



MUNTERMACHERTEE:

Das Originalrezept besteht aus 300 ml heißem Wasser, vermischt mit ein bis zwei Esslöffeln Ahornsirup, zwei Esslöffeln Zitronensaft und eine Brise Cayennepfeffer.

LECKERER SAFT:

Fruchtiger Selleriesaft mit Ananas

300 g Ananas

200 g Birne

100 g Stangensellerie

Alle Zutaten nacheinander in den Entsafter geben und fertig.

BASIS-SUPPE für den MORGEN:

Süße Hafersuppe

(Für 1 Person 1–2 Teller)

250 ml Haferdrink

4 gestr. EL feine Vollkorn-Haferflocken

1 reife Banane

1 EL Bourbon-Vanillezucker

1 TL Agaven- oder Ahornsirup nach Geschmack

Haferdrink erhitzen, den Topf von der Platte ziehen und die Haferflocken darin 5 Min. quellen lassen. Banane schälen, das Fruchtfleisch mit einer Gabel fein zerdrücken und mit dem Vanillezucker unter die Suppe mischen. Auf Wunsch mit Agaven- oder Ahornsirup abschmecken

Alle Rezepte aus den Büchern von Ralf Moll und Gisela Held:

Fastensuppen, Südwest Verlag

Fasten für Berufstätige, Südwest Verlag

www.fastensuppen.de



SUPPEN FÜR MITTAGS und ABENDS

Rote Basis-Suppe

Probiere die tomatig-rote Basis-Suppe aus und wähle deine Lieblingsvariation aus!

- 3 mittelgroße Kartoffeln
- 2 große Tomaten
- 1 rote Paprikaschote
- 350 ml Gemüsebrühe
- Kräutersalz
- Gemüsebrühe
- Zubereitung

Kartoffeln schälen, waschen und in kleine Würfel schneiden. Tomaten von den Stielansätzen befreien, kurz in kochendes Wasser tauchen, häuten und in Stücke schneiden. Paprika waschen, die Kerne entfernen und ebenfalls in Stücke zerteilen.

Kartoffeln, Tomaten und Paprika in der Gemüsebrühe etwa 20 Min. bei mittlerer Hitze zugedeckt köcheln lassen. Anschließend pürieren und mit Kräutersalz und Gemüsebrühe pikant abschmecken.

Variationen für die rote Basis-Suppe:

- 3 Esslöffel Sauerkraut in 1 Esslöffel Olivenöl anschmoren und mit 1 Teelöffel Apfeldicksaft und Kräutersalz würzen. Sauerkraut in die heiße Suppe geben.
- 2 Esslöffel gegarte Kidneybohnen für 5 Min. in die pürierte Suppe geben, erwärmen und mit einer Prise Cayennepfeffer oder Chilipulver abschmecken. Eine mittelgroße Zucchini putzen, waschen, in kleine Stücke schneiden und in wenig Brühe dünsten, abgießen, mit Pizzagewürz (Oregano, Rosmarin, Thymian, Basilikum) und Kräutersalz abschmecken und warm in die Suppe geben.
- 1 kleine Aubergine putzen, würfeln und mit dem Gemüse für die Suppe dünsten und pürieren.
- 1 Zwiebel und 1 Knoblauchzehe abziehen und in 1 Esslöffel Olivenöl andünsten. Das Suppengemüse zugeben und kurz mit anbraten. Erst jetzt mit der Brühe ablöschen und dünsten.
- 1 Bund frische (oder je 1 gehäufte Teelöffel getrocknete) Kräuter wie Rosmarin, Thymian, Oregano, Basilikum waschen, hacken und die Suppe damit abschmecken.



Grüne Basis-Suppe

Probiere die gurkig-grüne Basis-Suppe aus und wähle deine Lieblingsvariation!

Für 1 Person (1-2 Teller)

1 große Salatgurke

2 EL Reis- oder Weizenkörner

350 ml Gemüsebrühe

1 EL Mehl

Kräutersalz

Salatgurke waschen, putzen und in Stücke schneiden, evtl. entkernen. Dazu der Länge nach vierteln und die Kerne herausschaben. Reis- oder Weizenkörner in einer Getreidemühle sehr fein mahlen.

Gurkenstücke in der Gemüsebrühe mit den gemahlene Reis- oder Weizenkörnern bei mittlerer Hitze etwa 10 Min. dünsten. Anschließend pürieren. Mehl in 50 ml kaltem Wasser anrühren und in die Suppe geben. Aufkochen lassen und mit Kräutersalz abschmecken.

Variationen für die grüne Basis-Suppe:

Einen großen Apfel schälen, entkernen und in Würfel schneiden. Apfel mit Gurkenstücken andünsten und pürieren. Eine reife Avocado halbieren, das Fruchtfleisch aus der Schale löffeln und mit der gedünsteten Gurke und dem Saft einer halben Zitrone pürieren.

1 große Stange Lauch gründlich waschen, in schmale Ringe schneiden und mit den Gurkenstücken andünsten und pürieren. Mit reichlich Muskat abschmecken.

2 mittelgroße Möhren putzen, schälen und in schmale Scheiben schneiden.

Möhrenscheiben mit Gurkenstücken andünsten und pürieren.

100 g Tiefkühl-Erbesen in ein Sieb geben und heiß abspülen.

Erbesen mit Gurkenstücken andünsten und pürieren.

Auf Wunsch 1 EL Sojasahne zugeben. 1 kleine Staude Brokkoli in Röschen zerteilen, den Stiel abschälen und klein schneiden. Brokkoli mit Gurkenstücken andünsten und pürieren.

3 Esslöffel frische gehackte Gartenkräuter wie Schnittlauch, Petersilie, Dill, Kerbel, Kresse in die Suppe aus gegarten Gurken geben und pürieren.

Alle Rezepte aus den Büchern von Ralf Moll und Gisela Held:

Fastensuppen, Südwest Verlag

Fasten für Berufstätige, Südwest Verlag

www.fastensuppen.de



6 Basenrezepte für Entlastungstage und Kostaufbau von Ralf Moll

1. Fitmacher Schokomüsli

- 1 EL Haselnuss, gehackt oder Kerne
- 4 EL Haferflocken
- 1 TL Carob- oder Kakaopulver
- 1 Banane, 1 Kiwi, 1 Birne, 1 Pfirsich oder 1 Handvoll Weintrauben
- 1 Zitrone
- 1 EL Leinöl
- Sonnenblumenkerne
- 1 Orange oder Orangensaft

Die Haselnüsse hacken. Eine Pfanne ohne Fett erhitzen und die Haferflocken darin unter ständigem Rühren leicht anrösten. Die Haselnüsse und das Carob- oder Kakaopulver untermischen. Die Pfanne abkühlen lassen. Banane und Kiwi schälen, in kleine Stücke schneiden. Birne und Pfirsich in mundgerechte Stücke schneiden.

Die Weintrauben und alle Obstarten miteinander vermischen.

Den Saft einer Zitrone über den Obstsalat träufeln. Den Obstsalat mit der gerösteten Haferflocken-Haselnuss-Mischung bestreuen. Nach Belieben etwas Leinöl und Sonnenblumenkerne untermischen. Die Orange auspressen und das Müsli mit dem Saft verfeinern.

2. Quinoa-Salat

- 40g Quinoa
- 180 ml Wasser oder Gemüsefond
- 1 gr. Tomate
- 1/2 Zwiebel
- 1 tL gehackte Petersilie
- 1 Spritzer Zitronensaft
- Je 1 TL Olivenöl, Apfelessig
- Salz, Pfeffer, Kümmel (sehr gut mit Kreuzkümmel), Knoblauch, Cayenne, Koriander
- Blattsalat zum Anrichten

Quinoa im Sieb mit kaltem Wasser abbrausen. Das Wasser (Gemüsefond) mit Salz aufkochen lassen, Quinoa einstreuen und bei mittlerer Hitze mit offenem Deckel 10 Minuten garen - in der Zwischenzeit die Petersilie hacken, Tomaten in Würfel schneiden, evtl. das Innere nicht verwenden. Quinoa mit einer Gabel umrühren und kosten, ob er schon weich ist - alle Zutaten dazugeben und abschmecken - auf Blattsalat anrichten.

Tipp: Statt Quinoa schmeckt auch Hirse sehr gut!

Alle Rezepte aus den Büchern von Ralf Moll und Gisela Held:

Fastensuppen, Südwest Verlag

Fasten für Berufstätige, Südwest Verlag

www.fastensuppen.de



3. Basische Ratatouille

Ca. 250-300g Gemüse (Zwiebel, Zucchini, Champignons, Paprika, Fenchel, Aubergine...)

2 Tomaten (ggf. geschälte Tomaten aus der Dose), 50 g Oliven

1 EL Olivenöl

Salz, Pfeffer,

Knoblauch, Thymian, Bohnenkraut, Basilikum, Oregano...

Gemüse putzen und in kleine (nicht zu kleine Stücke schneiden). Olivenöl erhitzen und Gemüse nacheinander zugeben und anschwitzen entsprechend der "Härte" des Gemüses: zuerst Fenchel, Zwiebel, Knoblauch, Zucchini, Paprika, Aubergine...). Tomaten zugeben und ganz wenig Wasser.

Bei geschlossenem Deckel auf kleiner Flamme schmoren. Gewürze und Oliven zugeben.

Tipp: Ratatouille schmeckt auch als kalte Vorspeise gut: z.B. mit etwas Zitronensaft und Cashewkerne

4. Grüner Kichererbsensalat

¼ grüne Paprikaschote

1 Stück Salatgurke (ca. 60 g)

2 Handvoll geputzten grünen Blattsalat (Romanosalat, Feldsalat, Lollo bianco...)

1 Lauchzwiebel

¼ Apfel, grün

Eine handvoll gekochte Brokkoliröschen

80 g Kichererbsen

½ grüne Pfefferschote

2-3 EL Sojajoghurt

1 Spritzer frischer Zitronensaft

1 TL Olivenöl

1 Prise Shakara Zucker

Salz, Pfeffer

70 g Räuchertofu

Paprika vierteln, entkernen, schälen und würfeln, Salatgurke schälen, halbieren, Kerne entfernen, und Gurkenfleisch klein würfeln. Römersalat längs in 1 cm Streifen schneiden, Frühlingszwiebel in Ringe schneiden. Apfel waschen, halbieren und entkernen. Einen Apfel ungeschält in Streifen schneiden, den anderen in Würfel schneiden. Kichererbsen in ein Sieb abgießen, abspülen und mit den Salatzutaten mischen. Joghurt mit Zitronensaft, 1 EL Öl und Zucker glatt rühren, mit Salz abschmecken. Die Pfefferschote (Chillischote) in feine Ringe schneiden und unterrühren.

Das Dressing mit dem Salat mischen.

Räuchertofu in 1 cm dicke Scheiben schneiden und in wenig Fett in einer beschichteten Pfanne anbraten und mit dem Salat zusammen servieren.

Alle Rezepte aus den Büchern von Ralf Moll und Gisela Held:

Fastensuppen, Südwest Verlag

Fasten für Berufstätige, Südwest Verlag

www.fastensuppen.de



5. Kartoffel - Gemüse - Eintopf

- ½ Zwiebel
- 100 g Kartoffeln geschält
- 200 g Gemüsebrühe (z.B. Pfiffikus)
- 50 g Porree
- 50 g Möhren
- 50 g Zucchini
- ½ Knoblauchzehe
- Petersilie (frisch)
- 1 TL Sojasahne
- 10 g Kokosöl
- Pfeffer, Majoran, Muskat

Zwiebeln im Kokosöl dünsten. Die Kartoffeln würfeln und hinzugeben, mit 200 ml Gemüsebrühe auffüllen und zum Kochen bringen. Lauch, Möhren, Zucchini und Knoblauchzehe klein schneiden und hinzugeben. Mit Salz, Pfeffer, Majoran und Muskat würzen. Ca. 20 Min. kochen lassen. Mit Schnittlauch und Petersilie servieren.

6. Gedünstetes Pfannengemüse

- 1 kleine Zwiebel
- 1 kl. Paprikaschote
- 1 kl. Zucchini > (zusammen ca. 350g)
- 1 Tomate
- 1 Scheibe Räuchertofu (80g)
- 1 TL Olivenöl
- 100 ml Wasser
- 1 Knoblauchzehe
- Salz
- Kräuter
- Evtl. etwas Chillipulver

Die Zwiebeln in Öl andünsten Paprika und die Zucchini waschen und in kleine Streifen schneiden. Tofu in kleine Würfel schneiden. Alles in die Pfanne geben und mit etwas Wasser mit Deckel 5 Min dünsten lassen Die Tomate klein schneiden und nochmals 5 Min. mit dünsten lassen (das Gemüse sollte noch Biss haben). Kräuter dazu geben und abschmecken.