

Gabi und Johann Ebner

Vegan & basisch

Das Grundkochbuch



KNEIPP
VERLAG WIEN

Inhalt

Vorwort von Heather Mills	8
Vorwort von Johann Ebner	10
Vorwort von Gabi Ebner	12

Warum es so wichtig ist, sich vegan und basisch zu ernähren	13
Die wichtigsten Basenlieferanten	15
Gemüse in der vegan-basischen Küche	24
Weitere Warenkunde von A bis Z	26
„Eiweißlieferanten“ in der vegan-basischen Küche	28
Mit diesen Tipps gelingt dir das Nachkochen der Rezepte	32

Grundrezepte

Apfelrotkraut	34
Basenfond	35
Weißer Grundsoße	36
Braune Grundsoße	36
Gratiniercreme mit Wurzelgemüse	37
Gratiniercreme mit Kurkuma und Petersilie	37
Der vegane Guss	37
Béchamelsoße	38
Currycremesoße	38
Mayonnaise	39
Dinkel-Braunhirse-Quicheteig	40
Strudelteig	40
Süßkartoffelpüree	41
Polenta	41
Dinkel-Soja-Spätzle	42

Vorspeisen, Dips und Salate

Grüne Smoothies	44
Gebratene Pastinaken mit Thymian	46
Tofu-„Rührei“ auf italienische Art	46



Gegrillter Tofu und Hokkaidokürbis mit leichter Weißwein-Dill-Soße	47
Bruschettaaufstrich	48
Rote-Linsen-Süßkartoffel-Aufstrich	50
Maispenne mit Zucchini und Cherry-Tomaten	51
Gegrillte Süßkartoffeln	53
Spinat-Dip	53
Mandel-Dip	54
Orange-Minze-Dip	54
Preiselbeer-Dip	54
Paprika-Seitan-Dip	55
Sauce tartare	56
Zitronen-Dip mit Räuchertofu	56
Emmer-Zucchini-Salat mit gebratenen Tofuwürfeln	57
Kürbis-Seitan-Salat	57
Fenchel-Karotten-Salat	58
Pak-Choi-Salat mit Radieschen und Avocado	58
Käferbohnen-Weißkraut-Salat	59
Süßkartoffel-Sojaschnitzel-Salat	60

Suppen

Die wirkliche „Kraftsuppe“	62
Cremesuppe vom Wurzelgemüse	64
Fenchel-Kürbis-Cremesuppe mit Dill	64
Kerbeldremesuppe mit Pastinaken	65
Karotten-Topinambur-Suppe mit Topinamburchips	65
Süßkartoffel-Karfiol-Cremesuppe	67
Minestrone mit Reis und Tofuwürfeln	68
Pastinaken-Hirse-Cremesuppe mit gerösteten Sonnenblumenkernen	69
Rote-Linsen-Karotten-Cremesuppe mit Kokosmilch	70
Schwarzwurzelcremesuppe mit gerösteten Mandeln	70
Rote-Rüben-Cremesuppe mit Kren	71
Paprizierte Weißkrautsuppe mit Eierschwammerln	72

Warme Hauptgerichte

Buchweizenspätzle mit Kastanien, Wirsing und Räuchertofu	74
Überbackener Chicorée mit Tofu	76
Russischer Nudeltopf mit Roten Rüben	76
Chinakohl und Seitan in Currycreme mit Walnüssen	77
Dinkel-Braunhirse-Quiche mit Kürbis und Zucchini	78
Gedünstetes Weißkraut mit Tempeh-Kürbis-Polenta	80
Jägerragout	81
Kamutpalatschinken mit Tofu-Kürbis-Fülle	83
Buchweizen-Gemüse-Auflauf mit Azukibohnen-Kastanien-Soße	84
Grünkernlaibchen	85
Tofunockerl	85
Rotkrautlaibchen auf Kastaniensoße	86
Gerstenrisotto mit Süßkartoffeln, Fenchel und Blattspinat	88
Tofu-Gemüse-Pfanne	89
Dinkellasagne mit Linsen-Gemüse-Fülle	90
Buchweizenrisotto mit Gartenkräutern	92
Gerstenbulgur-Pfanne mit Tempeh	92
Hirse-Polenta-Knödel auf Tofu-Gemüse-Ragout	93
Hirse-Gemüse-Auflauf mit Pilzen	94
Nudel-Gemüse-Gratin	94
Polenta-Räuchertofu-Laibchen	95
Gegrillter Tofu und Süßkartoffeln mit Senf-Kapern-Soße	96
Mung Dal – Gelbe-Linsen-Eintopf	97
Süß-pikante Quinoa-Pfanne	97
Kichererbsen-Gemüse-Gulasch mit gerösteten Tofuwürfeln	98
Gemüsecurry mit Süßkartoffeln und Kichererbsen	100
Naturreiskuchen mit Tomaten und Wurzelgemüse	101
Polentapizza	103
Quinoa-Linsen-Laibchen	104
Buchweizenpalatschinken mit Sauerkraut	105
Kamutspiralen mit Kichererbsen-Bolognese	106
Überbackene Grünkernknödel	108



Kamut Couscous-Gemüse-Laibchen	108
Hirse-Tofu-Laibchen	109
Vollkorn-Semmelknödel auf Berglinsen-Eierschwammerl-Ragout	110
Gemüse-Soja-Bolognese	112
Paprizierte Reis-Gemüse-Pfanne mit Sojaschnetzen	113
Kartoffel-Sellerie-Auflauf mit Seitan	115
Quinoa-Gemüse-Strudel	116
Rote-Rüben-Knödel auf cremigem Wurzelgemüse	117
Süßkartoffel-Gemüse-Auflauf mit Seitan	118
Kürbis-Pastinaken-Sauerkraut-Pfanne mit pikantem Quinoa-Apfel-Ragout	120
Reis-Buchweizen-Laibchen	121
Kohlrabis mit Grünkern-Hanf-Fülle	122
Tempeh-Bolognese	124
Schwarze Linsen in Senfsoße	124
Süßlupinengeschnetzeltes mit Pilzen	125
Wurzelgemüseragout mit Hirse und Tofuwürfeln	126

Süßes

Apfel-Mohn-Strudel	128
Dinkel-Kastanien-Palatschinken mit Mandelmusfülle	130
Gerstenbulgurbrei	131
Süße Tofunockerl	131
Kamutpudding mit Rosinen und Mangoragout	132
Azukibohnen-Aprikosen-Creme	133
Süßer Buchweizenbulgur	134
Dinkelgrieß mit Mohn und Cranberrys	135
Erdbeersoße	135
Tsampakugeln	136
Dinkel-Nusskipferl	138
Reis-Erdmandel-Dessert	139
Kokos-Ingwer-Creme mit frischen Waldbeeren	140
Schoko-Birnenschnitte	140