

BASISCHES MÜSLI IM APFELNEST

von Melanie Draganis

Zubereitungszeit: 15 Minuten

Zutaten für 2 Personen:

- 2 längliche Äpfel
- 2 EL Mandelblättchen
- 1 Prise Zimt
- 2 Bananen
- Saft von 2 Mandarinen
- 2 EL Erdmandelflocken
- 1 EL Rosinen

Zubereitung:

Die Äpfel mit einem Apfелentkerner entkernen und im Spiralschneider zu Nudeln verarbeiten.

Die Bananen schälen und klein schneiden. Die Apfelnudeln als Nest anrichten und darauf die Bananen mit den Erdmandeln, den Mandelblättchen und dem Mandarinsaft geben und mit einer Prise Zimt abschmecken.



basenfasten[®]

die wacker-methode[®]

PASTA TRICOLORE mit Fenchel-Tomaten-Gemüse von Melanie Draganis

Zubereitungszeit: 30 Minuten

Zutaten für 2 Personen:

- 1 große Zucchini
- 50 ml Gemüsebrühe
- 4 in Öl eingelegte Tomaten
- etwas frisch gemahlenen schwarzen Pfeffer
- 1 große Karotte
- 3 EL Olivenöl
- frischer Basilikum
- 1 große Kohlrabi
- 1 Fenchelknolle
- etwas Meersalz

Zubereitung:

Die Zucchini waschen und die beiden Enden abschneiden. Die Karotte mit der Gemüsebürste putzen und die Enden abschneiden. Die Kohlrabi waschen und schälen. Das Gemüse im Spiralschneider zu Nudeln verarbeiten.

Das Basilikum waschen, abtropfen lassen, in feine Streifen schneiden und beiseite legen.

Den Fenchel waschen, Fenchelgrün abschneiden, Knolle halbieren, vom Strunk befreien und dann in kleine Stückchen schneiden. Die Tomaten in kleine Stücke schneiden.

Die Fenchelstückchen in 2 EL Olivenöl in einer Pfanne zusammen mit den Tomaten dünsten bis der Fenchel gar ist. Fenchel-Tomaten-Gemüse mit den Gewürzen abschmecken. Die Gemüsepasta in einer beschichteten Pfanne mit 1 EL Olivenöl kurz andünsten und etwas Gemüsebrühe hinzugeben.

Nach ca. 6 Minuten sind die Nudeln al dente und können noch abgeschmeckt werden. Die fertige Gemüsepasta zusammen mit dem Fenchel-Tomaten-Gemüse auf einem Teller anrichten und das frische Basilikum darüber geben.



MISCHSALAT VON WILDKRÄUTERN UND STIEFMÜTTERCHEN in Traubenkernöldressing von Sascha Fassott

Zutaten für 4 Personen:

- 80 g Rauke (alternativ Rukola)
- 80 g junge Löwenzahnblätter
- 80 g Spitzwegerichblätter
- 20 Blüten von Stiefmütterchen
- 80 g Blutampfer (wahlweise Sauerampfer)
- 80 g Kerbel
- falls vorhanden einige Blätter rote Melde oder Rotklee
- 10 Blüten von Gänseblümchen

Für das Dressing:

- 3 unbehandelte Zitronen
- 3 unbehandelte Orangen
- 4 EL Agavendicksaft
- 0,05 l Traubenkernöl
- Meersalz aus der Mühle
- bunter Pfeffer aus der Mühle

Zubereitung:

Die Wildkräuter (außer die Blüten der Stiefmütterchen) gut waschen. In der Salatschleuder trocknen und in mundgerechte Stücke schneiden.

Jeweils von einer Zitrone und einer Orange mit einer feinen Reibe den Abrieb herstellen. Die Zitrusfrüchte entsaften und zu dem Abrieb hinzufügen. Agavendicksaft und Traubenkernöl hinzufügen und zu einem homogenen Dressing verrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Wildkräuter mit dem leicht süßlichen Dressing marinieren. Die Blüten der Stiefmütterchen und Gänseblümchen zum ausgarnieren auflegen.

