

**Vegan**  
**& basisch**



## Impressum

ISBN 978-3-7088-0635-8

Copyright: \_\_\_\_\_ Kneipp-Verlag GmbH und Co KG  
Lobkowitzplatz 1, A-1010 Wien  
[www.kneippverlag.com](http://www.kneippverlag.com)  
[www.facebook.com/KneippVerlagWien](https://www.facebook.com/KneippVerlagWien)

Autoren: \_\_\_\_\_ Johann und Gabi Ebner  
Lektorat: \_\_\_\_\_ Mag. Eva Manhardt  
Korrektorat: \_\_\_\_\_ Mag. Franz Ebner  
Bildnachweis: \_\_\_\_\_ MC Photography-cherlias.com (S. 8), Foto Steinfisch (Autorenfotos  
Umschlagrückseite), Christine Höflehner (alle restlichen Bilder)  
Cover und Art Direction/DTP: \_\_\_\_\_ Werner Weißhappl, plan\_w  
Druck: \_\_\_\_\_ Theiss GmbH, A-9431 St. Stefan

1. Auflage, September 2014



## Cremesuppe vom Wurzelgemüse

- 350 g Wurzelgemüse (Karotte, Sellerie, Pastinake, Petersilienwurzel)
- 100 g Zwiebel, würfelig geschnitten
- 5 EL Olivenöl
- 750 ml Hafermilch
- Kräutersalz
- 1 TL Ume Su
- 1 EL Sojasahne
- 1 EL Petersilie, gehackt
- 1 EL Sprossen
- 2 EL Sesamöl

**Das** Wurzelgemüse schälen und in Stücke schneiden.

**Zwiebel** in Olivenöl anschwitzen und die Gemüsestücke dazugeben. 10 Minuten bei milder Hitze langsam schmoren. Dann mit der Hafermilch aufgießen, Kräutersalz dazugeben und noch einige Minuten durchkochen. Fein pürieren. Mit Ume Su abschmecken und mit Sojasahne verfeinern.

**In** tiefen Suppentellern oder -tassen anrichten. Mit Petersilie und Sprossen garnieren, zum Schluss Sesamöl darüberträufeln.

### Mein Tipp:

Man kann auch andere pflanzliche Milchsorten für diese Suppe verwenden, z.B. Sojamilch oder Dinkelmilch. Wurzelgemüse solltest du je nach Saison verwenden. Rote Rüben (Beeten) schmecken auch wunderbar, verändern aber natürlich die Farbe der Suppe.

## Fenchel-Kürbis-Cremesuppe mit Dill

- 200 g Fenchel
- 400 g Hokkaidokürbis
- 80 g Zwiebel, würfelig geschnitten
- 5 EL Rapskernöl
- Kurkuma, Salz, Galgant
- 1 1/4 l Basenfond (s. S. 35)
- 1 TL Ume Su
- 1 EL frischer Dill oder  
1 TL getrockneter Dill
- 1 EL Sojasahne
- 1 EL Kürbiskernöl

**Den** Fenchel grob schneiden und den Kürbis erst in Spalten, dann in Scheiben schneiden. Zwiebel in Öl anschwitzen, geschnittenes Gemüse dazugeben und 5 Minuten leicht durchrösten. Kurkuma hinzufügen und leicht durchschwenken, dann mit Basenfond aufgießen und das Gemüse weich kochen.

**Die** Suppe fein pürieren. Mit Ume Su, Salz und Galgant abschmecken.

**In** tiefen Suppentellern anrichten und mit gehacktem Dill und Sojasahne garnieren. Zum Schluss Kürbiskernöl darüberträufeln.

### Mein Tipp:

Eine gute Kombination ist auch Fenchel mit Brokkoli: den Kürbis einfach durch Brokkoli ersetzen und statt Kürbiskernöl Mandelöl verwenden.

# Kerbelcremesuppe mit Pastinaken

- 90 g Pastinake
- 2 EL Olivenöl
- 30 g Kichererbsenmehl
- 1 l Hafermilch
- 50 g Seidentofu
- 40 g Cashewnüsse
- Kräutersalz, Galgant, Muskatnuss
- 60 g Kerbel
- 50 ml Sojasahne
- 1 TL Ume Su
- 2 EL Macademianussöl

**Die** Pastinake schälen und in Scheiben schneiden. Das Olivenöl leicht erhitzen, die Pastinakenscheiben dazugeben und bei mittlerer Hitze 5 Minuten schmoren. Dann das Kichererbsenmehl unterrühren und noch einige Minuten leicht durchrösten. Mit Hafermilch aufgießen, den Seidentofu hineingeben und einige Minuten durchkochen.

**Inzwischen** die Cashewnüsse in einer heißen, trockenen Pfanne goldgelb rösten.

**Die** Suppe mit Kräutersalz, Galgant und geriebener Muskatnuss würzen, den Kerbel im Ganzen dazugeben, kurz durchziehen lassen und alles fein pürieren. Danach 40 ml Sojasahne unterziehen und mit Ume Su abschmecken.

**In** tiefen Suppentellern oder -tassen anrichten. Mit der restlichen Sojasahne und den gerösteten Cashewnüssen garnieren. Zum Schluss Macademianussöl darüberträufeln.

## Mein Tipp:

Du kannst auch 500 ml Basenfond (s. S. 35) und 500 ml Hafermilch verwenden. Statt der Cashewnüsse schmecken auch Pinienkerne wunderbar.

# Karotten-Topinambur-Suppe mit Topinamburchips

- 300 g Topinambur
- 80 g Zwiebel
- 250 g Karotten
- 2 EL Olivenöl
- 1 l Basenfond (s. S. 35)
- 1 TL Kräutersalz
- 4 EL Kokosöl
- 1 TL Ume Su
- 1 EL pflanzliche Sahne
- 1 EL Petersilie, gehackt
- 1 EL Kürbiskernöl

**2** Topinamburstücke für die Chips beiseitelegen. Die Zwiebel kleinwürfelig, die Karotten und den restlichen geschälten Topinambur in dicke Scheiben schneiden. In Olivenöl bei milder Hitze 10 Minuten anschmoren, mit Basenfond aufgießen und weich kochen. Gegen Ende der Garzeit das Kräutersalz hinzufügen.

**Inzwischen** die beiden Topinamburstücke gut waschen und bürsten, in hauchdünne Scheiben schneiden und in Kokosöl bei mittlerer Hitze zu goldbraunen Chips herausbacken, leicht salzen und warm stellen.

**Die** Suppe fein pürieren, mit Ume Su abschmecken.

**In** tiefen Suppentellern oder -tassen anrichten. Mit pflanzlicher Sahne und gehackter Petersilie garnieren. Die Topinamburchips darauflegen und mit Kürbiskernöl beträufeln.

## Mein Tipp:

Statt der Chips kannst du auch fein geschnittene Birnenstreifen in die Suppe geben. Schmeckt köstlich!



# Dinkel-Kastanien-Palatschinken mit Mandelmusfülle

## Für 8 Palatschinken:

- 200 g Dinkelmehl, fein
- 100 g Kastanienmehl
- 20 g Sojamehl
- 400 ml Sojamilch
- 250 ml Mineralwasser
- 2 Msp. Meersalz
- 1 TL Kokosblütenzucker
- Sonnenblumenöl zum Backen

## Für die Fülle:

- 250 g feste Bananen
- 250 g Esskastanien (Maroni), gekocht
- 2 EL Kokosöl
- 2 Msp. Salz
- 100 g Reissirup
- 150 g Mandelmus
- 2 EL Orangensaft, frisch gepresst
- 3 EL Mandelöl

**Das** Dinkel-, Kastanien- und Sojamehl mit der Sojamilch, dem Mineralwasser, dem Salz und dem Kokosblütenzucker zu einem glatten Teig verrühren. 15 Minuten rasten lassen. Sollte der Teig zu dickflüssig sein, noch etwas Sojamilch dazugeben.

**Öl** in beschichteter Pfanne (mit einer Fläche von 20 cm Durchmesser) erhitzen. Mit einem kleinen Schöpfer (Kelle) den Teig in die Pfanne dünn ausgießen und beidseitig jeweils 2 bis 3 Minuten backen. Die Palatschinken warm stellen.

**Für** die Fülle die Bananen längs halbieren und in 0,5 cm dicke Scheiben schneiden, die gekochten Esskastanien in ähnlich große Stücke schneiden.

**In** einem Topf das Kokosöl leicht erhitzen und die Bananen darin leicht anschmoren und etwas salzen. Die Esskastanien dazugeben, ebenso den Reissirup, das Mandelmus und den Orangensaft. Die Masse 2 Minuten leicht erwärmen.

**Die** Palatschinken damit füllen. Mit Mandelöl beträufeln und servieren.

## Mein Tipp:

Statt Mandelmus kann man auch gerne Haselnussmus verwenden.

## Gut zu wissen:

Rohe Bananen übersäuern den Körper. In Öl gebratene und mit Salz gewürzte Bananen haben eine basische Wirkung.

## Gerstenbulgurbrei

- 250 g Gerstenbulgur
- 600 ml Dinkel-Mandel-Milch
- Zimtpulver, Nelkenpulver, Kardamom
- 20 g Rosinen
- 40 g getrocknete Aprikosen (Marillen), klein geschnitten
- 1 EL wahlweise Haselnuss- oder Mandelmus
- 2 EL Sojasahne
- 1 EL Mandelöl

**Den** Gerstenbulgur in der Dinkel-Mandel-Milch mit den Gewürzen 5 Minuten kochen. Die Rosinen und die Aprikosen dazugeben, dann 10 Minuten ziehen lassen. Das Nussmus einrühren.

**In** tiefen Tellern anrichten. Mit Sojasahne und Mandelöl garnieren.

### Mein Tipp:

Verwende Nüsse nach Belieben: Walnüsse, Cashewnüsse, Pinienkerne oder Sonnenblumenkerne. Greife aber zu eher weichen Nussarten; diese kann der Körper viel leichter aufnehmen.

## Süße Tofunockerl

### Für die Nockerl:

- 300 g Naturtofu
- 5 EL Reissirup
- 2 EL pflanzliche Bio-Margarine
- 20 g Dinkelmehl
- 10 g Dinkelgrieß
- Etwas Salz, Kardamom, Zimtpulver, Nelkenpulver
- 1 EL Orangensaft, frisch gepresst

### Für das Anrichten:

- 50 g Dinkelbrösel (Dinkelpaniermehl)
- Erdbeersoße (s. S. 135)
- 1 EL Mandelöl
- 2 EL Staubzucker (Puderzucker)
- 8 Minzeblätter

**Für** die Nockerl den Tofu fein zerbröseln; das geht am besten, indem man ihn zwischen beiden Händen zerreibt. Mit allen restlichen Zutaten gut durchmischen. Die Masse 30 Minuten rasten lassen.

**Mit** Hilfe eines Esslöffels kleine Nockerl formen und im siedenden Salzwasser ca. 8 Minuten ziehen lassen.

**Inzwischen** die Dinkelbrösel in einer Pfanne trocken rösten.

**Die** Nockerl mit dem Schaumlöffel vorsichtig aus dem Wasser herausnehmen und in den gerösteten Dinkelbröseln wälzen.

**Mit** der Erdbeersoße einen schönen Fruchtspiegel auf den Dessertteller gießen, die Nockerl daraufsetzen und mit etwas Mandelöl beträufeln. Mit Staubzucker bestreuen und mit Minzeblättern garnieren.

### Mein Tipp:

Statt der Erdbeersoße kann man auch eine andere Fruchtsoße, z. B. Himbeer- oder Marillensoße, verwenden.





# Dinkel-Nusskipferl

## Für den Teig (12 Kipferl):

- 300 g Dinkelmehl
- 200 g pflanzliche Bio-Margarine, kalt
- 1 EL Sojajoghurt
- 70 g Staubzucker (Puderzucker)
- Etwas Bio-Vanillezucker
- Geriebene Schale von 1/2 Bio-Zitrone

## Für die Nussfülle:

- 125 ml Soja-Vanille-Milch
- 75 g Reissirup
- 250 g Walnüsse, gerieben
- 1 EL Dinkelbrösel (Dinkelpaniermehl)
- 2 EL Haselnussmus
- 1 Msp. Bio-Vanillezucker
- Geriebene Schale von 1/2 Bio-Zitrone
- 100 g pflanzliche Bio-Margarine

## Zum Bestreichen:

- 30 g pflanzliche Bio-Margarine
- 1 EL Dinkelsahne
- 1 Msp. Kurkuma

**Für** den Teig das Mehl als Kranzform auf die Arbeitsfläche geben, die restlichen Zutaten in die Vertiefung geben und rasch zu einem Mürbteig kneten. Zugedeckt im Kühlschrank 1 Stunde rasten lassen.

**Für** die Fülle die Soja-Vanille-Milch aufkochen, den Reissirup, die geriebenen Walnüsse, die Dinkelbrösel, das Haselnussmus, den Vanillezucker, die Zitronenschale und die Margarine dazugeben und alles gut verrühren. Die Fülle überkühlen.

**Den** Backofen auf 190 °C Ober- und Unterhitze (170 °C Heißluft) vorheizen.

**Den** Mürbteig auf der gut bemehlten Arbeitsfläche mit dem Rollholz dünn ausrollen und in gleichmäßige Dreiecke schneiden. Je 1 EL Fülle in die Mitte der Dreiecke setzen. Einrollen und zu einem Croissant formen. Auf ein befettetes Backblech legen.

**Die** Margarine zerlassen und die Dinkelsahne und den Kurkuma unterrühren. Mit einem Pinsel die Kipferl damit bestreichen und 15 Minuten im heißen Ofen backen.

## Mein Tipp:

Du kannst auch je ein Drittel Haselnüsse, Walnüsse und Mandeln für die Fülle verwenden.



## Reis-Erdmandel-Dessert

- 250 g Risottoreis (Calasparra)
- 750 ml Wasser
- 1 Prise Salz
- 400 ml Hafer-Vanille-Milch
- 50 g Cashewnüsse
- 60 g Trockenfrüchte (Physalis, Cranberrys, Feigen)
- 1 EL Reissirup
- 30 g Erdmandeln, gemahlen
- 1 EL Sojasahne
- 4 EL Macademianussöl
- 20 g süße Kokoschips

**Den** Reis im leicht gesalzenen Wasser etwa 15 Minuten weich kochen.

**Die** Hafer-Vanille-Milch, die Cashewnüsse, die zerkleinerten Trockenfrüchte, den Reissirup und die Erdmandeln dazugeben und gut vermengen. Noch 3 Minuten leicht köcheln.

**In** tiefen Tellern anrichten und mit Sojasahne und Macademiaöl beträufeln. Mit süßen Kokoschips garnieren.

### Mein Tipp:

Dieses Dessert eignet sich auch sehr gut als Frühstücksbrei. Frisches Obst wie Bananen oder Beeren nehmen – so schmeckt der Brei auch Kindern besonders gut.