mindful
MEMBERS CLUB

REZEPTE

Heilfasten nach Buchinger

Rezepte

Heilfasten nach Buchinger

Für die reine Fastenzeit: Gemüsebrühe Grundrezepte

Leichtes Grundrezept (6-8 Portionen):

• 2 Liter Wasser	
• 1 Bund Petersilie	
• 2 EL Grünkern	zum Kochen bringen
• 1 mittelgroße Karotte	grob geschnitten
• 1 kleine Sellerieknolle	geschält und grob geschnitten
• 1 große Zwiebel mit Schale	geschält und geviertelt
• Kohlrabi	geschält und grob geschnitten
• Salz	
• 2 Liebstöckel Stiele	max. 1 Stunde köcheln lassen

Die Brühe abseihen und verwenden.

Intensivere Fastensuppe (10-12 Portionen)

• 3 Ltr. Wasser	schälen und würfeln
• 150 g Kartoffeln	schälen und würfeln
• 150 g Karotten	schälen und würfeln
• 100 g Pastinaken	Strunk entfernen und würfeln
• 100 g Fenchel	schälen und würfeln
• 100 g Sellerie	schälen und grob würfeln
• 100 g Zwiebeln	schälen und pressen
• 2 - 3 Knoblauchzehen	
• 2 Thymianzweige	
• 2 Rosmarinzweige	
• 1 kleiner Liebstöckelzweig	
• 3 Salbeiblätter	
• 2 Lorbeerblätter	
• ½ Bund Koriander	
• ½ TL Kümmelsamen	
• ½ TL ganze Nelke	
• ½ TL Wacholderbeeren	
• Salz	max. 1 Stunde köcheln lassen

Die Brühe abseihen und verwenden.

Für dein Fastenbrechen

Kartoffel-Gemüse Suppe (2-3 Portionen)

- 2kleine Kartoffeln — schälen und würfeln
- 50g Möhren — schälen und schneiden
- 50g Lauch — schälen und zerkleinern
- 50g Sellerie — schälen und schneiden
- 1 msp Muskatnuss
- 600ml Wasser — alles zusammen kochen
- 1tl Thymian
- 1tl Hefeflocken — 15-30min köcheln
- 1tl Petersilie

2-3 Esslöffel Gemüse rausnehmen, Rest pürieren, auf einem Teller anrichten und das Gemüse mit Petersilie in der Suppe garnieren.

Zucchini-Kartoffelsuppe (1-2 Teller)

- 1 rote Zwiebel — anbraten in Öl
- 1 Stange Sellerie
- 1 Zucchini
- 5 Kartoffeln
- 1Frühlingszwiebel — Gemüse dazugegeben kleingeschnitten
- 1Teelöffelspitze gemahlener Kardamon
- 2 Blätter Lorbeer
- 300ml Gemüsebrühe
- Salz & Pfeffer — 20 Minuten köcheln

Süßkartoffel-Kokos-Suppe (1-2Teller)

- 1 Zwiebel
- 2 EL Rapsöl — anbraten
- 1 mittlere Süßkartoffel
- 2 Möhren — kleinschneiden
- 300ml Gemüsebrühe
- 1 gehäufter Esslöffel Kokosrapsel
- Ingwer frisch gerieben
- Salz & Pfeffer — dazu geben, 20min köcheln, gern pürieren

Detox-Suppe (2 Teller)

• 1 Zwiebel	
• 2 EL Kokosöl oder Rapsöl	anbraten
• 1 rote Beete oder gelbe Bete	
• ¼ rote Paprika	
• 2,5 Stangen Sellerie	kleinhacken
• ¼ Fenchelknolle	
• Ingwerstück (Daumengroß	kleinhacken
• 250ml Gemüsebrühe	
• 250ml Wasser	dazu
• Salz & Pfeffer nach Geschmack	
• 100ml Kokosmilch	abschmecken und 30 Minuten köcheln
• Zum Garnieren gern Hanfsamen oder Radieschen Scheiben	