
- 2 EL Olivenöl
- 1 Knoblauchzehe
- Salz, Pfeffer, Petersilie

## **Zubereitung**

1. Kartoffeln schälen, in Würfel schneiden und 10 Minuten in Salzwasser vorkochen, abgießen.
2. Brokkoli in kleine Röschen teilen, kurz waschen.
3. Karotten schälen, in Stifte schneiden. Zucchini waschen, in Scheiben schneiden.
4. Knoblauch hacken.
5. Öl in großer Pfanne erhitzen, Knoblauch, Karotten, Zucchini 5 Minuten anbraten.
6. Brokkoli und Kartoffeln zugeben, weitere 5 Minuten braten.
7. Mit Salz, Pfeffer und gehackter Petersilie abschmecken.

## **Tag 4**

### **Frühstück – Birnen-Zimt-Smoothie**

#### **Zutaten**

- 2 reife Birnen
- 1 Banane
- 250 ml Wasser
- 30 g Mandeln
- 1 TL Zimt

#### **Zubereitung**

1. Birnen waschen, vierteln, Kerngehäuse entfernen.
  2. Banane schälen.
  3. Obst mit Wasser und Zimt in einem Mixer pürieren, bis cremig.
  4. Mandeln grob hacken und vor dem Trinken über den Smoothie streuen.
- 

### **Mittag – Asia-Salat**

#### **Zutaten**

- 150 g Chinakohl
- 1 Paprika
- 1 Möhre
- ½ Gurke (ca. 150 g)
- 1 Handvoll Sprossen
- Dressing: Saft 1 Limette, 2 EL Sesam, 1 EL Tamari (oder Sojasauce), Salz, Pfeffer

#### **Zubereitung**

1. Chinakohl waschen, in feine Streifen schneiden.
  2. Paprika und Möhre waschen, entkernen bzw. schälen und in feine Streifen hobeln.
  3. Gurke halbieren, in dünne Scheiben schneiden.
  4. Dressing anrühren: Limettensaft, Sesam, Tamari, Salz, Pfeffer.
  5. Alles in eine große Schüssel geben, Dressing darüber, gut vermischen.
  6. Sprossen zum Schluss obenauf geben.
- 

### **Abend – Ofenratatouille**

#### **Zutaten**

- 1 kleine Aubergine
- 1 mittelgroße Zucchini
- 2 Tomaten
- 1 Paprika
- 2 EL Brat Olivenöl

- 2 Knoblauchzehen
- 1 Hand Basilikum (frisch)
- Salz, Pfeffer

### **Zubereitung**

1. Backofen auf 180 °C Ober-/Unterhitze vorheizen.
  2. Aubergine, Zucchini, Paprika und Tomaten waschen und in Würfel schneiden.
  3. Knoblauch schälen und fein hacken.
  4. Gemüse mit Öl, Knoblauch, Salz und Pfeffer vermengen, in eine Auflaufform geben.
  5. 30 Minuten backen, zwischendurch einmal umrühren.
  6. Vor dem Servieren frischen Basilikum drüberstreuen.
- 

## **Tag 5**

### **Frühstück – Apfel-Bananen-Salat**

#### **Zutaten**

- 2 kleine Äpfel
- 1 Banane
- 1 TL Leinöl
- 1 TL Zimt
- Prise Salz

#### **Zubereitung**

1. Äpfel waschen, vierteln, Kerngehäuse entfernen, in Würfel schneiden.
  2. Banane schälen, in Scheiben schneiden.
  3. Alles in einer Schüssel mischen, mit Leinöl beträufeln und mit Zimt & Salz bestreuen.
- 

### **Mittag – Gurken-Tomaten-Petersilien-Salat**

#### **Zutaten**

- 1 Gurke
- 3 Tomaten
- 1 Bund Petersilie
- Dressing: Saft 1 Zitrone, 2 EL Olivenöl, Salz, Pfeffer

#### **Zubereitung**

1. Gurke und Tomaten waschen und in Würfel schneiden.
  2. Petersilie grob hacken.
  3. Dressing anrühren: Zitronensaft, Öl, Salz, Pfeffer.
  4. Alles in einer Schüssel mischen und Dressing drübergeben.
- 

### **Abend – Blumenkohl-Kartoffel-Curry**

#### **Zutaten**

- 250 g Blumenkohl (Röschen)
- 150 g Kartoffeln
- 200 ml Kokosmilch
- 400–500 ml Gemüsebrühe

- 1 EL mildes Currypulver
- 1 Knoblauchzehe
- 1 EL Olivenöl
- Salz, Pfeffer

### **Zubereitung**

1. Kartoffeln schälen und in Würfel schneiden.
  2. Blumenkohl in kleine Röschen teilen.
  3. Knoblauch schälen und hacken.
  4. Öl in großem Topf erhitzen, Knoblauch kurz anschwitzen.
  5. Kartoffeln und Blumenkohl zugeben, 3–4 Minuten anbraten.
  6. Mit Gemüsebrühe ablöschen, Curry einrühren, 15 Minuten köcheln lassen.
  7. Kokosmilch zufügen, weitere 5 Minuten köcheln, abschmecken.
- 

## **Tag 6**

### **Frühstück – Himbeer-Chia-Bowl**

#### **Zutaten**

- 3 EL Chiasamen
- 250 ml Mandelmilch
- 200 g Himbeeren
- 1 Banane
- Vanillepulver (optional)

#### **Zubereitung**

1. Am Vorabend Chiasamen mit Mandelmilch in einer Schale verrühren, über Nacht quellen lassen.
  2. Morgens Banane schälen und in Scheiben schneiden.
  3. Himbeeren waschen (TK auftauen).
  4. Chia-Pudding umrühren, mit Obst und etwas Vanille toppen.
- 

### **Mittag – Rote-Bete-Apfel-Salat**

#### **Zutaten**

- 2 kleine Rote Bete (gekocht, ca. 200 g)
- 1 Apfel
- 80 g Feldsalat
- 20 g Walnüsse
- Dressing: Saft 1 Zitrone, 2 EL Olivenöl, Salz, Pfeffer

#### **Zubereitung**

1. Rote Bete würfeln (Handschuhe tragen).
  2. Apfel waschen, Kerngehäuse entfernen, würfeln.
  3. Feldsalat waschen, trocknen.
  4. Walnüsse hacken.
  5. Dressing anrühren, alles mischen.
- 

### **Abend – Gemüsesuppe**

#### **Zutaten**

- 2 Karotten
- 1 Stange Lauch
- 150 g Sellerie
- 150 g Brokkoli
- 200 g Kartoffeln
- 1 EL Olivenöl
- 1 L Gemüsebrühe
- Salz, Pfeffer, Petersilie

### **Zubereitung**

1. Karotten und Sellerie schälen, würfeln.
  2. Lauch längs aufschneiden, gründlich waschen, in Ringe schneiden.
  3. Brokkoli in kleine Röschen teilen.
  4. Kartoffeln schälen, in Würfel schneiden.
  5. Öl in großem Topf erhitzen, Karotten, Sellerie und Lauch kurz anschwitzen.
  6. Kartoffeln und Brühe zugeben, 15 Minuten kochen.
  7. Brokkoli zufügen und weitere 5 Minuten garen.
  8. Mit Salz, Pfeffer und frischer Petersilie abschmecken.
- 

## **Tag 7**

### **Frühstück – Grapefruit-Orange-Salat**

#### **Zutaten**

- 1 Grapefruit
- 2 Orangen
- 20 g Walnüsse

#### **Zubereitung**

1. Grapefruit und Orangen schälen, weiße Haut so gut wie möglich entfernen, Fruchtfleits herauschneiden.
  2. In Schale anrichten, Walnüsse hacken und darüberstreuen.
- 

### **Mittag – Spinat-Avocado-Mango-Salat**

#### **Zutaten**

- 100 g Babyspinat
- 1 Avocado
- 1 Mango
- 1 Gurke
- Dressing: Saft 1 Zitrone, 1 EL Leinöl, Salz, Pfeffer

#### **Zubereitung**

1. Spinat waschen und trocknen.
  2. Avocado halbieren, Kern entfernen, Fruchtfleisch würfeln.
  3. Mango schälen, Fruchtfleisch würfeln.
  4. Gurke waschen, in Würfel schneiden.
  5. Dressing anrühren, über die Zutaten geben und vorsichtig mischen.
- 

### **Abend – Zucchini-Spaghetti mit Avocadocreme**

#### **Zutaten**

- 3 kleine Zucchini
- 1 Avocado
- Saft 1 Zitrone
- 1 Knoblauchzehe
- Frisches Basilikum
- Salz, Pfeffer

### **Zubereitung**

1. Zucchini waschen und mit einem Spiralschneider in Spaghetti schneiden (oder mit Sparschäler lange Streifen ziehen).
2. Avocadofleisch, Zitronensaft, Knoblauch, Salz und Pfeffer in Mixer geben, cremig pürieren.
3. Zucchini-Spaghetti kurz in Pfanne ohne Fett erwärmen (2 Minuten, nur lauwarm, nicht matschig).
4. Avocadocreme unterheben, mit Basilikum bestreuen.