

# Johann und Gabi Ebner

mit einem  
Vorwort von  
**Ruediger  
Dahlke**

## 100 Blitzrezepte Vegan & basisch

kneipp verlag  
WIEN



# Inhalt

## Vorwort

von Ruediger Dahlke 6

von Johann und Gabi Ebner 10

## Einleitung 12

## Rezepte 21

Kapitel 1: Die kleine Speise 23

Kapitel 2: Alles aus einem Topf 59

Kapitel 3: Alles mit Pasta und Reis 79

Kapitel 4: Aus der Pfanne 103

Kapitel 5: Süße Verführungen 121

## Anhang

Rezeptregister 136

Nachwort von Christian Neuburger 138

Es ist Zeit, Danke zu sagen 139



# Vorwort von Johann und Gabi Ebner

Von vielen Leserinnen und Lesern, Köchinnen und Köchen ist der Wunsch an uns herangetragen worden, ein weiteres vegan-basisches Rezeptbuch mit einfacheren, schnelleren Rezepten zu kreieren. Diesem Wunsch kommen wir gern nach. Mehr denn je sind wir überzeugt, dass eine vegan-basische Ernährungsweise mit allen wichtigen Nährstoffen, die der Körper braucht, die richtige ist im Sinne von Gesundheit, Vitalität und positivem Denken.

Vor allem in den westlichen Industrieländern stellt sich jedem Einzelnen täglich die Frage, wie man sich – umgeben von Stress und sich immer schneller drehenden wirtschaftlichen wie politischen Gegebenheiten – gesund ernähren kann. Denn selbst die Weltgesundheitsorganisation (WHO) weist in zahlreichen Berichten darauf hin, dass falsche Ernährung zu einem immer größeren Gesundheitsrisiko für viele wird. Meist kommen aber Kunden erst dann zu einem Beratungsgespräch in puncto Ernährungsumstellung zu uns, wenn sie unter einer mehr oder minder ernstesten Erkrankung leiden. Und erstaunlicherweise ist es dann oft so, dass diese Menschen dennoch nicht bereit sind, zum Kochlöffel zu greifen, um sich mit frisch Gekochtem gesund zu machen. Es werden von uns Empfehlungen für Fertiggerichte erwartet! Dafür sind wir nicht die Ansprechpartner. Unabhängig davon, dass man mit einer vorgefertigten Speise niemals denselben Nährwert erreicht wie mit einer frisch gekochten, bleibt den meisten unklar, dass die eigene Energie, Liebe und Freude, die beim selber Kochen zu den wichtigsten Begleitern zählen, durch nichts ersetzt werden können. Auch das ist Nahrung für Körper, Seele und Geist – und führt letztlich zu Gesundheit und Vitalität.

Wir haben in diesem Buch bewusst keine Zeitangaben für die Zubereitung der Rezepte angeführt. Ob für ein Gericht nun 10, 20, 30 oder mehr Minuten Zeit benötigt werden, ist nicht relevant. Entscheidend ist doch in erster Linie die Bereitschaft, sich Zeit zum Kochen zu nehmen, denn sie ist eine Investition in dauerhafte Gesundheit. Außerdem ist jeder unterschiedlich talentiert in puncto Kochen, Organisieren oder Einteilen. Alle Rezepte in diesem Buch sind in 30 bis 40 Minuten fertig zubereitet. Ein weiterer wichtiger Hinweis ist, dass wir selbstverständlich seit Bestehen unseres Betriebes ausschließlich Lebensmittel aus kontrolliert biologischer Herkunft verwenden. Zweifelsohne realisiert man den guten Geschmack und die reine Kraft der Natur in Bioprodukten. Auch hier stellen wir noch Aufholbedarf fest. Es gibt wenige Gastronomiebetriebe und vegane Rezepte, die zu hundert Prozent Bioqualität bieten. Alles andere ist für uns ein Widerspruch, wenn wir von Gesundheit, Nachhaltigkeit und intakter Umwelt sprechen. Tests von Konsumentenschutzorganisationen beweisen immer wieder, dass viele vegane Fertig- und Halbfertiggerichte von schlechter Qualität sind. Die Umweltschutzorganisation Global 2000 und der europäische Dachverband *Friends of the Earth* haben in 18 europäischen Ländern Tests durchgeführt. Ergebnis: Die Hälfte aller Testpersonen hatten Pestizidrückstände im Körper. In einigen Ländern waren es neun von zehn Personen, in Österreich jeder Dritte. Deshalb stehen wir auf dem Standpunkt, dass der Konsum von Lebensmitteln, die mit Pestiziden und Chemierückständen belastet sind, der fahrlässigen Körperverletzung gleichzustellen ist.

Wir empfehlen Ihnen daher, sich nicht nur vegan und basisch zu ernähren, sondern auch darauf zu achten, woher die von Ihnen eingesetzten Zutaten kommen. Sämtliche EU-weit verwendete Gütesiegel werden erst nach strengen Richtlinien und regelmäßigen Prüfungen an die Erzeugerbetriebe vergeben und können so dem Verbraucher mit Sicherheit garantieren, sich mit diesen Produkten gesund und nachhaltig für Natur und Mensch zu ernähren.

So wünschen wir Ihnen Gutes Gelingen, viel Freude und Spaß mit diesem neuen Kochbuch.

Herzlichst Gabi und Johann Ebner

*P.S.: Wir möchten darauf hinweisen, dass aus Gründen der leichteren Lesbarkeit auf diesen Seiten die im Deutschen geregelte männliche Sprachform verwendet wird. Sämtliche Ausführungen gelten natürlich in gleicher Weise für die weibliche.*



Die Suppe – Wärme von innen



# Rotkraut-Kastanien-Cremesuppe mit Apfelfcroûtons

## ZUTATEN FÜR 2 PORTIONEN

400 g Rotkraut (Rotkohl)  
 2 EL Ume Su  
 100 g Zwiebeln  
 3 EL Traubenkernöl  
 1 TL Anissamen, ganz  
 1 TL Fenchelsamen, ganz  
 1 TL Kümmel, gemahlen  
 1 TL Salz  
 2 l Basenfond  
 1 kleines Stück Zimtrinde  
 200 g gekochte Kastanien  
 (im Beutel)  
 150 g Äpfel  
 1 EL Traubenkernöl  
 1 EL Sojasahne  
 1 EL Walnussöl  
 1 Handvoll Kresse zum Garnieren

## ZUBEREITUNG

- 1 Das Rotkraut in Streifen schneiden. Mit 1 EL Ume Su marinieren und durchkneten.
- 2 Die Zwiebeln fein schneiden und in Traubenkernöl glasig anschmoren, das marinierte Rotkraut dazugeben. Mit Anis, Fenchel, Kümmel und Salz würzen, kurz durchschwenken, mit Basenfond aufgießen, Zimtrinde dazugeben und 15 Minuten weich kochen lassen. Die Kastanien dazugeben und nochmals weitere 5 Minuten köcheln lassen.
- 3 Inzwischen die geschälten Äpfel in kleine Würfel schneiden. In Traubenkernöl leicht schmoren, mit etwas Ume Su würzen. Warm stellen.
- 4 Die Zimtrinde aus der Suppe entfernen, die Suppe nun fein pürieren. Mit dem restlichen Ume Su abschmecken. In Suppenteller oder -tassen geben.
- 5 Die warmen Apfelfcroûtons darüber geben, mit Sojasahne und Walnussöl beträufeln, mit Gartenkresse garnieren.

### FÜR DIE GESUNDHEIT

In der Volksmedizin gilt **Rotkraut** als Heilmittel für alles, was mit dem Blut zusammenhängt, etwa Krampfadern oder Venenentzündungen. Die heutige Ernährungsmedizin sieht Rotkraut eher als ein Nahrungsmittel an, das einen hohen Krebschutzfaktor mitbringt. So hemmt der Stoff Sulforaphan, der auch in Rotkraut und anderem Wintergemüse vorkommt, das Wachstum von Brustkrebszellen in spätem Stadium. Er greift offenbar in den Zellzyklus ein und verringert die Vergrößerung des Tumors.



FÜR DIE  
GESUNDHEIT

**Kokosöl** besteht zur Hälfte aus mittelkettigen Fettsäuren, die weniger Kalorien haben. Sie gelten auch als pflanzliches Antibiotikum und wirken gegen Grippe, Masern und Herpes. Kokosöl ist leicht verdaulich und ein schneller Energielieferant.



**A**

- Apfel-Braunhirse-Busserln 124
- Asiatische Kürbis-Tempeh-Pfanne  
mit Buchweizennudeln 109
- Avocadodip mit getrockneten Tomaten 48

**B**

- Basenfond 60
- Buchweizen-Amarant-Weckerln 52
- Buchweizen-Fisolen-Eintopf 74
- Buchweizen-Quinoa-Brot  
mit Hanfsamen 56
- Buchweizen-Sauerkraut-Toast 32

**C**

- Couscous-Ananas-Salat 38
- Curry-Apfel-Dip 46

**D**

- Der süße Aufstrich 124

**E**

- Eintopf mit Wurzelgemüse  
und Kichererbsen 77
- Eiweiß-Leinöl-Creme mit Hanfsamen 122
- Erbsennudeln mit Sauce carbonara 80

**F**

- Fenchel-Rhabarber-Cremesuppe 68

**G**

- Gebackene Buchweizenknödel auf  
Kürbis-Pilz-Ragout 88
- Gebackener Tempeh in Kokospanade 113
- Gebackene Yamswurzel 113
- Gefüllte Buchweizenpalatschinken 110
- Gegrillter Chicoree  
mit Gemüse-Pilz-Polenta 107
- Gemüseintopf mit Kidneybohnen 75

- Gemüse-Rohkost-Aufstrich  
mit Hanfsamen 26
- Glückskugeln 127
- Grundrezept für kalte Saucen 48
- Grünkernpizza 91
- Gurkendip 50

**H**

- Haferreissalat 44
- Haselnusscreme 125
- Hirsebrei mit Preiselbeerkompott 132
- Hirsepfanne mit Tempeh 107
- Hirse-Tempeh-Laibchen 109
- Holzknichtmuas 127

**K**

- Kamutcouscous-Linsen-Laibchen 114
- Karotten-Birnen-Cremesuppe 63
- Kartoffel-Gurken-Salat 40
- Kartoffel-Selleriepüree mit Zitrone 70
- Kastanienblini mit warmem Birnen-Walnuss-  
Ragout 131
- Kichererbsen-Räuchertofu-Aufstrich  
mit getrockneten Tomaten 24
- Kichererbsen-Sesam-Aufstrich 27
- Kichererbsen-Tofu-Salat 41
- Kidneybohnen-Paprika-Burger 35
- Kirschweckerln 55
- Klare Quinoa-Gemüse-Suppe  
mit Seitansteak 64
- Kohlrabi-Pastinaken-Püree mit Lauch 71
- Kokos-Ananas-Sauce 50
- Kokos-Tagliatelle mit Süßkartoffeln  
und Palmkohl 83
- Kräutersauce 49
- Kürbis-Fenchel-Salat 41
- Kürbis-Kokos-Aufstrich 24
- Kürbis-Mandel-Creme mit Chiasamen 128
- Kürbisreis 96

**L**

- Lauwarmer Chinakohl-Kürbis-Sandwich  
mit Orangen 30

Lauwarmer italienischer Brotsalat 38  
 Linsenreis 98  
 Liptauer Aufstrich 27

**M**

Marinade und Sauce für Gegrilltes 51  
 Mediterrane Reispfanne 96  
 Misosuppe mit Bifunnudeln 64

**N**

Nudeln in Seitan-Eierschwammerl-Sauce 84

**P**

Pasta mit Seitan bolognese 85

**Q**

Quinoariegel mit Physalis 131  
 Quinoaschmarrn mit Apfelmus 132  
 Quinoa-Tofu-Gröstl 104

**R**

Reis-Apfel-Gratin mit Erdbeersauce 128  
 Reispfanne mit Süßkartoffeln, Champignons  
 und Mangold 100  
 Reisspaghetti mit Kürbis-Paprika-Pesto 86  
 Risotto-Grundrezept 92  
 Risotto mit gedünsteten Radieschen 92  
 Risotto mit Radicchio und Pak Choi 95  
 Rote-Linsen-Curry mit Weißkraut,  
 Kohlsprossen und Tofu 72  
 Rote-Rüben-Karotten-Salat 36  
 Rotkraut-Kastanien-Cremesuppe mit  
 Apfelfcroûtons 67

**S**

Sauerkraut-Gemüse-Salat 42  
 Scharfe Reis-Tofu-Pfanne 98  
 Schnelle Reispfanne 100  
 Schoko-Mandel-Kuchen 135  
 Schwarze-Linsen-Salat 40

Seitan-Gemüse-Spieße 110  
 Seitanschnitzel in Kürbiskernpanade 117  
 Seitanschnitzel mit Kartoffelhaube 117  
 Senf-Dill-Dressing 51  
 Sesamsauce 49  
 Spaghetti mit Grünkern-Walnuss-Pesto 90  
 Spinat-Bärlauch-Cremesuppe 62  
 Südsteirische Tofuspeise 108  
 Süße Brotknödel 122  
 Süßkartoffel-Karotten-Püree  
 mit Sonnenblumenkernen 70  
 Süßkartoffel-Kokos-Cremesuppe 68  
 Süßkartoffel-Pastinaken-Rösti 118  
 Süßkartoffelreis mit Kapern 99  
 Süßkartoffelsalat mit Kapern 42  
 Süßkartoffel-Yamswurzel-Puffer 118  
 Süß-pikanter Kürbisrisotto 95  
 Süßsaure Seitan-Apfel-Pfanne mit Reis 114  
 Szegediner Seitan-Gulasch 76

**T**

Tempeh-Sandwich 33  
 Tofu-Avocado-Toast 28  
 Tomatenreis mit Artischocken  
 und Zitronenmelisse 99  
 Tomatensauce 46  
 Topfen-Rhabarber-Creme 135  
 Topinambur-Sellerie-Cremesuppe 63

**W**

Warmer Seitan-Süßkartoffel-Toast 33  
 Weißkraut-Paprika-Suppe 62  
 Weißkraut und Kürbis, basisch zubereitet 104  
 Wurstsalat mit braunen Linsen, dazu  
 zwei Dressingvarianten 44

**Z**

Zwetschgenkuchen 125  
 Zwiebel-Kräuter-Brötchen 54

## »Bio kochen, denken, reden und fühlen, von morgens bis abends – das tut uns gut, das mögen wir.«

Gabi und Johann Ebner teilen dieses ihr Lebenskonzept mit Ihnen, liebe Leserinnen und Leser, nun mithilfe des vorliegenden Buches: Vegane und basische Rezepte, die schnell zubereitet sind und wunderbar schmecken, bilden die Grundlage für ein zufriedenes Leben. Denn die eigene Energie, Liebe und Freude, die beim selber Kochen zu den wichtigsten Begleitern zählen, können durch nichts ersetzt werden. Auch das ist Nahrung für Körper, Seele und Geist – und führt letztlich zu Gesundheit und Vitalität.

### Aus dem Inhalt

- » **Wärmende Suppen** wie Topinambur-Sellerie-Cremesuppe, Weißkraut-Paprika-Suppe oder Rotkraut-Kastanien-Cremesuppe mit Apfelfcroûtons
- » **Kreative Pfannengerichte** wie Süßkartoffel-Pastinaken-Rösti, Gefüllte Buchweizenpalatschinken oder Gegrillter Chicoree mit Gemüse-Pilz-Polenta
- » **Süße Verführungen** wie Apfel-Braunhirse-Busserln, Glückskugeln oder Kürbis-Mandel-Creme mit Chiasamen

### Die Autoren

**Johann Ebner** hat seit 20 Jahren internationale Küchenerfahrung und hat sich auf basisches Kochen spezialisiert. In seiner vegetarisch-veganen Bio-Kochschule in Schladming, der ersten biozertifizierten Kochschule in Österreich, schult er neben Hobbyköchinnen und -köchen auch Mitarbeiter der Hotellerie und Gastronomie. [www.biochi.at](http://www.biochi.at)

**Gabi Ebner** ist gelernte Heilmasseurin und seit zehn Jahren als Ernährungsberaterin und Geschäftsführerin des Biofachgeschäftes »biochi« in Schladming tätig. Bis zur Umstellung auf vegane Ernährung waren gesundheitliche Probleme ihre ständigen Begleiter. Ihr Wissen und Erfahrung gibt sie in Vorträgen und bei Kochkursen weiter.



ISBN 978-3-7088-0698-3



9 783708 806983

[www.kneippverlag.com](http://www.kneippverlag.com)