



Einkaufsliste für deine basischen Hauptgerichte

Schön, dass du dich für eine gesunde und basische Ernährung entschieden hast. Wie du in unserem Artikel zu den basischen Hauptgerichten schon erfahren konntest, muss diese pflanzliche und basische Ernährungsweise keineswegs kompliziert sein. Auch die Zubereitung deiner Mahlzeiten kannst du ganz einfach gestalten.

Um dir die Vorbereitung für deine Mahlzeiten noch etwas zu erleichtern, stellen wir dir hier die passende Einkaufsliste zu all unseren Rezepten aus dem Artikel zur Verfügung. So musst du unterwegs nicht immer wieder die Seite aufrufen oder dir die Zutaten zu allen Rezepten mühsam zusammenschreiben.

Ein kleiner Hinweis für deinen Vorrat: Alle Zutaten, die wir mit einem Sternchen* versehen haben, werden in mehreren unserer Rezepte benötigt, sodass es sich lohnt beispielsweise direkt eine große Flasche Rapsöl, Olivenöl oder ein Glas Mandelmus, ein Sack rote Zwiebeln, eine große Packung Walnüsse oder Chiasamen, eine Tube Dattelsirup oder Reissirup zu kaufen. Diese Lebensmittel halten sich außerdem eine ganze Weile, sodass du gut ausgestattet bist, wenn du diese vorrätig hast.

Mit dieser Liste bist du für deinen Einkauf perfekt ausgestattet. Schnapp dir deinen Einkaufskorb und los geht's!

Buntes Pfannengemüse auf einem grünen Salatblatt

Zutaten für 2 Personen:

- wähle vier deiner liebsten Gemüsesorten aus der Gemüseabteilung aus. Wir empfehlen Aubergine, Zucchini, Paprika und Brokkoli.
- rote Zwiebeln*
- Rapsöl*
- Grünen Salat nach deinem Geschmack (Rucola, Feldsalat, frischer Blattspinat oder Romana Salat eignen sich hier sehr gut)
- Frische Kresse oder andere Sprossen
- Sonnenblumenkerne oder Sesam*

Chia-Pudding mit frischen Früchten deiner Wahl

Zutaten für 1 Person:

- Chiasamen*
- Kokosmilch* (eine Dose)
- 100 g Joghurt-Alternative (wir empfehlen Soja- oder Kokosjoghurt)
- Dattelsirup*, Ahornsirup oder Agavendicksaft (solltest du eine Fruktoseintoleranz haben, eignet sich Reissirup am besten zum Süßen)
Eine Handvoll frische Himbeeren, Erdbeeren oder Blaubeeren (sicher kannst du auch anderes Obst verwenden. Richte dich gerne nach dem saisonalen und regionalen Angebot)

Rosenkohl-Radicchio-Apfel-Salat

Zutaten für 2 Personen:

- 200 g Rosenkohl
- ½ Radicchio
- 2 Äpfel
- 50 g Mandeln*
- Apfelessig*
- Feigensenf*
- Olivenöl*

Rote Bete-Spinat-Salat

Zutaten für 2 Personen:

- 4 kleine Kartoffeln
- 200 g frische Rote Bete
- 200 g Baby-Spinat
- Getrocknete Cranberries*
- 1 Handvoll Walnüsse*
- Apfelessig*
- ½ Zitrone
- Dattelsirup*, Agavendicksaft, Ahornsirup oder Reissirup (bei einer Fruktoseintoleranz am besten geeignet)
- Walnussöl*

Kürbissuppe mit Kurkuma & frischer Petersilie

Zutaten für min. 4 Personen:

- 1 Hokkaido-Kürbis (etwa 1 kg schwer)
- 2 Knoblauchzehen*
- 1 rote Zwiebel*
- Ingwer* (etwa 20 g)
- Gemüsebrühe* (vegan)
- 450 ml Kokosmilch
- Kurkumapulver*
- 1 Orange
- Rapsöl*
- 1 Bund frische Petersilie

Kartoffel-Spinat-Suppe

Zutaten für 2 Person:

- 150 g mehligkochende Kartoffeln
- 1 rote Zwiebel*
- Ingwer* (etwa daumengroß)
- Olivenöl*

- Currypulver*
- Gemüsebrühe*
- 200 g junger Spinat
- Orangensaft*

Buchweizen-Tabouleh

Zutaten für 2 Person:

- 200 g Buchweizen*
- 1 Bund frische Petersilie
- ½ Bund frische Minze
- 2 Frühlingszwiebeln
- 2 Tomaten
- Kreuzkümmel*
- Paprikapulver*
- Olivenöl*
- 1 Zitrone

Sättigende Quinoa-Gemüse-Bowl

Zutaten für 2 Person:

- 80 g Quinoa*
- 1 Brokkoli
- ½ Gurke
- 8 kleine Tomaten
- 1 Paprika
- 2 Möhren
- Olivenöl*
- Apfelessig*
- ½ Orange
- Agavendicksaft* (oder Reissirup, Dattelsirup)
- Mandelmus*

Gemüse-Nudeln aus Zucchini mit Tomaten

Zutaten für 2 Person:

- 3 große Zucchini

- 1 rote Zwiebel*
- 1 Knoblauchzehe*
- Agavendicksaft* (oder Reissirup, Dattelsirup)
- 2 Dosen gehackte Tomaten*
- Olivenöl*
- Oregano*

Kichererbsen-Eintopf mit Mangold und Tofu

Zutaten für 2 Person:

- 200 g Räuchertofu
- 250 g Mangold
- 1 rote Zwiebel*
- 1 Knoblauchzehe*
- 1 Dose Kichererbsen* (250 g Abtropfgewicht)
- Olivenöl*
- 600 ml vegane Gemüsebrühe*
- 100 g Kirschtomaten

Rote Linsen mit Spinat

Zutaten für 2 Person:

- 1 rote Zwiebel*
- 1 Knoblauchzehe*
- Ingwer* (daumengroß)
- Olivenöl*
- Currypulver*
- Chiliflocken*
- 1 säuerlicher Apfel (Boskop)
- 100 g rote Linsen*
- 200 g gehackte Tomaten
- 100 ml Kokosmilch*
- 3 Handvoll frischen Spinat

* Zutat wird in mehreren unserer Rezepte benötigt, daher lohnt es sich, eine größere Menge einzukaufen.