

Einleitung

Warum ein Säure-Basen-Kochbuch?	4
Basische Kost – so funktioniert	8
Hier lauern Säuren!	9
Basische Kost konkret	13
Basenfreundlich den Durst löschen	15
Praxistipps: So klappts auch mit den Basen	18
Was bringt Ihnen die Säure-Basen-Ernährung?	20

Kleine Gemüsesnacks

Crostini mit Salat und Austernpilzen	52
Pochierter Fenchel in Tomatenvinaigrette	54
Gratinierte Artischockenherzen	57
Artischocken als Vorspeise	58
Limonendip	59
Gemüsemousse Tricolore	60
Humus	61
Rohkostteller mit Dips	62

Suppen

Topinaambur-Orangensuppe	24
Soupe de Pistou - Französische Gemüsesuppe mit Pesto	25
Südländischer Gemüsetraum	26
Gemüsebrühe selbst gemacht	29
Klare Champignonbrühe mit Blattpetersilie	31
Karottencremesuppe mit Sauerampfer	32
Fenchelcremesuppe mit Limone und Kirschtomate	34
Gemüsecreme mit Sauerrahm	36
Champignoncremesuppe mit Parmesan und Basilikum	38

Gemüse

Dinkel-Spinatklöße mit frischen Pfifferlingen	65
Gefüllte Aubergine mit Tomatenfüllung	67
Quark-Teigtascherln mit grünem Spargel	69
Bunter Gemüseauflauf mit Maisgrieß und Bananen	70
Geschmorte Rote Bete mit Schmand	72
Sommerlicher Gemüseintopf	74
Okragemüse	75
Überbackener Fenchel mit Frischkäsedip	77
Gemüsecurry mit Bananen	78
Bunter Gemüsetopf	80
Grüne Lasagne	83
Champignon-Zucchini-Auflauf	85
Gärtnerin-Omelette	87

Salate

Eichblattsalat mit Garnelen	41
Lollo-Rosso-Radiccio mit Vollkorn-Croutons	43
Kürbissalat	44
Bunte Blattsalate mit Zitronencroutons	45
Apfel-Kartoffel-Salat	46
Chinakohlsalat mit Zuckerschoten	49
Chicorée mit Orangen	50

Fisch und Fleisch

Zanderfilet auf Staudensellerie und Austernpilzen	88
Rotbarschragout mit Mittelmeergemüse	90
Poulardenbrüstchen in der Mandelhülle mit Steinpilznudeln	91
Miesmuscheln mit Tomaten und Oliven, Dinkelbaguette	94
Matjesfilet und Pellkartoffeln auf basische Art	97
Kalbsrückensteak mit Kräuterchampignons und Kartoffelchips	99
Saltimbocca auf Knoblauchspaghetti mit feinen Böhnchen	100

Kartoffeln

Kartoffel-Käse-Quiche	102
Kartoffel-Quinoa-Auflauf	104
Mittelmeer-Kartoffelpfanne	105
Kartoffel-Gemüseauflauf mit feinen Böhnchen	107
Kartoffelpuffer mit Egerlingen	109
Bircher-Kartoffeln mit Karotten-gemüse und grüner Soße	111
Folienkartoffel mit frischen Kräutern und Grilltomate	112
Kartoffelburger	114
Rote-Bete-Schupfnudeln	117

Aufs Brot

Curryaufstrich	118
Schafskäsecreme	120
Grünkernaufstrich	120
Thunfischaufstrich	121
Auberginenpüree	121
Quark mit Karotte und Meerrettich	122
Sommeraufstrich	122
Quark mit frischen Egerlingen	123
Quark mit Gurke und Tomate	123

Süßes

Salat aus Galiemelone und Erdbeeren	124
Honigmousse auf Heidelbeersöße	127
Gratinierte Papaya	129
Rhabarberkompott mit Vanille und Honig	130
Ananasschiffchen mit Orangensabayon überbacken	132
Mangoschaum mit Limone	135
Erdbeeren in Ingwer-Honig	136
Birne mit Mandelsauce	137

Anhang

Informationen zur Kostenübernahme bei Therapiemaßnahmen	138
---	-----