

Gabi und Johann Ebner

# Vegan & basisch

Das Grundkochbuch

100  
Rezepte



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
<b>Grundrezepte</b>	
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
<b>Vorspeisen, Dips und Salate</b>	
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
Kerbelcremesuppe 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



Kamutcouscous-Gemüse-Laibchen	108
Hirse-Tofu-Laibchen	109
Vollkorn-Semmelknödel auf Berglinsen-Eierschwammerl-Ragout	110
Gemüse-Soja-Bolognese	112
Paprizierte Reis-Gemüse-Pfanne mit Sojaschnitzeln	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
Süßlupinengeschnetztes 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

## 8 Vorwort von Heather Mills

# Mach dich und deinen Planeten gesund!

**Wenn** einer von uns je zusätzlich einen Ansporn und eine Motivation gebraucht hat, um seine Lebensweise grundlegend zu ändern, dann ist die Zeit dafür jetzt gekommen. Wir sind, jeder Einzelne von uns, verantwortlich für die Art und Weise, wie wir unser Leben führen, und alle zusammen können wir ungeheuer viel bewirken, indem wir zu einem ausgewogenen, nachhaltigen Lebensstil zurückkehren, der damit beginnt, dass wir mit den Lebensmitteln, die wir essen, bewusster umgehen.

In den letzten sechzig Jahren hat sich unsere Ernährung stark verändert: Industrielle Methoden der Nahrungsmittelproduktion wie Massentierhaltung haben dazu geführt, dass billiges Fleisch fast überall zu bekommen ist, was dazu beigetragen hat, dass Obst, Gemüse, Getreide und Samen eher zu einer nachran-

gigen Überlegung geworden sind als nahrungsmäßig zum wichtigsten Bestandteil einer gesunden Ernährung. Billiges Fleisch bedeutet immer schreckliches Tierleid und seit dies zu einem typischen Merkmal unserer Ernährung geworden ist, hat unsere Gesundheit infolge dieses Ungleichgewichts massiv gelitten.

**Frage:** Was ist denn die Verbindung zu all den großen Umweltkatastrophen, vor denen die Welt nun steht?

**Antwort:** Die Industrialisierung der Landwirtschaft und der Produktion von Fleisch, Fisch und Milch. Es gibt auf der ganzen Welt keine Industrie, die eine größere Geringschätzung gegenüber unserer Umwelt, der Natur und dem Tierreich offenbart, als die Fleisch-, Fischerei- und Milchindustrie. Die Geringschätzung, mit der wir unsere Umwelt behandeln, und



die Geringschätzung, die wir gegenüber den Tieren zeigen, sind eng miteinander verknüpft. Wenn wir das Leben nur als eine Ware betrachten, während wir unser Empfinden für Ernährung verlieren, richten wir weiter unvorstellbaren Schaden an unserer natürlichen Umwelt und unter den Tieren an. In den Entwicklungsländern baut man Tierfutter an, um damit die bei uns gehaltenen Tiere zu füttern, statt die eigene hungrige Bevölkerung zu ernähren. Pestizide, Hormone, Drogen und Chemikalien, die für das Vieh verwendet werden, sind die Hauptursache der Wasserverschmutzung. Wir sind dabei, unsere menschliche Existenz ernsthaft zu gefährden. Wir sind, was wir essen, und durch einen bewussteren Umgang mit den Lebensmitteln, die wir unserem Körper zuführen, und indem wir genau auf unseren tatsächlichen Nährstoffbedarf achten, können wir gesünder werden, vitaler leben und uns selbst wohler fühlen, da wir so mithelfen, unseren Planeten zu heilen.

Seit ich Fleisch und Milchprodukte von meinem Speiseplan gestrichen habe, kann ich wirklich sagen: Ich fühle mich vitaler, mein Energieniveau ist gestiegen, meine Augen leuchten, der Zustand meiner Haut, meiner Haare und Nägel hat sich verbessert, und das Allerbeste daran ist für mich jetzt, dass mich das Wissen beruhigt, dass ich nicht zu Tierleid oder den Umweltfolgen der Fleisch- und Milchindustrie beitrage. Der weise alte Spruch "Wir sind, was wir essen" ist nie zutreffender gewesen.

Für die Veganer und Vegetarier hoffe ich, dass es Johanns Rezeptbuch gelingt, zu einer inspirierenden und köstlichen Quelle der Orientierung zu werden, damit jeder die große Vielfalt der angebotenen Gerichte genießen und aufregende, freundliche Speisen kreieren kann, voll mit der wichtigsten aller Zutaten: Liebe!

**Alles Liebe!**  
Heather x

### Kurze Biografie:

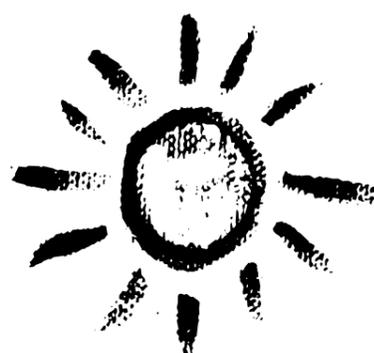
Heather Mills ist eine engagierte Unterstützerin und Aktivistin bei Viva! Seit neuestem investiert Heather viel Zeit und Geld in die Entwicklung von pflanzlichen Alternativen zu Fleisch und Milchprodukten mit ihrem Restaurantkonzept Vbites und ihrem vielfach ausgezeichneten Unternehmen für ethische Nahrung Redwood Wholefoods.

[www.vbitesfoods.com/meat-free](http://www.vbitesfoods.com/meat-free)

Es war eine vegane Rohkostdiät, die Heathers Infektion, durch die sie ein Bein oberhalb des Knies verlor, stoppte. Heather glaubt, dass wir durch eine Ernährungsumstellung mithelfen können, unsere Welt zu verändern. Zu ihren Aktivitäten bei Viva gehören auch verdeckte Filmaufnahmen!

Heather hat im Laufe ihres Lebens über 30 Auszeichnungen für ihre Tätigkeit erhalten, u.a. den „Compassionate Visionary Award“, den ersten „Children in Need Award“ der UNESCO, das Ehrendoktorat der Open University im Jahre 2004 und den „UN Award“, sie war „Animal Rights Activist“ des Jahres 2008 – die Liste lässt sich beliebig fortsetzen.

**Heathers Ziel 2014:** Sie möchte die erste körperbehinderte Frau sein, die den Geschwindigkeitsweltrekord von über 200 km/h schafft.



# Warum es so wichtig ist, sich vegan und basisch zu ernähren

**Unser** Blut ist ein **Ökosystem**. Der menschliche Körper besteht aus ca. 80 Billionen Körperzellen. Jede dieser Körperzellen ist darauf angewiesen, dass unser Blut einen exakten **pH-Wert von 7,4** hat. Dieser Wert bleibt immer stabil, obwohl von außen verschiedene pH-Werte, meist unter 7,4, auf unseren Körper einwirken – sei es durch schlechten, umweltbelasteten Sauerstoff, Stress oder die Ernährung.

pH-Werte von 1 bis 7 werden als **Säuren**, pH-Werte von 7 bis 14 werden als **Basen** bezeichnet. Der Wert 7 ist neutral – zum Beispiel Wasser. Die meisten Nahrungsmittel, die wir essen, liegen bei einem pH-Wert

zwischen 4 und 1. Obwohl zum Beispiel Essig einen pH-Wert von 1 hat, wird er allgemein als basisch bezeichnet. Auch Kartoffeln, Spargel oder Tomaten gelten als basisch. Ermittelt jedoch ein Chemiker die pH-Werte dieser Gemüsesorten, liegen diese unter 7. Diese Verwirrung beruht auf dem Unterschied zwischen den Eigenschaften „**basisch**“ und „**basenbildend**“. Basenbildende Lebensmittel werden deshalb so bezeichnet, weil ihre Verstoffwechslung dazu führt, dass der Körper Basen produziert. Würde der Mensch ohne diese basenbildende Funktion saure Lebensmittel verzehren, würde er eigentlich sterben. Das passiert deswegen nicht, weil die 80 Billionen Körperzellen alles ausgleichen, um den pH-Wert im Blut bei 7,4 zu halten.

pH-Wert	Lebensmittel	Blut	Zelle
Basische Lebensmittel pH-Wert von 7–14	Gewürze Kräuter-Bitterstoffe Meersalz Öle Fermentierte Lebensmittel Buchweizen	pH-Wert von 7,4	pH-Wert von 7,1
Neutral ist ein pH-Wert von 7			
Saure Lebensmittel pH-Wert von 1–7	Fleisch Soja Gemüse Getreide Zucker Milch Obst Nachtschattengewächse Essig		Verwenden wir beim Kochen zu wenig von den basischen Zutaten, muss die Zelle diese Aufgabe übernehmen und Basen produzieren. Denn im Blut beträgt der pH-Wert immer 7,4.



### Die Base Nummer 1 ist das Kalzium

Beginnen die Körperzellen also mit der Basenproduktion, erhöht sich der Kalziumspiegel im Blut. Sind alle Reserven aufgebraucht, wird das Kalzium den Knochen entzogen. Die Folge davon kennen wir aus der Medizin als Osteoporose. Das Kalzium, das beim Säureansturm dann doch nicht gebraucht wird, wird im besten Fall durch die Nieren wieder ausgeschieden und ist dann im Urin als Basenüberschuss nachweisbar. Im schlechtesten Fall wird es im Körper, vor allem in den Gelenken, abgelagert und kann zu Arthrose und sonstigen Kalkablagerungen (Verkalkung) führen. Durch unsere überwiegend „saure“ Ernährung werden also die körpereigenen Basenreserven immer weiter aufgebraucht.

Früher gab es vor jeder Mahlzeit eine kräftige Suppe. Meist waren es Rinder- oder Fleischbrühen, für die man Knochen viele Stunden ausgekocht hat, wodurch die Suppe einen pH-Wert von 8 bekam. Doch anstatt das Fleisch zu essen, wurde die Brühe mit etwas Salz, Gemüse und Kräutern verspeist. Oder man hat Haferschleim gegessen. Haferschleim hat einen pH-Wert von 5, der durch die Zugabe von Salz auf 7 erhöht werden kann. Heute wird meist nur noch bei Grippe oder Magen-Darm-Verstimmungen auf dieses alte Hausmittel zurückgegriffen. Unsere Vorfahren wussten

also, wie man sich „gesund essen“ konnte. In Japan wird heute noch vor jedem Essen die klassische Miso-Suppe serviert (siehe Miso S. 16). Durch einfache Gerichte wie diese werden die Säuren ideal mit Basen abgemildert. Lässt man es auf einen Versuch ankommen, wird man merken, wie Nahrung zu Medizin werden kann. Leider haben sich die Menschen im Westen von diesem Weg abbringen lassen. Alles muss schnell und einfach gehen, wodurch immer mehr Fertiggerichte mit chemischen Zusatzstoffen produziert werden. So ist man jedoch auf dem besten Weg, seine Gesundheit aufzugeben, anstatt nur zu dem zurückzukehren, was wir früher gemacht haben. Für viele Menschen sieht es folgendermaßen aus: „In jungen Jahren hetzt man mit Gesundheit dem Geld nach, im Alter mit Geld der Gesundheit.“

Saure Nahrungsmittel sind an sich überhaupt nicht schlecht. Ihnen fehlt nur der „Strom“, damit ihre Inhaltsstoffe in die Zelle eingespeist werden können. Es gilt also zu beachten, dass saure Lebensmittel basisch zubereitet werden, damit ihre Nährstoffe mit möglichst geringem Aufwand in die Zelle eingelagert werden können. Das ist das ganze Geheimnis dabei.

**„Gesund zu bleiben ist kein Geschenk der Natur, wir müssen etwas dafür tun.“**

Jörg Krebber



## Die wichtigsten Basenlieferanten

**Früher** haben die Menschen nicht gesagt: „Ich bin sauer“, sondern: „Ich bin ausgelaugt.“ Lauge ist der chemische Begriff für Base. Der Volksmund meinte damit: „Ich kann nicht mehr, ich bin müde.“ Heute spricht man von „Burnout“. Genau genommen sind die Menschen nicht übersäuert, sondern ausgelaugt.

### Salz

Ein grundlegender Faktor hinsichtlich des Säure-Basen-Haushalts ist der Salzgehalt im Blut. Nicht umsonst salzen wir praktisch jedes Essen. Früher hatten die Menschen zu Hause ein Salzfass stehen. In dieser salzigen Lake – sprich Lauge – wurden Gemüse, Kräuter und Gewürze eingelegt. Durch die unterschiedlichen pH-Werte von 4 im Gemüse und 8,5 im Salzwasser startete automatisch ein chemischer Prozess. Das eingelegte Gemüse wurde mit dem hohen pH-Wert des Salzwassers aufgeladen. Aus der früheren Salzgurke wurde mittlerweile eine Essiggurke (mit Zucker), die einen pH-Wert von 1 hat und uns dadurch die Energie raubt.

Die Schulmedizin bestätigt, dass das menschliche Blut eine exakte Kopie des Meerwassers ist. Für Millionen und hunderte Millionen Jahre ist das Leben quasi aus dem Meer heraus gewachsen. Ein Überbleibsel dieser Evolution sind die Salzkomponente und die Mineralien in unserem Blut. Wenn wir zum richtigen Salz greifen, versorgt es uns mit 84 Spurenelementen, aus denen wir bestehen. Unser raffiniertes Speise- oder Kochsalz hat mit der eigentlichen Bedeutung des Wortes „Salz“ jedoch nichts zu tun, denn es besteht heute nur noch aus Natriumchlorid. Naturbelassenes Salz besteht aus den 84 Elementen, die den Planeten Erde aufgebaut und den physischen Körper geschaffen haben. Der Mensch hat von den 84 Elementen 82 Elemente mithilfe von bis zu 2000 Chemikalien herausraffiniert. Dieses Salz ist für den Körper wertlos und eher gefährlich. Über unsere herkömmliche Nahrung nehmen wir normalerweise zwischen

12 und 20 Gramm raffiniertes Salz zu uns. Unsere Nieren verwerten jedoch nur einen Teil davon. Jedes Gramm Salz, das im Körper zurückbleibt und gebunden werden muss, braucht die 23fache Menge Wasser. Dafür benutzt der Körper unser kostbares Zellwasser. Mit anderen Worten: Unseren Zellen wird dieses Wasser entzogen, es fehlt ihnen als Ausgangspunkt allen Lebens und sie sterben ab.

Unser Lieblingswürzsalz ist das **Khoysan-Salz** aus Südafrika. Dieses Salz trägt die höchste Intensität an Sonnenenergie, Lebenskraft, Regeneration und Fruchtbarkeit in sich. Das **Khoysan-Kräutersalz** beinhaltet handgeerntete unraffinierte Meeressalzkristalle, Meeressalgen und Kräuter aus Bio-Anbau.

### Fermentierte Nahrungsmittel

Als Fermentation wird ein bestimmter enzymatischer Prozess durch Bakterien bezeichnet. Milchsäurefermentation hat übrigens nichts mit Milch zu tun. Milchsäurebakterien wohnen in unserem Darm, der einem riesengroßen Garten gleicht, um unsere 80 Billionen Körperzellen mit Energie zu versorgen. Fügt man zum Beispiel einem Weizenteig mit einem pH-Wert von 5 ein bisschen Salz und einen milchsäurefermentierten Starter hinzu, wird daraus Sauerteig. Durch diesen Vorgang steigt der pH-Wert nach 24 bis 48 Stunden auf bis zu 8. Auch der pH-Wert von biologischer Milch kann durch die Verarbeitung zu Käse oder Buttermilch von 4 oder 5 auf bis zu 8 steigen. Milch wurde früher also gesund gemacht. Voraussetzung ist natürlich die Milch von gesunden, glücklichen Kühen, die nicht in Massenviehhaltung mit genmanipuliertem, saurem Futter aufwachsen. Oder man hat auf Ziegen- oder Schafskäse zurückgegriffen. Ein anderes Lebenselixier ist das Sauerkraut. Kraut wird dazu mit viel Salz und Gewürzen eingelegt und dann vergoren (siehe Sauerkraut, S. 25).

Auch in der ayurvedischen Tradition sind fermentierte Nahrungsmittel ein wichtiger Bestandteil.



## Gegrillte Süßkartoffeln

- 800 g Süßkartoffeln
- 3 EL Olivenöl
- 3 EL Ume Su

**Backofen** vorheizen (220 °C Ober- und Unterhitze, 200 °C Heißluft).

**Süßkartoffeln** gründlich waschen und der Länge nach halbieren. Mit der Schnittfläche nach oben auf ein geöltes Backblech setzen und mit Olivenöl einpinseln. Im Ofen 8 Minuten grillen. Dann prüfen, ob die Kartoffeln sehr weich sind.

**Aus** dem Ofen nehmen, mit Ume Su beträufeln. 15 Minuten im ausgeschalteten Ofen rasten lassen. Vor dem Essen noch mit Olivenöl beträufeln.

**Diesen** wunderbaren basisch-veganen Snack genießen, indem man die weichen Kartoffeln mit dem Löffel aus der Schale nimmt.

### Mein Tipp:

Hervorragend schmecken die Süßkartoffeln auch mit gegrilltem Knoblauch und mit Kräutern, z. B. mit Rosmarin. Sie passen gut zu schwarzen Linsen in Senfsoße (s. S. 124) oder einfach nur mit Spinat-Dip (siehe unten). Für ein vollwertiges, einfaches und schnell zubereitetes Mittagessen 100 g Naturtofu oder Tempeh pro Person mild braten, mit Soja-soße würzen und mit Olivenöl beträufeln.

## Spinat-Dip

- 150 g frischer Blattspinat
- 80 g Seidentofu
- 1 EL Shoyu
- 1 EL Genmai Su
- 50 g Sojajoghurt
- 75 ml kalter Basenfond (s. S. 35)
- 1/4 TL Galgant
- 1/4 TL Muskatnuss, gerieben
- 1 Knoblauchzehe
- 125 ml Olivenöl

**Den** frischen Blattspinat in heißem Salzwasser kurz blanchieren, den Seidentofu auch dazugeben, sodass er kurz erwärmt ist. Wasser abgießen und die Masse abkühlen lassen.

**Dann** alle Zutaten mit Ausnahme des Öls in den Mixbecher geben und mixen. Bei laufendem Mixer das Öl einfließen lassen, bis der Dip die gewünschte cremige Konsistenz hat.

### Mein Tipp:

Tofu sollte niemals kalt verarbeitet werden, da er für den Körper sonst übersäuernd wirkt. Dieser Spinat-Dip passt wunderbar zu gegrilltem Gemüse oder gegrillten Süßkartoffeln (siehe oben) oder als Beilage zu Reis-Buchweizen-Laibchen (s. S. 121).

## Dinkel-Braunhirse-Quiche mit Kürbis und Zucchini

- 300 g Hokkaidokürbis
- 300 g Zucchini
- 1 rote Paprikaschote
- 100 g Zwiebel
- 5 EL Olivenöl
- Salz, Galgant, Muskatnuss
- Bruschettagewürz (getrocknete Tomaten, Oregano, Knoblauch)
- 1/2 TL Kurkuma
- Kräuter der Provence, etwas Dill
- 1 TL Ume-Paste
- 3 EL Kürbiskernöl
- Dinkel-Braunhirse-Quicheteig (s. S. 40)
- Gratiniercreme mit Kurkuma und Petersilie (s. S. 37)
- 100 g veganer Käse, gerieben
- Basilikumblätter
- 2 EL Sesamöl

**Den** Kürbis und die Zucchini mit dem Reibeisen grob reiben. Die Paprikaschote in feine Streifen schneiden. Die Zwiebel kleinwürfelig schneiden und in Olivenöl anschwitzen. Das Gemüse dazugeben, 5 Minuten dünsten, mit Salz, Galgant, geriebener Muskatnuss, Bruschettagewürz, Kurkuma, Kräutern der Provence und Dill abschmecken. Die Ume-Paste und das Kürbiskernöl unterrühren. Alles gut vermengen und überkühlen lassen.

**Den** Backofen auf 190 °C Ober- und Unterhitze (170 °C Heißluft) vorheizen. Eine Tarteform (28 cm Durchmesser) einölen (auch die Ränder), den Teig 3 mm dick ausrollen und die Tarteform damit auslegen. Die Fülle hineingeben und gleichmäßig verteilen. Dann die Gratiniercreme gleichmäßig darüberstreichen.

**Im** heißen Backofen 15 Minuten backen. Sollte die Creme nach 10 Minuten bereits braun sein, die Form mit einem Backblech abdecken und weiterbacken. Am Ende der Backzeit den veganen Käse darüberstreuen.

**Die** Quiche noch 10 Minuten rasten lassen.

**In** schöne Tortenstücke schneiden, mit Basilikumblättern bestreuen, anrichten und mit Sesamöl beträufeln.

### Mein Tipp:

Gut dazu passen verschiedene Dips wie der Mandel-Dip (s. S. 54), Orange-Minze-Dip (s. S. 54) oder Paprika-Seitan-Dip (s. S. 55). Serviert mit einem Pak-Choi-Salat (s. S. 58) oder anderen Blattsalaten wird die Quiche zu einem genussvollen Mittagessen.



# Vegan ist gesund. Vegan und basisch ist gesünder.

Viele Menschen entscheiden sich für eine vegane Ernährung, ohne dabei auf die Säure-Basen-Balance zu achten. Das wäre aber wichtig, denn wir leiden tendenziell alle an einem Säureüberschuss und sollten mehr „Basenlieferanten“ zu uns nehmen. In diesem Kochbuch werden bei jedem Rezept reichlich hochwertige Öle, Kräuter, Gewürze und Fermentationsprodukte verwendet, die eine Extraportion Basen-Power liefern. Zu den Grundzutaten zählen Hülsenfrüchte, Wurzel- und Kohlgemüse, Sojaprodukte und glutenfreie Getreidesorten. Über die einzelnen Lebensmittel der vegan-basischen Küche kann man sich in den einleitenden Kapiteln umfassend informieren.

Das Herzstück des Buches bilden mehr als 100 einfache und erprobte Rezepte für Vorspeisen, Salate, Dips, Suppen, warme Gerichte und Süßes.



**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 ihre Erfahrung gibt sie in Vorträgen und Kochkursen weiter.

**Johann Ebner** ist gelernter Hotelfachmann mit 25 Jahren Küchenerfahrung. Seit 2007 betreibt er mit viel Leidenschaft und Engagement gemeinsam mit seiner Frau Gabi die erste biozertifizierte vegetarisch-vegane Kochschule Österreichs. [www.biochi.at](http://www.biochi.at)

ISBN 978-3-7088-0726-3



[www.kneippverlag.com](http://www.kneippverlag.com)  
[www.facebook.com/KneippVerlagWien](https://www.facebook.com/KneippVerlagWien)