

So gut schmeckt vegan!



Zutaten für 4 Portionen:
 4 mittelgroße Kohlrabis
 2 EL Ume Su
 50 g Zwiebel
 50 g Karotte
 50 g Lauch
 50 g Pastinake
 5 EL Olivenöl
 160 g Grünkern, grob geschrotet
 500 ml Basenfond
 1 TL Ume-Paste
 2 EL Sojajoghurt
 50 g Hanfsamen, geschält
 2 EL Gartenkräuter, gehackt (Majoran, Thymian, Oregano)
 1 TL Sojasoße
 1/2 TL Galgant
 3 EL Sonnenblumenöl
 2 EL Hanföl
 2 EL Petersilie, gehackt
 etwas Gartenkresse

Kohlrabis mit Grünkern-Hanf-Fülle

Zubereitung: Kohlrabis schälen, halbieren und mit einem Löffel leicht aushöhlen, in Salzwasser „kernig“ kochen oder im Dampfgarer garen. Abtropfen und mit Ume Su marinieren. Inzwischen die Zwiebel, die Karotte und den Lauch kleinwürfelig schneiden. Die Pastinake schälen und ebenfalls kleinwürfelig schneiden. Den Backofen auf 180 °C Ober- und Unterhitze (170 °C Heißluft) vorheizen. Die Zwiebel- und Gemüsewürfel in Olivenöl etwa 5 Minuten anschmoren, den Grünkern dazugeben und 3 Minuten durchrösten. Mit dem Basenfond aufgießen und zugedeckt etwa 10 Minuten weich dünsten. Immer wieder umrühren, da sich die Masse sonst am Topfboden anlegt. Ume-Paste, Sojajoghurt, Hanfsamen, Kräuter, Sojasoße und Galgant untermischen. Die Masse rasten lassen. Die ausgehöhlten Kohlrabihälften auf ein geöltes Backblech setzen. Die Grünkern-Hanf-Fülle in einen Dressiersack mit großer glatter Tülle geben und in die Kohlrabis spritzen, mit Sonnenblumenöl bestreichen. Im heißen Ofen 10 Minuten backen. Vor dem Servieren mit Hanföl beträufeln und mit Petersilie und Kresse garnieren. Dazu passt hervorragend ein Püree aus Süßkartoffeln.

Vegan, basisch und köstlich.
 Johann und Gabi Ebner betreiben in Schladming das Biofachgeschäft, Bistro und die Kochschule „Biochi“ – und zählen zu den führenden Vegan-Experten Österreichs. In ihrem Kochbuch verraten sie 100 ihrer besten Rezepte.

Redaktion: **Tanja Braune**



Hanfsamen

... bestehen zu 20–24 Prozent aus hochwertigem Protein in Form aller essenzieller Aminosäuren, die der Mensch benötigt, um daraus körpereigenes Eiweiß aufzubauen. Zudem sind in den kleinen Nüsschen reichhaltige Mengen an Antioxidantien sowie Vitamin E und die B-Vitamine (besonders B2) enthalten. Hanföl liefert eine Kombination aus einfach ungesättigten Fettsäuren und mehrfach ungesättigten Omega-Fettsäuren und soll so Herzkrankheiten entgegenhalten, das Cholesterin senken, den Stoffwechsel anregen, die Sauerstoffaufnahme verbessern, den Zellaufbau unterstützen sowie Krebs und Arthritis vorbeugen.

FOTOS: Christine Höfleiner (2)



Süßlupinengeschnetzeltes mit Pilzen

Zutaten für 4 Portionen:
 300 g Süßlupinenfilets
 8 EL Olivenöl
 100 g Zwiebel
 100 g Champignons
 100 g rote Paprikaschote
 1 EL Maismehl
 250 ml Basenfond
 250 ml weiße Grundsoße
 1 EL Kräuter der Provence
 1 TL Ume Su
 250 g Kohlsprossen
 2 EL Sojasahne
 4 EL Sprossen
 2 EL Hanföl

Zubereitung: Die Süßlupinenfilets in Streifen schneiden, die Zwiebel kleinwürfelig schneiden, Champignons blättrig und die Paprikaschote in Streifen schneiden. Süßlupinenfilets in 4 EL heißem Olivenöl hellbraun anbraten. Aus der Pfanne nehmen. Dann in 4 EL heißem Olivenöl die Zwiebel, die Champignons und die Paprikastreifen 5 Minuten hellbraun anschmoren, mit Maismehl stauben, leicht durchrösten und mit Basenfond ablöschen. 5 Minuten bei kleiner Hitze kochen. Die weiße Grundsoße dazugeben und 3 Minuten köcheln lassen. Mit Kräutern der Provence und Ume Su abschmecken. Die Kohlsprossen putzen und in Salzwasser knackig kochen oder im Dampfgarer dämpfen. Die Kohlsprossen unter das Geschnetzelte mischen und mit Sojasahne verfeinern. In Pastatellern anrichten, mit Sprossen garnieren und mit Hanföl beträufeln.

Süßlupinen

... sind voll mit hochwertigem Eiweiß und mehrfach ungesättigten Fettsäuren. Da frei von Purinen (ungünstige Eiweißverbindungen), wirkt sie basisch auf den menschlichen Organismus. Besitzen alle essenziellen Aminosäuren und haben einen geringen Stärkegehalt.

Ume su, Umeboshi – „Der blaue Diamant“

Dieses asiatische Lebensmittel ist unverzichtbar in der vegan-basischen Küche. Die Früchte des Ume-Baum sind als Ume-Aprikosen oder Ume-Pflaumen bekannt und gelten in Japan schon seit Urzeiten als kraftvolles Heil- und Nahrungsmittel. Sie sind ein ständiger Begleiter der japanischen Esskultur und verhelfen dem ganzen Volk, die Gesundheit zu erhalten. Sie wirken desinfizierend, entgiftend, die inneren Organe stärkend, regenerierend bei Erschöpfungszuständen, Blut reinigend, Hormonhaushalt ausgleichend, Arteriosklerose vorbeugend, Energie aufbauend, Erkältungen und Halsschmerzen lindernd. Der Gehalt an Eiweiß, Mineralien und Fetten ist doppelt so hoch wie in anderen Früchten. Hervorzuheben ist vor allem der hohe Gehalt an Zitronensäure, die hilft, den Säureüberschuss schneller abzubauen.



Pastinaken-Hirse-Cremesuppe mit gerösteten Sonnenblumenkernen

Zutaten für 4 Portionen:

80 g Zwiebel, klein gewürfelt,
250 g Pastinaken, geschält, in Scheiben
geschnitten, 5 EL Sonnenblumenöl, 500 ml
pflanzliche Milch, 500 ml Basenfond, 50 g
Hirse, 20 g Sonnenblumenkerne, 1 EL Ume
Su, 1 Prise Kräutersalz, 1 EL Kerbel, 1 EL
pflanzliche Schlagobers, 2 EL Distelöl

Zubereitung: Die Zwiebel und die Pastinaken in Sonnenblumenöl 10 Minuten glasig anschmoren. Mit pflanzlicher Milch und Basenfond aufgießen, dann die gewaschene Hirse dazu geben. 10 Minuten gut durchkochen, dann noch 15 Minuten quellen lassen. Sollte die Suppe zu dick sein, etwas Basenfond hinzufügen. Inzwischen die Sonnenblumenkerne in der Pfanne oder im Backofen trocken hellbraun rösten. Die Suppe im Mixer oder mit dem Pürrierstab fein mixen und mit Ume Su und Kräutersalz abschmecken. Die Cremesuppe in Suppenteller oder -tassen geben und die gerösteten Sonnenblumenkerne darüberstreuen. Mit Kerbelblättern und Schlagobers garnieren, mit Distelöl beträufeln.

Paprika-Seitan-Dip

Seitan

... ist ein weiterer wichtiger Eiweißlieferant in der vegetarisch-veganen Küche. Er wird aus Weizen oder Dinkel gewonnen. Durch Waschen werden die Kleie und die Stärke vom Eiweiß (Gluten) getrennt. Das Eiweiß wird in einem Fond aus Wasser, Sojasoße und verschiedenen Gewürzen gekocht. Der hohe Eiweißgehalt von circa 25 % und der geringe Fettanteil versorgen den Körper mit Kraft und Ausdauer.

Zutaten für 4 Portionen: 100 g Seidentofu, 200 g Sojajoghurt, 1 EL Sojasoße, 1 EL Ume Su, 1 EL Apfeldicksaft, 1 TL Senf, 2 EL Paprikapulver, 125 ml Rapskern- oder Olivenöl, 1 TL Kräutersalz, 80 g Seitan, 2 EL Olivenöl, 1/2 TL Ume Su, 1/2 TL Liebstöckel, gehackt, 1/2 TL Petersilie, gehackt

Zubereitung: Seidentofu, Sojajoghurt, Sojasoße, Ume Su, Apfeldicksaft, Senf und 1 EL Paprikapulver in den Mixbecher geben. Das Öl bei laufendem Mixer langsam einfließen lassen, mit Kräutersalz abschmecken. Den Seitan in kleine Würfel schneiden und im heißen Olivenöl bei mittlerer Hitze 3 Minuten schonend anbraten, Ume Su hineinträufeln, 1 EL Paprikapulver dazu geben und kurz durchschwenken. Liebstöckel und Petersilie hineinstreuen, kurz durchschwenken. Den Seitan abkühlen lassen und auf den Dip geben.

BUCHTIPP

Einfach, schnell und schmackhaft. Unter dem Motto „Die gesündeste Art des Kochens“ präsentieren Johann & Gabi Ebner 100 schmackhafte und einfach zuzubereitende Rezepte. *Vegan & basisch*, Kneipp, € 17,99



DIE BASIS

Basenfond

Zutaten: 1 Zwiebel, Schale von 1 Zwiebel, 300 g Wurzelgemüse (Sellerie, Karotte, Pastinake, Petersilienwurzel), 100 g Weißkraut, 50 g Porree, 50 g Kohlrabi mit Schale, 50 g Fenchel, 5 Liter kaltes Wasser, 3 Lorbeerblätter, 15 Wacholderbeeren, 3 Nelken, ganz, 3 Aroniabeeren, getrocknet, 1/2 TL Koriander, ganz

Zubereitung: Die Zwiebel mit Schale in große Stücke schneiden, ebenso das restliche Gemüse. In einen Topf mit kaltem Wasser geben, die zusätzliche Zwiebelschale und die Gewürze hinzufügen. 2–3 Stunden bei kleiner Hitze und ohne Deckel köcheln lassen. Abkühlen lassen und abseihen. Man kann auch nur Gemüseschalen, z. B. Zwiebel, Karotten, Sellerie, Kohlrabi etc. sowie Brokkoli-, Weißkraut- oder Fenchelstrunk verwenden. Schalen und Strünke bleiben oft beim Zubereiten anderer Rezepte übrig.



Weiße Grundsoße

Zutaten: 100 g Zwiebel, fein geschnitten, 120 g Pastinaken, geschält, in Scheiben geschnitten, 120 g Sellerie, geschält, in Scheiben geschnitten, 5 EL Olivenöl, 125 ml Weißwein, 125 ml Basenfond, 500 ml pflanzliche Milch, 1 Lorbeerblatt, 1 TL Ume-Paste, 5 EL Rapskernöl

Zubereitung: Zwiebel und Gemüse 10 Minuten in heißem Olivenöl farblos anschmoren, mit Weißwein ablöschen und mit Basenfond und pflanzlicher Milch aufgießen. Das Lorbeerblatt dazugeben und 10 Minuten gut durchkochen. Lorbeerblatt entfernen. Ume-Paste hinzufügen und die Soße pürieren. Sollte die Soße zu dickflüssig sein, einfach etwas Basenfond hineinrühren. Zum Schluss Rapskernöl unterrühren. Ergibt zirka 1,5 Liter fertige Soße.



Azukibohnen-Marillen-Creme

Zubereitung: Azukibohnen über Nacht einweichen, in Wasser ca. 60 Minuten kochen. Nach 30 Minuten die Marillen dazugeben, immer wieder Wasser nachgießen, sodass am Ende der Garzeit nur wenig Wasser übrig bleibt. Gegen Ende der Garzeit die Gewürze dazugeben. Die Masse kühlen lassen und die weiche Schokolade hinzufügen. Mit Milch, Mandelmus, Reissirup und Orangensaft in einem kräftigen Mixer cremig pürieren. In Gläsern anrichten und mit Obers und Gänseblümchen garnieren.

Für 4 Portionen: 100 g Azukibohnen, 50 g getrocknete Marillen, Zimt, Kardamom, Bio-Vanillemark, 50 g vegane Zartbitterschokolade, 3 EL Soja-Vanille-Milch, 1 EL Mandelmus, 50 g Reissirup, Saft von 1/2 Orange, 2 EL Soja-Schlagobers, Gänseblümchen zum Garnieren

Azukibohnen

... sind leichter verdaulich als Gartenbohnen. Sie sind eines der eiweißhaltigsten Gemüse. 100 g liefern etwa 320 Kalorien. In Japan ist die Azukibohne neben der Sojabohne die wirtschaftlich wichtigste Bohne und wird dort mit Zucker verkocht und zur Paste Anko verarbeitet, die in japanischen Süßspeisen enthalten ist. Die Bohnen eignen sich aber auch für Suppen, Reis- & Gemüsegerichte. Auch Keimspalten der Azukibohne sind sehr gut.

Tsampa Kugeln

Zubereitung: Alle Zutaten für die Kugeln zusammen in eine Schüssel geben und gut verrühren. Die Konsistenz soll nicht zu weich sein. Im Kühlschrank eine Stunde rasten lassen. Die weiße Sojakuvertüre im Wasserbad schmelzen. In eine Spritztüte mit dünner Öffnung füllen und damit Streifen über die Kugeln ziehen. Die Kugeln in Pralinenförmchen setzen.

Für ca. 15 Kugeln: 200 g Tsampamehl, 3 EL Mandelmus, 2 EL Kakao, 150 g Reissirup, 70 g Kokosöl, 3 EL Soja-Vanille-Milch, 50 g Rosinen, Zimt, Keks-Kuchen-Gewürz (Zimt, Kardamom, Muskat, Nelken), 1 Msp. Vanillemark, Glasur: 60 g weiße Sojakuvertüre

Tsampa

... ist auf Grund der ausgewogenen Zusammensetzung das wichtigste Grundnahrungsmittel in Tibet und besteht aus Gerste, die sorgfältig geröstet und dann gemahlen wird. Daher kann man das Mehl auch ungekocht genießen. Tsampa kann in verschiedenster Weise zubereitet werden: würzig oder süß, mit Pflanzenmilch, Tee oder Sojajoghurt etc.

Zu gewinnen

Wer vegan & basisch kochen will. Das Ehepaar Ebner schreibt nicht nur hervorragende Kochbücher, sondern veranstaltet im „Biochi“, der ersten biozertifizierten vegetarischen Kochschule Österreichs, auch sehr interessante Kochkurse. LEBEN verlost einen Kurs für zwei Personen: Einfach eine SMS* mit Kennwort „Biochi“, Name & Adresse an 0900/700 544 schicken.

€ 0,70 pro SMS. Die Gewinner werden verständigt. Der Rechtsweg ist ausgeschlossen. Preise können nicht in Bargeld abgelöst werden. Mitarbeiter der Verlagsgruppe News sind von der Teilnahme ausgeschlossen. Jeder Teilnehmer stimmt zu, dass seine Daten für die Übermittlung von Infomaterial von der VGN verwendet werden können – dies kann jederzeit unter abo@leben.at oder unter +43676 800 812 072 mit STOP widerrufen werden. **Einsendeschluss: 1. 10. 2014**

