

# Gemüsesuppe



Für die Gemüsesuppe Gemüse waschen und schneiden. Wir haben viele **Karotten** genommen, **Sellerie** (Knolle und Stangen) **Lauch**, **Zwiebel** und **Erdäpfel**. Aber das könnt ihr ganz nach eigenem Geschmack gestalten. Ganz super machen sich Karfiol und Erbsen darin, aber die waren gerade nicht verfügbar (waren nicht im Biokistl). Das ganze mit **Wasser**, **Kümmel** und **Thymian** im Druckkochtopf einmal kurz aufkochen lassen und dann die Energiezufuhr abdrehen. Die Wassermenge richtet ich ganz danach, ob es mehr Eintopf oder mehr Suppe werden soll. Wenn man den Topf öffnen kann (Ventil unten), mit „**Einbrenn**“ binden (eventuell noch zusätzlich Kartoffelpüreepulver bio dazu) und salzen.

---

## Fix-Einbrenn



Also: Wir nehmen Rapsöl (oder das Öl deiner Wahl), erhitzen es in der Pfanne und geben dann den kleingehackten Knoblauch dazu, bis er anfängt, Farbe zu bekommen. Dann fügen wir so viel (Dinkel-Vollkorn-) Mehl hinzu, dass die Masse beim Umrühren noch verrinnt. Das Ganze lassen wir dann unter ständigem Rühren solange am Herd stehen, bis auch das Mehl sich zu bräunen beginnt. Das ist dann der Moment, wo die Pfanne von der Hitzequelle weg muss. Aber Achtung, selbst dann noch rühren, weil der Pfannengrund nicht so schnell auskühlt und die ganze Einbrenn immer noch anbrennen könnte! (Und wer bitte will schon anbrennte Einbrenn?!?)



So sollte das dann ausschauen. In ein Glas gefüllt und in den Kühlschrank gestellt hält sich die Einbrenn sehr lange und ist immer griffbereit zum Eindicken von Eintöfen oder Suppen.



---

## Hirsefrühstück



Gekochte Frühstücke haben es wirklich in sich. Wir sind über die „Ernährung nach den 5 Elementen“ (sehr empfehlenswert: Barbara Temelies gleichnamiges Buch) dazu gekommen und haben bis heute noch keine bessere Frühstücksvariante gefunden. Eine warme Mahlzeit morgens tut dem Körper einfach gut und nährt und sättigt ihn für Stunden. Da aber die Zubereitung etwas Zeit in Anspruch nimmt, ist es ratsam, bereits am Abend einen Teil der Kocherei zu erledigen. (Wir kochen übrigens auch für den übernächsten Tag die Hirse vor.)

Am *Vorabend* eine Tasse **Hirse** waschen (warmes Wasser bitte) und trocken in der Pfanne anrösten. Wenig **Salz** hinzufügen und mit der knapp doppelten Menge **Wasser** aufgießen, aufkochen lassen und ca 20 Minuten bei geringer Temperatur ziehen lassen.

Morgens erhitzen wir die **gekochte Hirse** in einer Pfanne (optimalerweise in einer keramikbeschichteten) mit etwas **Sojacuisine**, sodass sie unten goldbraune Krusten bildet. In der Zwischenzeit **Obst** nach Belieben (Klassiker: Apfel, Birne, Banane) schnippeln und zur Hirse geben. Sehr gut passen auch Nüsse, Sesam und Trockenfrüchte. Auch Kokosraspel schmecken gut dazu. Eurer Fantasie sind dabei keine Grenzen gesetzt. Ein Löffel Zucker darf bei mir auch nicht fehlen, aber das ist Geschmackssache.

Für kalte Wintermorgen bietet sich an, das Obst separat zu dünsten und im „Kompott“ sozusagen die Hirse zu erwärmen. Zimtstange und Gewürznelken runden dieses Gericht vorzüglich ab.

Viel Spass beim Experimentieren!

---

## Polentataaler mit Paradeissoße



Soeben ausprobiert! Einfach großartig!

Also: 1 Tasse **Wasser** mit **Salz** zum Kochen bringen, mit dem elektrischen Gemüsehäcksler **Karotten, Zeller und Zellergrün** zerkleinern (1 mittlere Karotte, 1 Scheibchen Zeller, etwas Zellergrün), zum Wasser geben, kurz mitkochen lassen und dann eine Tasse **Polenta** ins siedende Wasser geben. Das ganze läßt man aufkochen und dann einige Minuten mit geschlossenem Deckel ziehen (Platte ausschalten). Wenn die Masse angezogen hat, auf ein Backpapier mit dem Löffel Häufchen klatschen und zu Laibchen austreichen. Eventuell mit (wenig) Öl einpinseln und im Herd backen. Bei 210 Grad werden sie dann schön knusprig.

Für die Paradeissoße eine Falsche Bio-**Tomatenpulpa** öffnen (oder ein Packerl passierte Tomaten) und mit einem Löffel **Zucker** heiß machen. Wer will kann noch mit Oregano und dgl. nachwürzen, ist aber eigentlich nicht notwendig.

Das alles geht total schnell!!! und schmeckt einfach super. Wer es gerne fett hat, kann die Laibchen auch in er Pfanne braten, dazu braucht es aber viel mehr Öl, und wer will das schon? □ Denn bedenkt immer: Das Fett, das wir essen, ist das Fett das wir dann am Körper tragen („The fat you eat is the fat you wear.“, Dr. John Mc Dougall)

---

## Reis mit scharf



Voll easy und voll schnell!!!

Die wichtigsten Zutaten sind (Basmati) **Reis** und **Pfefferoni**. Pfefferoni schneiden und in wenig Fett anbraten. Danach den gewaschenen Reis mit **Salz** dazugeben, mit der knapp doppelten Menge **Wasser** aufgießen und ca 15 Minuten dünsten lassen. Wir haben noch ein paar **Karotten** und **Zellergrün** dazugegeben. Mit Salat oder Sojajoghurtsoße servieren und fertig!

---

## Gebackener Zeller





Wenn man – so wie wir- in der Zeller-Fülle lebt (derzeit gibt es in jedem Biokistl ein paar Sellerieknollen), kann man ihn durchaus auch einmal als Hauptgericht und nicht immer nur als schmackhaftes Beiwerk zubereiten.

**Zeller** schälen und im Wurzelbereich von Erden befreien. Es ist ratsam, den Zeller vor dem Panieren und Backen zu kochen, weil es die Backzeit verkürzt. Also: Zeller in ca 1cm dicke Scheiben schneiden und kurz überkochen. Danach salzen und panieren. Für die Panade haben wir **Mehl** mit etwas **Stärkemehl und Wasser** verrührt (+**Salz**). Die Konsistenz sollte Dickflüssig wie ein Palatschinkenteig sein. Durch dieses Gemisch zieht man nun die Zellerscheiben. Danach legt man sie in ein Schüssel mit **Semmelbröseln** und rückt diese an. In einer Pfanne **Öl** heiß machen und die Scheiben darin ausbacken. danach gut in Küchentrepp abtropfen lassen und mit Beilagen nach Belieben (wir hatten Erpfisalat und Bohnen) servieren.

---

## Mein Weg zu VEGAN



Ich habe nicht immer vegan gelebt...

Ich erinnere mich, dass ich als Kind nicht besonders scharf auf Fleisch war. Viele Gerichte (Wurzelfleisch,

Reisfleisch,..) enthielten zwar Fleisch, aber ich habe es oft über gelassen (oder den Geschwistern geben). Am Land aufgewachsen, war es auch offensichtlich, WOHER Fleisch kommt, nämlich von Tieren, die man vorher TOT machen muss, bevor man sie essen kann. Es hat mich bis zu einem bestimmten Grad schon verwirrt, warum man manche Tiere als essbar deklariert und andere als nicht essbar. Was macht den Unterschied? Ich bekam keine Antworten darauf.

Wir hielten daheim immer ein paar Schweine und im Alter von ca 12 Jahren lag es dann in meiner Verantwortung, mich um sie zu kümmern. Ich habe sie gefüttert, ihren Stall geputzt und manchmal sogar den Stall ausgemalt. Ich habe ihnen auch regelmäßig vorgesungen. Diese Arbeiten habe ich sehr geliebt und es wird nicht sonderlich verwundern, dass ich ab dem Zeitpunkt dieser Verantwortlichkeit für die Schweine auch kein Schweinefleisch mehr gegessen habe. Zumindest nicht das Fleisch meiner Schützlinge, die ich sehr gern gehabt habe.... Aber ich habe das Fleisch anderer Tiere gegessen.

Ich bin nicht stolz darauf, aber viele Jahre lang habe ich Fleisch gegessen und andere tierische Produkte konsumiert. Der Wunsch, damit aufhören zu können, ist immer stärker geworden. Aber es war noch ein langer Weg, bis ich es dann tatsächlich geschafft habe.

Geschafft habe ich es dann vor knapp 10 Jahren, **vegetarisch** zu leben. Es war plötzlich ganz einfach! Der Auslöser für diese Leichtigkeit war mein erster Kontakt mit dem Buddhismus. Aber auch das vegetarische Leben hatte bereits bald einen bitteren Beigeschmack, weil mich eine Freundin darauf aufmerksam gemacht hat, dass auch Milchkonsum und der Verzehr von Eiern sehr viel TIERLEID verursacht. Also habe ich jahrelang wieder einen innigen Wunsch in meinem Herzen getragen, nämlich mich von Milch und Eiern und anderen tierischen Produkten verabschieden zu können. Wovor ich am meisten Angst hatte, mich verabschieden zu müssen waren:



1) Milkschokolade und

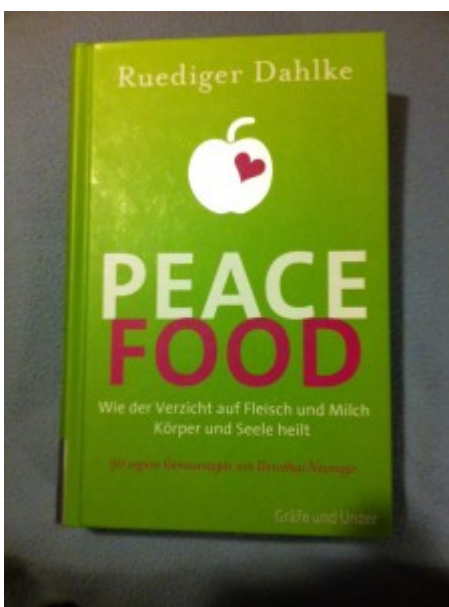
2) Milchkaffee

Für beides habe ich dann vorzüglichen Ersatz gefunden ☐



(Sojamilch von Alnatura, Soja-Schokolade von Zotter)

Den allerletzten Kick allerdings hat mir das Buch „Peacefood“ von Dr. Rüdiger Dahlke gegeben. Es war derart inspirierend, dass ich gar nichts anderes mehr konnte oder wollte, als vegan zu werden.



Und nach knapp 8 Jahren als Vegetarierin war es dann so weit,

dass ich **vegan** leben konnte!!!!

Heute freue ich mich einfach darüber, dass ich es geschafft habe. Alle Wünsche und Vorhaben beginnen zuerst im Geist. Und eines Tages hat man dann die Kraft, sie umzusetzen.

---

## Jahbauer Gemüseki**stl**



Wo kriegen wir all das gute, gesunde, saisonale BIO-Gemüse her?

Von JAHBAUER BIOKISTL aus GERAS. Nikolaus Wögerbauer und Tristan Toé liefern im Umkreis Horn und Geras. Nachzulesen ist das auf ihrer [Homepage](#), auf der übrigens auch viele gute Rezeptideen stehen. Wir bekommen unser Kistl wöchentlich; 14 tägig wäre uns zu wenig, weil wir täglich kochen und große Mengen an Gemüse vertilgen. Es ist ein schönes Gefühl, von Supermärkten relativ unabhängig zu sein und regional einzukaufen. Freitag ist immer der große Überraschungs-Tag: Was

gibt es heute wieder im Kistl?



Der Kistlinhalt ist außerdem Koch-Kreativität fördernd! Es ist eine völlig andere Art zu kochen. Früher (vor dem Kistl) hieß es: Worauf haben wir Lust? Dann gingen wir dementsprechend einkaufen und kochen. Heute ist es anders rum: Was ist (noch) im Kistl? Was könnte man daraus machen?

Wir haben auch das Gefühl, einen kleinen Beitrag zur Erhaltung der Umwelt zu leisten, weil das Gemüse REGIONAL und SAISONAL ist. Wir sind sehr sehr froh darüber, in diesen außerordentlichen Genuss zu kommen. Es ist viel mehr als nur Versorgung mit Nahrung: Jahrbauer ist eine Philosophie! Und man sieht und schmeckt, dass sie mit Liebe, Freude und Respekt ihr Gemüse ziehen. Lieber Niko, lieber Tristan, DANKE!



(solch hübsche Sträußchen findet man in den Gemüsekistln)

Unser Tipp: Erkundigt euch, wo es bei euch in der Nähe Biokistl-Lieferanten gibt. Wien ist z.B. bestens versorgt; auch mit guten Märkten, wo man hochwertiges Obst und Gemüse bekommt (Freyung). Aber auch außerhalb Wiens setzt sich der Trend durch.

---

## Linsen mit Rote Rüben Salat



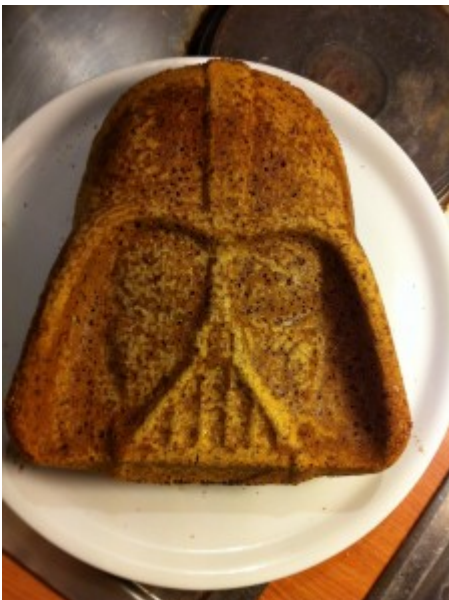
**Linsen** waschen und abtropfen lassen (wenn es keine roten sind, bitte vorher einige Stunden einweichen). Eine **Zwiebel** schneiden und in wenig Fett anrösten, **Gewürze** (Kreuzkümmel, Koriander, Gelbwurz, etwas Zimtstange) **Knoblauch** und **frischen Ingwer** dazugeben und mitrösten. Dann Linsen hinzufügen und mit doppelter Menge Wasser aufgießen. Auch **Tomaten** (Dose, Flasche, frisch) machen sich gut. Das ganze köcheln lassen, bis die Linsen weich sind. Bei roten dauert das ca 10-15 Minuten. **Gesalzen** wird am Schluss. Wer nicht so viele Gewürze daheim hat oder wem das zu viele Gewürzhandgriffe sind, der kann auch auf Gewürzmischungen ausweichen, z.B. von Sonnentor:



Für den Rote Rüben Salat die **Rüben** waschen und kochen (Kochzeit wie Kartoffeln), dann schälen, schneiden und mit **Salz, Zucker, Kümmel** und **Essig** marinieren. Dieses Rezept gibt es übrigens bereits ausführlich im Blog beschrieben.

---

## Grundrezept Kuchen



300g **Dinkelvollkornmehl**, 100g **Rohrohrzucker**, 1 Pkg **Weinsteinbackpulver**, 1 Prise **Salz**, nach Belieben auch **Vanillezucker** und 1-3 Teelöffel **Kakao** mit einem Schneebesen verrühren. 200 ml **Sojamilch**, 200 ml **Wasser** und 70-100 ml

**Rapsöl** mit den trockenen Bestandteilen vermischen. Die Masse in eine Backform geben. (Wir haben eine Darth Vader Backform mit Öl eingepinselt und mit Semmelbröseln gestaubt. Silikonformen sind allerdings auch sehr praktisch, weil man sie nur mit Wasser auszuspülen braucht. Tortenformen aus Blech oder Kastenformen kann man gut mit Backpapier auslegen.) Gebacken wird bei 220 Grad. Fertig ist der Kuchen, wenn beim Einstechen mit einer Gabel (Stricknadel) nichts mehr kleben bleibt, d.h. zwischen 15 und 30 Minuten – abhängig von der Backform.

Dieser Kuchen ist sehr gut variierbar. Man kann gemahlene oder gehackte Nüsse druntermischen oder Schokostückchen. Man kann ihn nach dem Backen durchschneiden und mit Marmelade füllen und/oder mit Schokoguss (vegane Butter und Kochschokolade erhitzen – am besten 1 Minute in der Mikrowelle) überziehen. Lecker ist auch, wenn man den Kuchen nach dem Backen mit etwas Rum einpinselt. Der Alkohol verdampft auf dem heißen Kuchen, der Geschmack bleibt.