

BIOHOTEL
STEINEGGERHOF

unser veganes Kochbuch

FRISCH, EINFACH & BUNT

Bio- & Bikehotel Steineggerhof

Bühlweg 14, I-39053 Steinegg, Südtirol

T +39 0471 376 573, info@steineggerhof.com

www.steineggerhof.com/kochbuch



INHALT

11	VORWORT	
14	50 JAHRE STEINEGGERHOF	
20	WARUM WIR EIN BIOHOTEL WURDEN	
24	WARUM EIN VEGANES KOCHBUCH?	
28	WARUM WIR DIE PFLANZLICHE ERNÄHRUNG BEVORZUGEN	
30	VEGAN-VEGETARISCHES RESTAURANT	
30	PERMAKULTURGARTEN	
31	REGIONALE BIOPRODUKTE	
32	TIPPS ZU DEN REZEPTEN UND UNSERE LIEBLINGSPRODUKTE	
36	FREUDE AM KOCHEN	
40	FAMILIE RESCH	
42	INSPIRATIONSQUELLEN	
46	DONKSCHIAN – DANKE	
260	REGISTER	
		50 GRUNDREZEPTE
		52 Mürbteig
		52 Hippenmasse
		54 Nudelteig
		56 Auslegeteig
		56 Crêpeteig
		58 Mayonnaise
		58 Kräuterpesto
		60 Tomatensauce
		60 Béchamelsauce
		62 Veggie Jus
		62 Gemüsebrühe
		64 Suppenwürze
		64 Bohnen & Kichererbsen zubereiten
		66 FRÜHSTÜCK & BRUNCH
		68 Porridge
		68 Schoko-Müsli
		70 Apfelmus
		70 Waffeln
		72 Fluffiger Schoko-Nuss-Aufstrich
		72 Schoko-Nuss-Creme
		74 Karottenaufstrich
		76 Frischkäse
		76 Hummus
		78 Linsenaufstrich
		80 Bohnenaufstrich
		82 Birchermüsli
		82 Rosenmargarine

INHALT

84 BROT

- 86 Haselnussbrot
- 88 Käferbrot
- 90 Focaccia
- 92 Pizzateig
- 94 Rote-Bete-Brot
- 96 Leinsamenbrot

98 SALATE & KALTES

- 100 Linsensalat
- 100 Buchweizensalat
- 102 Couscous-Salat
- 102 Russischer Salat
- 104 Wildkräutersalat
- 106 Gemüseartar
- 108 Rohkostsalat
- 108 Rote-Bete-Sorbet

110 SUPPEN

- 112 Cremesuppen
- 112 Frittatensuppe
- 114 Klare Rote-Bete-Suppe
- 114 Kastanien-Kürbis-Cremesuppe
- 116 Linsensuppe

118 HERZHAFTES

- 120 Hirsekuchen
- 122 Kichererbsencurry
- 124 Chili sin carne
- 126 Linsenburger
- 128 Haferflockensteak
- 130 Kichererbsenburger
- 132 Brennessel-Hafer-Laibchen
- 134 Maisbratlinge
- 136 Zucchini-Spinat-Quiche
- 138 Rote-Bete-Quiche
- 140 Gemüsestrudel
- 142 Römische Grießnocken
- 144 Gebackenes Gemüse
- 146 Gebackene Zucchinicannelloni
- 148 Gemüse Cordon Bleu
- 150 Erdäpfelgulasch
- 152 Tofubolognese
- 154 Risotto mit schwarzem Knoblauch
- 156 Crêpes nach Florentiner Art
- 158 Gemüsegulasch
- 160 Auberginenauflauf
- 162 Gemüselasagne
- 164 Lasagne mit Gemüseblättern
- 166 Nudeln mit Wirsing und getrockneten Tomaten
- 168 Nudeln mit Kürbis und Kürbiskernpesto
- 170 Gefüllte Zucchini
- 170 Gefüllte Paprika mit Buchweizen
- 172 Gemüsegröstl
- 174 Wirsingrouladen
- 176 Ofengemüse
- 176 Ofenpommes
- 178 Röstkartoffelcreme

- 180 Rohnen-Kartoffel-Püree
- 180 Pressknödel
- 182 Semmelknödel
- 184 Gedämpfte Gemüsetaschen

186 KUCHEN & SÜßES

- 188 Karottenkuchen
- 190 Apfel-Nuss-Kuchen
- 192 Marmorkuchen
- 194 Zitronenkuchen
- 196 Schokotörtchen
- 196 Schokoladekuchen
- 198 Mohnkuchen
- 200 Käsekuchen
- 202 Zitronenverbene-Tarte
- 204 Hefezopf
- 206 Nusschnecken
- 208 Mürbteigküchlein
- 210 Spitzbuben
- 210 Nusskugeln
- 210 Schokokekse
- 212 Apfelstrudel
- 214 Fruchteis
- 216 Schokopudding
- 218 Grießknödel
- 220 Kaiserschmarrn
- 222 Schokolademousse
- 224 Grießflammeri
- 226 Panna Cotta
- 226 Milchreis

228 VORRATSKAMMER

- 230 Holunderblütensirup
- 230 Holunderbeersirup
- 232 Johannisbeersirup
- 232 Minzensirup
- 234 Erdbeermarmelade
- 234 Zwetschgenmarmelade
- 236 Marillenmarmelade
- 236 Pfirsichmarmelade
- 238 Erdbeerkompott
- 238 Zwetschgenkompott
- 238 Marillenkompott
- 238 Pfirsichkompott
- 238 Kirschkompott
- 240 Fichtenhonig
- 242 Löwenzahnhonig
- 244 Pfirsichdicksaft
- 244 Zwiebelmarmelade
- 246 Sauerkraut
- 248 Fermentierte Spargeln
- 250 Schwarzes Obst & Gemüse
- 252 Kombucha

254 VERSCHIEDENES

- 256 Chips aus Kartoffel- & Rote Bete-Schalen
- 256 Röstkerne
- 258 Polentacracker
- 258 Recyclingbrot



glutenfrei



sojafrei



Steineggerhof

HOTEL

VORWORT

Liebe Leserinnen, liebe Leser,

wir haben Jahrzehnte des Überschwangs hinter uns. Jahrzehnte, in denen das Gros der Bevölkerung seine Ernährung kaum hinterfragte. Doch mit Fridays for Future, mit den Skandalen der Massentierhaltung und Pandemien hat bei vielen, vielen Menschen ein Umdenken eingesetzt – und die vegane Ernährung vom Schattendasein ins Licht gerückt. Und das ist gut so!

In unserer Familie war Tommy der Erste, der auf Fleisch verzichten wollte. Seine Schwester Natalie hatte stets den schlechten Umgang der Menschen mit Tieren bemängelt und war damit 2015 einer der Auslöser für Tommy, auf vegetarische Ernährung umzustellen. Und die dritte im Bunde, Lisa, wurde während ihrer Australienreise 2019 zunächst Vegetarierin, dann Veganerin. So haben wir uns mehr und mehr mit rein pflanzlicher Ernährung befasst. Tommy durchstöberte YouTube-Kanäle und Blogs nach Gerichten, kochte sie nach und überraschte uns immer wieder mit sensationellen Geschmackserlebnissen.

Bei Restaurantbesuchen bemerken wir allerdings bis heute, dass die vegetarische Küche zumeist zu kurz kommt. Die Auswahl hält sich in Grenzen, mit Pasta und Grillgemüse als Highlights. Noch rarer sind natürlich vegane Gerichte und von einer Auswahl können wir nur träumen.

2018 haben wir unsere Hotelküche auf vorwiegend vegetarisch umgestellt. Fleisch gibt es seitdem nur noch optional zur Hauptspeise. Vegan gekocht haben wir zu Beginn nur auf Wunsch von Gästen. Das war für uns eine gewaltige Herausforderung, da ein 4-Gänge-Menü im Urlaub doch abwechslungsreicher sein sollte als der private Mittagstisch. Mit der Zeit haben wir uns dann das nötige Wissen angeeignet, Kochbücher durchstöbert, viel Neues ausprobiert. Ende 2020 haben wir festgestellt, dass 70 % unserer Gerichte vegan sind – ohne dass unsere nicht-vegane Gäste und wir es bemerkt hatten...

Der Ansporn, ein veganes Kochbuch zu schreiben, kam von unseren Gästen und Freunden. Zu Beginn stellten wir uns eine kleine Auflage mit 60 bis 70 Rezepten vor. Anfang November 2020 suchte Lisa alle unsere veganen Rezepte zusammen. Sie kam allerdings nicht auf 70, sondern auf über 120 verschiedene Gerichte!

Von rund 40 Gerichten, die wir immer „all’occhio“ – nach Augenmaß – gekocht haben, fehlten die Rezepturen. Diese Speisen mussten erstmal nachgekocht und die Zubereitung zu Papier gebracht werden. Ende November begannen wir mit dem Fotografieren der Gerichte. Uns kam dabei zugute, dass Kurt schon seit vielen Jahren ein leidenschaftlicher Fotograf ist. Seine Spiegelreflexkamera

Canon D5 mit 100er Makroobjektiv und unser professionelles Studioliicht waren im Dauereinsatz – unsere Privatküche wurde zum Teilzeit-Fotostudio umfunktioniert.

Dieses Buch ist ein Herzensprojekt und ein Familienwerk: Kurt als Fotograf, Fotobearbeiter und Texter. Sonja als Korrekturleserin und Aufräumerin (... besser gesagt: Tatortreinigerin). Lisa als Rezepte-Testerin, Fotografie-Assistentin und zuständig für Text und Layout. Natalie und Tommy waren an der dreijährigen Rezeptentwicklung mit Begeisterung und Fleiß dabei und Oma Marianna hat das ein und andere alte Rezept für uns „veganisiert“.

Vier Monate später, im April 2021, war dieses vegane Kochbuch fertig: pünktlich zum 50. Geburtstag vom Steineggerhof und zum 20. Geburtstag der BIO HOTELS.

In diesem Buch steckt so viel Freude und so viel Leidenschaft. Neben den Rezepten geben wir Euch auch einen Einblick in unsere Philosophie und den ein oder anderen Geheimtipp. Vor allem hoffen wir, dass wir Euch inspirieren und ganz neue Geschmackserlebnisse beschern werden.

Viel Spaß beim Nachkochen und Genießen!

*Eure Familie Resch,
Kurt, Sonja, Natalie, Lisa, Tommy und Oma Marianna
mit dem ganzen Steineggerhof-Team*



Gemüsetartar



Für 4 Personen

- 160 g Gemüse
- 100 g Zwiebeln
- etwas Öl
- 2 TL Tomatenmark
- Kräuter: Schnittlauch, Petersilie
- 1 TL Senf
- 1 EL Ketchup
- Salz und Pfeffer
- Olivenöl und Balsamicoessig
- Gewürze nach Wahl: Chilipulver, Paprikapulver

Das Gemüse und die Zwiebeln waschen, zuputzen und in kleine Würfel schneiden. Etwas Öl in einer Pfanne erhitzen, Gemüse- und Zwiebelwürfel dazugeben und alles gut anrösten. Tomatenmark dazugeben und mit dem Gemüse weiterrösten. Das Gemüse sollte knackig bleiben.

In der Zwischenzeit die Kräuter klein schneiden.

Anschließend das abgekühlte Gemüse mit den Kräutern und den restlichen Zutaten in eine Schüssel geben. Alles gut vermengen und das Tartar würzig abschmecken.



Am besten eignen sich Zucchini, Karotten, Sellerie, Kohlrabi und Lauch fürs Gemüsetartar. Rote Bete schmeckt auch, färbt aber alles pink.

Wenn du möchtest, kannst du die Zwiebeln auch roh dazu geben. Wenn du sie mitröstest, sind sie jedoch leichter verdaulich.

Superlecker im Gemüsetartar schmecken Brotcrumbles: altes Brot in kleine Würfel schneiden und im vorgeheizten Ofen bei 180 °C ca. 15 Minuten knusprig backen.

Das Tartar eignet sich sehr gut zum Brunchen, als Brotaufstrich oder als eigenständige Vorspeise mit Wildkräutersalat (Seite 104) oder fermentierten Spargeln (Seite 248).

Lasagne mit Gemüseblättern

Für 4 Personen

- 500 ml feste Béchamelsauce (Seite 60)
- 250 ml Tomatensauce (Seite 60)
- 400 g Gemüse
- Salz und Pfeffer
- Röstkerne (Seite 256)

Béchamelsauce und Tomatensauce zubereiten und vermengen.

Das Gemüse mit einem Sparschäler oder Gemüsehobel in dünne Streifen oder Scheiben schneiden.

In einer Auflaufform den Boden mit der Sauce bedecken, dann abwechselnd die Gemüseblätter und die Sauce schichten. Mit der Sauce abschließen.

Die Lasagne je nach Dicke für 40 bis 50 Minuten bei 180 °C im vorgeheizten Backofen backen.

Vor dem Servieren mit Röstkernen bestreuen.



Bei diesem Rezept ersetzen die Gemüseblätter die Nudelblätter. Wir verwenden zum Schneiden einen speziellen Gemüseblattschneider. Du kannst auch einen Sparschäler oder einen Gemüsehobel nehmen, oder ganz einfach mit dem Messer arbeiten. Je größer die Gemüseblätter sind, desto schönere Portionen kannst du aus der fertigen Lasagne schneiden. Bei zu kleinen Scheiben kann die Lasagne auseinanderfallen. Wir geben in die Lasagne auch gerne das Blattgrün von Rote Bete und Kohlrabi, oder Spinat und Mangold. Petersilie, Koriander oder Basilikum passen gut zu diesem Gericht.

GrießFLammeri

Für 4 Personen

- 160 ml pflanzliche Milch
- etwas Salz
- Abrieb von 1 Zitrone
- 35 g Zucker
- 2 g Agar-Agar
- 35 g mittelgrober Grieß
- 160 g Sojasahne

In einem Topf pflanzliche Milch, Salz, Zitronenabrieb, Zucker und Agar-Agar vermengen und aufkochen. Anschließend den Grieß einrieseln lassen und mit einem Schneebesen gut unterrühren. Sobald die Masse fest wird, vom Herd nehmen und etwas abkühlen lassen.

Die Sahne in einer Rührschüssel schaumig schlagen und vorsichtig unter die Grießmasse heben.

Die Grießflammeris in kleine Glasschüsseln oder Timbalformen füllen und für mindestens 2 Stunden kaltstellen.



Wenn du anstatt 2 g Agar-Agar nur 1 g oder 0,5 g Agar-Agar verwendest, wird der Grießflammeri zwar nicht fest, du hast dafür aber einen super luftigen und leckeren Grießbrei (im Bild rechts oben).

Am besten passen frische Früchte oder Fruchtkompott (*Seite 238*) zum Flammeri.

