

Vegan Queens

SOPHIA
HOFFMANN



Neue Rezepte
und fantastische
Küchengeschichten
aus Sophias
veganer Welt



Vegan Queens

SOPHIA
HOFFMANN

Vegan SOPHIA HOFFMANN Queens

Neue Rezepte und
fantastische Küchengeschichten
aus Sophias veganer Welt



Inhaltsverzeichnis

10 Vorwort

- 10 Vegan Queens
- 18 Gewürze, Salze, Öle, Urlaub für die Sinne

26 Das Kräuterzeit Menü

- 22 Franziska Schmid — Veggie Love
- 30 Crostini mit hausgemachtem Thymian-Pilz-Schmalz
- 33 Franziskas Bärlauch-Risotto mit essbarer Blütenpracht
- 35 Franziskas Orecchiette mit bunten Möhren, Sauerampfer und Mandelsplittern
- 38 Tortellini mit Sauerampfer-Pesto-Mandelricotta-Füllung
- 40 Petersilienkartoffeln „International“
- 42 Cremiges Erdbeer-Basilikum-Eis mit knusprigem Teigblatt
- 45 Erdbeer-Basilikum-Sorbet mit Schoko-Knusperhaube

50 Das Detox vs. Dessert Menü

- 46 Laura Villanueva — Tausendsuend

Detox Menü

- 55 Rainbow Röllchen mit kunterbunter Füllung
- 57 Orange Glücksschüssel mit Kurkuma-Tahini-Dressing
- 58 Lauras saftiger Raw Carrot Cake

Dessert Menü

- 61 Horchata massiva Mandel-Kakao-Dattel-Zimt-Milch
- 62 Himmlische Drei Zutaten Peanut Butter Cups
- 64 Der beste Apfelkuchen der Welt von Laura
- 67 Topfenknödel mit Vanillebröseln und Himbeerröster

72 Das Pizza & Drinks Menü

- 68 Jule Zachow — Chaostheorie

- 76 Grundrezept Pizzateig

- 79 Aromatische Tomatensauce und Schmortomaten

- 81 Calzone mit Spinat, Walnüssen, Cashew-Mozzarella und Basilikum

- 85 Pizza mit lila Cashew-Sourcream, hauchdünnen Kartoffeln und frischem Rosmarin

- 86 Pizza mit Tomatensauce, sautierten Pilzen, Cashew-Mozzarella und Oregano

- 89 Süße Pizza mit Schokocreame, Banane und Peanut-Crunch

Drinks

- 90 Jules Kirschblütenzauber

- 90 Jules Prenzlauer Berg Mule

92 Peggy Chan — Grassroots Initiatives & Zero Food-print Asia

- 97 Pikanter Gemüse-Meeresalgen-Salat
- 99 Peggys herzhaftes Porridge aus Urgetreide

104 Das Stullen Menü

- 100 Luisa Dlugay — Stullenbüro
- 109 Lila Brot
- 110 Schwarzes Brot
- 112 Schwarze Stullen mit karamellisierter Möhrencreme und erröteten Kichererbsen
- 115 Luisas Lila Stullen mit Erdnuss-Rosmarin-Rote-Bete-Pesto
- 117 Pulled Mushroom Sandwich mit hausgemachter BBQ-Sauce und rotem Coleslaw

122 Das Game of Thrones Menü

- 118 Elena Grimm & Franziska Schauren — TofuTussies
- 127 „Wolf Bread“ Roggen-Sauerteig mit Fenchelsamen und Nelken
- 128 „The Heart Tree“ Ofen-Blumenkohl mit essbaren Blüten
- 130 „The Khaleesi eats the heart out“ Süßkartoffel mit blutrotem Chili sin Carne
- 133 „Ned Stark's Head“ Bösertige Zitronen-Marzipan-Cakepops
- 134 „A Song Of Ice And Fire“ Bratapfel mit Salz-Karamell und Eisblock aus roter Traube

140 Das Ganz-in-Weiß Menü

- 136 Lauren Wildbolz — vegan kitchen
- 144 Transparenter Birnen-Fenchel-Salat
- 147 Herrlicher Mandelfeta
- 149 Blumenkohlpüree mit geröstetem Knoblauch und Ofenspargel
- 150 Kalte Mandelsuppe mit Kohlrabi-Nudeln und Bärlauchöl
- 153 Weißes Sandwich mit Radicchio, Aquafaba-Mayonnaise, Rettich und Mandelfeta
- 154 Laurens rohköstliche Cherimoya-Torte

156 Nina Curtis — Plant'ish & Co.

- 160 Ninas sonnig-gesunde Smoothie-Bowl
- 163 Sellerie-Pasta mit Dried-Tomato-Pesto und Kräuter-Oliven

168 Das Noodle Doodle Menü

- 164 Lisa Müller — Lab Kitchen
- 172 Australian Avocado Bites
- 175 Lisas Drei-Nudel-Teller mit Matcha-Basilikum- & Cashew-Sauce
- 177 Papa(r)delle mit köstlichen Rahmschwammerl und bunten Semmelbröseln
- 178 Spaghetti Bohnonese
- 180 Falsche Ravioli mit Tropicana-Füllung und Himbeer-Coulis

186 Das Weihnachtsmenü

- 182** Catharina Bernhardt — Happenpappen
- 190** Zweierlei Hummus:
Steckrüben-Hummus &
Cathys Rosenkohl-Hummus
- 193** Miso-Pilzsuppe mit Grünkohl-
Fritatten und Weihnachtsbäumen
- 194** Deutsch-Österreichische
Freundschaft: Erdäpfelkas meets
Kartoffelsalat
- 196** Cathys himmlische Christmas Bowl
- 199** Hokkaido-Kürbis
mit Maronen-Quinoa-Füllung
und hausgemachtem blauem
Sauerkraut
- 200** Luftige Aquafaba Schokomousse

206 Das Refugees
Welcome Menü

- 202** Theresa Helmich & Sarah Lebkücher —
No58 Speiserei
- 210** Afghanische Sambosa
Teigtaschen mit herzhafter
Füllung & Erbsenfalafel
- 212** Muhammara & Tarator
Syrische Paprikapaste und
libanesischer Tahini-Dip
- 215** Anas Koriander-Knoblauch-
Kartoffeln
- 217** Baingan Tamatar
Pakistanisches Auberginencurry
- 219** Sarah und Therasas fast
traditioneller Maracuja-
Käsekuchen
- 220** Zarda
Opulenter Reispudding
aus Pakistan

222 Gefen Cohen — Café Pilz

- 226** Sommerlicher Brotsalat
- 228** Gefens veganer Labneh

234 Das David Bowie
Tribute Menü

- 230** Nina Kränsel — Let It Be
- 238** „The Rock’n Roller“
Buffalo Wings
- 241** „The Modernist“
Marinierter Rettich
- 242** „The Hippie“
Frittierte Holunderblüten
- 244** „Ziggy Pie-Dust“
Sheperd’s Pie
- 247** Ninas Bowie Burger
mit Rote-Bete-Kichererbsen-Patty
und Raunchy Remoulade
- 248** „Rock God meets The King“
Ninas Schokocrêpe
mit Peanutbutter-Nicecream

251 Rest

- 251** Danksagung
- 252** Team
- 253** Die Queens
- 254** Register
- 262** Impressum



Lieber Genussmensch,

wie schön, Dich in meinem Kochbuch begrüßen zu dürfen! Nun bist Du hier und fragst Dich sicher, was es mit den Vegan Queens auf sich hat...

Eine Weile nach der Veröffentlichung meines ersten Kochbuchs „Sophias vegane Welt“ fing ich an, über ein zweites Buch nachzudenken. Es sollte keine Fortsetzung werden (Sophias veganes Universum!?), ich wollte lieber etwas Neues wagen.

Seit der Entstehung von „Sophias vegane Welt“ war ich viel auf Food-Events unterwegs und stellte fest, wie unterrepräsentiert weiblich gelesene Personen in der Gastronomie und im kulinarischen Bereich immer noch sind. Oftmals war ich die einzige Frau auf der Bühne.

Gleichzeitig tauchten in meinem beruflichen Umfeld immer mehr Unternehmerinnen auf, die sich in diesem Bereich selbstständig machten. Gerade im veganen Kontext nahm ich immer mehr Frauen, oftmals Quereinsteigerinnen, wahr, die sich in diese Männerdomäne wagten: Inspirierende, kreative Macherinnen. Chefinnen. Diesen Frauen, beschloss ich, mit meinem Buch eine Bühne zu bauen. Das war 2016.

Diese ist nun die überarbeitete Neuauflage des Originals und seit damals hat sich viel getan, sowohl im Leben der ursprünglichen Vegan Queens als auch in meinem eigenen. Einige haben ihre Betriebe verkauft bzw. geschlossen, manche haben der Gastronomie komplett den Rücken gekehrt. Einige haben den Standort oder das Geschäftsmodell gewechselt, Kinder bekommen oder eine neue Position angenommen. Was ihnen allen gemein ist: dass sie in Zeiten von Pandemie, Wirtschafts- und Klimakrise eine Menge Erfahrungen dazugewonnen haben.



Damals und heute

Als ich mit meinem Verlag über eine überarbeitete Neuauflage sprach, waren zwei Dinge schnell klar: Wir wollten die Original-Porträts der Queens beibehalten und trotzdem deren aktuellen Stand abbilden, dieser findet sich deshalb in kleinen Update-Texten am Ende der Porträtseiten. Außerdem wollten wir Platz für neue Vegan Queens machen und so sind drei neue, inspirierende Menschen dazu gekommen: Peggy Chan (Seite 92), Nina Curtis (Seite 156) und Gefen Cohen (Seite 222). Ich könnte noch ein ganzes weiteres Buch mit veganen Vorreiterinnen füllen, leider waren unsere Kapazitäten beschränkt, aber wer weiß, was die Zukunft bringt. Auf jeden Fall kann ich sagen, dass seit damals mein Netzwerk an Gastronominnen stetig gewachsen ist und diese Tatsache für mich einer der Gründe war, mich an mein nächstes, großes Abenteuer zu wagen.

Denn während ich diese Zeilen tippe, stecke ich knietief in den letzten Vorbereitungen für mein eigenes Restaurant HAPPA, das ich in wenigen Wochen zusammen mit meiner Gründungspartnerin Nina Petersen in Berlin eröffnen werde.

Bereits 2017 haben Nina und ich uns über das Thema Lebensmittelverschwendung kennengelernt, das ich in meinem Buch Zero Waste Küche (2019) behandle. Nina war damals ehrenamtlich für den Verein RESTLOS GLÜCKLICH tätig und wir stellten schnell fest, dass wir beide den Traum vom eigenen Restaurant hegten. 2018 wurde Nina Mutter einer Tochter und als wir 2020 schön langsam starten wollten, kam uns die Coronapandemie in die Quere. Jetzt endlich, 5 Jahre später, haben wir einen Standort gefunden, unser Konzept geschärft und sind endlich startklar.



Wir wollen alles beherzigen, was wir von den tollen Vegan Queens gelernt haben, und von Anfang auf das achten, was in der Gastronomie immer noch oft vernachlässigt wird: eine Work-Life-Balance, die die Vereinbarkeit von Familie und Betrieb erlaubt und auch die soziale Nachhaltigkeit der im Betrieb tätigen Menschen berücksichtigt. Wir wollen Teil eines positiven Paradigmenwechsels sein. Die Gedankenreise dorthin begann für mich schon damals, als ich das erste Mal anfang, an diesem Buch zu arbeiten.

Frauen an den Herd

Als ich 2020 mein bereits viertes Kochbuch „Die kleine Hoffmann: einfach intuitiv kochen lernen“ schrieb, befasste ich mich viel mit meiner eigenen Reise zum Beruf Kochen, die über einige Umwege erfolgte und ich fragte mich, warum ich trotz der bereits seit meiner Kindheit vorhandenen Leidenschaft nicht früher (hauptberuflich) in einer Restaurantküche gelandet bin: Es fehlte mir schlichtweg an weiblichen Vorbildern, mit denen ich mich identifizieren hätte können. Zudem eilte der Branche seit jeher ein sexistischer, latent menschenverachtender Ruf voraus, der mich sicherlich zusätzlich abschreckte.

In den letzten 10 Jahren hat sich eine Menge getan und selbst wenn Diversität in der Außenwahrnehmung der Gastronomie immer noch zu wünschen übriglässt, haben zumindest mehr Frauen ihren Weg in verschiedenste Bereiche dieses Berufsfeldes gefunden. Egal ob mit Ausbildung oder — wie ich — als Quereinsteigerin haben sie begonnen, sich ihre eigenen Arbeitswelten zu gestalten und alteingesessene Inhalte, Muster und Hierarchien zu hinterfragen.

Quereinsteiger*innen bringen meines Erachtens immer frischen Wind in eine Branche, weil sie aus Leidenschaft handeln und sich frei von vorgegebenen Mustern bewegen.

Mir ist es wichtig, dass junge Menschen auch das professionelle Kochen zukünftig als mögliche, positive Option wahrnehmen und dort Entwicklungschancen sehen, und wenn ich durch meine Arbeit dazu beitragen kann, macht mich das sehr glücklich. Denn wie heißt es so schön: „Representation matters!“

Restaurantküchen sollten für alle Menschen ein diskriminierungsfreier Ort mit guten Arbeitsbedingungen sein. Wertschätzung sollte nicht nur krummen Karotten entgegengebracht werden, sondern auch den Menschen, die sie verarbeiten. Privatleben, Familie und Gastro-Beruf sollte für Menschen jeden Geschlechts gut vereinbar sein.



Gemeinsam statt einsam

Am 08.03.2018 hatte ich ein Schlüsselerlebnis, das mich bis heute prägt: Zusammen mit fünf anderen Köchinnen durfte ich im James Beard House in New York zum International Women's Day ein veganes 6-Gänge-Menü für 85 Gäste kochen, das erste komplett vegane Menü an diesem geschichtsträchtigen Ort überhaupt. Nach dem Dessert bekamen wir Standing Ovations und eine Urkunde, die heute in meinem Restaurant hängt.

Für mich war dieser Abend ein Meilenstein auf dem Weg in die Professionalität, denn ich habe nicht nur gelernt, dass professioneller Output auf kleinstem Raum mit Augenhöhe und höflichem Umgang möglich ist, sondern auch, dass es nichts gibt, was mehr Empowerment bringt als eine Küche voller Köchinnen, die ihre ganze Liebe und ihr Können auf den Teller bringen, sich gegenseitig unterstützen und gemeinsam Großartiges vollbringen!

Deshalb wollte ich zwei der fünf Köchinnen dieses Abends unbedingt in der Neuausgabe dabei haben: Nina Curtis aus den USA und Peggy Chan aus Hongkong. Dazu gesellt sich Gefen Cohen aus Israel. Diese drei sind perfekte Beispiele dafür, wie viele großartige Vegan Queens es mittlerweile überall auf der Welt gibt.



Alle an den Herd

Natürlich ist dieses Buch nicht nur für weiblich gelesene Personen gedacht, sondern einfach für ALLE. Neben den tollen Porträts enthält „Vegan Queens“ außerdem 10 vegane Menüs — plus sechs nagelneue Rezepte —, die sich aus dem Repertoire meiner Dinner-Abende speisen, die ich seit 2012 veranstalte. Ich habe die spannendsten Menüs herausgesucht und noch mal komplett überarbeitet. Übrigens wird es auch im HAPPA Restaurant regelmäßige Dinner-Events geben, kuckt gerne mal auf unserer Webseite www.happa-berlin.com.

Du musst natürlich auch nicht die kompletten Menüs nachkochen, sondern kannst Dir einfach rauspicken, was Dir gefällt: Vorspeisen, Hauptgänge, Desserts, Kuchen, Drinks, Raffiniertes, Einfaches, Buntes, Verrücktes, Saisonales, Klassiker neu erzählt. Blättere einfach mal durch und wenn Du gezielt nach einer Kategorie suchst, hilft Dir das Register (Seite 254). Pro Menü wurden ein bis zwei Rezepte von meinen Gast-Queens beigesteuert. Sie sind mit einem Unternehmens-Emoticon gekennzeichnet.



Vegan und trotzdem gut drauf

Und natürlich sind alle Rezepte in diesem Buch vegan, genauso wie ich seit über 10 Jahren. Zum Glück muss ich im Jahr 2022 nicht mehr so häufig erklären, erstens, warum es eine gute Idee ist, den Konsum tierischer Produkte zu reduzieren, und zweitens, dass vegan auch wirklich lecker sein kann. Und wenn es nicht lecker ist, hat wohl einfach jemand schlecht gekocht.

Ich wünsche Dir größtmögliches Kochvergnügen mit meinem Buch,

Deine Sophia



PS:

- Ja, **ein leistungsstarker Mixer** kommt bei vielen meiner Rezepte zum Einsatz und ist eine sinnvolle Investition, wenn Du viel vegan kochst.
- Ja, mit einem **guten Messer** macht Schnippeln mehr Spaß und strengt weniger an. Mit guten Messern nie auf Plastikbrettern schneiden, da werden sie schnell stumpf.
- Nein, **Tofu** ist nicht prinzipiell langweilig, er hat nur ein Imageproblem und es gibt enorme Qualitätsunterschiede.
- Ja, ich verwende (weißen) **Zucker**, alles in Maßen.
- Ja, vegan **schmeckt**. Schmeckt es nicht, hat wahrscheinlich einfach jemand schlecht gekocht.

Urlaub für
die Sinne ...



Gewürze. Salze. Öle.

Manche Lebensmittel haben von sich aus einen so tollen Eigengeschmack, dass sie fast keine Würze benötigen. Schwarzer Reis, Hülsenfrüchte, Quinoa, reife Tomaten, knackige Karotten, frische Früchte ... Doch wenn man Gewürze, Salze und Öle gezielt benutzt, kann man damit fantastische Akzente setzen und den natürlichen Geschmack noch besser unterstreichen.

Ich habe diesbezüglich einen ziemlichen Tick. So wie andere Menschen sich über Designerschuhe freuen, frohlocke ich beim Erwerb von iberischem Räuchersalz, portugiesischem Oregano, wild gesammeltem Voatsiperifery-Pfeffer aus Madagaskar oder pikantem Schwarzkümmelöl. Wenn man einmal anfängt, sich mit der Bandbreite des Angebots und den damit einhergehenden geschmacklichen Möglichkeiten auseinanderzusetzen, bekommt Kochen noch mal eine völlig neue Dimension.

Deshalb habe ich bei vielen der Rezepte in diesem Buch Empfehlungen für spezielle Salze und Gewürze ausgesprochen. Das ist einfach als Vorschlag aus meinem Erfahrungsschatz gedacht, kein Muss. Wenn Du dies oder jenes gerade nicht zur Hand hast, ist das halb so wild. Statt Rosmarin-Meersalz kannst Du auch Salz aus dem bayerischen Voralpenland verwenden und statt Schwarzkümmelöl aromatisches Olivenöl.

Sophias goldene Würz-Regeln



Salz

Ich salze fast immer ganz am Schluss und dann in Maßen. Manche Lebensmittel sind wahre Salzfresser, aber gerade wenn man vorher schon mit frischen Kräutern und Gewürzen gearbeitet hat, braucht man nur noch eine Prise Salz, um das Gericht abzurunden. Nie zu viel salzen, ganz langsam vorarbeiten ... mehr geht immer, weniger nicht.

Pfeffer

Benutze niemals fertig gemahlene Pfeffer in Pulverform. Auch wenn Du nicht gleich anfangen musst, außergewöhnliche Pfefferraritäten zu sammeln, stellt diese Form der Darreichung einen schieren Missbrauch dieses fantastischen Gewächses dar. Der Pfeffer verliert fast gänzlich sein ursprüngliches Aroma und hat nur noch sehr wenig mit dem zu tun, wozu er frisch gemahlen geschmacklich in der Lage ist.

Investiere einmal in eine Pfeffermühle mit ordentlichem Mahlwerk, die hält ein Leben lang. Kaufe hochwertige, ganze Pfefferkörner und mahle frisch.



Öl

Kaufe niemals das billigste und minderwertigste Olivenöl, das es im Supermarkt gibt. Vor ein paar Jahren kam eine Studie zu dem erschreckenden Ergebnis, dass der/die deutsche Durchschnittskonsument*in mehr Geld für Motoröl ausgibt, als für Speiseöl. Denk daran: Du bist, was Du isst. Nicht nur, dass Du damit ein minderwertiges Lebensmittel konsumierst, das keinen gesundheitlichen Mehrwert birgt, Du unterstützt damit auch die Machenschaften einer Industrie, die mit Panscherei und Etikettenschwindel Millionen verdient. Erkundige Dich nach Gütesiegeln und Herkunft. Benutze hochpreisige Öle wohl dosiert als Geschmackszutaten und günstigere Öle wie regionales Bio-Sonnenblumenöl zum Anbraten. Beim Öl sparen heißt am falschen Ende sparen. Wenn Du ein beschränktes Budget hast, spare lieber, indem Du saisonales Gemüse kaufst und viel mit Hülsenfrüchten kochst.

Franziska Schmid

Veggie Love



Qualität statt Quantität.
Vivienne Westwood drückt es perfekt aus:
„Buy less, choose well and make it last.“

Franziskas Blog war einer der ersten im deutschsprachigen Raum, der sich voll und ganz dem Veganismus widmete.

Noch heute ist sie als Content Creator und Autorin eine Ausnahmeerscheinung, da sie im Fashion-, Beauty- und Lifestyle-Bereich nicht nur Wert auf vegane Produkte legt; auch Fairtrade und Nachhaltigkeit sind für sie eine Grundvoraussetzung.

Franziska zeigt, dass es möglich ist, hohe ethische Ansprüche zu haben ohne auf ausgewählte Konsumgüter verzichten zu müssen, die das Leben schöner machen. Und natürlich gehört auch gutes Essen dazu.

Franziskas Unternehmen

Ich bin die Gründerin des Online Magazins für veganen Lifestyle „Veggie Love“, in dem es um vegane und faire Eco Fashion, Kosmetik, Cafés und Restaurants geht. Ich schreibe über das schöne Leben, denn ich mag schöne Dinge. Diese sollen aber weder der Umwelt noch anderen Menschen oder Tieren schaden. Veggie Love ging im August 2010 online. Relativ schnell habe ich nach dem Start der Seite angefangen, auch für andere Medien über veganen Lifestyle zu schreiben. Außerdem habe ich zu dieser Zeit die beiden Bücher „Grüne Smoothies“ und „Local Superfood“ geschrieben und seit Anfang 2016 arbeite ich Vollzeit an Veggie Love.

Kulinarik

In meiner Familie war Essen immer ein wichtiges Thema. Es wurde viel gekocht und übers Kochen geredet. Man verwendete frische saisonale und regionale Lebensmittel, das Motto lautete: „Der Kühlschrank ist die beste Apotheke“ bzw. „Du bist, was du isst!“

Als ich vor über acht Jahren vegan wurde, habe ich noch besser verstanden, was damit gemeint ist und wie unmittelbar gesunde Ernährung mit unserem körperlichen und seelischen Wohlbefinden zusammenhängt.

Regionale Superfoods

Nach der Veröffentlichung von „Grüne Smoothies“ wurde ich von Leser*innen immer wieder gefragt, ob man diese mit Superfoods wie Chia oder Acai nicht noch viel gesünder machen könnte. Ich wurde neugierig und wollte wissen, was wir direkt vor unserer Haustür an Lebensmitteln haben, die man ebenfalls als Superfoods bezeichnen könnte. Eigentlich sind Superfoods nämlich nur Lebensmittel, die über eine besonders hohe Nährstoffdichte in Form von Vitaminen und Mineralstoffen verfügen.

Und so habe ich dann für mein zweites Buch jene Supernahrungsmittel zusammengetragen, die bei uns wachsen und die man zum Teil auch selbst anpflanzen kann. Das sind unter anderem Himbeeren, Blaubeeren, Sanddorn, Wildkräuter, Grünkohl, Sprossen, Weizen- und Gerstengras, Rote Bete, Süßlupinen, Kresse und Süßkartoffeln.

Die Idee

Als Veganerin wollte ich auch weiterhin schöne Restaurants und Cafés besuchen, gutes Essen genießen, duftige Kosmetik sowie roten Lippenstift benutzen und coole Schuhe tragen. Dafür soll aber niemand leiden. Mein Anspruch an die Dinge, die ich konsumiere, hat sich verändert, nicht aber mein Stilempfinden und Sinn für Ästhetik.

Weil es damals kein Medium gab, in dem es um Veganismus außerhalb der eigenen Küche ging, habe ich Veggie Love gegründet. Von Anfang an stand fest: Ich betreibe die Seite professionell und schreibe nur über Dinge, die mich begeistern.

Zweifel und Ansporn

Im Jahr 2010 hat noch niemand über vegane Ernährung gesprochen, geschweige denn über vegane Kleidung und Kosmetik. Es war schon eine kleine Sensation, wenn

das Wort „vegan“ in einer überregionalen Tageszeitung auftauchte. Bloggen war ungewöhnlich, noch ungewöhnlicher war veganer Lifestyle, und es war nicht immer einfach zu erklären, was ich eigentlich mache. Dennoch habe ich mich nicht beirren lassen. Aber natürlich schleichen sich immer wieder kleine und große Zweifel ein.

Anfang 2016 ging Veggie Love mit neuem Design an den Start. Mit diesem zweiten Durchstarten gingen auch sehr viele Ängste einher. Im Nachhinein waren sie alle vollkommen unbegründet, dennoch hatte ich schlaflose Nächte. Geholfen hat mir dabei die Rückbesinnung auf mein „Warum“.

Meine Motivation und mein Antrieb sind, andere zu inspirieren und zu zeigen, dass eine Lebensweise, die viele sicherlich zunächst mit Entbehrung verbinden, cool ist und es an überhaupt nichts fehlt.



Franziskas Rat

Think big in small steps. Die große Vision ist genauso wichtig wie die vielen kleinen Schritte auf dem Weg dorthin. Seid zielstrebig, aber auch flexibel, denn ständig passiert etwas Unvorhergesehenes.

Und leichter gesagt als getan: traut euch. Ganz ihr selbst zu sein und das zu machen, was ihr wirklich wollt.

Franziskas Philosophie

Für viele bedeutet Veganismus Verzicht, ich antworte darauf mit veganem Bio-Champagner. Er verkörpert die ultimative Form von Luxus und ist für mich unbedingt Teil des schönen Lebens.

Auch wichtig: Qualität statt Quantität. Vivienne Westwood drückt es perfekt aus: „Buy less, choose well and make it last.“



Nach 10 Jahren Veggie Love hatte Franziska den Wunsch nach Veränderung. Sie kehrte Berlin den Rücken, arbeitet jetzt als Business Mentorin und lebt in Konstanz. Von dort aus begleitet sie mit jeder Menge feministischer Haltung Selbständige auf deren beruflichem Weg.

Aus ihrer Zeit als Bloggerin hat sie gelernt, konsequent Grenzen zu setzen, sich mehr Raum für Entwicklung zu erlauben und der eigenen Neugier zu folgen. Diese führte sie in Richtung Duft und gerade schloss sie ihre zweite Ausbildung in der Aromatherapie ab.

Alle guten und schlechten Erfahrungen mit Veggie Love prägen ihre aktuelle Tätigkeit. Ihrem Ich von 2016 würde sie gerne zurufen: Mach mehr Pausen und gönn dir mehr Zeit für Schönes!



Das Kräuterzeit Menü

Kräuter sind wie gute alte Freunde

30

Crostini mit hausgemachtem
Thymian-Pilz-Schmalz

33

Franziskas Bärlauch-Risotto
mit essbarer Blütenpracht



35

Franziskas Orecchiette
mit bunten Möhren, Sauerampfer
und Mandelsplittern



38

Tortellini mit Sauerampfer-
Pesto-Mandelricotta-Füllung

40

Petersilienkartoffeln
„International“

42

Cremiges Erdbeer-Basilikum-Eis
mit knusprigem Teigblatt

45

Erdbeer-Basilikum-Sorbet
mit Schoko-Knusperhaube



Franziska und ich haben uns bei meinem ersten Kräuterdinner im Frühjahr 2013 kennengelernt. Sie kam als hungriger Gast und ist mittlerweile eine gute Freundin, mit der ich nicht nur Küchengeheimnisse, sondern auch die Leidenschaft für gutes Essen, prickelnden Champagner und viele andere schöne Dinge teile.

Sowohl in ihrem ersten Buch „Grüne Smoothies“ als auch in ihrem zweiten Buch „Local Superfoods“ spielten Wildkräuter und ihre positive Gesundheitswirkung eine tragende Rolle. Keine Frage also, dass ich sie bat, genau zu diesem Menü etwas beizusteuern.

Insgesamt habe ich bis heute fünf Kräuterdinner in 3 Städten gekocht, denn Kräuter kommen nie aus der Mode. Sie sind ein bisschen wie gute alte Freund*innen, bei denen man manchmal vergisst, wie toll sie eigentlich sind. Dann nimmt man sich vor, sie stärker in sein Leben zu integrieren.

Kräuter muss man nicht mal regelmäßig anrufen und man kann sie sogar auf dem Fensterbrett selbst anbauen. Für Geschmacks- und Gefühlsexplosionen — die Farbe der Hoffnung in all ihrer Vielfalt!



Das Kräuterzeit Menü

Crostini mit hausgemachtem Thymian-Pilz-Schmalz

20 Minuten 4 Personen

Die Hauptzutat dieses Amuse-Gueule ist Fett, aber wer würde das auch nicht erwarten, wenn die Überschrift laut SCHMALZ ruft? Doch die Verwendung von Kokos- und Olivenöl sorgt zumindest dafür, dass wir uns gesunde Fette auf der Zunge zergehen lassen, die antibakteriell und nach neuesten Erkenntnissen sogar antidepressiv wirken. Verbürgtes Happy Food also! Pilze und Thymian sind sowieso eine unschlagbare Kombi und für knuspriges Weißbrot kann sich auch Franziska begeistern, die aus einer Bäcker*innenfamilie stammt!

Zutaten

1 mittelgroße Zwiebel
150 g Pilze, z. B. Champignons oder Kräuterseitlinge
5 EL Olivenöl + etwas mehr zum Anbraten der Brotscheiben
3 TL getrockneter Thymian oder 3 Zweige frischer Thymian + etwas mehr zur Dekoration, gerne Thymianblüten
150 g Kokosöl
Salz
fruchtiger frischer Kubebenpfeffer
optional 2 TL Hefeextrakt
1 frisches, krustiges Weißbrot (Ciabatta, Baguette)

Zubereitung

Die Zwiebel schälen und fein würfeln. Die Pilze putzen und je nach Größe vierteln oder achteln.

Das Olivenöl in einer Pfanne erhitzen. Zwiebelwürfel, Pilze und Thymian hineingeben und bei mittlerer Temperatur 5 Minuten langsam anschwitzen. Wenn die Zwiebeln glasig sind und die Pilzstücke gut angebräunt, das Kokosöl dazugeben und mit Salz, Pfeffer (und Hefeextrakt) würzen.

In eine Schüssel geben und abkühlen lassen, bis das Schmalz etwas fest wird, sich aber noch streichen lässt. Das Brot in daumendicke Scheiben schneiden.

Jede Scheibe mit einem Spritzer Öl in der heißen Pfanne anrösten, herausnehmen und großzügig mit Schmalz bestreichen. Mit frischem Thymian bzw. den Blüten bestreuen. Warm servieren und schnell aufessen.



Franziskas Bärlauch-Risotto mit essbarer Blütenpracht

40 Minuten glutenfrei 4 Personen

Bärlauch gibt es ab März vielerorts in freier Wildbahn zu jagen. Wer zu viel Angst vor der Verwechslung mit giftigen Maiglöckchenblättern hat oder an einer Hundewiese wohnt, kann das Knoblauch-aromatische Grünzeug auch im Bioladen oder auf dem Wochenmarkt finden.

Risotto ist eines von Franziskas Lieblingsgerichten und sie kann es viel besser zubereiten als ich. Quasi blind rührt sie die Reismasse cremig und wenn die Flasche Weißwein schon mal offen ist, trinken wir dazu auch gerne ein Gläschen, bis die Kochzeit rum ist. Wir sind da multitaskingfähig. Außerdem mögen wir Blumen nicht nur in der Vase, sondern auch auf dem Teller!

Zutaten

1 Zwiebel
8 EL Olivenöl
300 g Risottoreis
200 ml Weißwein
800 ml Gemüsebrühe
50 g frischer Bärlauch
100 g TK-Erbsen
Muskatnuss
grobes Meersalz
Pfeffer aus der Mühle
essbare Blüten zur Dekoration
(im Bild handelt es sich um eine Nelke und Bärlauchblüten)

Zubereitung

Die Zwiebel schälen und fein würfeln. 4 EL Olivenöl in einem großen Topf erhitzen und die Zwiebelwürfel darin anschwitzen, bis sie glasig sind. Den Risottoreis dazugeben und 2 Minuten weiter dünsten. Dann mit dem Weißwein ablöschen. Fleißig umrühren. Unditerrühren.

Wenn der Wein verkocht ist, mit etwas Brühe nachgießen. Und rühren, rühren, rühren.

Nach und nach so die ganze Brühe in das Risotto „einarbeiten“, bis der Reis schön weich gekocht ist. Temperatur etwas runterschalten.

Den Bärlauch waschen und fein hacken. Bärlauch, Erbsen und die restlichen 4 EL Olivenöl in das Risotto geben, gut umrühren, vom Herd nehmen und 5 Minuten mit geschlossenem Deckel ziehen lassen.

Mit Muskatnuss, Salz und Pfeffer abschmecken und mit der Blütendekoration servieren.





Franziskas Orecchiette mit bunten Möhren, Sauerampfer und Mandelsplittern

1 Stunde (+ 1 Stunde Kühlzeit) 4 Personen

Dieses Pastarezept funktioniert auch ohne Nudelmaschine – wie praktisch! Die kleinen runden Dinger, die Orecchiette, heißen übersetzt „Öhrchen“ und sind ein Souvenir aus Franziskas Studienzeit am Luganersee. Sauerampfer ist ein auch in Deutschland weit verbreitetes Wildkraut mit Heilmittel-Wirkung. Dank seines hohen Vitamin-C-Gehalts stärkt er das Immunsystem und soll gegen Frühjahrsmüdigkeit helfen. Der süße Senf gibt dem Pesto seine besondere Note und wirkt zusätzlich verdauungsfördernd. Die gerösteten Mandelsplitter sind das Tüpfelchen auf dem i! Her damit!

Zutaten Nudelteig

500 g italienisches Nudelmehl
(in gut sortieren Super-
märkten erhältlich) + etwas
mehr zur Weiterverarbei-
tung
1 TL Salz
2 EL Olivenöl

Zubereitung Orecchiette

Das Mehl in eine Schüssel geben, mit dem Salz vermischen und in der Mitte eine Mulde formen. Öl und 200 ml Wasser hineingeben und erst mit einer Gabel vermengen. Sobald da nichts mehr geht, mit den Händen weiter verarbeiten und im Anschluss den Teig auf einer bemehlten Fläche weiterkneten.

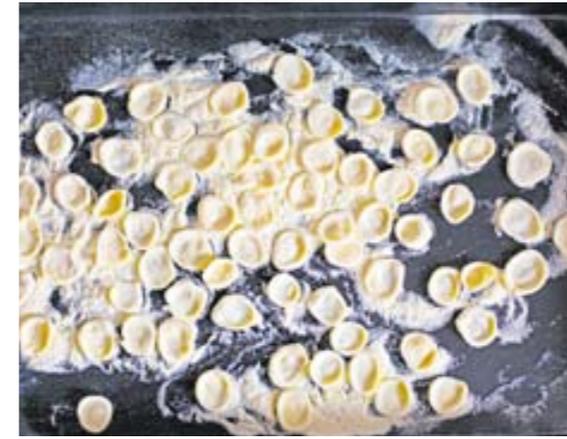
Die Schüssel im ersten Schritt verhindert, dass die Flüssigkeit entwischt. Den Teig zu einer Kugel formen, in Klarsichtfolie wickeln und im Kühlschrank mindestens 1 Stunde kühlen.

Anschließend den Teig in 8 Stücke teilen und jedes Stück zu einer etwa 30 cm langen Wurst rollen. Diese mit einem Messer in jeweils ½ cm dicke Scheiben schneiden. In jede Scheibe mit dem Daumen eine Vertiefung drücken. Sollte der Teig an den Fingern kleben bleiben, etwas Mehl zur Hilfe nehmen. Die eingedrückten Scheiben mit der Vertiefung über eine Fingerkuppe stülpen und mit den Fingern festdrücken.

Die fertigen Orecchiette auf einem großzügig mit Nudelmehl bestäubten Blech verteilen. Sie können auch am Vortag zubereitet und getrocknet werden. Ganz durchgetrocknet können sie bedenkenlos wochenlang gelagert werden.

Die fertige Pasta in kochendem Salzwasser etwa 4 Minuten al dente kochen und bis zur Weiterverarbeitung beiseitestellen ...





Zutaten Pesto

50 g Mandeln
 30 g Sauerampfer (auf dem Wochenmarkt oder im Bioladen erhältlich)
 6 EL Olivenöl
 2 Knoblauchzehen
 2 TL Zitronensaft
 2 TL süßer Senf
 Salz, Pfeffer aus der Mühle für mehr Farbe:
 3 (bunte) Möhren (ca. 250 g)

Zubereitung Pesto

Die Mandeln in einer Pfanne ohne Fett anrösten, bis sie leicht gebräunt sind und herrlich duften. Einige Mandeln sowie einige Sauerampferblätter für die Dekoration beiseitelegen.

Für das Pesto den gewaschenen Sauerampfer, 5 EL Olivenöl, die Mandeln, die geschälten Knoblauchzehen, den Zitronensaft und den süßen Senf zu einer sämigen Masse zerkleinern. Das funktioniert mit einem Blender, einer Küchenmaschine, einem Pürierstab oder — für die Muskelprotze unter euch — auch mit dem Mörser.

Das Pesto mit reichlich Salz und Pfeffer abschmecken, falls noch Säure benötigt wird, etwas mehr Zitronensaft dazugeben. Für ein flüssigeres Ergebnis einfach etwas Wasser untermischen.

Die Möhren schälen und mit dem Sparschäler zu feinen Streifen verarbeiten. Die Möhren in einer Pfanne mit 1 EL Olivenöl auf niedriger Stufe ein paar Minuten anbraten, dann zu Pasta und Pesto geben, alles gut vermengen und auf Tellern anrichten.

Die übrigen Mandeln grob hacken und zusammen mit den hübschesten Sauerampferblättern über die Pasta geben.



Tortellini mit Sauerampfer-Pesto-Mandelricotta-Füllung

1 Stunde 4 Personen

Diese optisch und geschmacklich überzeugenden Gebilde sind die kleinen Angeber-Brüder der eher schlicht gestrickten Orecchiette. Wem Teigstückchen flachdrücken zu langweilig ist, der versuche sich in der Kunst des grazilen Tortellini-Schlingens. Die Zutatenliste ist fast identisch, bis auf die Zugabe der Mandelmasse, die für eine Ricotta-artige Cremigkeit sorgt. Nebenprodukt dieser Masse ist leckere Mandelmilch, die man pur genießen oder zu leckeren Drinks weiterverarbeiten kann (Detox vs. Dessert Menü Seite 50).

Zutaten

1 Grundrezept Sauerampfer-Pesto (Seite 37)
50 g Mandel-Grundmasse (Grundrezept Mandelmasse Seite 61)
1 Grundrezept Nudelteig (Seite 35)
Salz
hochwertiges Olivenöl
Pfeffer aus der Mühle
einige Blätter Sauerampfer zur Dekoration

Zubereitung

Für die Füllung der Tortellini das Sauerampfer-Pesto mit der Mandelmasse verrühren und in eine Spritztülle mit nicht zu kleiner Öffnung füllen.

Ein etwa Kiwi-großes Teigstück mithilfe der Nudelmaschine nach Anleitung bis auf die dünnste Stufe ausrollen. Dafür zuerst auf Stufe 1 viermal hintereinander durch die Maschine jagen und zwischendurch in der Hälfte falten, dann nacheinander von Stufe 2 bis zur letzten Stufe immer dünner arbeiten.

Die fertige Teigbahn auf einer gut bemehlten Unterlage ausbreiten und mit einer ca. 5 cm Durchmesser Ausstechform oder einem kleinen Trinkglas Kreise ausstechen. Eine haselnussgroße Menge der Füllung daraufsetzen, den Rand des Teigkreises mithilfe eines Pinsels mit Wasser bestreichen und in der Hälfte zusammenklappen. Nun mit der Krümmung nach oben halten, den linken unteren Zipfel ebenfalls mit Wasser bestreichen und sanft in die klassische Tortellini-Form biegen. Die fertigen Teigtaschen auf einem mit Mehl bestäubten Brett ablegen.

Die Tortellini in einem Topf mit reichlich siedendem Salzwasser 5 Minuten ziehen lassen.

Abschöpfen und mit einer großzügigen Menge besten Olivenöls, einer Prise frischem Pfeffer und etwas klein gezupftem Sauerampfer servieren.



Petersilienkartoffeln „International“

40 Minuten glutenfrei 4 Personen

Petersilie ist ja so gesund! Ein wahres Bündel an Vitalstoffen verbirgt sich in dem grünen Doldenblütler. Leider spielt sie in der deutschen Küche zu oft noch die stiefmütterliche Rolle der Braten-Deko, dabei verdient sie unsere volle Aufmerksamkeit!

In der Türkei und in arabischen Ländern ist das anders: Salate auf Petersilien-Basis sind keine Seltenheit. Inspiriert davon gehe ich in diesem Rezept einmal sehr verschwenderisch damit um – gepaart mit grünem Spargel, Fried Tahini Sauce und Granatapfelkernen wird aus der teutonischen Beilage ein internationales Hauptgericht!

Zutaten

1 kg Kartoffeln, festkochend
(z. B. die Sorte Rosara)
Salz
50 g glatte Petersilie
5 EL Olivenöl
2 EL Zitronensaft
4 EL Tahini (Sesampaste)
Rosmarin-Meersalz
Pfeffer aus der Mühle
nach Belieben etwas Kreuzkümmel
200 g grüner Spargel
2 EL Sesam
1 Granatapfel

Zubereitung

Die Kartoffeln waschen und in einem großen Topf in Salzwasser weich kochen. Das dauert je nach Größe zwischen 20 und 25 Minuten. Zwischendurch mit der Gabel testen, ob sie schon weich sind (fixer geht es mit dem Schnellkochtopf). In der Zwischenzeit die Petersilie von den Stielen befreien, gut waschen und anschließend mit einem Küchentuch trocken tupfen.

Für die Fried Tahini Sauce die Hälfte der gewaschenen Petersilie zusammen mit 3 EL Olivenöl, dem Zitronensaft und 5 EL Wasser in einem Standmixer oder mit dem Zauberstab pürieren.

Eine Pfanne erhitzen und das grüne Püree hineingeben, 1 Minute ordentlich einköcheln lassen. Dann erst das Tahini dazugeben und mit Salz, Pfeffer und etwas Kreuzkümmel abschmecken.

Die gekochten Kartoffeln schälen und in 2 cm dicke Scheiben schneiden. Die zweite Hälfte der Petersilie grob hacken und zusammen mit 2 EL Olivenöl unter die Kartoffeln mischen.

Den Spargel putzen, gegebenenfalls die Enden abschneiden und in einer Pfanne in etwas Öl knusprig braun anbraten und zum Schluss den Sesam darübergeben.

Den Granatapfel am besten in einer Schüssel unter Wasser entkernen. Hierfür den „Deckel“ abschneiden und dann ringsherum mit einem scharfen Messer die einzelnen Kammern der Frucht ausschneiden. Alle Kerne der Reihe nach herauspulen. Unter Wasser spritzt es nicht. Im Anschluss das Wasser abgießen und die Kerne in einem Sieb auffangen.

Die Petersilienkartoffeln mit Sesamspargel, Fried Tahini Sauce und Granatapfelkernen anrichten.



Cremiges Erdbeer-Basilikum-Eis mit knusprigem Teigblatt

1 Stunde 4 Personen

Ich finde Cashew ist die neue Schlagsahne. Mithilfe der geschmacksneutralen Nüsse lässt sich zum Beispiel extrem cremiges Fruchteis herstellen, das einem nur so auf der Zunge zergeht.

Die erfrischenden ätherischen Öle des Basilikums in diesem Rezept runden die Süße der Erdbeeren perfekt ab. Dazu gibt's ein vom Nudelteig abgezweigtes Stückchen Teigblatt, knusprig herausgebacken – die etwas extravagante, andere Eiswaffel.

Zutaten

400 g Erdbeeren, TK oder frisch
150 g Cashewkerne, für 3–4 Stunden in Wasser eingeweicht
200 ml Agavensirup oder Apfeldicksaft
10 g frisches Basilikum
1 Vanilleschote
100 g Nudelteig (Grundrezept Seite 35)
ca. ¼ l Bratöl zum Ausbacken der Teigblätter
Puderzucker (optional)

Zubereitung

Die Erdbeeren waschen, putzen und zusammen mit den abgossenen Cashewkernen, dem Sirup, dem Basilikum und dem Mark der Vanilleschote in einem Blender oder einer Küchenmaschine fein pürieren.

Die cremige Masse in eine Eismaschine geben und 40–50 Minuten nach Anleitung weiterverarbeiten, bis das Eis gefroren ist.

Achtung: Es geht auch ohne Eismaschine! Dafür die Creme in einen Lebensmittelbehälter füllen, ab ins Eisfach. Nach einer halben Stunde herausnehmen und sorgfältig umrühren. Diesen Vorgang im Halbstunden-Takt mindestens 4 Mal wiederholen, bis sich genug Eiskristalle gebildet haben und die Masse gefroren und trotzdem geschmeidig ist. Für diese Methode sollte man sich gemütlich einen Nachmittag Zeit nehmen, das dauert mindestens 3 Stunden.

In der Zwischenzeit den Nudelteig mit der Nudelmaschine zu einer dünnen Teigbahn ausrollen. Die Teigbahn in Dreiecke schneiden und auf eine bemehlte Unterlage legen. In einer kleinen tiefen Pfanne daumendick das Bratöl erhitzen und die Teigblätter darin von beiden Seiten etwa 30 Sekunden frittieren. Auf Küchenkrepp abtropfen lassen und optional mit Puderzucker bestreuen.

Das Eis mit den noch warmen Teigblättern servieren und mit mindestens einem Basilikumblatt garnieren.





Erdbeer-Basilikum-Sorbet mit Schoko-Knusperhaube

15 Minuten (+ Gefrierzeit) glutenfrei 4 Personen

Hier eine etwas weniger gehaltvolle Variante des Desserts. Auch für Menschen mit vollem Terminkalender geeignet, da irrsinnig gut vorzubereiten und ruckzucki umzusetzen.

Wahlweise mit oder ohne Knusperhaube, je nachdem, ob es sich bei der verzehrenden Person um einen unverbesserlichen Schokoladen-Junkie handelt oder um eine*n puristische*n Frucht-Eis-Lecker*in. Ihr könnt die Erdbeeren auch erst pürieren, die Masse in Eis-am-Stiel-Förmchen füllen und dann einfrieren. Kinder- und Erwachsenen-erprobter Sommer-Spaß!

Zutaten

400 g Erdbeeren
50 g dunkle Kuvertüre
70 ml Agavensirup
10 g frisches Basilikum

Zubereitung

300 g der Erdbeeren waschen, putzen und in Stücke schneiden. In einem Lebensmittelbehälter einfrieren. Am besten über Nacht. Die restlichen 100 g Erdbeeren ebenfalls waschen, in dünne Scheiben schneiden und die Teller damit belegen.

Die dunkle Kuvertüre im Wasserbad auf niedriger Temperatur flüssig werden lassen.

Die gefrorenen Erdbeerstücke zusammen mit dem Sirup und dem Basilikum in einem Blender oder einer leistungsstarken Küchenmaschine zu einem sämigen Sorbet zerkleinern.

Mit einem Eisportionierer je eine Kugel auf jedes Erdbeerbett geben und mit der flüssigen Kuvertüre überziehen. Sie wird in Sekunden fest und lässt das Dessert beim Verzehr so richtig doll knuspern. Sofort servieren.

Laura Villanueva

Tausendsuend



„Verlass dich auf
deine weibliche Intuition,
bleib dir immer treu
und verliere nicht den Mut!“

Laura schafft wahre Kunstwerke. Ob saftiger Rhabarberkuchen, eine mehrstöckige, mit frischen Blüten verzierte rohköstliche Hochzeitstorte, knuspriges Bananenbrot oder gehaltvolle Energy Balls – ihr Repertoire kennt keine Grenzen. In den letzten Jahren hat sie sich mit ihrem Label Tausendsuend auf Streetfood Märkten und Food Events in und um Berlin einen Namen gemacht. Außerdem ist sie hauptberuflich Haus-Konditorin im Restaurant The Store im Berliner Soho House. Mit viel Liebe und besten Zutaten macht sie sowohl ihre Gäste als auch ihre vier Kinder glücklich. Ausgeglichenheit und Freigeist gepaart mit dem Duft frischer Vanille.

Lauras Unternehmen

Seit 2013 bin ich als Food-Designerin mit Tausendsuend selbstständig und entwerfe Torten und süße Köstlichkeiten mit Fokus auf vegan und roh-vegan.

Ich mache Caterings für Veranstaltungen, verkaufe meine Kreationen auf Streetfood-Märkten und backe außerdem für das Restaurant The Store im Soho House Berlin.

Der Ursprung

Essen zuzubereiten war schon immer meine große Leidenschaft. Nach der Geburt meines ersten Kindes habe ich in einer kleinen Bio-Kooperative gekocht und Caterings gemacht. Das war der Grundstein für meine spätere Selbstständigkeit.

Daraufhin folgten meine drei weiteren Kinder und als sie im Kita-Alter waren, habe ich unter dem Namen Tausendsuend angefangen, meine Ideen konkret zu verwirklichen. Seitdem habe ich nicht mehr aufgehört zu backen.

Veganes Backen

Ich habe veganes Backen nie als enorme Herausforderung oder besondere Schwierigkeit empfunden. Als leidenschaftliche Bastlerin hatte ich da keinerlei Berührungängste. Man muss sich ein Lebensmittel einfach genau anschauen, wie es funktioniert, schmeckt, sich verhält. Bis ich mit meinen Rezepten so zufrieden war wie sie heute sind, habe ich viel ausprobiert. Wenn es dann soweit ist, ist das ein grandioses Gefühl!

Kinder und Karriere

Zum Glück sind meine Kinder allesamt saucool und sehr lieb zueinander. Klar gibt es auch mal Stress, aber sie machen das Meiste wirklich untereinander aus. Die beiden Großen übernehmen viel Verantwortung für die beiden Kleineren. Davon profitieren alle. Bei uns wird's nie langweilig! Gut so, denn Langeweile mag ich gar nicht ...

Gesunde Kinderernährung

Meine Kinder sind, dank meiner kulinarischen Experimentierfreude, Neuem gegenüber aufgeschlossen. Sie trinken mit Vorliebe frisch gepresste Säfte und lieben meine rohen Kuchen „weil die so schön kalt sind ...“. Aber sie dürfen auch mal Gummibärchen essen und tun das auch gern. Ich versuche sie so undogmatisch wie möglich zu erziehen.

Intuition

Auch heutzutage sind wir immer noch mit viel Sexismus und Ungerechtigkeit konfrontiert, wenn es um Chancengleichheit in der Berufswelt geht. Manchmal habe ich das Gefühl, man muss als Frau immer noch einen Tick lauter und mit mehr Nachdruck sprechen, um wahr- und ernstgenommen zu werden. Ich hatte das große Glück mit Eltern aufzuwachsen, die mich gestärkt und mir beigebracht haben, Nein zu sagen, Dinge zu

hinterfragen und meinen eigenen Weg zu gehen. Weibliche Intuition interpretiere ich in meiner Arbeit vor allem mit Liebe, Leidenschaft, dem Bedürfnis zu kreieren, zu nähren, etwas wachsen zu lassen. Diese weibliche Intuition kann eine Wahnsinnspower entfesseln, wenn wir sie zulassen. Bleib dir immer treu und verliere nicht den Mut!

Qualität

Bei der Auswahl meiner Zutaten achte ich auf höchste Qualität. Alles kommt aus biologischem Anbau oder aus Wildsammlung. Ich möchte, dass meine Kreationen guttun und nicht irgendwelche Pflanzenschutzgifte oder Chemikalien in den Körper transportieren. Da bin ich rigoros. Ich finde auch, dass naturbelassenes Obst, Gemüse und Kräuter einfach viel besser schmecken. Für meine roh-veganen Kuchen verwende ich nur bestes kaltgepresstes Kokosöl. Definitiv eines meiner liebsten Nahrungsmittel, aber ich benutze es auch zur Körperpflege.

Auch beim Kakao bin ich sehr wählerisch. Ich verwende einen fantastischen rohen Kakao aus Indonesien, der direkt mit den Kakaobauern fair gehandelt wird. Ökologie und Nachhaltigkeit sind ein wichtiger Teil meiner Unternehmensphilosophie.



48

Selbstständigkeit

Ich bin ein recht rastloser Mensch und brauche ständig Bewegung, körperlich und mental. Ich lasse mir ungern sagen, was ich tun soll, bin gut darin, Regeln zu brechen bzw. meine eigenen aufzustellen. Durch die Selbstständigkeit kann ich mich in meinem eigenen Tempo bewegen.

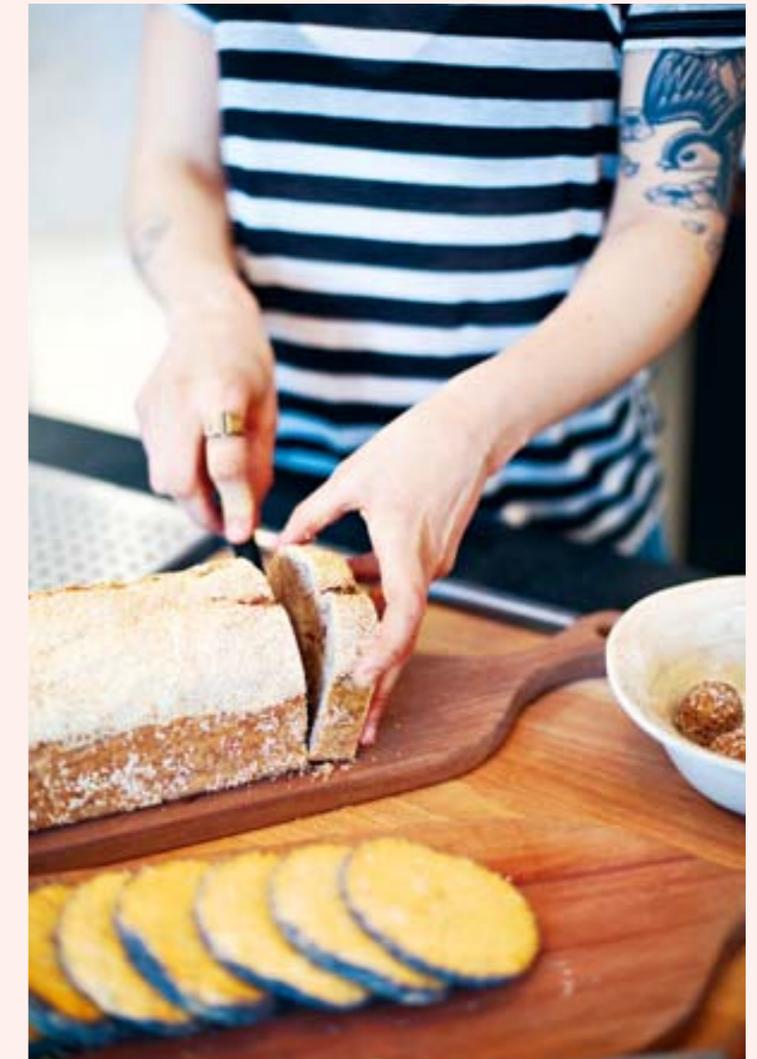
Ich lasse mich von vielen unterschiedlichen Dingen inspirieren und empfinde das als unheimlich befriedigend.

Die Zukunft

Ich würde gern in ein paar Jahren mit einer befreundeten Floristin in einer alten Fabrikhalle ein schönes kleines Café eröffnen. Voller Blumen und feiner Kuchen, mit einer Werkstatt und einem Raum für Workshops.

Gelassenheit

Mich nervt eigentlich selten etwas. Ich denke, ich habe einen relativ guten Humor und wahrscheinlich sorgen die Hippie-Gene meiner Eltern für eine große Portion Gelassenheit. Mein Beruf macht mich einfach sehr glücklich!



49

UPDATE

Seit 2018 arbeitet Laura hauptberuflich als Köchin, seit 2021 ist sie die Küchenchefin im Restaurant Hallesches Haus in Berlin. Das Backen ist dadurch etwas auf der Strecke geblieben, aber sie empfindet ihre aktuelle Position als sehr erfüllend. Ihr berufliches Selbstvertrauen ist seitdem gewachsen und ihr Wissen und ihre Fähigkeiten sind breiter aufgestellt als in ihrer Selbstständigkeit als Bäckerin und Konditorin. Ihrem damaligen Ich würde sie raten, sich mehr zuzutrauen und weniger an den eigenen Kompetenzen zu zweifeln.

Das Detox vs. Dessert Menü

Detox Menü

55

Rainbow Rollen
mit kunterbunter Füllung

57

Orange Glücksschüssel
mit Kurkuma-Tahini-Dressing

58

Lauras saftiger
Raw Carrot Cake 

Dessert Menü

61

Horchata massiva
Mandel-Kakao-Dattel-
Zimt-Milch

62

Himmlische Drei Zutaten
Peanut Butter Cups

64

Der beste Apfelkuchen
der Welt von Laura 

67

Topfenknödel
mit Vanillebröseln
und Himbeerröster



Zuerst waren da zwei eigenständige Dinner-Ideen, die es dann schlussendlich an einem Abend gemeinsam an eine Tafel schafften.

Eine Süßspeisen-liebende Freundin wünschte sich schon seit Langem ein komplett zuckertriefendes Menü nur für Leckermäulchen. Und ich selber wollte mal was ganz Gesundes mit mehreren Rohkost-Komponenten kreieren.

Da Lauras Repertoire sowohl herrliche roh-vegane Kreationen wie auch göttliche Kuchenklassiker umfasst, war es eine nahe liegende Idee, sie für jedes der Menüs um jeweils ein Kuchen-Rezept zu bitten.

Übrigens kann man die Menüs auch 50:50 kombinieren, dann sind sie nur halb so (un)gesund ...

Eine kleine Ergänzung zum Begriff "Detox": Dieses mittlerweile inflationär benutzte Wort verwende ich als Gegnerin von Diätkultur und unnötigen Essensvorschriften bewusst mit einem Augenzwinkern und eigentlich nur, weil es im Klang das Wort "Dessert" gut ergänzt. Vollwertig vs. Dessert klingt einfach nicht so rund.



Das Detox

v s.



Dessert Menü



Rainbow Rollen mit kunterbunter Füllung

40 Minuten *glutenfrei* 4 Personen (als Vorspeise)

Nach dem Vorbild von klassischem Sushi werden diese Röllchen mit einer Mischung aus regionalen und über-regionalen Zutaten bestückt: Roh geraspelte Rote Bete, Gurke oder Zucchini und fruchtige Mango treffen auf eine mit Minze verfeinerte cremige Guacamole.

Sieht auch farblich bunt und wunderschön aus und passt geschmacklich überraschend gut zusammen. Urlaub auf dem Teller!

Zutaten

250 g Sushireis
1 EL Reissessig
1 TL Rohrzucker
½ TL Salz
150 g frisches Sauerkraut
1 frische Rote Bete
1 Avocado
5 g frische Minze
2 TL Zitronensaft
Salz, Pfeffer aus der Mühle
1 kleine Gurke oder Zucchini
1 reife Mango
8 Nori-Blätter
nach Belieben Sojasauce
zum Dippen
eine Bambusmatte,
wenn vorhanden

Zubereitung

Den Reis in einem feinen Sieb unter kaltem Wasser abwaschen, um die überschüssige Stärke zu entfernen. In einem Topf mit 500 ml Wasser aufkochen, ca. 15 Minuten leicht köcheln. Danach ohne Hitzezufuhr zugedeckt 10 Minuten ausquellen lassen. Reissessig, Rohrzucker und Salz dazugeben und gut vermengen.

Das Sauerkraut abtropfen und leicht ausdrücken. Die Rote Bete schälen und grob raspeln. Sauerkraut und Bete-Raspel in einer Schüssel vermischen.

Die Avocado halbieren, den Kern entfernen und das Fruchtfleisch mit einem Löffel herauslösen. Zusammen mit der Minze und dem Zitronensaft cremig pürieren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Von der Gurke / Zucchini mit einem Sparschäler feine Streifen abziehen, das kernige Innere nicht verwenden.

Die Mango schälen, mit einem scharfen Messer das Fruchtfleisch ablösen und in längliche Streifen schneiden. Alle Zutaten für das nun folgende Roll-Vergnügen auf einer Arbeitsfläche zurechtlegen. Eine kleine Schüssel mit Wasser für die Hände bereitstellen.

Am einfachsten lassen sich die Röllchen mithilfe einer Bambusmatte zubereiten, zur Not geht es aber auch ohne. Das Nori-Blatt mit der rauen Seite nach oben auf die Matte legen. Die Finger anfeuchten, etwas Reis im unteren Drittel ausbreiten und flach drücken. Dann Gemüsestreifen, rotes Bete-Kraut, Mango und etwas Avocadocreme darauf verteilen. Das Noriblatt drüberklappen, alles gut festdrücken und nach oben aufrollen. Wichtig ist, gleichmäßig Druck auszuüben, sonst wird die Rolle nicht gerade. Zur Seite legen und weitere Rollen anfertigen. Mit einem scharfen Messer in 3 cm dicke Scheiben schneiden.

Dazu passt Sojasauce mit einem Spritzer Limettensaft und einem Hauch Chili.



Orange Glücksschüssel mit Kurkuma-Tahini-Dressing

30 Minuten *glutenfrei* 4 Personen

Der Mensch ist ein Gewohnheitstier. Selbst wenn er tierische Produkte weglässt, will er immer seinen klassischen Komponenten-Teller vorfinden: Fleisch(-ersatz), Kohlenhydrate, Salatbeilage. Gäh.

Durchbrochen wurde dieser Trott zum Glück durch den unaufhaltsamen Bowl-Trend (deutsch = Schüssel). Hier kommen so viele Komponenten in den formschönen Pott, dass man am Ende die olle Teller-Erwartungshaltung komplett vergisst und sich wie mit diesem Rezept in einem wohlig-warmen orangen Geschmacks-Farbrausch suhlt.

Zutaten

4 mittelgroße Süßkartoffeln
(1kg)
4 Möhren
1 Orange
4 EL Tahini (Sesampaste)
4 TL Kurkuma
1 Messerspitze Chilipulver
Salz, Pfeffer aus der Mühle
4 EL hochwertiges Olivenöl
oder geröstetes Mandelöl
2 TL (Räucher)salz
4 TL Sesamkörner

Zubereitung

Die Süßkartoffeln schälen, halbieren und in etwa 1 cm dicke Scheiben schneiden. In einem Topf Wasser aufsetzen und die Stücke ca. 6 Minuten weich kochen.

Die Möhren waschen, gegebenenfalls schälen und mit einem Sparschäler, einem Möhrenspitzer oder einem Spiralschneider zerkleinern.

Die Orange schälen und filetieren. Hierzu einfach mit einem scharfen Messer ringsum die Fruchtfleisch-Filets innerhalb der weißen Schalen-Kammern herausschneiden. In mundgerechte Stücke teilen.

Aus dem Orangenrest den Saft in eine Schüssel pressen. Den so gewonnenen Orangensaft mit Tahini, Kurkuma und Chilipulver verrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Die gekochten Süßkartoffeln mit dem Öl und dem Räucher-Salz vermengen. Auf vier tiefe Schüsseln verteilen, genauso wie die Möhren und die Orangenfilets. Das Dressing darübergeben und mit Sesam bestreuen.

Lauras saftiger Raw Carrot Cake

30 Minuten (+1 Nacht Einweich- / 2 Stunden Kühlzeit) 1 Kuchen (Springform Ø28 cm)

Carrot Cake ganz ohne Backen? Diese rohköstliche Version von Laura mit saftig-süßen Datteln, der Essenz von Orange und Zitrone und einer Ahnung Kardamom schmeckt sehr ähnlich wie das Original, nur einfach ein bisschen frischer und leckerer! Unbedingt zuhause nachmachen!

Zutaten

3 große (bunte) Möhren
(ca. 350 g)
200 g ganze Haferkörner oder
ersatzweise Hafermehl
200 g entsteinte Medjool-
Datteln
150 g getrocknete Äpfel oder
Ananas
60 g Kokosraspel
1 Vanilleschote
1 unbehandelte Orange
1 Prise Zimt
1 gute Prise nicht raffiniertes
Meersalz
1 Prise gemahlener
Kardamom
300 g Cashewkerne (über
Nacht in reichlich kaltem
Wasser mit 1 Prise Salz
eingeweicht)
4 EL Kokosöl + etwas mehr
zum Einfetten der Form
1 unbehandelte Zitrone
100 g Reismalz

Zubereitung

Die Springform mit Kokosöl einfetten und mit Backpapier auskleiden.

Die Möhren waschen, gegebenenfalls schälen und die Enden entfernen.
In grobe Stücke schneiden und in einem Blender oder einer Küchenma-
schine zu feinem Püree verarbeiten.

Hafer, Datteln, getrocknete Früchte und Kokosraspel dazugeben. Die Va-
nilleschote auskratzen und das Mark dazugeben. Die Schale der Orange
abreiben und zusammen mit dem Zimt, dem Salz und dem Kardamom
auch dazugeben. Alle Zutaten zu einem homogenen Teig verarbeiten und
in die Springform geben. Gut glatt streichen und am besten über Nacht
in den Kühlschrank geben.

Für das Frosting die eingeweichten Cashewkerne abgießen. Das Kokosöl
sollte nicht zu hart sein, eventuell kurz in einem kleinen Topf erwärmen.
Cashewkerne, Kokosöl, die abgeriebene Schale der Zitrone, den Saft der
Zitrone und das Reismalz in einem Blender oder einer Küchenmaschine
cremig pürieren.

Das Frosting auf den fest gewordenen Kuchen geben und ebenfalls gut ver-
streichen. Das geht am Besten mit einem Teigschaber oder einem Torten-
spachtel. Wenn die Masse zu fest ist, etwas Wasser auf die Oberfläche
geben, dann streicht es sich leichter.

Den Kuchen für mindestens 2 weitere Stunden in den Kühlschrank geben.

Nach Belieben mit Kokosraspeln, Möhrenlocken, getrockneten Blüten oder
Mini-Möhren verzieren. Die Mini-Möhren sind einfach aus den Möhren-
resten geschnitzt, das „Grünzeug“ kann aus Kerbel, Koriander oder Peter-
silie hergestellt werden.



Horchata massiva

Mandel-Kakao-Dattel-Zimt-Milch

5 Minuten | glutenfrei | 4 Personen

Laut deutscher Lebensmittel-Verordnung darf man aus Mandeln gemolkene Getränke im Handel nicht „Milch“ nennen, sondern höchstens „Drink“ oder „Getränk“. Sonst würden Konsument*innen sich angeblich an der Nase herumgeführt fühlen und denken, das Produkt käme aus dem Euter der Mandel- oder Sojakuh. Über die Sinnhaftigkeit solcher Regelungen lässt sich streiten. Ich darf meine Kreation Milch nennen, denn das ist meine literarisch-künstlerische Freiheit.

Dieses süße Getränk auf der Basis von Mandelmilch ist inspiriert von der in Spanien weit verbreiteten Horchata di Chufa, eine allerdings aus Erdmandeln gewonnene Köstlichkeit. Spezialzutat dieses Wundergetränks ist neben der Milch die Kakaobohne. Zurecht wurde Kakao von den Azteken als heilige Speise verehrt. In so einer Bohne steckt ein wahres Füllhorn an wertvollen Inhaltsstoffen wie Magnesium, Zink, Vitamin C, Calcium und Antioxidantien. Außerdem regt Kakao die Dopamin-Produktion an, macht also verbürgt glücklich. Ich war mal bei einer mehrstündigen Kakao-Meditation, das ist ein ziemlicher Trip, aber davon erzähle ich euch ein andermal ...

Zutaten für 1l Mandelmilch

200 g Mandeln
1 Prise Salz
frisches Mulltuch oder Nussbeutel (gibt's im Bioladen oder in Online-Shops)

Zutaten Horchata massiva

1l Mandelmilch
4 getrocknete Datteln ohne Stein
12 Kakaobohnen oder 6 EL rohes Kakaopulver
8 EL Reismalz
4 TL Zimt

Zubereitung Mandelmilch

Am leichtesten lassen sich Mandeln schälen, wenn sie über Nacht in einer Schüssel mit reichlich Wasser und 1 Prise Salz eingeweicht werden. Man kann Mandelmilch auch aus ungeschälten Mandeln zubereiten, aber dann wird sie grober und nicht so schön weiß. Eine schnellere Variante ist, die Mandeln mit heißem Wasser zu übergießen und 15 Minuten stehen zu lassen, allerdings leiden dann die Nährstoffe und sie ist nicht mehr rohköstlich. Die Einweich-Methode ist also schonender und liefert mehr Nährstoffe.

Die geschälten Mandeln in einen Mixer geben. Mit 1l Wasser aufgießen, cremig pürieren. Ein Sieb auf eine Schüssel, dann den Nussbeutel / das Mulltuch darauflegen, die Creme vorsichtig hineinschütten. Den Beutel zuziehen bzw. die Enden des Tuchs zusammen nehmen und die Mandelmasse vorsichtig auspressen. Dann mit der Hand „melken“, bis kaum mehr Flüssigkeit in der Schüssel landet. Die Mandelmilch in eine saubere Flasche füllen. Im Kühlschrank ist die Milch 4–5 Tage haltbar.

→Tipp

Mit nur der Hälfte der Wassermenge bei der Zubereitung entsteht Mandelsahne, die sich hervorragend für cremige Saucen und Cocktails eignet. Die übrige Mandelmasse kann zu Mandelfeta (Rezept Seite 147) weiterverarbeitet oder als Ricotta- / Frischkäse-Ersatz verwendet werden.

Zubereitung Horchata massiva

Alle Zutaten bis auf den Zimt in einen Blender geben und zu einem köstlichen, cremigen Getränk pürieren. Auf vier Gläser verteilen und jedes Glas mit 1 TL Zimt bestäuben. Am besten eisgekühlt servieren.

Himmlische Drei Zutaten Peanut Butter Cups

1 Stunde *glutenfrei* 20 *Peanut Butter Cups*

Peanut Butter Cups sind einer DER Klassiker des amerikanischen Süßigkeiten-Weltkulturerbes. Diese grandiose süße Verschmelzung von herrlich dunkler Schokolade mit dem kräftigen Geschmack der Erdnusscreme — dieses erst „KLACK“ wenn man die knackige Hülle zerbeißt und dann „MJUMPF“, wenn sich die Füllung mit den Bröckchen der Hülle vermischt und die Backenzähne ordentlich zusammenschweiß, bevor man alles während eines minutenlang andauernden Geschmacksorgasmus langsam hinunterschluckt.

Es ist auch gar nicht so schwer, sie selbst herzustellen, im Gegenteil, es macht sogar großen Spaß! Man braucht nur vier Zutaten. Eigentlich nur drei, denn Salz hat ja wohl jeder zuhause ...

Zutaten

250 g Zartbitter-Kuvertüre
120 g feines Erdnussmus
70 ml cremige Kokosmilch
1 Prise Meersalz
Pralinenförmchen aus Papier
oder Silikon

Zubereitung

Die Kuvertüre im Wasserbad auf mittlerer Temperatur zum Schmelzen bringen.

In einer Schüssel das Erdnussmus mit der Kokosmilch und dem Salz verrühren. Sollte die Konsistenz sehr fest sein, etwas mehr Kokosmilch dazugeben, die Füllung sollte so weich sein, dass sie sich in einen Spritzbeutel füllen und problemlos herausdrücken lässt.

Die Förmchen nebeneinander auf einem Tablett ausbreiten. Mit der flüssigen Schokolade ausschwenken, sodass die Förmchen von einer dünnen Schokoschicht überzogen werden. Dieser Teil ist der schwierigste, er erfordert ein wenig Übung, aber Übung macht ja bekanntlich den Meister oder die Meisterin: Dafür am besten erst 1 TL Kuvertüre in das Förmchen geben und anschließend, ohne zu viel Druck auszuüben, im Kreis herum drehen, sodass die Schokolade sich bis oben zum Rand in alle Richtungen gleichmäßig verteilt. Falls notwendig, noch mehr Schokolade einfüllen. So weiter verfahren, bis etwa $\frac{2}{3}$ der Kuvertüre aufgebraucht sind, den Rest benötigen wir später für den „Deckel“.

Am schnellsten geht es, wenn ihr die „Schokoförmchen“ kurz in den Kühl- oder Gefrierschrank gebt — sobald sie fest sind, können sie befüllt werden. Dafür die Creme in einen Spritzbeutel mit Tülle geben und anschließend die Förmchen etwa randhoch befüllen.

Die Kuvertüre erneut schmelzen und auf jeden Cup einen Schokodeckel setzen.

Im Kühlschrank fest werden lassen und sehr bald, sehr schnell verzehren. Gekühlt lagern!



Der beste Apfelkuchen der Welt von Laura

1,5 Stunden 1 Kuchen (Tarteform Ø28 cm)

Der Rezeptname lügt nicht. Dies ist tatsächlich der beste Apfelkuchen der Welt. Und er ist vegan. Wie toll ist das denn? Das Geheimnis: frische Vanille und gute Äpfel. Und natürlich viel Liebe.

Zutaten

2 unbehandelte Zitronen
6–8 rote Äpfel, deren Schale
weich backt, z. B. Topaz
oder Elstar
360 g Weizenmehl
225 g Rohrzucker
1 große Prise nicht raffiniertes
Meersalz
2 TL Backpulver
1 Vanilleschote
350 ml Mandelmilch
(gekauft oder selbst
gemacht, Grundrezept
Seite 61)
125 ml mildes Olivenöl
2 EL Apfelmark

Zubereitung

Die Zitronen heiß abwaschen und die Schale in eine Schüssel abreiben.

Die Äpfel waschen und halbieren. Die Kerngehäuse mithilfe eines Esslöffels aus den Hälften lösen. Die Hälften auf der Schalenseite in Abständen von ½ cm längs einritzen, dabei aufpassen, dass man die Apfelhälften nicht zerschneidet.

Beide Zitronen auspressen und den Saft in einer mittelgroßen Schüssel mit Wasser aufgießen. Die Äpfel in das Zitronenwasser geben, damit sie nicht braun werden.

Den Backofen auf 190 °C Umluft vorheizen.

Mehl, Zucker, Salz, Backpulver und das Mark der Vanilleschote in einer Schüssel vermischen. Mandelmilch, Olivenöl, Apfelmark und Zitronenabrieb in einer weiteren Schüssel verrühren. Die trockene Zutatenmischung zu den feuchten Zutaten geben und zügig vermengen.

Den Teig in eine gut gefettete und mit Mehl ausgestäubte Tarteform geben. Die Apfelhälften mit der eingeritzten Schale nach oben kreisförmig darauf verteilen.

1 Stunde backen, dann mit einem Holzstäbchen oder einer Stricknadel die Stäbchenprobe machen. Wenn kein Teig mehr am Stäbchen kleben bleibt, ist der Kuchen fertig.





Topfenknödel mit Vanillebröseln und Himbeerröster

40 Minuten 4 Personen

Als ich noch in Wien lebte, hatte ich mal einen australischen Mitbewohner. Der liebte meine Topfenknödel ungemein, konnte das Wort aber nicht aussprechen. Bei ihm klang das immer so: „Sophia, wann machstu wieder mal deine 'errliche Ka-Nuuudel?“ Irgendwann verstand ich, was er wollte. Knödel.

Mittlerweile gibt es bei mir nur noch die vegane Version mit Seidentofu, doch die ist genauso beliebt wie das Original. In Australia as well as in Austria. Bloß nicht verwechseln.

Zutaten

3 altbackene Brötchen oder
180 g Knödelbrot
60 g Zucker + 4 EL für den
Röster
100 g Seidentofu
2 Prisen Salz
50 g Hartweizengrieß
150 g weiche Margarine
300 g Himbeeren, frisch
oder TK
100 g Semmelbrösel
1 Vanilleschote
Puderzucker zum Bestäuben

Zubereitung

Die Brötchen mit einem scharfen Brotmesser in dünne Scheiben schneiden. In einer großen Schüssel mit 60 g Zucker, Seidentofu, 1 Prise Salz, Hartweizengrieß und 100 g der Margarine verkneten, bis alle Brotstückchen gut aufgeweicht sind und man eine homogene Masse erhält. Vier gleich große Knödel formen.

Für den Himbeerröster die Beeren in einem Topf mit 4 EL Zucker und 150 ml Wasser erhitzen und bei niedriger Hitze 15 Minuten einkochen. Zur Seite stellen.

In einer tiefen Pfanne 50 g Margarine schmelzen, Semmelbrösel und das Mark der Vanilleschote dazugeben und die Vanillebrösel rösten, bis sie schön gebräunt sind.

In einem großen Topf Wasser aufsetzen, 1 Prise Salz dazugeben und wenn das Wasser fast kocht, die Knödel für 10 Minuten darin ziehen, aber nicht kochen lassen, bis sie oben schwimmen. Die Knödel nacheinander mit einer Schaumkelle aus dem Wasser nehmen, abtropfen lassen und in die Pfanne mit den Bröseln geben. Schön von allen Seiten wälzen, bis sie rundherum eine Bröselkruste haben.

Mit dem Himbeerröster anrichten und ordentlich mit Puderzucker bestäuben.

Jule Zachow

Chaostheorie



„Die Idee war gut und die Zeit einfach reif dafür.“

In ihrer Cocktailbar setzt Jule auf das Gesamterlebnis. Neben klassischen und ausgefallenen Drinks bietet sie ihren Gästen herzhaftes Comfort Food und sahnige Torten an. Das Entertainmentprogramm für Erwachsene beinhaltet auch einen Indoor-Fotoautomaten, ein schummriges Keller-Kino und trashig-gemütliches Interieur frei nach dem Motto: „Hauptsache viel pink, Hauptsache viele Einhörner!“ Über der Bar steht in Leuchtschrift „Fett und Betrunkene“. Wer hier einmal stilvoll abgefüllt wurde, kommt wieder. Egal, ob um einen veganen White Russian zu schlürfen oder sich am wöchentlichen „Dönerstag“ den Bauch vollzuschlagen.

Jules Unternehmen

Die Chaostheorie ist die erste vegane Cocktailbar Berlins. Und Deutschlands. Und auch der Welt. Wir haben es gegoogelt. Bei uns ist alles zu 100 % vegan.

Vegane Cocktailbar

In „konventionellen“ Cocktailbars werden häufig keine veganen Fruchtsäfte verwendet, d. h. sie wurden mit Gelatine geklärt. Und natürlich sind die Sahnecocktails dort auch nicht vegan. Auch Sour Cocktails werden oft mit tierischem Eiweiß zubereitet, damit sie besser schäumen.

Für alle diese Bereiche bieten wir vegane Alternativen an. Zum Beispiel benutzen wir für Sours Aquafaba, das wundersame Kichererbsenwasser.

Natürlich verwenden wir auch keine Spirituosen, die Sahne enthalten oder mit tierischen Bestandteilen geklärt wurden. Und das Essen ist natürlich auch vegan.

Der Ursprung

Mit 17 fing ich an, in Bars zu jobben. Anfangs nur als Kellnerin, dann auch in Jobs, bei denen ich Service und Tresen machen musste. Nach und nach stellte ich fest,

dass mir Drinks mixen, Bier zapfen und Heißgetränke zubereiten, mehr Spaß macht als nur zu servieren. In meiner Heimatstadt Lübeck habe ich dann in einer Cocktailbar gearbeitet und viel gelernt. Eine richtige Bartender Ausbildung habe ich nie gemacht. Alles, was ich kann, habe ich mir mit der Zeit abgeguckt, nachgelesen oder selbst beigebracht.

Die Gründung

Nach ein paar Jahren in Berlin ging mir und meinen Freund*innen ein Licht auf: Vegane Cafés und Restaurants gab es, zumindest in Berlin, schon in Hülle und Fülle, aber keine vegane Cocktailbar. Zu dem Zeitpunkt mixte ich in verschiedensten Lokalen Drinks, träumte aber eigentlich davon, meine eigene Bar zu eröffnen. Den Namen hatte ich auch schon. Chaostheorie passt einfach zu mir. Irgendwie chaotisch, aber es funktioniert trotzdem.

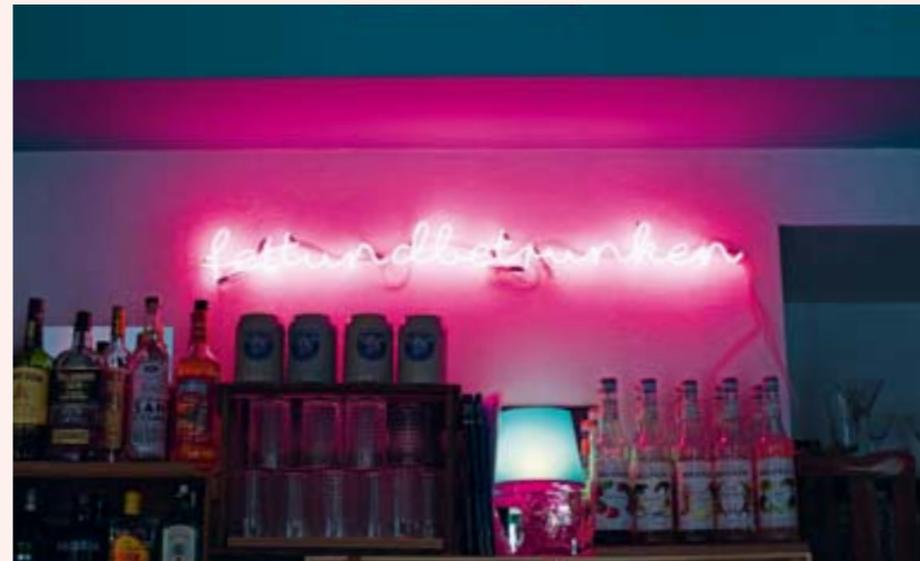
Auf einmal ging alles ganz schnell. Zwischen Idee und Umsetzung lagen nur 3 Wochen. Ladenbesichtigung, Geld zusammenkratzen, Mietvertrag unterschreiben, ein paar Tage renovieren, Eröffnung!

Autorität

Ich hatte schon immer ein Problem mit Autoritäten. Früher habe ich es gehasst, machen zu müssen, was andere mir sagen. Jetzt kann ich alles so machen, wie es mir passt.

Aber Chefin sein ist tatsächlich nicht so mein Ding. Da ich schon immer dieses Autoritätsproblem hatte, möchte ich auf keinen Fall so sein, wie meine Chef*innen früher. Oder wie Lehrer*innen. Es ist schwierig, einen Mittelweg zu finden, Ansagen zu machen, aber auch mal privat gemeinsam ein Bier trinken zu gehen. Ich möchte auf jeden Fall, dass meine Mitarbeitenden sich wohlfühlen und gerne zur Arbeit kommen. Ich glaube, ich bekomme das ganz gut hin.

Im Herbst 2018 haben Jule und ihre Mitbetreibenden die Chaostheorie verkauft. Nach einer Lokalvergrößerung sowie einem Wasserschaden und der damit einhergehenden finanziellen Belastung wurde es einfach zu viel. Danach hat sie als Social Media und Marketing Managerin gearbeitet, jedoch bald festgestellt, dass sie lieber selbstständig sein möchte und arbeitet aktuell als freischaffende Künstlerin. Heute würde sie die Personalverantwortung in einem eigenen Betrieb delegieren, denn sie sei eine bessere Kollegin als Chefin. Sie findet es ok, etwas aufzugeben und neu zu beginnen, egal in welcher Situation und in welchem Alter. Denn wer weiß, vielleicht kommt ja danach etwas Besseres?



Optimismus

Ich versuche, immer positiv zu denken und zu handeln. Auch wenn der Keller unter Wasser steht, die Kaffeemaschine am Sonntagmittag ihren Geist aufgibt oder man eine Schicht übernehmen muss, obwohl man eigentlich Konzertkarten für die Lieblingsband hat. Alles passiert aus einem bestimmten Grund. Ohne all die Hürden und Rückschläge wäre man vielleicht nicht da, wo man jetzt ist. Ohne negative Erfahrungen, weiß man die tollen Sachen gar nicht so zu schätzen.

Erlebnis

Wir versuchen, es unseren Gästen so schön, unvergesslich und gemütlich wie möglich zu machen. Deshalb feilen wir ständig an unserer Getränke- und Speisekarte, haben einen Fotoautomaten im Gastraum und ein kleines Kino im Keller, in dem man Videospiele zocken und Quatsch machen kann. Für die Zukunft planen wir zusätzliche Events wie Burlesque Shows, Lesungen und Dinner-Parties. Wir legen Zeitschriften und Bücher aus, sind einfach sehr nett und servieren natürlich gute, starke Drinks. So wird es nie langweilig, unsere Gäste fühlen sich willkommen und werden schnell zu Stammgästen.

Überzeugung

Zweifel hatte ich eigentlich nie. Dafür bin ich nicht so der Typ. Vor allem in der Anfangszeit bin ich dann aber doch öfters mal im leeren Lokal gesessen und bekam etwas Angst, dass sich das so schnell nicht ändern würde. Doch bald hatten wir erste Stammgäste, die Freunde mitbrachten, das Ganze über Social Media Netzwerke verbreiteten und wiederum ihren Freund*innen davon erzählten. Ich war davon überzeugt, dass das, was wir da machen, viele Leute ansprechen würde. Die Idee ist einfach gut und die Zeit war reif dafür.



Das Pizza & Drinks Menü

76

Grundrezept Pizzateig

79

Aromatische Tomatensauce
und Schmortomaten

81

Calzone mit Spinat, Walnüssen,
Cashew-Mozzarella und Basilikum

85

Pizza mit lila Cashew-Sourcream,
hauchdünnen Kartoffeln und frischem Rosmarin

86

Pizza mit Tomatensauce, sautierten Pilzen,
Cashew-Mozzarella und Oregano

89

Süße Pizza mit Schokocreame,
Banane und Peanut-Crunch

90

Drinks { Jules Kirschblütenzauber / Jules Prenzlauer Berg Mule 

Lieblingssmotto: „Fett und betrunken“



In meinem allerersten Job noch während der Schulzeit arbeitete ich als Pizzabäckerin. Leider habe ich dort nicht gelernt, den elastischen Hefeteig durch luftige Höhen zu jonglieren – wir hatten zu diesem Zweck ein schnöde Maschine, durch die man ihn drücken konnte. Aber was mir von damals geblieben ist, ist die Liebe zur Pizza.

Statt diese mit gekauften veganen Käsealternativen zu belegen, mache ich mir lieber ein bisschen mehr Arbeit und bastel meinen „Käse“ aus hochwertigen Zutaten selbst.

In diesem Menü zeige ich euch die mannigfachen Möglichkeiten des veganen Pizzagenusses. Gewagte Zutatenkombinationen, feine Öle und aromatische Kräuter machen den Unterschied.

Die erfrischenden Cocktails mit Basilikum und Rosmarin passen thematisch super zu den deftigen Pizzakreationen. Jule hat sie extra passend zur mediterranen Grundstimmung kreiert. Ganz nach ihrem Lieblingssmotto: „Fett und betrunken!“ Wenn schon, denn schon.

Bei meinem Dinnerabend habe ich 10 Pizzen für 10 Gäste zubereitet, danach waren alle pappsatt. Wenn ihr noch Salat und Drinks dazu serviert, ist das mehr als ausreichend.

Das Pizza & Drinks Menü



Grundrezept Pizzateig

75 Minuten 4 Pizzen (Ø25 cm)

Das Mehl macht den Teig. Am besten wird der Pizzateig mit dem italienischen Pizzamehl, Type 00. Dieses gibt es mittlerweile in vielen gut sortierten Supermärkten, in italienischen Feinkostgeschäften oder auch online zu bestellen. Wenn ihr passionierte Pizzabäcker*innen seid, lohnt sich der Aufwand, es zu besorgen. Und sonst beim nächsten Badeurlaub an der Adria einfach ein paar Päckchen einpacken ...

Zutaten

500 g Mehl (Pizzamehl
Type 00 in gut sortierten
Supermärkten oder Weizen-
mehl Type 550)
3 TL Salz
1 Würfel frische Hefe
350 ml Wasser
100 g Hartweizengrieß zum
Ausrollen der Pizzen

Zubereitung

Das Mehl in einer großen Rührschüssel mit dem Salz vermengen, die Hefe sehr fein darüberbröseln. Etwas Wasser dazugeben. Mit den Knethaken des Handrührers, einer Knetmaschine oder purer Muskelkraft verkneten. Nach und nach mehr Wasser dazugeben und frohen Mutes weiterkneten. Mindestens 5 Minuten weitermachen, bis der Teig elastisch ist und leicht vom Haken bzw. von der Hand geht. Mit einem frischen, gut angefeuchteten Geschirrtuch abdecken und 1 Stunde an einem warmen, trockenen Ort gehen lassen.

Den gegangenen Teig in vier Portionen teilen.

Etwa 1 Handvoll Hartweizengrieß auf eine Arbeitsfläche geben und eine Teigportion mit kreisrunden Bewegungen „wirken“, also nochmals ordentlich durchkneten. Den Teigball in die Hand nehmen, mit drehenden Bewegungen in der Mitte flach drücken und so einen Rand formen. Dann die Teigscheibe auf der Arbeitsplatte weiter flach drücken und gleichzeitig nach außen dehnen. Wenn ihr mutiger seid, könnt ihr den Pizzafaden auch von der rechten in die linke Hand jonglieren und somit ausdehnen.

Am Ende solltet ihr eine gleichmäßige Teigplatte mit einem erkennbaren Rand als Ausgangssituation haben. Nun könnt ihr die Pizza beliebig belegen.

Besonders knusprig wird die Pizza, wenn ihr einen Pizzastein verwendet. Diesen schon vor dem Vorheizen in den Ofen geben, damit er im Anschluss mit aufgeheizt wird. Die Pizza bei 200°C Ober-/Unterhitze backen.

Wenn ihr einen Backstein benutzt, braucht ihr ein großes (Pizza-)Brett, von dem ihr die Pizza auf den Stein im Ofen gleiten lassen könnt. Wichtig ist, dass dieses vor dem Belegen der Pizza ausreichend mit Hartweizengrieß bestreut wird, sodass die Pizza nicht festklebt.

Im Backofen so lange backen, bis der Rand goldbraun ist. Die Backdauer kann je nach Backofen stark variieren (10–20 Minuten) und mit Backstein geht es schneller. Deshalb das gute Stück einfach im Auge behalten und nicht zu weit in die Ferne schweifen, dann sollte nichts schiefgehen.





Aromatische Tomatensauce und Schmortomaten

1 Stunde *glutenfrei* 4 Pizzen (Ø 25 cm)

Ein altes italienisches Familiengeheimnis besagt: Je länger die Pizzasauce einköcheln darf, desto besser ist sie am Ende. Also geben wir ihr Zeit. Viel Zeit. Am besten setzt ihr die Tomatensauce auf, bevor ihr den Hefeteig zubereitet. So kann sie über 1 Stunde auf niedriger Stufe vor sich hin dümpeln, während der Pizzateig geht. Und nur dann schmeckt sie am Ende genauso aromatisch wie von der Mamma. Die schreibt man vielleicht nicht mit 5 M's, spricht sie aber so aus. Wenn es schneller gehen muss, machen sich übrigens auch zerdrückte Ofentomaten hervorragend auf der Pizza. Schmecken natürlich auch wie bei Mama.

Zutaten Tomatensauce

- 2 mittelgroße Zwiebeln
- 4 Knoblauchzehen
- 4 EL Olivenöl
- 4 EL Tomatenmark
- 400 g passierte Tomaten
- 1 Zweig Rosmarin
- 2 Zweige Thymian
- 1 Zweig Salbei
- 2 Zweige Oregano oder
- 3 EL getrocknete Kräutermischung (mediterrane Kräuter, Kräuter der Provence)
- 2 Lorbeerblätter
- 2 TL Salz

Zutaten Schmortomaten

- 500 g fruchtig-süße kleine Tomaten wie hochreife Cocktailtomaten, Honigtomaten, kleine Strauchtomaten
- 2 EL Olivenöl
- 1 Zweig Rosmarin
- 2 Zweige Thymian
- 1 Zweig Salbei
- 2 Zweige Oregano oder
- 3 EL getrocknete Kräutermischung (mediterrane Kräuter, Kräuter der Provence)
- 2 Knoblauchzehen
- Salz, Pfeffer aus der Mühle

Zubereitung Tomatensauce

Zwiebeln und Knoblauchzehen schälen und fein würfeln. Das Olivenöl in einem Topf erhitzen und beides darin anbraten, bis eine leichte Bräunung sichtbar ist. Nicht zu stark bräunen, sonst wird der Knoblauch bitter.

Das Tomatenmark dazugeben, gut umrühren, kurz anrösten und dann mit den passierten Tomaten auffüllen.

Die Kräuter und das Salz dazugeben und wie bereits empfohlen, so lange wie möglich auf niedriger Temperatur einkochen lassen.

Falls sie zu dick wird, gegebenenfalls mit etwas Wasser verdünnen.

Zubereitung Schmortomaten

Den Backofen auf 200 °C Grillfunktion vorheizen.

Die gewaschenen Tomaten auf ein mit dem Olivenöl präpariertes Blech geben. Die Kräuter großzügig darauf verteilen. Die Knoblauchzehen schälen, grob hacken und zu den Tomaten geben.

Im Backofen 25 Minuten schmoren, bis die Tomaten schön aufgeplatzt sind und sich leicht zerdrücken lassen. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Nun könnt ihr damit eure Pizza belegen, eine schmackhafte und schnell zubereitete Alternative zur Tomatensauce. Ihr könnt die Tomaten aber auch einfach pur wegnaschen.



Calzone mit Spinat, Walnüssen, Cashew-Mozzarella und Basilikum

30 Minuten (+1 Nacht)/40 Minuten 4 Pizzen (Ø25 cm)

Im Vorfeld meines Pizza-Menüs habe ich viel Recherche betrieben und verschiedenste bereits bestehende vegane Mozzarella-Rezepte ausprobiert. Keines hat mich so überzeugt wie das der US-amerikanischen Vegan-Köchin Miyoko Schinner und so habe ich auf dessen Basis selbst noch ein wenig herumgeschraubt und bin glücklich mit dem Ergebnis: Die weißen Kugeln sehen nicht nur aus wie echter Mozzarella, sie haben auch eine ähnliche Konsistenz, schmecken ebenso roh und sind vielseitig einsetzbar.

Ich sag mal so: In dem Moment, in dem man in die Calzone beißt und sich der würzige Spinat, der Geschmack der Nüsse, die Frische des Basilikums und der Schmelz des Mozzarellas im Mund vermischen, hat sich die Arbeit auf jeden Fall gelohnt!

Zutaten Cashew-Mozzarella

100 g Cashewkerne, für 3–4
Stunden in Wasser einge-
weicht
120 g ungesüßter Natur-Soja-
joghurt
1 TL Meersalz
2 EL Tapiokastärke
1 EL Agar Agar
1 Eiskugel-Portionierer
ca. 20 Eiswürfel

Zubereitung Cashew-Mozzarella

Die Cashewkerne abgießen und zusammen mit Sojajoghurt, 70 ml Wasser und Salz in einem leistungsstarken Blender / einer Küchenmaschine fein pürieren. Die Creme in eine Schüssel geben, abdecken und über Nacht bei Zimmertemperatur stehen lassen.

Am nächsten Tag die Tapiokastärke unter die leicht säuerlich riechende, gereifte Creme rühren.

In einen mittelgroßen Topf das Agar Agar in 120 ml Wasser auflösen und bei geringer Hitze 2 Minuten aufkochen.

Die Cashew-Joghurt-Tapioka-Creme unter Rühren mit in den Topf geben. Das Ganze wird jetzt relativ zäh, deshalb immer kräftig weiterrühren.

Die Eiswürfel in eine große Schüssel geben und mit Wasser auffüllen. Nun mit dem Eiskugel-Portionierer Mozzarella-Kugeln formen und ins Eiswasser gleiten lassen. Die Menge reicht für 4–6 Kugeln. Die Kugeln mindestens ½ Stunde im Eiswasser abkühlen lassen. Anschließend können sie in einem Lebensmittelbehälter mit Salzwasser im Kühlschrank aufbewahrt werden – so bleiben die Mozzarellakugeln locker eine Woche frisch und lecker.



Zutaten Calzone

- 1 Pizzateig (Grundrezept Seite 76)
- 200 g frischer Blattspinat
- 1 kleine Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 3 EL Olivenöl
- Salz, Pfeffer aus der Mühle
- ganze Muskatnuss
- 50 g Walnüsse
- 1 Bund frisches Basilikum

Zubereitung Calzone

Den Backofen auf 200°C Ober-/Unterhitze vorheizen.

Den Spinat gründlich waschen und in einem Sieb abtropfen lassen.

Die Zwiebel und die Knoblauchzehe schälen und fein würfeln.

Das Olivenöl in einer Pfanne erhitzen, Zwiebel- und Knoblauchwürfel darin 2–3 Minuten glasig anbraten. Den Spinat dazugeben, gut vermengen und 2–3 Minuten mit reduzierter Hitze weiterschmoren. Mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss-Abrieb abschmecken.

Den gegangenen Teig in vier Portionen teilen und die Pizzen vorbereiten.

Den Spinat auf die vier Pizzen aufteilen, jeweils aber nur eine Seite belegen, da die andere später zugeklappt wird. Pro Pizza eine Kugel Cashew-Mozzarella zerpfücken und darauf verteilen.

Die Walnüsse mit einem großen Messer grob hacken und auch auf den vier Pizzen verteilen. Ebenso mit den Basilikum-Blättern verfahren. Dann die Teigtaschen verschließen. Noch besser hält das Ganze, wenn ihr den Rand vorher mit etwas Wasser bestreicht. Mit einer Gabel oder den Fingern die Naht kräftig zusammendrücken.

Anschließend backen, bis die Calzone-Taschen goldbraun sind.

→ Alle Tipps zur Vor- und Zubereitung der Pizza findet ihr im Grundrezept Pizzateig (Seite 76).





Pizza mit lila Cashew-Sourcream, hauchdünnen Kartoffeln und frischem Rosmarin

40 Minuten 4 Pizzen (Ø 25 cm)

Die in diesem Rezept verwendete Cashew-Sourcream bildet die Basis für viele weitere Rezepte. Ob auf knusprigem Hefeteig, zur Verfeinerung von Dips und Saucen oder einfach als Brotaufstrich. Ob pur oder mit weiteren geschmacksgebenden Komponenten ist sie ein ultimativer Alleskönner. In diesem Rezept sorgen Rotkohlblätter für optische Verwirrung. Herzhafter Flammkuchen-Geschmack im optischen Gewand eines Blaubeerjoghurts. Fake it and make them love it!

Zutaten Cashew-Sourcream

300 g Cashewkerne,
für 3–4 Stunden in Wasser
eingeweicht
6 EL Zitronensaft
3–4 TL Räuchersalz
für die lila Farbe:
3–4 Blätter frischer Rotkohl

Zubereitung Cashew-Sourcream

Die eingeweichten Cashewkerne abgießen und zusammen mit Zitronensaft, Räuchersalz und 200 ml frischem Wasser in einem leistungsstarken Blender / einer Küchenmaschine cremig pürieren.

Nach und nach so viele Rotkohlblätter mit zerkleinern, bis die erwünschte Violett-Note erreicht ist. Gegebenenfalls mit etwas mehr Zitronensaft und Salz abschmecken.

Zutaten Pizza

1 Pizzateig (Grundrezept
Seite 76)
4 mittelgroße festkochende
Kartoffeln
4 große Zweige frischer
Rosmarin

Zubereitung Pizza

Den Backofen auf 200 °C Ober-/Unterhitze vorheizen.

Den gegangenen Teig in vier Portionen teilen und die Pizzen vorbereiten.

→ Alle Tipps zur Vor- und Zubereitung der Pizza findet ihr im Grundrezept Pizzateig (Seite 76).

Die Kartoffeln schälen und mit einem scharfen Messer oder einer Küchenreibe zu hauchdünnen Scheiben verarbeiten.

Die Pizzen großzügig mit lila Cashew-Sourcream bestreichen und fächerartig mit den rohen, dünnen Kartoffelscheiben belegen. Den Rosmarin mit einer Küchenschere darüberschnippeln. In den Ofen damit und backen, bis der Teig knusprig ist, die Kartoffeln gebräunt sind und die ganze Küche beginnt, herrlich nach Rosmarin zu duften.

Pizza mit Tomatensauce, sautierten Pilzen, Cashew-Mozzarella und Oregano

30 Minuten 4 Pizzen (Ø 25 cm)

Statt die Pilze roh auf die Pizza zu geben, sautiere ich sie kurz und knackig. Das bedeutet, sie werden in einer tiefen Pfanne in nicht zu wenig Fett scharf angebraten. So bleiben sie saftig und behalten ein herrliches Aroma. Im Zusammenspiel mit dem cremig schmelzenden Cashew-Mozzarella und dem Oregano entsteht so eine Pizza zum Niederknien ...

Sautieren kommt übrigens vom französischen Verb sauter (=springen), also gut aufpassen bei der Zubereitung, damit euch nichts abhandenkommt.

Zutaten

- 1 Pizzateig (Grundrezept Seite 76)
- 1 Aromatische Tomatensauce (Grundrezept Seite 79)
- 4 Kugeln Cashew-Mozzarella (Grundrezept Seite 81)
- 500 g frische Pilze (z. B. Champignons, Austernpilze, Kräuterseitlinge)
- 8 EL hoch erhitzbares Bratöl
- Salz, Pfeffer aus der Mühle
- 1 Bund frischer Oregano oder 4 gehäufte EL getrockneter Oregano

Zubereitung

Den Backofen auf 200°C Ober-/Unterhitze vorheizen.

Die Pilze putzen und je nach Größe in Viertel oder Achtel zerteilen.

Das Öl in einer großen, tiefen Pfanne gut erhitzen, bis es fast zu rauchen beginnt. Die Pilzstücke gleichmäßig auf dem Pfannenboden verteilen, wichtig ist, dass sie nebeneinanderliegen, deshalb eine große Pfanne verwenden. Für 3 Minuten auf hoher Temperatur braten, nicht wenden, maximal die Pfanne leicht schwenken, um zu verhindern, dass sie am Boden festkleben. Erst dann die Pilzstücke mithilfe eines Pfannenwenders verrühren oder gekonnt in der Pfanne durch die Luft wirbeln. Mit Salz und frischem Pfeffer abschmecken.

Den gegangenen Teig in vier Portionen teilen und die Pizzen vorbereiten.

→ Alle Tipps zur Vor- und Zubereitung der Pizza findet ihr im Grundrezept Pizzateig (Seite 76).

Die Pizzen großzügig mit Tomatensauce bestreichen. Dann pro Pizza eine Cashew-Mozzarellakugel zerpfücken und darauf verteilen. Mit Pilzstücken belegen und mit Oregano bestreuen.

Im Backofen so lange backen, bis der Rand goldbraun ist.





Süße Pizza mit Schokocreme, Banane und Peanut-Crunch

30 Minuten 4 Pizzen (Ø25 cm)

Etwas außergewöhnlich klingt das ja schon – süße Pizza? Lange bevor ich vegan wurde, habe ich mal in einer Touristenklitsche an der spanischen Costa Brava eine Pizza Hawaii bestellt. Auf der waren neben den traditionellen Zutaten Schinken / Käse / Ananas auch Cocktailkirschen, Apfelstücke und Weintrauben zu finden.

Ich habe selten etwas Widerlicheres vorgesetzt bekommen. Wenn schön süß, dann bitte mit System. Vollreife Bananenstücke, die im Ofen leicht karamellisieren, auf einer cremigen Schoko-Basis und als crunchy Topping salzige Nüsschen. Ein Stückchen geht immer noch rein. Ansonst schmeckt's aber auch kalt ...

Zutaten

1 Pizzateig (Grundrezept
Seite 76)
4 reife Bananen
400 g vegane Schokocreme
40 g geröstete, gesalzene
Erdnüsse

Zubereitung

Den Backofen auf 200°C Ober-/Unterhitze vorheizen.

Den gegangenen Teig in vier Portionen teilen und vorbereiten. Ihr könnt natürlich auch eine große Pizza backen.

→ Alle Tipps zur Vor- und Zubereitung der Pizza findet ihr im Grundrezept Pizzateig (Seite 76).

Die Bananen schälen und in etwa 1 cm dicke, längliche Stücke schneiden.

Die Schokocreme vorsichtig auf dem Pizzaboden ausstreichen. Sollte sie zu widerspenstig, sprich zu fest sein, kann man das Glas in einem Topf im Wasserbad erhitzen.

Die Bananenscheiben auf den mit Schokocreme bestrichenen Pizzen verteilen. Die Erdnüsse mit einem großen Messer grob hacken und die Pizzen damit bestreuen.

Und nun ab damit in den Ofen und backen, bis der Rand knusprig und die Bananen schön karamellisiert sind!

Jules knallharte Pizza-Drinks

Basilikum und Rosmarin passen nicht nur auf die Pizza, sondern auch in diese Cocktails. Der zartrosa Kirschblütenzauber ist kinderleicht anzurühren, für die Pyrotechnik-Show des Prenzlauer Berg Mule muss man ganz kurz mal üben, um dann nachhaltig mit aromatischem Kräuterrauch zu beeindrucken.

Kirschblütenzauber

5 Minuten *glutenfrei* 1 Drink

Zutaten

Eiswürfel
4 cl Gin
1 Stängel frisches Basilikum
ein Spritzer Limettensaft
200 ml Cherry Blossom Tonic
Water

Zubereitung

Ein Longdrinkglas bis oben hin mit Eiswürfeln füllen und 4 cl Gin hineingeben.

Basilikum auf die eine Hand legen und mit der anderen kräftig darauf klatschen, damit sich die ätherischen Öle entfalten. Die „verhaunenen“ Basilikumblätter mit in das Glas geben, einen Spritzer Limette dazu und mit dem Cherry Blossom Tonic Water auffüllen.

Prenzlauer Berg Mule

10 Minuten *glutenfrei* 1 Drink

Zutaten

2 Zweige frischer Rosmarin
Bunsenbrenner
5 cl Wodka
Eiswürfel
½ Limette, in Keile geschnitten
200 ml Spicy Ginger Beer

Zubereitung

1 frischen Rosmarinweig auf eine Untertasse legen und mit einem Bunsenbrenner anzünden, bis es schön raucht. Ein Longdrinkglas darüberstülpen und warten, bis es sich komplett mit Rauch gefüllt hat. Das Glas langsam umdrehen und 5 cl Wodka hineingeben.

Danach sachte mit Eiswürfeln auffüllen. 1–2 Limettenkeile kurz andrücken, sodass ein paar Tropfen Limettensaft ins Glas tropfen. Den zweiten Rosmarinweig zwischen die Hände geben und zur Aroma-Aktivierung drauf klatschen. Damit den Drink dekorieren und zu guter Letzt mit dem Spicy Ginger Beer auffüllen.



Peggy Chan

Grassroots Initiatives & Zero Foodprint Asia



„Die Natur ist unsere größte Ressource und wir müssen lernen, damit anders umzugehen.“

Peggy war eine der fünf Köchinnen, mit denen ich 2018 im James Beard House in New York kochen durfte. Damals betrieb sie ihr Restaurant Grassroots Pantry in Hongkong und hatte sich damit schon einen Namen gemacht, sowohl mit ihren innovativen pflanzlichen Gerichten, als auch mit ihrer Arbeit als Aktivistin und Speakerin für Nachhaltigkeit in der Gastronomie. Mittlerweile arbeitet sie als Beraterin für Gastro-Unternehmen und leistet mit der NGO Zero Foodprint Asia einen wichtigen Beitrag zur Bekämpfung der Klimakrise.

Grassroots Pantry

Sieben Jahre lang führte ich erfolgreich das Restaurant Grassroots Pantry. Mitte 2019 wurde daraus Nectar, ein fine dining Konzept, das nur für sieben Monate bestand, denn Ende 2019 beschlossen wir, unsere Gastronomie zu schließen. Die angespannte politische Situation in Hongkong und die damit einhergehenden Proteste hatten schon vor der Pandemie für uns zu einem anhaltenden, wirtschaftlich belastenden Ausnahmezustand geführt. Im Januar 2020 schafften wir es, innerhalb weniger Tage fast unsere gesamte Ausstattung aus 8 Jahren Restaurant- und Cateringbetrieb zu verkaufen. Das war, als die ersten Covid-19 Fälle bekannt wurden. Natürlich war uns da noch nicht klar, wie ernst die Lage werden würde. Wir hatten mit unserem Timing großes Glück.

Die Idee

2018 lernte ich die Arbeit der in den USA gegründeten NGO Zero Foodprint (ZFP) kennen. Deren Konzept: Das Gastgewerbe ist eine Branche mit hohem CO₂-Ausstoß, mit Zero Foodprint übernehmen sie Verantwortung. Sie geben 1% ihrer Einnahmen an die NGO ab, die dieses Geld in regenerative Landwirtschaft investiert. Das Ziel ist es, Landwirt*innen

finanziell dabei zu unterstützen, die Bodengesundheit zu verbessern. Denn gesunde Böden binden mehr CO₂ und können der Klimakrise so direkt entgegenwirken. Zudem werden Gastgewerbe dabei unterstützt, CO₂-neutral zu werden. Diese Themen hatten mich bereits seit Jahren begleitet und so begannen wir den Prozess der Datenerhebung mit Grassroots Pantry.

Zero Foodprint Asia

2020 erschien die Dokumentation „Kiss the Ground“ zum Thema Bodengesundheit, zur gleichen Zeit setzten Hongkong und China ihre Emissionsziele für 2050 und 2060 fest. Daraufhin kontaktierten wir den ZFP Gründer Anthony Myint und fragten, ob er das Konzept nicht auch in Asien umsetzen möchte. Er schlug vor, ob wir das nicht umsetzen wollten, und so beschlossen mein Partner und ich, Zero Footprint Asia ins Leben zu rufen. Wir begannen mit der Recherche, suchten Expert*innen vor Ort, machten Umfragen. Als wir im Juni 2021 starteten, waren sieben Restaurants an Bord. Jetzt sind es schon 15 Restaurants und Hotels sowie über 40 finanzielle Unterstützer*innen. Innerhalb eines Jahres konnten wir 1,8 Million Hongkong Dollar sammeln. 15 ist so eine geringe Zahl, Hongkong alleine hat etwa 15.000 Restaurants, doch selbst wenn nur 1% dieser Restaurants 1% ihrer Einnahmen spenden, würde dieser Betrag merklich dazu beitragen, die Böden zu verbessern und die Wirkung wäre schnell unmittelbar spürbar. 2023 werden wir nach Südostasien expandieren: Indonesien, Singapur, Thailand und die Philippinen. Wir haben auch schon drei landwirtschaftliche Betriebe in China, die wir unterstützen, das ist alles erst der Anfang. Wir müssen noch viel mehr Druck ausüben, wenn es um den Erhalt und die Revitalisierung der Umwelt geht. Die Natur ist unsere größte Ressource und wir müssen lernen, damit anders umzugehen.



Menü

In meinem Restaurant habe ich einmal ein zwölfgängiges Menü serviert, das ich „edible solutions“ (dt. essbare Lösungen) nannte: Jeder der Gänge zeigte eine Art, die Klimakrise auf dem Teller zu bekämpfen. Wir erklärten also nicht nur die enthaltenen Zutaten und den Geschmack des Gerichts, sondern auch die Geschichte dahinter.

So gab es ein Gericht, das ausschließlich aus fermentierten Komponenten bestand. Fermentation ist eine natürliche Form der Haltbarmachung, die nicht nur sehr gesund für die Darmflora ist, sondern auch schon genutzt wurde, als es noch keine Kühlschränke gab. Kühlschränke sind zwar sehr praktisch und deren Nutzung für uns selbstverständlich, doch viele ältere Geräte enthalten noch das schädliche Treibhausgas FCKW. Eine Rückbesinnung auf klimaschonende Haltbarmachung kann schon einen Beitrag leisten.

Kochbuch

2021 erschien mein Kochbuch „Provenance“ (dt. Herkunft), das ich im Eigenverlag auf englisch und chinesisches herausbrachte. Dafür gab es zwei Gründe: Einerseits wollte ich die Zeit mit meinem Restaurant durch die Veröffentlichung der Rezepte dokumentieren und so für mich abschließen. Außerdem wollte ich die Finanzierung mithilfe eines Crowdfunding testen, da dies zukünftig auch für Zero Foodprint Asia eine wichtige Rolle spielen würde. In den USA ist Crowdfunding sehr erprobt, aber in Hongkong gab es das bis dato noch gar nicht, deshalb freute ich mich umso mehr, dass der Versuch erfolgreich war und mein Buch auf diese Weise verlegt werden konnte.

Vegan Fine Dining

2016 startete ich The Collective's Table. Ich lud renommierte Köch*innen der gehobenen Küche ein, mit mir zu kochen unter der Prämisse, keine tierischen Produkte zu verwenden. Das funktionierte sehr gut, denn damals hatten wir schon einen Namen und eine Plattform mit unserem Restaurant und ich glaube daran, dass wir Vertrauen füreinander aufbauen müssen, wenn wir gemeinsam eine Veränderung auf dem Teller erreichen wollen. In den letzten sechs Jahren hat sich diesbezüglich nochmal eine Menge getan, die Klimakrise ist allgegenwärtig und die Gespräche sind merklich tiefer geworden. Man muss nicht mehr so viel Überzeugungsarbeit leisten, aber es gibt immer noch viel zu tun.



Consulting

Neben meiner Tätigkeit für Zero Foodprint Asia biete ich Weiterbildungen für Unternehmen an, die nachhaltiger und mit größerem pflanzlichem Anteil kochen wollen. Zum Beispiel Unternehmen, die Schulessen produzieren. Die größte Herausforderung ist dort das Budget. Wir können sie mit hunderten Rezepten versorgen, die finanziell im Rahmen bleiben. Häufig schließen wir damit innerhalb des Schulbetriebs auch gastronomische Bildungslücken und verbessern so die Abläufe.

Learning

Nachdem ich lange ein Restaurant geführt habe und immer in dieser Entscheidungsposition war, hatte ich das Gefühl, immer sofort für alles Antworten parat haben zu müssen. Nachdem ich dieses Kapitel abgeschlossen und meine neue Entdeckungsreise gestartet hatte, merkte ich, wie mein Geist freier und ich nachsichtiger mit mir selbst wurde. Ich bin ausgeglichener. Ich lerne täglich Neues, niemand erwartet, dass ich ständig alle Antworten habe.

Dinner im James Beard House

Das war für mich die erste längere Reise, seit ich mein Restaurant eröffnet hatte. In dieser Küche zu kochen, über die man schon so viel gehört hat, vor Ort Zutaten auf dem Wochenmarkt zu kaufen, die Zusammenarbeit mit den anderen Köchinnen und die Unterstützung von Kolleg*innen in New York — das war alles ziemlich unglaublich. In diesem Jahr blühte ich richtig auf, ich wurde endlich ich selbst als Köchin.

Lebensmotto

Der lateinische Ausspruch „Festina lente“ (dt. „Eile mit Weile“) begleitet mich schon lange. Dinge mit Absicht und Ziel zu tun, aber ihnen auch die Zeit zu geben, die sie benötigen.

Pikanter Gemüse-Meeresalgen-Salat

20 Minuten | glutenfrei | 4 Portionen

Meeresalgen sind sozusagen der Fisch der veganen Küche. Sie schmecken würzig nach Meer und sind zudem extrem gesund und nährstoffreich. In der chinesischen Medizin werden sie seit über 5000 Jahren eingesetzt und als Teil der täglichen Ernährung empfohlen. Egal, ob als Hauptzutat wie bei diesem Salatrezept oder als Topping auf anderen Salaten und Gemüsegerichten, wir alle sollten unbedingt mehr Algen essen! Dieses Rezept bereitet Peggy ursprünglich mit Jicama zu, die Wurzelknolle der Yambohne ist aber hierzulande leider kaum zu bekommen, weshalb eine Abwandlung mit Zucchini, Kohlrabi oder Karotte empfohlen wird. Im Bild wurde gelbe Zucchini verwendet.

Zutaten

- 50 g getrockneter Meeresalgen-Mix
- 450 g Gemüse (hier eignen sich Zucchini, Kohlrabi, Karotte)
- 1 kleine frische Chilischote, z.B. Bird's Eye Chili, alternativ ½ TL Chilipulver
- 1 walnussgroßes Stück frischer Ingwer, geschält und fein gehackt
- 1 TL Kokosblütenzucker
- 2 TL Ponzu-Essig (gibt es im Asiamarkt) oder alternativ Zitronensaft
- 2-3 TL Chinkiang-Essig (Schwarzer Reisessig, gibt es im Asiamarkt), alternativ Balsamicoessig
- 2 TL vegane Austern- oder Fischsoße (gibt es im gut sortierten Bioladen)
- 2 TL Sesamöl
- 1 TL gemahlener schwarzer Pfeffer

Zubereitung

Die Meeresalgen für 15 Minuten in Wasser einweichen, danach abgießen und in einem Sieb abspülen. Das Gemüse putzen, waschen und falls notwendig schälen. Mit Hilfe einer Mandoline, einer Küchenmaschine oder dem Messer in feine Streifen schneiden.

Aus Chilischote, Ingwer, Kokosblütenzucker, beiden Essigsorten, Austern- bzw. Fischsoße, Sesamöl und Pfeffer die Marinade anrühren.

Die Gemüsestreifen und die Meeresalgen mit der Marinade in einer Schüssel gut vermengen. Portionieren und kalt servieren.



Peggys herzhaftes Porridge aus Urgetreide

40 Minuten | glutenfrei | 4 Portionen

Polenta, Congee oder das traditionelle britische Haferflocken-Porridge: Frühstücksbrei-Gerichte findet man auf der ganzen Welt. Dieses hier wird aus Teffmehl, Haferflocken und Quinoa zubereitet. Teff, die sogenannte Zwerghirse, gilt als das kleinste Getreide der Welt. Teffmehl gibt es in Bioläden und Reformhäusern zu kaufen, es hat einen leicht nussigen Geschmack und ist enorm nährstoffreich. Mit einer köstlichen Auswahl herzhafter Toppings, die knusprig, knackig, sauer, bitter, süß, salzig, umami und scharf sein können, wärmt dieses Gericht besonders in der kalten Jahreszeit direkt von innen.

Das Rezept kann auch mit anderen lokal verfügbaren (Pseudo-)Getreiden zubereitet werden (Maismehl, Reis, Reismehl...), wichtig ist nur, dass man ihm genügend Kochzeit und Wasser gibt, sodass das Getreide soweit gekocht wird, dass die Stärke austritt und die typische Brei-Konsistenz entsteht. Für noch mehr Cremigkeit kann das Ganze auch vor dem Servieren püriert werden.

Zutaten süße Sojasoße

30 ml Tamari Sojasoße
35 g Kokosblütenzucker
10 ml Sesamöl

Zubereitung

Für die süße Sojasoße Tamari-Sojasoße, Zucker und 30 ml Wasser in einem kleinen Topf erhitzen und 5–8 Minuten reduzieren, dann das Sesamöl dazu geben. Das Ergebnis sollte etwas dickflüssiger als normale Sojasoße sein.

Zutaten Porridge

120 g Teffmehl
100 g Haferflocken
50 g Süßkartoffel, geschält und gewürfelt
50 g Quinoa
45 g Misopaste (gerne Shiro Miso auf Reisbasis)
300 g grünes Blattgemüse (z.B. Spinat, Mangold, Pak Choi oder Gemüseblätter von Rettich, Radieschen, Rote Bete, Karotten)
2 TL Himalaya-Salz
Weißer Pfeffer zum Abschmecken

Für das Porridge das Teffmehl, die Haferflocken und die Süßkartoffelwürfel mit 1,5–2 l Wasser in einem mittelgroßen Topf zum Kochen bringen und bei niedriger Hitze 20–30 Minuten köcheln lassen, bis die Konsistenz dick und breiartig ist. Regelmäßig umrühren, damit am Boden nichts anbrennt. Währenddessen die Quinoa zubereiten: In einem Sieb gut abspülen und mit der 2 ½-fachen Menge (150 ml) Wasser aufkochen, dann mit geschlossenem Deckel bei niedriger Temperatur quellen lassen. Abgießen und mit dem vom Herd genommenen Porridge und der Misopaste verrühren.

In der Zwischenzeit das Blattgemüse verlesen und waschen. Zum fertigen Porridge geben, nochmal kurz aufkochen und mit Salz und weißem Pfeffer abschmecken. Portionieren und mit beliebigen Toppings anrichten.

Mögliche Toppings

Eingelegtes oder fermentiertes Gemüse, Kimchi
Meeresalgen (-flakes), Nori Algen
Sesamkörner, Kürbiskerne, Sonnenblumenkerne
Microgreens, essbare Blüten



Luisa Dlugay

Stullenbüro



„Man sollte sein Konzept in zwei Sätzen verständlich erklären können.“

Schon im Sommer 2015 prophezeite ich, „Stullen sind die neuen Burger!“ Luisa sah das genauso und machte die belegten Brote zu ihrem Kernprodukt. In der Dresdner Neustadt eröffnete sie das Stullenbüro und bewarb sich mit diesem Gastro-Konzept für den Gastro-Gründerpreis. Ich war Jury-Mitglied und fand die Idee super.

Umso mehr freute ich mich, dass meine Kolleg*innen das genauso sahen und Luisa gewann. Seitdem versuche ich, ihr als Mentorin beratend zur Seite zu stehen und sie zu unterstützen, denn wir brauchen eindeutig mehr gesunde Fast-Food-Alternativen!

Luisas Unternehmen

Ich betreibe in Dresden das Stullenbüro. Ein Tagescafé, in dem sich alles um Stullen, also belegte Brote, dreht. Die Idee dahinter ist, die Stulle als gesundes, abwechslungsreiches und frisches Fast Food zu etablieren. Nahrhaftes Roggenvollkorn-Brot aus einer Dresdner Traditionsbäckerei mit wöchentlich wechselnden leckeren vegetarischen und veganen Aufstrichen und Belägen.

Stulle

Stullen sind das perfekte Essen. Super für unterwegs und gesund noch dazu. Ich fand die Idee so naheliegend, dass ich mich wirklich wunderte, dass niemand in Dresden dieses Potenzial vor mir erkannt hatte. Die Stulle verbindet vortrefflich unser steigendes Bewusstsein für gesunde, ausgewogene Ernährung mit einem schnelllebigen Lebensstil.

Als Kind habe ich Tomatenstullen über alles geliebt. Oft ist das einfachste Essen ja auch das Beste. Eine Scheibe dunkles Brot getoastet, etwas Butter, Tomaten, Kresse und Salz. Fertig. Für die vegane Variante würde ich die Butter natürlich durch ein hausgemachtes Pesto ersetzen. Einfach göttlich.

Überzeugung

Zum Glück bin ich von Natur aus ein zutiefst positiver, glücklicher Mensch. Ich war immer von der Idee überzeugt und habe daran geglaubt.

Den Moment, indem ich meine Idee oder auch nur die Notwendigkeit meiner Idee infrage gestellt habe, gab es nicht.

Der Plan

Die Idee, das Image der Stulle zu entstauben, hatte ich schon lange. Konkret wurde sie aber erst in meiner Bachelor-Arbeit als Kommunikationsdesignerin. Dafür habe ich ein Konzept für das Lokal inklusive Markenstrategien, Logos bis hin zur Speisekarte entwickelt. Am Ende hatte ich das Gefühl, das wäre viel zu schade für die Schublade und ich sollte das alles zum Leben erwecken. Nach meinem Abschluss habe ich also einen ganz anderen Weg eingeschlagen, mich für die Gastronomie entschieden und gegründet.

Klare Vorstellungen

Wichtig war es, mir im Vorhinein über das Konzept im Klaren zu sein. Man sagt ja immer, man muss sein Konzept in zwei Sätzen verständlich erklären können. Dem stimme ich zu.

Ein guter Businessplan ist essentiell. So vermeidet man unangenehme Überraschungen und kann wesentlich entspannter an die Sache herangehen. Es wird immer Menschen geben, die dich von deiner Idee abbringen wollen. Lass dich nicht beirren.

Reaktionen

Veganes und selbst vegetarisches Essen sind hier in Dresden noch keine komplette Selbstverständlichkeit. Ich habe mich in meiner Geschäftskommunikation nach außen bewusst dafür entschieden, das nicht in den Vordergrund zu stellen. Aber ich bin mit diesem

Konzept an meinem Standort bestens aufgehoben. In der Dresdner Neustadt wohnen viele junge Leute, alternative Lebensweisen sind hier normal. Manchmal reagieren Kund*innen noch verhalten und zögerlich, aber die meisten sind offen und neugierig. Meistens fällt es vielen am Ende nicht mal auf, dass alles fleischfrei ist. Das ist natürlich das beste Kompliment.

Zufriedenheit

Mich nervt eigentlich gar nichts. Ich bin komplett angekommen, mit dem, was ich mache. Ich darf jeden Tag Menschen mit leckeren Pausenbroten versorgen und ihnen Kaffee zubereiten. Das macht mich glücklich. Gibt es etwas Besseres?

Networking

Ich finde es total wichtig, sich zu verbinden und auszutauschen. Allein schon um einen gewissen Stillstand zu vermeiden. Man muss sich immer weiterentwickeln und kreativ bleiben. Das funktioniert natürlich prima, wenn man sich mit Gleichgesinnten austauscht. Bei mir um die Ecke gibt es ein Café, Fräulein Lecker. Dort werden meine Stullen angeboten und im Gegenzug verkaufe ich deren vegane Muffins. Wir bieten beide unsere Trademark-Produkte an, bekommen zusätzlichen Input und noch mehr potenzielle Gäste, die auf unser Angebot aufmerksam werden.

Das Schönste

... ist die direkte Bestätigung meines Konzepts durch viele glückliche Kund*innen jeden Tag. Man sieht, wie das Unternehmen jeden Tag ein bisschen mehr wächst und sich weiter entwickelt. Man ist ganz nah dabei, kann jede Idee sofort umsetzen, viel ausprobieren und experimentieren. Das ist toll und bietet mir im Gegensatz zu einer Anstellung unglaubliche Möglichkeiten, mich auch persönlich weiterzuentwickeln.

Luisas Mantra

„Gib mir die Gelassenheit, Dinge hinzunehmen, die ich nicht ändern kann. Gib mir den Mut, Dinge zu ändern, die ich ändern kann. Und gib mir die Weisheit, das eine vom anderen zu unterscheiden.“



UPDATE

Luisa ist Ende 2019 Mama geworden und hat das Stullenbüro Anfang 2020 mit einem lachenden und einem weinenden Auge abgegeben, da sie gemerkt hat, dass sie ihren eigenen Ansprüchen an ihr Unternehmen nicht mehr gerecht werden konnte und die Doppelbelastung zu groß wurde. Zunächst kehrte sie in ihren alten Beruf als Kommunikationsdesignerin zurück und arbeitet nun für ein kleines Unternehmen, das handgefertigte Keramik aus Spanien vertreibt. Aufgrund der vielfältigen Aufgaben, der großen Eigenverantwortung und ihres Teams macht ihr dieser Job viel Freude. Ihr Tipp an alle Menschen mit Gastronomieplänen: Auch wenn es keinen Spaß macht — befasse dich mit Buchhaltung! Sie möchte die Erfahrungen und die Zeit mit dem Stullenbüro auf keinen Fall missen und ist immer noch stolz auf den Enthusiasmus, mit dem sie Menschen neue Ideen und Gerichte vermitteln konnte.

Das Stullen Menü

Die optimale Dicke einer Brotscheibe?

109
Lila Brot

→ Das auf dem Menüfoto verwendete Geschirr ist zu 100 % biologisch abbaubar. Es besteht aus gepressten Palmblättern und aus Zuckerrohr.

110
Schwarzes Brot

→ Die „glutenfrei“-Angaben in diesem Menü beziehen sich nur auf die Aufstriche und nicht auf die Grundrezepte der Brote.

112
Schwarze Stullen
mit karamellisierter Möhrencreme
und erröteten Kichererbsen

115
Luisas Lila Stullen
mit Erdnuss-Rosmarin-
Rote-Bete-Pesto 

117
Pulled Mushroom Sandwich
mit hausgemachter BBQ-Sauce
und rotem Coleslaw



Im Sommer 2015 war ich irgendwann total genervt von den allgegenwärtigen Burgern überall: Burger-Märkte, Burger-Parties, Burger-Stadtpläne, Burger-Bibeln. Und dabei ist der Quatsch IMMER unpraktisch zu essen und das Oberhemd danach ruiniert. Es gibt doch noch so viele andere Leckereien, bei denen Brot eine tragende Rolle spielen darf! Zum Beispiel die gute alte Stulle. Oder Bemme. Oder Schnitte. Oder wie man im Englischen fancy sagt: Open Face Sandwich.

Gerade zu dieser Zeit hatte ich die Ehre und wurde als Jurymitglied beim Gastro-Gründerpreis berufen. Eine der Bewerber*innen war Luisa mit ihrem gerade eröffneten Stullenbüro. Sofort verliebte ich mich in ihr Konzept, der Stulle wieder zu frischem kulinarischem Ansehen zu verhelfen — erfreulicherweise konnte sie die Mehrheit der Jury ebenfalls überzeugen und wurde eine der Gewinner*innen. Ich meldete mich freiwillig als Mentorin für ihr noch junges Unternehmen. Seitdem sind wir in regelmäßigem Kontakt und führen nerdige Gespräche über die Streichfähigkeit von Brotaufstrichen und die optimale Dicke einer Brotscheibe.

Die Grundidee dieses Menüs rührt von meinen schon häufiger veranstalteten „Essen mit Händen“-Abenden. Denn was kann man besser ohne Besteck essen als ein belegtes Brot? Eben. Und was schmeckt noch besser als ein belegtes Brot? Ein buntes belegtes Brot!

**Das
Stullen
Menü**





Lila Brot

120 Minuten 1 Laib Brot

Alles fing mit dem roten Brot aus meinem ersten Kochbuch an. Es wurde zu einem wiedererkennbaren Rezept, meinem sogenannten Signature Dish. Ob auf Instagram oder auf Facebook, backwütige Leser*innen posteten ihre Ergebnisse und mir hüpfte jedes Mal das Herz vor lauter Freude.

Doch weil rotes und grünes Brot mittlerweile alte Hüte aus der vorletzten Saison sind (freundlicher formuliert: etablierte Klassiker), habe ich mir neue Farbspiele ausgedacht. Ta-Dah: das lila Brot. Die Basis bildet Rotkohl-Saft, der auch ohne Entsafter gewonnen werden kann, die grünen Kerne als optischen Kontrast machen das Bild perfekt. Bitte scheibenweise genießen.

Zutaten

¼ Rotkohlkopf (300 g)
500 g Weizenmehl Type 550
2 gestrichene TL Salz
1 Würfel frische Hefe
nach Belieben 100 g Pistazien
oder Kürbiskerne als farbige
Zugabe

Zubereitung

Den Rotkohl mit einem großen scharfen Messer grob zerschneiden und zusammen mit 300 ml Wasser in der Küchenmaschine oder einem Blender pürieren. Durch ein feines Sieb, ein Mulltuch oder einen Nussbeutel sieben, den Saft in einer Schüssel auffangen.

Das Mehl mit dem Salz in eine Rührschüssel geben, die Hefe fein darüberkrümeln. 300 ml des Rotkohl-Saftes dazugeben und mit den Knethaken des Handrührers oder in einer Knetmaschine mindestens 5 Minuten kneten, bis der Teig elastisch ist. Das geht auch mit den Händen, dann auf einer bemehlten Arbeitsfläche kneten. Falls der Teig zu feucht ist, noch etwas Mehl dazugeben, wenn er zu trocken ist, noch etwas mehr Saft dazu. Den Teig mit einem frischen, angefeuchteten Küchentuch abdecken und an einem warmen, trockenen Ort 1 Stunde gehen lassen.

Den Backofen auf 190°C Ober-/Unterhitze vorheizen.

Die Pistazien oder Kürbiskerne auf einer bemehlten Arbeitsfläche in den Teig einarbeiten und in eine Kastenform geben. Gerne noch mal 10 Minuten gehen lassen.

Mit einem scharfen Messer oder einer Rasierklinge Rauten oder Streifen in das Brot schneiden. So wird die Kruste später hübscher.

Etwa 40 Minuten backen, bis die Kruste braun und knusprig ist. Ihr könnt auch den Trick mit der Wasserschüssel und den zwei Temperatur-Stufen wie beim Wolfsbrot (Rezept Seite 127) anwenden, das verträgt jedes Brot gut. Wenn ihr noch nicht sicher seid, ob der Laib innen durch ist, einfach den Stäbchentest machen. Bleibt nichts mehr kleben, ist alles paletti.

Schwarzes Brot

120 Minuten 1 Laib Brot

Bei meinem Australien-Aufenthalt lief mir in Melbournes Chinatown das erste Mal ein komplett schwarzes Brötchen in den Mund. Ich war fasziniert, verspeiste es, fragte jedoch zuvor, womit es eingefärbt worden war. „Charcoal“ antwortete mir der Bäcker, Kohle also.

Zurück zuhause wollte ich unbedingt selbst schwarzes Brot backen. Ich recherchierte, denn bei uns kennt man essbare Kohle eigentlich nur in Tablettenform aus der Apotheke (dort gibt es neben den Tabletten auch gemahlene Kohlepulver). Kohle hat eine stopfende Wirkung und wird demnach in gewissen Notsituationen verabreicht. Wer mit dem schwarzen Gold allerdings backen möchte, muss dringend diese medizinische Kohle verwenden – die klassischen Briketts zum Grill anheizen sind nicht geeignet!

In Asien gibt es diesbezüglich eine lange Tradition, Kohle wirkt reinigend, sowohl von außen als auch von innen, sie dient zur Wasserreinigung bei Tee-Zeremonien und eben zum Einfärben von Gebackenem. Kürzlich war ich in London, auch hier ist das ein großer Trend: Vom Smoothie über schwarze Croissants wird alles nur Erdenkliche eingefärbt. Bedenken bezüglich der Verdauung muss man sich keine machen, solange man nicht jeden Tag schwarzes Brot isst.

Zutaten

- 500 g Weizenmehl Type 550
- 3 gestrichene TL Salz
- 4 gehäufte TL medizinisches Kohlepulver / Aktivkohle
- 50 g Sesamkörner
- 1 Würfel frische Hefe

Zubereitung

Das Mehl mit dem Salz, dem Kohlepulver und 40 g der Sesamkörner in eine Rührschüssel geben, die Hefe fein darüberkrümeln. 400 ml Wasser nach und nach dazugeben, währenddessen mit den Knethaken des Handrührers oder in einer Knetmaschine kneten. Das geht auch mit den Händen, dann auf einer bemehlten Arbeitsfläche kneten. Mindestens 5 Minuten so weiterarbeiten, bis der Teig elastisch ist. Falls der Teig zu feucht ist, noch etwas Mehl dazugeben, wenn er zu trocken und krümelig ist, noch etwas mehr Wasser dazu. Den Teig mit einem frischen, angefeuchteten Küchentuch abdecken und an einem warmen, trockenen Ort 1 Stunde gehen lassen.

Den Backofen auf 190°C Ober-/Unterhitze vorheizen.

Den Teig in eine Kastenform geben oder einen Laib formen. Gerne noch mal 10 Minuten gehen lassen.

Die Oberfläche des Brotes mit Wasser bespritzen und mit den restlichen Sesamkörnern bestreuen. Mit einem scharfen Messer oder einer Rasierklinge für eine schöne Kruste Muster in das Brot schneiden. 40 Minuten backen, bis die Kruste knusprig ist.

Ihr könnt auch den Trick mit der Wasserschüssel und den zwei Temperaturstufen wie beim Wolfsbrot (Rezept Seite 127) anwenden, das schadet keinem Brot. Abkühlen lassen, genießen.



Schwarze Stullen mit karamellisierter Möhrencreme und erröteten Kichererbsen

30 Minuten glutenfrei 10 Stullen

Okay, das mit dem Karamellisieren ist ein bisschen gelogen, der Schmah dieses Rezepts ist die gute alte Maillard-Reaktion. Wie, die kennt ihr nicht? Ist ganz einfach, ihr benötigt allerdings einen Schnellkochtopf. Doch die Anschaffung desselben würde ich eingefleischten Veganer*innen (der war schlecht, ich weiß ...) sowieso empfehlen, um die stundenlangen Kochzeiten von Hülsenfrüchten massiv abzukürzen.

Wenn ihr diesen also habt, fügt ihr Fett, Salz und – elementar wichtig – Backpulver hinzu, dann kommt es hinter verschlossenen Topfwänden zu einer dermaßen komplizierten chemischen Reaktion, dass ich euch lieber mit dem Ergebnis als mit der Erklärung belästigen möchte: Eine fantastisch karamellartige, leicht geröstet schmeckende Möhrencreme, die nicht viel mehr braucht außer maximal 1 Prise Zimt zur Abrundung.

Man muss nicht alles verstehen, um zu verstehen, dass das Ergebnis schmeckt. Ich könnte jetzt weiter ins Philosophische abdriften, aber dazu ist mir schon zu viel Wasser im Munde zusammengelaufen. Guten Appetit!

Zutaten

100 g Kichererbsen, gekocht
50 ml Rote-Bete-Saft
4 EL Kokosöl
500 g frische junge Möhren
Salz
1 TL Backpulver
Pfeffer aus der Mühle
1 Prise Zimt
½ Laib schwarzes Brot
(Grundrezept Seite 110)
1 Handvoll Grünzeug zur Deko-
ration, z. B. Postelein, Rucola,
Brunnenkresse oder andere
Wildkräuter
grober schwarzer Pfeffer zum
Bestreuen

Zubereitung

Die Kichererbsen in eine kleine Schüssel geben und mit dem Rote-Bete-Saft übergießen. Sie sollten mindestens ½ Stunde ziehen, damit sie sich schön rot färben.

Das Kokosöl in einem klitzekleinen Topf kurz erwärmen, bis es flüssig ist.

Die Möhren schälen und in ca. 1,5 cm dicke Stücke schneiden. Die Möhrenstücke im Schnellkochtopf mit Kokosöl, 1 TL Salz und Backpulver gründlich vermengen, bis alles gut vermischt ist. Den Schnellkochtopf verschließen und bei 1 bar (Stufe 2) 20 Minuten garen. Funktioniert trotz anfänglicher Bedenken auch mit Schnellkochtopfen, deren Ventil erst später schließt.

Den Schnellkochtopf unter fließendem kalten Wasser abkühlen und öffnen. Die Möhren mit einem Pürierstab zu einer cremigen Paste zerkleinern und mit Salz, Pfeffer und Zimt abschmecken. Die Kichererbsen abgießen.

Die Stullen großzügig mit der Möhrencreme bestreichen und mit den erröteten Kichererbsen, dem Grünzeug und frischem, grob zerstoßenem Pfeffer anrichten.





Luisas Lila Stullen mit Erdnuss-Rosmarin-Rote-Bete-Creme

20 Minuten glutenfrei 10 Stullen

Es ist auch möglich, diese farblich und geschmacklich herrliche Creme auf Brot zu essen, das nicht lila gefärbt wurde. Natürlich ist das Gesamtbild dann nicht ganz so beeindruckend.

Geröstete Rote Beten werden zusammen mit Erdnüssen, etwas Knoblauch und Rosmarin zu einem Aufstrich der Extraklasse verarbeitet, der sich auch als Dip, als Beilage zu gekochtem Getreide oder als Topping für Bowls und Nudelgerichte eignet. Ein köstliches Allround-Rezept.

Zutaten

2 mittelgroße Rote Beten
60 g Erdnüsse
3 frische Zweige oder
3 TL getrockneter Rosmarin
1 Knoblauchzehe, geschält
1 EL Olivenöl
1 EL Zitronensaft
1 EL Agavensirup
Rosmarinsalz
Pfeffer aus der Mühle
½ Laib lila Brot
(Grundrezept Seite 109)

Zubereitung

Die Roten Beten schälen und in kleine Stücke schneiden. In einem Topf Wasser erhitzen und die Stücke 10 Minuten kochen, bis sie noch etwas bissfest sind.

Ein paar Erdnüsse zur Deko zur Seite stellen. Die restlichen Nüsse mit dem Rosmarin in einer Pfanne ohne Fett anrösten. Zusammen mit den gekochten Bete-Stücken, der Knoblauchzehe, Olivenöl, Zitronensaft und Agavensirup zu einem sämigen Pesto pürieren. Mit Rosmarinsalz und Pfeffer abschmecken.

Die Broteiben liebevoll mit dem Pesto bestreichen. Die Erdnüsse grob hacken und darüberstreuen. Dazu passen auch ganz wunderbar ein paar Spritzer der Cashew-Sourcream (Rezept Seite 85).



Pulled Mushroom Sandwich mit hausgemachter BBQ-Sauce und rotem Coleslaw

120 Minuten 4 Portionen

Hier kommt das exorbitante, unfassbar leckere Pulled Mushroom Sandwich! In vornehmen Schwarz-Lila-Tönen gehalten, mit frischem Grün geschmückt – von innen und von außen eine Diva unter den Sandwiches!



Zutaten Sandwich

12 Scheiben Brot (z. B. schwarzes Brot, Rezept Seite 110)
1 Handvoll Salat

Zutaten BBQ-Sauce (ca. 0,8l)

1 Zwiebel, 1 Knoblauchzehe, jeweils geschält und fein gewürfelt
2 EL Bratöl
½ TL geräuchertes Paprikapulver
1 Messerspitze Chilipulver
1 Prise Zimt
2 TL ungesüßtes Kakaopulver
4 EL Balsamico-Essig
200 g Tomatenmark
400 ml Tomatenketchup
nach Belieben ½ TL Liquid Smoke
Salz, Pfeffer aus der Mühle

Zutaten Pulled Mushrooms

Salz, 200 g langstielige Pilze
3 Schalotten, 3 Knoblauchzehen
2 Chilischoten, gehackt
10 EL vegane Barbecuesauce
3 EL Tomatenmark
1 TL Cayennepfeffer
Pfeffer aus der Mühle

Zutaten Roter Coleslaw

¼ Rotkohlkopf (250 g)
1 mittelgroße Möhre
Aqua-faba-Mayonnaise (Seite 153)
Salz, Pfeffer aus der Mühle

Zubereitung BBQ Sauce

Die Zwiebel- und Knoblauchwürfel in dem Bratöl anschwitzen. Runterschalten und Paprikapulver, Chilipulver, Zimt und Kakaopulver dazugeben – 30 Sekunden anschwitzen.

Mit Balsamico-Essig ablöschen, kurz köcheln lassen und dann Tomatenmark, Ketchup und 200 ml Wasser dazugeben. 20 Minuten simmern lassen. Mit Liquid Smoke, Salz und Pfeffer abschmecken. In saubere Flaschen gefüllt hält die Sauce im Kühlschrank locker 1 Monat.

Zubereitung Pulled Mushrooms

3 EL Salz in einer Schüssel mit 250 ml kochendem Wasser auflösen und die gesäuberten Pilze hinein geben. Zwei Stunden stehen lassen. Die Lake macht die Pilze beim Garen saftiger.

Den Backofen auf 200 °C Ober-/Unterhitze vorheizen.

Schalotten und Knoblauchzehen schälen, in Ringe schneiden. Mit den Chilischoten, 5 EL Barbecue-Sauce, Tomatenmark, Cayennepfeffer und etwas Wasser verrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die abgetropften Pilze in eine Auflaufform geben, Sauce darüber geben und gut vermengen. Für 45 Minuten bei 200 °C schmoren, bis sie sich im Gabeltest weich anfühlen. Abkühlen lassen.

Nun nach dem Pulled-Pork-Prinzip zerkleinern. Die Pilzköpfe festhalten, mit einer Gabel die Fasern der Stiele zerteilen. Stiel-Endstücke mit einem Messer klein schneiden. In einem Topf mit der restlichen BBQ-Sauce aufwärmen. Mit dem Coleslaw und Salatblättern auf schwarzem Brot anrichten.

Zubereitung Roter Coleslaw

Den Rotkohl mithilfe einer Raspel oder einer Küchenmaschine zu feinen Streifen verarbeiten. Die Möhren schälen und ebenfalls fein raspeln. Die Aqua-faba-Mayonnaise dazugeben, alles gründlich vermischen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Franziska Schauraen & Elena Grimm

TofuTussies



„Es ist einfach schön, der eigene Boss zu sein!
Die Motivation zur Arbeit ist eine ganz andere
und wir können immer wieder stolz auf schon
erreichte Etappenziele zurückblicken!“

Zwei Freundinnen mit einer gemeinsamen kulinarischen Vorliebe bekommen nicht das auf den Teller, was sie gerne hätten. Daraufhin fangen sie an, es selbst herzustellen. Schließlich wird aus der Leidenschaft ein Beruf und sogar ein eigenes Unternehmen. Tofu ist für viele Menschen immer noch der Inbegriff der veganen Geschmacklosigkeit. Völlig zu Unrecht haftet dem Bohnenquark, der in Asien seit Jahrtausenden ein Grundnahrungsmittel ist, dieses Negativimage an. Wer einmal frischen Tofu pur, geräuchert oder mit leckeren Komponenten wie Mango, Bärlauch oder Kokos probiert hat, wird seine Meinung für immer revidieren. Elena und Franziska, die TofuTussis, stehen für ein gesundes, traditionsreiches Produkt, modern interpretiert und mit viel Liebe gefertigt.

Elenas und Franziskas Unternehmen

Wir betreiben unter dem Namen TofuTussis eine kleine Tofurei in der Markthalle Neun in Berlin Kreuzberg. Dort stellen wir frischen Tofu her — liebevoll und handgemacht.

Tofu

Tofu ist ein in unseren Breitengraden völlig unterschätztes Produkt, das dummerweise immer wieder als Fleischersatzprodukt bezeichnet wird. Dabei ist es so viel mehr. Natürlich gibt es guten und nicht so guten Tofu! Sowohl geschmacklich als auch qualitativ. Wir raten: Je länger ein Tofu haltbar ist (einige Sorten im Handel kommen ja sogar ohne Kühlung aus!), desto weniger wird er schmecken.

Die Entstehung

Ursprünglich kommen wir beide aus dem sozialen Bereich und haben mit Gastronomie nicht viel am Hut. Die Idee, Tofu zu produzieren, entstand aus einer Lau-

ne heraus und war eher für den Eigengebrauch bestimmt. Als leidenschaftliche Tofu-Esserinnen fanden wir es schade, dass es kaum Frischeprodukte auf dem deutschen Markt gab — im Gegensatz zum Angebot in asiatischen Ländern. Der hier im Handel erhältliche Tofu ist pasteurisiert, das macht sich in Geschmack und Konsistenz deutlich bemerkbar. Außerdem fehlte es uns bei den Produkten hier an Transparenz, gerade bezüglich der Herkunft und der Anbaubedingungen der Sojabohnen.

Also probierten wir einige Rezepte aus. Schnell fand unser Tofu im Bekanntenkreis großen Anklang und so entwickelte sich daraus die Geschäftsidee: Seit Juli 2014 machen wir nun offiziell Tofu für den Verkauf. Zunächst haben wir das noch nebenberuflich gemacht, mittlerweile sind wir beide hauptberuflich dabei und beschäftigen auch Angestellte.

Zweifel und Mut

Zweifel an der ganzen Geschichte kommen uns natürlich immer noch, immer mal wieder!

Wir haben beide recht gut bezahlte, sichere Jobs aufgegeben, um all unsere Zeit in diese zunächst verrückte Idee zu stecken und dabei nie sicher zu wissen, ob und wie viel Geld wir uns im nächsten Monat auszahlen können.

Aber wir haben es geschafft, unseren Lebensunterhalt nun mehr oder weniger komplett von einem Projekt bestreiten zu können, das uns beiden nach wie vor großen Spaß macht und in dem unser Herzblut steckt. Wir haben eine Tofu-Mission!

Ein guter Rat

Traut euch einfach! Mehr als schiefgehen kann es nicht, und selbst wenn — dann hat man es wenigstens versucht. Am Anfang haben wir gute Beratung von der Gründerinnenzentrale der WeiberWirtschaft (Berliner

Das ursprüngliche Konzept einer reinen Tofu-Manufaktur ist für Franziska und Elena leider langfristig nicht aufgegangen, da viele Kund*innen für das gleiche Produkt Supermarktpreise und längere Haltbarkeiten erwarteten. Somit konzentrierten sie sich stärker auf ihr eigenes Gastronomieangebot auf Märkten und Festivals. Irgendwann standen sie vor der Entscheidung, sich entweder zu vergrößern oder zu verkleinern. Sie entschieden sich für letzteres und den Weg der Selbstvermarktung. Mit der Pandemie und dem Wegfall der Food Events erlebten sie enorme Umsatzeinbußen und Elena bekam im selben Jahr ihr zweites Kind. Schließlich entschieden sie sich Ende 2020, das Unternehmen aufzulösen, und kehrten in ihre alten Berufe zurück. Sie nehmen aus der Zeit viele Freundschaften und Erfahrungen mit und würden fast alles nochmal genau so machen. Sie fanden es toll, eigene Ideen umzusetzen und ihre eigenen Chefinnen zu sein.



Frauengenosenschaft, gegründet 1989, 1800 Mitglieder) bekommen. Und es hat sich immer ausgezahlt, sich mit anderen Selbstständigen zu vernetzen.

Die Markthalle

Die Markthalle Neun ist über die Grenzen Berlins hinaus bekannt als ein innovativer Schauplatz für Regionalität, Slow Food und Streetfood Märkte. Nach unserem Crowdfunding konnten wir unsere Produktion hierher verlagern, fanden dort Produktionsräume und einen Marktstand. Das ist auf jeden Fall eine tolle Chance für uns, wir sind hier wunderbar mit anderen Produzent*innen und dem Lieferservice der Markthalle Neun vernetzt und man bekommt auch jede Menge Aufmerksamkeit von der Öffentlichkeit.

Es ist schön, Teil der „Markthallenfamilie“ zu sein. Leider sind neben den vielen Events die normalen Wochenmärkte hier noch immer keine typischen „Einkaufsmärkte“, die Umsätze könnten noch besser laufen, aber wir arbeiten daran.

Das Schönste

Klingt bestimmt etwas abgedroschen, aber es ist einfach schön, der eigene Boss zu sein! Die Motivation zur Arbeit ist einfach eine ganz andere und wir können immer wieder stolz auf einige schon erreichte Etappenziele zurückblicken.

Okara

Okara ist der „Sojaschrot“, der beim Erzeugen von Sojamilch entsteht. Da stecken noch sehr viele Nährstoffe drin und es ist zum Wegschmeißen definitiv zu schade. Natürlich haben wir eine ganze Menge davon. Wir verarbeiten es teilweise zu Burger-Patties oder angebraten als Beilage zu unseren Tagesgerichten, die wir am Marktstand und bei Food Events wie dem Streetfood Thursday verkaufen. In Japan wird Okara vielseitig verwendet. Wir haben auch japanische Kund*innen, die es uns regelmäßig abkaufen, um damit zu kochen oder zu backen. So haben wir herrliche Donuts und Muffins zu probieren bekommen, es gibt unzählige Verwendungsmöglichkeiten!

Das Leitmotiv

Mehr Glück als Verstand! Funktioniert bei uns hervorragend!

Das Game Of Thrones Menü

127

„Wolf Bread“

Roggen-Sauerteig mit Fenchelsamen
und Nelken

128

„The Heart Tree“

Ofen-Blumenkohl mit essbaren Blüten

130

„The Khaleesi eats the heart out“

Süßkartoffel mit blutrotem
Chili sin Carne

133

„Ned Stark's Head“

Bösartige Zitronen-Marzipan-Cakepops

134

„A Song Of Ice And Fire“

Bratapfel mit Salz-Karamell
und Eisblock aus roter Traube

The Seven Kingdoms
of
Veganza



Oft werde ich gefragt, wie ich auf die Ideen für meine Menüs komme. Bei diesem hier kann ich mit dem Brustton der Überzeugung sagen: beim Fernsehen. Ich bin eigentlich kein Serientyp, aber Game Of Thrones hat es mir angetan, auch wenn ich oft wegschauen muss, weil ich kein Blut sehen kann (Veganer*innenkrankheit?).

Ich fand die Idee lustig, genau dieser pathetischen, blutrünstigen Saga ein rein pflanzliches Dinner zu widmen. Dieses habe ich in Berlin, Wien und München kredenzt. Dazu gab es mittelalterliche Musik, Kerzenschein und jeder Gast erhielt eine persönliche Raben-Botschaft als Zwischengang.

Warum die Namen der Gerichte auf Englisch sind? Weil ich die Serie gerne im Original gucke.

Die Produkte der TofuTussis in dieses Menü einzubauen, erschien mir naheliegend. Frischer Tofu ist bei uns nach wie vor ein recht unbekanntes, viel zu wenig verbreitetes Produkt, obwohl es in anderen Teilen der Welt seit jeher produziert und gegessen wird. Es vereint also etwas Ursprünglich-Traditionelles mit dem modernen Gedanken, bewusst auf Fleisch zu verzichten und trotzdem eine Extraportion Protein auf den Teller zu bekommen. Und kräftige, tapfere Ritter*innen brauchen viel davon, denn: Winter is coming ...



Das
Game Of Thrones
Menü



„Wolf Bread“ Roggen-Sauerteig mit Fenchelsamen und Nelken

120 Minuten 4 Wolfsbrote

Es gibt eingefleischte Game-Of-Thrones-Fans, die in Internet-Foren darüber diskutieren, warum das Bäckerkind an Brienne von Tarth ein Wolfsbrot gegeben hat, diese es aber nicht Arya Stark weitergegeben hat, um sie zu überreden, mit ihr zu kommen ... Da bin ich raus. Ich mag gutes frisches Brot und Wölfe sind tolle Tiere. Basta.

Ich verwende in diesem Rezept gekauften Sauerteig-Extrakt. Den gibt es überall, auch in Bioqualität. Man kann ihn auch selbst ansetzen, aber manchmal muss es halt auch ein bisschen schneller gehen und der fertige bringt super Ergebnisse. Bezüglich der Menge bitte den Angaben auf der Packung folgen, meistens reicht eine Packung für 1 kg Mehl, für 4 Wölfe reichen aber 500 g Mehl und mehr schaffen die meisten Küchenmaschinen auch nicht zu stemmen bzw. zu kneten.

Zutaten

500 g Roggenmehl Type 1150
1 TL Kümmel
1 TL Fenchelsamen
2 TL Salz
½ Packung Sauerteig-Extrakt
(für 500 g Mehl)
1 Würfel frische Hefe
Nelken für die Wolfsaugen

Zubereitung

Alle trockenen Zutaten in eine große Rührschüssel geben. Die Hefe fein darüberbröseln. Mit dem Knethaken des Handrührers, einer Knetmaschine oder purer Muskelkraft nach und nach 350 ml Wasser einarbeiten. Kräftig und ausgiebig weiterkneten. Gutes Kneten ist die halbe Miete für einen schönen geschmeidigen Teig. Den Teig mit einem angefeuchteten Küchentuch abdecken und an einem trockenen, warmen Ort mindestens 1 Stunde gehen lassen, wenn ihr es nicht eilig habt, gerne auch noch ½ Stündchen länger.

Den Backofen auf 230 °C Ober-/Unterhitze vorheizen.

Den Brotteig in vier Teile teilen und geschickt Wölfe formen. Dazu den Teig zu einem flachen Fladen formen und anschließend Kopf, Schwanz und Beine definieren. Mit einem scharfen Messer das Maul anritzen und die Oberfläche verzieren. Gewürznelken als Augen in den Teig drücken. Jeweils zwei Wölfe auf ein mit Backpapier oder einer Silikonmatte ausgelegtes Backblech geben.

Auf den Boden des Backofens eine hitzebeständige Schüssel mit heißem Wasser stellen und das Brot in den Ofen geben. Nach 15 Minuten die Backtemperatur auf 200 °C reduzieren und das Brot weitere 35–40 Minuten fertig backen, bis es goldbraun und knusprig ist.

Dazu passt Aquafaba-Mayonnaise (Rezept Seite 153) oder einer der leckeren Aufstriche aus dem Stillenmenü (Rezepte Seite 112 und 115).

„The Heart Tree“

Ofen-Blumenkohl mit essbaren Blüten

40 Minuten *glutenfrei*

Ein weißer Baum mit blutroten Blüten — wer denkt da nicht sofort an eine im Ofen gebackene Scheibe Blumenkohl mit Radieschensprossen? Eben.

Das Schöne an diesem Rezept? Die Zubereitung ist wirklich babyleicht. Blumenkohl ist schon für sich ein derart unterschätztes, herrliches Gemüse, dass es als Teller-Bäumchen aus dem Rohr einfach nur fantastisch schmeckt. Olivenöl, Meersalz, ein Spritzer Zitrone. Bäm.

Zutaten

1 Blumenkohlkopf
5 EL Olivenöl
Meersalz
Saft 1 unbehandelten Zitrone
1 großzügige Handvoll essbarer Blüten oder Sprossen (Im Serien-Original sind es rote, zur Not tun es auch lila oder weiße Blüten, dann muss der Hardcore-GOT-Fan halt ein farbenblindes Auge zudrücken; z. B. Rote-Bete-Sprossen, Radieschensprossen, rote Gänseblümchen, Thymianblüten, Bohnenkrautblüten, ...)

Zubereitung

Den Backofen auf 180 °C Ober-/Unterhitze vorheizen.

Die Blätter des Blumenkohls entfernen. Bei Bio-Blumenkohl kann man die Blätter sehr gut mitessen, aber heute wollen wir Bäume basteln und hierfür sind die Blätter etwas störend.

Nun kommt der schwierigste Teil: Den Kohl in etwa 2 cm dicke Scheiben schneiden. Das geht nur mit einem großen scharfen Messer. Es gibt bröseligere Kohlköpfe und festere, viele Dinner-Erfahrungen später kann ich sagen: Leider klappt es nicht mit jedem Blumenkohl gleich gut, aber sollten gar keine Bäume formbar sein, könnt ihr immer noch leckeres Blumenkohl-Püree draus machen (Rezept Seite 147).

Um dem Blumenkohl beim Scheiben Schneiden mehr Stand zu geben, könnt ihr den Strunk unten erst mal gerade schneiden, dann liegt er besser auf. Von einer Seite beginnend Scheiben abschneiden, vier ganze Bäume und ein paar kleinere Hecken sollte ein Kopf hergeben. Die Scheiben auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech geben und von beiden Seiten mit Olivenöl bepinseln und mit Meersalz einreiben. Nicht zerbrechen.

Nun im Backofen 15–20 Minuten braten, bis die Scheiben auf der Unterseite schön braun werden und auch der Teil mit dem Strunk weich ist. Herausnehmen, auf Tellern anrichten, mit Zitronensaft beträufeln und mit den Blüten kunstvoll dekorieren!



„The Khaleesi eats the heart out“ Süßkartoffel mit blutrotem Chili sin Carne

50 Minuten glutenfrei 4 Personen

Es gibt da diese eindrucksvolle Szene, in der die schwangere Daenerys Targaryen rituell das Herz eines Hengstes verzehren muss. Sie schafft es und stellt so ihre Stärke und Glaubwürdigkeit als Gattin des Khal Drogo unter Beweis. Natürlich würde ich so einen Quatsch nie machen, aber weil ich die Khaleesi einfach bezaubernd finde, habe ich eine Hauptmahlzeit aus dieser Frequenz abstrahiert, die eine Million mal leckerer und tierfreundlicher ist und trotzdem, aufgrund der frisch geriebenen Roten Bete, in Game-Of-Thrones-Manier blutig daherkommt.

Zutaten

- 2 große oder 4 kleine Süßkartoffeln
- 2 rote Zwiebeln
- 2 EL Pflanzenöl
- 3 EL (geräuchertes) Paprikapulver
- 2 EL Chilipulver oder 1 frische Chilischote
- 1 Zimtstange
- 1 Dose rote oder schwarze Bohnen (Abtropfgewicht 240 g) oder 100 g trockene Bohnen, 1 Nacht eingeweicht und je nach Sorte 30 Minuten bis 2 Stunden weich gekocht
- 1 Dose Mais (Abtropfgewicht 285 g)
- 1 mittelgroße frische Rote Bete
- 1 Flasche Tomatenpolpa (425 g)
- Salz, Pfeffer aus der Mühle

Zubereitung

Den Backofen auf 200°C Ober-/Unterhitze vorheizen.

Die Süßkartoffeln waschen und mithilfe einer Gabel oder einem anderen Piekser rundherum einstechen. Die Löcher müssen nicht bis ins Herz der Kartoffel dringen, sollten aber die Haut durchstoßen. Die Süßkartoffeln auf einem Blech in den Ofen geben und die Küchenuhr auf 30 Minuten stellen. Insgesamt brauchen die Süßkartoffeln 1 Stunde bis sie innen butterweich und herrlich sind, nach ½ Stunde müssen sie aber einmal gewendet werden.

Zwiebeln schälen, halbieren und in grobe Streifen schneiden. In einem großen Topf das Öl erhitzen und die Zwiebelstücke zusammen mit dem Paprikapulver und dem Chilipulver bzw. der klein geschnittenen Chilischote auf mittlerer Stufe anschwitzen, sodass sich ordentliche Röstaromen entfalten und die Luft brennt. Jetzt kommt auch die Zimtstange dazu, unsere fantastische Geheimzutat. Bohnen und Mais in einem Sieb abtropfen lassen und mit in den Topf geben. Rote Bete schälen und mit einer Küchenreibe direkt in den Topf raspeln. Einige Minuten weiterköcheln lassen. Dann mit der Polpa aufgießen und mindestens 20 Minuten ordentlich einkochen lassen.

Mit Salz und Pfeffer abschmecken, gerne mache ich auch noch den Süß-Sauer-Test, d. h. ich schmecke das Gericht wahlweise mit Essig / Zitronensaft und Zucker / Sirup ab. Wirkt Wunder.

Vor dem Servieren die Zimtstange entfernen. Die Süßkartoffeln aus dem Ofen nehmen, halbieren und zusammen mit dem blutigroten Chili anrichten. Dazu passt außerdem die Cashew-Sourcream (Rezept Seite 85) hervorragend.





„Ned Stark's Head“ Bösartige Zitronen-Marzipan-Cakepops

120 Minuten 12 Cakepops

Ja, dieses Gericht ist böse und makaber, aber nicht geschmacklos, sondern im Gegenteil sehr lecker. So steht es geschrieben und so ist es geschehen. Bei Game Of Thrones rollten viele Köpfe, aber um diesen hier tat es uns doch besonders leid ...

Der Kuchen – die Grundlage für die Cakepops – schmeckt auch als Blechkuchen im nicht zerkrümelten Zustand, zum Beispiel unter Zugabe von 100 g abgetropften Schattenmorellen.

Zutaten Zitronenkuchen

Abrieb 1 unbehandelten
Zitrone
150 g Apfelmus
100 ml geschmacksneutrales
Pflanzenöl (Rapsöl / Sonnen-
blumenöl / Albaöl)
100 ml Mandelmilch (gerne
selbstgemacht, Grundrezept
Seite 61)
250 g Weizenmehl
2 gehäufte TL Backpulver
120 g Zucker

Zubereitung Zitronenkuchen

Den Backofen auf 180 °C Ober- / Unterhitze vorheizen.

Die Zitrone heiß abwaschen und die Schale abreiben. In einer Rührschüssel das Apfelmus, das Öl, die Mandelmilch und den Abrieb der Zitrone verrühren.

In eine zweite Schüssel das Mehl und das Backpulver sieben und mit dem Zucker vermischen. Nun die trockene Mischung in die feuchte Mischung rühren.

Den Teig auf ein mit Backpapier ausgelegtes tiefes Backblech geben und ausstreichen. Etwa 15 Minuten backen, mit dem Stäbchentest prüfen, ob der Kuchen durchgebacken ist. Bleibt kein Teig mehr kleben, ist er fertig. Auskühlen lassen.

Zutaten Cakepops

1 Grundrezept Zitronen-
kuchen
100 g Marzipan
30 g Kakaobutter
Saft 1 unbehandelten
Zitrone
400 g dunkle vegane
Kuvertüre
50 g Puderzucker
einige Tropfen Rote-Bete-Saft
12 Cakepop-Stiele oder
Holz-Schaschlik-Spieße

Zubereitung Cakepops

Den Zitronenkuchen in eine Schüssel fein zerbröseln. Das Marzipan dazu krümeln.

Die Kakaobutter im Wasserbad bei niedriger Temperatur schmelzen. Zusammen mit dem Zitronensaft zu der Kuchen-Marzipan-Mischung geben und alles kräftig verkneten, bis sich gleichmäßige Kugeln formen lassen. Aus der Masse kleine Köpfe formen und aufspießen. Im Kühlschrank mindestens 1 Stunde fest werden lassen.

Die Kuvertüre im Wasserbad schmelzen und mit einem dünnen, sauberen Pinsel den Cakepops Gesichter, Bärte und Haare aufmalen.

Für das Blut einen roten Zuckerguss aus dem Puderzucker und dem Rote-Bete-Saft herstellen. Meistens nimmt man zu viel Flüssigkeit, deshalb den Saft tropfenweise dosieren. Mit dem Saft die Stiele blutig anmalen. Trocknen lassen. Servieren. Schaudern.

„A Song Of Ice And Fire“ Bratapfel mit Salz-Karamell und Eisblock aus roter Traube

30 Minuten (+ Gefrierzeit) glutenfrei 4 Personen

Heiß und kalt. Salzig und süß. Fruchtig und blumig. Gegensätze ziehen sich an und ergänzen sich. Und wenn man sich an dem Bratapfel die Zunge verbrennt, kann man schnell einen Eiswürfel drauf schmelzen lassen. Wie praktisch.

Zutaten

- 125 ml roter Traubensaft
- 1 Tropfen ätherisches Lavendelöl
- 4 Äpfel (am besten Boskop)
- 4 getrocknete oder frische Feigen
- 1 Handvoll Walnüsse
- 100 g Zucker
- 400 ml Kokosmilch
- 1 großzügige Prise Rauchsatz
- 50 g Trauben zur Dekoration

Zubereitung

Für die Eisblöcke benötigt ihr einen Eiswürfelbehälter, gerne klassisch oder in einer ausgefallenen Form nach jeweiligem Gusto. Ich habe spitze Eisberge gewählt. Den Saft mit dem Lavendel vermischen, vorsichtig in die Förmchen füllen und ab ins Eisfach damit. Mindestens 2–3 Stunden gefrieren lassen.

Den Backofen auf 200°C Ober-/Unterhitze vorheizen.

Die Äpfel waschen und das Kerngehäuse am einfachsten mit einem speziellen Entkerner gründlich entfernen, ansonsten mit einem kleinen Küchenmesser am Strunk rundum einschneiden und anschließend vorsichtig auslösen.

Falls ihr getrocknete Feigen verwendet, diese für einige Minuten in heißem Wasser einweichen, dann lassen sie sich leichter verarbeiten. Die weichen Feigen in kleine Würfel schneiden, die Walnüsse grob hacken und beides für die Füllung vermischen. Die Äpfel damit füllen. In eine Auflaufform oder auf ein Blech geben, ab in den Ofen damit und je nach Größe 15–20 Minuten braten, bis sie schön aufplatzen und blubbern.

In der Zwischenzeit den Zucker in eine Pfanne geben und bei mittlerer Temperatur langsam flüssig werden lassen, dabei mit einem Holzkochlöffel stetig umrühren. Wenn alles flüssig ist, die Pfanne vom Herd nehmen und vorsichtig die Kokosmilch dazugeben, dabei unbedingtiterrühren und gut aufpassen, es kann spritzen! Falls sich Klumpen bilden, ist etwas Geduld gefragt, einfach auf mittlerer Temperaturiterrühren bis die Masse wieder homogen ist.

Die fertige Karamellsauce noch 2 Minuten auf niedriger Flamme köcheln lassen, mit einer ordentlichen Prise Salz abrunden und zu den fertig gebratenen Äpfeln servieren. Mit den Eisblöcken und einigen Trauben dekoriert servieren.



Lauren Wildbolz

vegan kitchen



„Man muss etwas wagen, mutig sein.
Gerade wenn es darum geht,
neue Wege zu beschreiten.“

Lauren bringt Kunst und Kulinarik zusammen. Auf spielerische Art verbindet sie kreatives Kochen und konstruktive Gesellschaftskritik in ihren Food-Performances. Mit ihrem Catering, ihren Kochkursen und Büchern setzt sie sich für die Verbreitung der veganen Lebensweise ein. Mit einer gehörigen Portion Spiritualität, Humor und Fachwissen arbeitet sie stetig daran, Vorurteile abzubauen. Egal ob es um Kinderernährung oder Lebensmittelverschwendung geht.

Laurens Unternehmen

2010 habe ich in Zürich das erste vegane Restaurant der Schweiz eröffnet. Ich unterbrach mein Kunststudium und wurde Gastwirtin. Ohne viel nachzudenken, stürzte ich mich in dieses Abenteuer.

Der Erfolg war am Anfang groß und ich genoss eine enorme Medienpräsenz. Doch insgesamt war das Projekt sehr kostspielig und wuchs mir etwas über den Kopf. Deshalb war ich froh, dass ich nach einer Weile einen Käufer fand, der das Restaurant übernahm und nach meinen Vorstellungen weiterführte. Ich schloss mein Kunststudium ab und baute parallel dazu mein Catering-Unternehmen auf. Seit 2012 betreibe ich zusätzlich meinen Blog *vegan kitchen* und gebe in der ganzen Schweiz vegane Kochkurse. Mein erstes Kochbuch „*vegan kitchen and friends*“ erschien 2014.

Momentan schreibe ich an meinem zweiten Kochbuch, das im Frühjahr 2017 erscheint. Darin geht es um die vegane Ernährung in der Schwangerschaft bis hin zur Kleinkinderernährung. Das Buch ist in vier Kapitel gegliedert (Schwangerschaft, Stillzeit, Breizeit und Kleinkinderernährung). Neben Rezepten und persönlichen Erfahrungen enthält es fachliche Beiträge von Kinderärzt*innen und Ernährungsexpert*innen. Die Idee entstand durch meine eigene Schwangerschaft und die Geburt meiner Tochter 2014.

Die Anfänge

Während meines Kunststudiums entschloss ich mich, vegan zu leben, das ist inzwischen über 10 Jahre her. Damals packte ich meinen Reiskocher und etwas Gemüse auf mein Fahrrad, um den Leuten mein veganes „Körlipicker-Food“ näher zu bringen. Ich kochte überall: Auf Vernissagen, Veranstaltungen, Flohmärkten — ja sogar auf Technopartys, aber leider war die Kundschaft da meistens nicht so hungrig. Ich wollte damit die vegane Kulinarik in Zürich bekannter machen, 2009 war der Begriff vegan nämlich in der Schweiz noch ein Fremdwort.

Food Waste

Meine Bachelorarbeit war ein Pop-Up-Restaurant, in dem ich zwei Wochen lang mit entsorgten Lebensmitteln „aus dem Müll“ kochte, um auf die auch in der Gastronomie allgegenwärtige Lebensmittelverschwendung aufmerksam zu machen. Mein Abfallrestaurant (auch die Möbel waren im Übrigen elegant aus Müll gebaut) wurde ein voller Erfolg und die Kunsthochschule verlieh mir eine Auszeichnung für das Projekt.

Dreck

Mit meiner Masterarbeit ging ich noch einen Schritt weiter: Nach dem Abfallessen reduzierte ich die Gourmet-Erfahrung um weitere Zutaten und endete bei der Erde, dem Ursprung unserer Nahrung. In vielen Kulturen hat das Essen von Erde eine lange Tradition. Mithilfe eines Veredelungsverfahrens stellte ich Kekse aus Dreck her, die servierte ich dann im Rahmen einer schicken Teaparty. Die Dreckkekse schmeckten nach Erde, Schokolade und Lebkuchengewürz.

Mut und Sicherheit

Um sich selbstständig zu machen, muss man etwas wagen, mutig sein. Gerade wenn es darum geht, neue

Wege zu beschreiten.

Etwas zu tun, was vor dir schon Tausende andere getan haben, ist einfach. Wenn du deine Festanstellung kündigst, um dich selbstständig zu machen, ist es allerdings schon hilfreich, finanzielle Rücklagen zu haben. Aber genauso wichtig ist es, dich auf dich selbst verlassen zu können. Verliere niemals deine Zuversicht, glaube an dich und höre nicht auf jeden Blödsinn, den andere dir erzählen wollen.

Yoga

Im Grunde bin ich über Yoga zur veganen Lebensweise gekommen. Ich bin Vegetarierin, seit ich 14 bin, und mache Yoga, seit ich 23 bin. Doch als ich vor 10 Jahren anfing, Ashtanga Yoga zu praktizieren, wurde die Praxis zu einem täglichen Ritual meines Lebens. Ich merkte, dass die vegetarische Ernährung nicht mehr ausreichte, um meine körperlichen und spirituellen Kräfte voll auszuleben. Deshalb beschloss ich, mal drei Monate rein pflanzlich zu essen. Schon bald fühlte ich mich viel vitaler und wusste, dass ich bei dieser Lebensweise bleiben würde.

Networking

Networking ist elementar. Pushen und Unterstützen. Nicht nur davon zu profitieren und seine Vorteile daraus zu schlagen, sondern eben auch etwas zurückzugeben. Anders funktioniert das nicht. Deshalb habe ich in Zürich den Vegan Woman Business Club gegründet, wir sind mittlerweile 10 vegane Unternehmerinnen. Es geht um Erfahrungsaustausch und Support in der PR / Social Media. Solange Männer immer noch die Chefetagen dominieren und für gleiche Arbeit mehr gezahlt bekommen, sind solche Vereinigungen immer noch nötig. Interessanterweise gibt es in Zürich wirklich mehr Frauen als Männer, die sich im veganen Bereich selbstständig gemacht haben!



U P D A T E

Lauren hat 2017 zusammen mit Ärzt*innen und Ernährungsexpert*innen ihr zweites Buch „Vegan Love: Kochbuch und Ratgeber für Schwangerschaft, Stillzeit, Baby und Kleinkind“ veröffentlicht. Als sie durch die Pandemie das Gastronomie-Consulting und die Food Events aussetzen musste, kam die Idee, eigene Produkte zu kreieren: Die Plantbox, eine Home Delivery Box für den Lockdown, mit der sich mittels einer App ihre Kochvideos zuhause nachkochen ließen. Außerdem konzipierte sie zusammen mit dem größten Patisserie-Hersteller der Schweiz fünf Sorten der sogenannten „KUBO Cakes“ als Dessertkonzept für Szenerestaurants und traditionelle gehobene Gastronomie. Sie gründete eine GmbH und lernte durch die Erfahrungen während der Pandemie, ihre Konzepte und Ideen wirtschaftlich und inhaltlich zu schärfen.



Das Ganz-In-Weiß Menü

144

Transparenter Birnen-Fenchel-Salat

147

Herrlicher Mandelfeta

149

Blumenkohlpüree
mit geröstetem Knoblauch
und Ofenspargel

150

Kalte Mandelsuppe
mit Kohlrabi-Nudeln und Bärlauchöl

153

Weißes Sandwich
mit Radicchio, Aquafaba-Mayonnaise,
mariniertem Rettich und Mandelfeta

154

Laurens rohköstliche
Cherimoya-Torte 



Mein erstes öffentliches Dinner in Berlin war sehr bunt. Jeder Gang hatte eine andere Farbe: Rot, Grün, Gelb, Blau. Ein gekochter Regenbogen. Kurz darauf war ich auf dem Wochenmarkt und kaufte zufällig ziemlich viel weißes Gemüse. Als ich all diese hellen Schönheiten auf meinem Küchentisch liegen sah, kam mir die Idee, ein Menü nur in dieser Farbe zu entwickeln. Zuhause suchte ich alle weißen Trockenzutaten zusammen, die ich finden konnte und fing an zu basteln.

Weiß reizte mich vor allem deshalb, weil es so eine Nicht-Farbe ist. Manchmal fast durchsichtig und wenn man etwas Weißes auf dem Teller hat, suggeriert die Optik der Speise eine gewisse Geschmacksarmut, was natürlich nicht der Fall ist. Ein dezentes Täuschungsmanöver des Gastes ist also inbegriffen. Da freut sich die verschmizte Gastgeberin.

Da Lauren wie ich einen sehr verspielt-künstlerischen Zugang zum Kochen hat, erschien mir dieses Menü perfekt, um sie etwas beisteuern zu lassen, und ich bat um ein Dessert. Was ich zu diesem Zeitpunkt noch nicht wusste, war, dass Lauren kurz nach der Fertigstellung dieses Buches heiraten würde. Sie hat sich mit der fantastischen Cherimoya-Torte also selbst eine Hochzeitstorte kreiert. Romantischer geht's kaum!

Das Ganz-in-Weiß Menü



Transparenter Birnen-Fenchel-Salat

20 Minuten *glutenfrei* 4 Personen

Wie uns ein Gemüse mundet, hat nicht nur damit zu tun, wie wir es beim Kochen zubereiten, sondern auch sehr viel damit, wie wir es schneiden. Besser gesagt, in welcher Form wir es genießen. Für diesen Salat werden Fenchel und Birnen hauchzart geraspelt und so kann man den Fenchel viel besser roh verzehren als in großen Stücken. Das wäre nämlich ein ganz schön harter Brocken. Die dünnen Scheiben können sich voll und ganz mit dem feinen Dressing vollsaugen, das einzig Knusprige an dieser leichten Vorspeise sind die gerösteten Macadamianüsse. Der Anbau der Macadamia ist sehr aufwändig, weshalb man sie auch die „Königin der Nüsse“ nennt, deshalb dürfen sie natürlich in diesem Buch nicht fehlen ...

Zutaten

150 ml weißer Balsamico-Essig
25 ml (3 EL) Agavensirup
40 g feine Macadamianüsse
1 Fenchelknolle
2 Birnen
Salz, Pfeffer aus der Mühle

Zubereitung

Für die Balsamico-Reduktion den Balsamico-Essig zusammen mit dem Agavensirup in einem kleinen Topf erhitzen, immer wieder umrühren und auf mittlerer Temperatur auf die Hälfte reduzieren. Die Macadamianüsse in einer Pfanne ohne Fett anrösten, bis sie eine leichte Bräunung bekommen.

Die Fenchelknolle und die Birnen waschen. Die Enden der Fenchelstiele abschneiden und die Knolle mithilfe einer Küchenreibe oder einer Mandoline so fein wie möglich raspeln, bis nur noch der harte Strunk übrig bleibt. Den Strunk wollen wir nicht im Salat haben, sondern werfen ihn in den Kompost.

Die Birnen vierteln und das Kerngehäuse entfernen. Birnenstücke mit einem scharfen Messer in hauchdünne Scheiben schneiden.

Mit einem großen scharfen Messer die gerösteten Macadamianüsse grob hacken.

Birnen- und Fenchelscheiben auf vier Tellern anrichten, mit der weißen Balsamico-Reduktion beträufeln, Nussstücke darübergaben und nach Belieben salzen und pfeffern.





Herrlicher Mandelfeta

40 Minuten *glutenfrei* 1 Laib Mandelfeta

Ja, wir Pflanzenfresser*innen sind ständig auf der Suche nach alternativen Rezepten, die unseren unstillbaren Käsehunger befriedigen.

Die Idee aus Mandeln eine Art Feta zu bauen, begegnete mir in den letzten Jahren immer wieder, doch irgendwann hatte ich einen Geistesblitz, der das Nachhaltigkeitszentrum meines Gehirns ein wenig stolz machte. Da ich sehr oft Mandelmilch selbst herstelle, nahm ich irgendwann einfach das Überschussprodukt hiervon, um daraus einen Mandelfeta zu backen. Zwei Fliegen mit einer Klappe sozusagen oder tierfreundlicher ausgedrückt: zwei Leckereien aus einer Steinfrucht.

Der Feta schmeckt pur, auf Sandwiches (Rezept Seite 153), zu Salat, Pasta und Pizza. Statt Rosmarin könnt ihr auch Thymian, Oregano, Basilikum, Dill oder alle nur erdenklichen leckeren Gewürze hineinkneten.

Zutaten

4 frische Zweige bzw.
2 TL getrockneter Rosmarin
Mandeltrester von 1 Grund-
rezept Mandelmilch
(Seite 61)
Abrieb und Saft ½ Zitrone
1 Knoblauchzehe, geschält
2 EL Olivenöl
2 TL (Räucher-)Salz

Zubereitung

Den Backofen auf 200°C Ober-/Unterhitze vorheizen.

Die Rosmarinzweige abzupfen und die Blätter fein hacken. Einen Zweig zur Dekoration beiseitelegen.

Nachdem ihr die Mandelmilch nach dem Grundrezept zubereitet habt, braucht ihr nun die Mandelmasse, den Mandeltrester, der sich noch im Mulltuch / Nussbeutel befindet, das bildet nämlich die Grundlage für den Mandelfeta.

Den Mandeltrester in einer Schüssel mit dem Abrieb und dem Saft ½ Zitrone, der durch eine Presse gedrückten Knoblauchzehe, den abgezupften Rosmarinblättern, Olivenöl und (Räucher-)Salz verkneten. Abschmecken und nach Bedarf noch etwas mehr Zitronensaft oder Salz dazugeben.

Einen Laib formen und in eine mit Backpapier ausgelegte Auflaufform geben. Den übrigen Rosmarinweig als Augenschmaus in den Mandellaib drücken.

Bei 200°C Ober-/Unterhitze 25–30 Minuten backen, bis die Oberfläche des Mandelfeta braun und knusprig ist.



Blumenkohlpüree mit geröstetem Knoblauch und Ofenspargel

50 Minuten *glutenfrei* 4 Personen

Blumenkohl zählt zu den gesündesten Gemüsesorten überhaupt: Dank seines hohen Vitamingehalts stärkt er das Immunsystem, soll sogar gegen verschiedene Krebsarten helfen und verbessert den UV-Schutz der Haut. Leider mögen manche Menschen das doch recht spezifische Blumenkohlaroma überhaupt nicht. Mit diesem Rezept ist es mir allerdings schon mehrfach gelungen, absoluten Blumenkohl-Verweigerern das knubbelige Gemüse unterzujubeln. Der charakteristische Eigengeschmack ist in diesem Rezept nämlich recht dezent und das Püree ist einfach nur wahnsinnig lecker. Und Spargel geht sowieso immer. Im Ofen geschmort bleibt er besonders aromatisch.

Zutaten

400 g weißer Spargel
2 TL Zucker
Salz
2 EL Olivenöl
1 Blumenkohlkopf
2–3 Knoblauchzehen,
je nach Größe
5 EL hochwertiges Trüffelöl
Muskatnuss

Zubereitung

Den Backofen auch 200°C Ober-/Unterhitze oder 180°C Umluft vorheizen.

Den Spargel sorgfältig schälen und die holzigen Enden abschneiden. In eine Auflaufform geben. Den Zucker, 1 TL Salz und das Olivenöl dazugeben und alles gut vermischen. Die Auflaufform komplett mit Alu-Folie verschließen und auf die mittlere Schiene des Backofens schieben.

Je nach Dicke der Spargelstangen benötigen diese 30–40 Minuten, bis sie gar sind. Zwischendurch mit der Gabel testen.

Den Blumenkohl in kleine Röschen zerteilen, waschen und entweder im Dampfgarer oder in einem Topf mit kochendem Salzwasser weich kochen. Den klein geschnittenen Strunk und die feinen inneren Blätter könnt ihr mit verarbeiten.

Die Knoblauchzehen mit Schale in einer Pfanne ohne Öl einige Minuten anrösten, bis sie außen leicht angebrannt sind und ein starkes Aroma entwickeln. Abkühlen lassen.

Den weich gekochten Blumenkohl abgießen und kurz abkühlen lassen. Die gerösteten Knoblauchzehen schälen und zusammen mit dem Blumenkohl und dem Trüffelöl entweder mit einem Stabmixer oder mit einem Standmixer cremig pürieren. Mit Salz und geriebener Muskatnuss abschmecken. Gegebenenfalls noch einmal erwärmen. Zusammen mit dem Ofenspargel servieren.

Kalte Mandelsuppe mit Kohlrabi-Nudeln und Bärlauchöl

15 Minuten (+1 Stunde Kühlzeit) glutenfrei 4 Personen

Vorbild für diese schmackhafte Sommersuppe ist die spanische Ajoblanco. Die weiße Schwester der allorts beliebten Gazpacho wird traditionell aus Mandeln, Olivenöl, Knoblauch und einem Schuss Essig hergestellt. Genau wie die rote Gemüsesuppe enthält das Rezept üblicherweise Weißbrot. Das habe ich einfach weglassen und durch Kohlrabi-Nudeln ersetzt.

Zum ersten Mal entdeckte ich Ajoblanco als Teenagerin während eines fragwürdigen Party-Urlaubs im idyllischen Lloret de Mar. Ich hatte damals die Gewohnheit, literweise Gazpacho gegen den Kater zu trinken. Im Grunde ernährte ich mich damals davon. Eine zweifelhafte Diät, aber gegen Kater hilft auch die weiße Variante der Suppe. Ich hab es ausprobiert. Natürlich nur für euch!

Zutaten

- 1l selbst gemachte Mandelmilch (siehe Grundrezept Seite 61)
- 2 Knoblauchzehen, geschält
- 2 EL Weißweinessig
- 2 TL Salz
- 200 ml kalt gepresstes Olivenöl
- 2 Kohlrabi
- 4 TL Bärlauchöl
- frischer weißer Pfeffer

Zubereitung

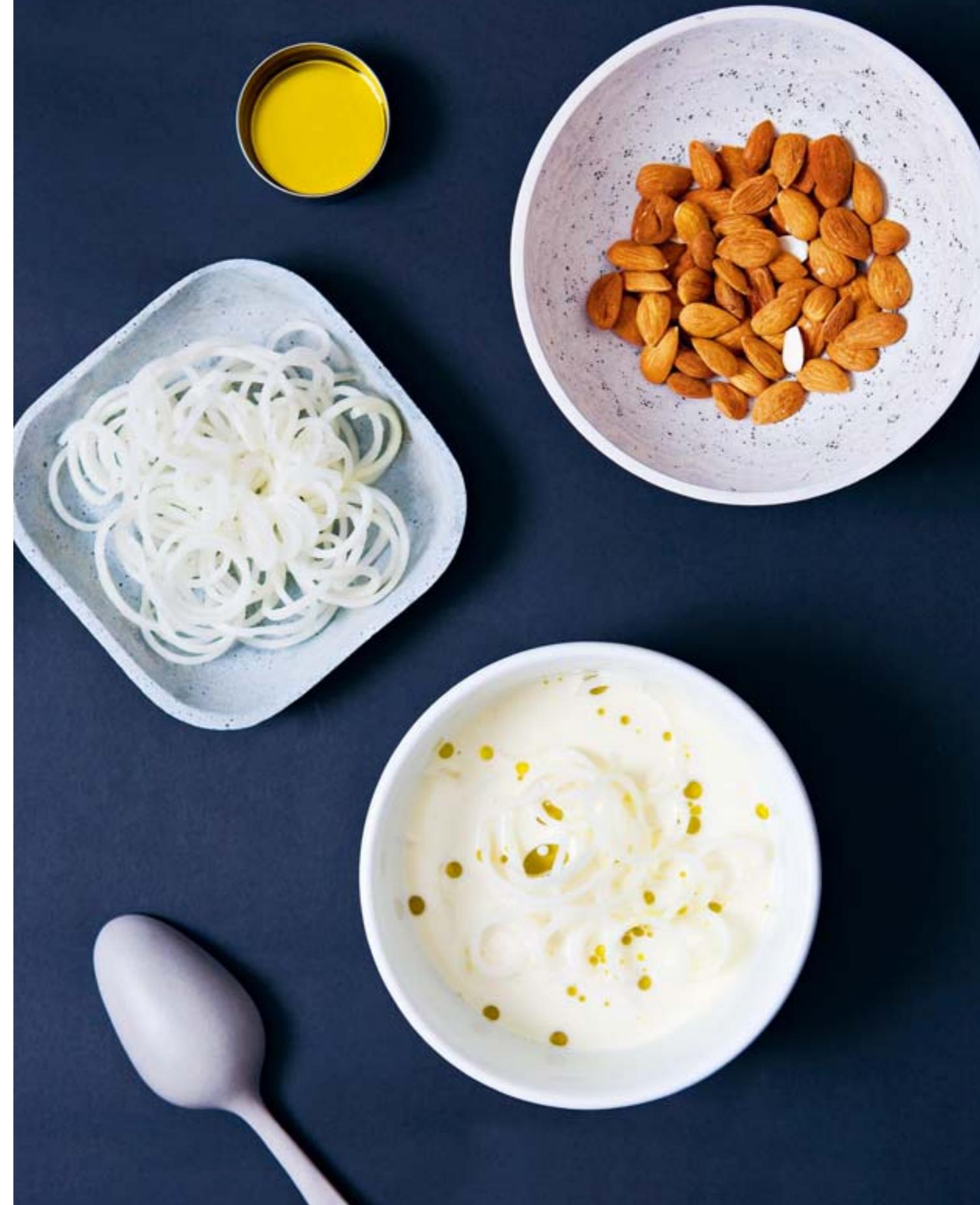
Die Mandelmilch zusammen mit den Knoblauchzehen, dem Essig, dem Salz und dem Olivenöl in einen Mixer geben und ordentlich pürieren, bis eine schaumige Suppe entsteht. Die Suppe im Kühlschrank für 1 Stunde kalt stellen.

Die Kohlrabis schälen und mithilfe eines Spiralschneiders Nudeln daraus herstellen. Die Nudeln mit einem Messer etwas kürzen, dann sind sie besser zu essen.

Die kalte Suppe noch einmal mit Salz und weißem Pfeffer abschmecken und auf die bereits in Schüsselchen angerichteten Nudeln geben.

Wer es besonders kalt mag oder nicht so viel Zeit zur Kühlung hat, kann ein paar Eiswürfel in die Suppe geben und sie damit noch einmal im Mixer aufschäumen.

Jede Schüssel mit einem Esslöffel Bärlauchöl versehen, sodass sich kleine malerische Öl-Punkte auf der Suppe bilden.





Weißes Sandwich mit Radicchio, Aquafaba-Mayonnaise, Rettich und Mandelfeta

20 Minuten 2 dicke Sandwiches

Der Superstar dieses Gerichts ist definitiv die Aquafaba-Mayonnaise. Die stark eiweißhaltige, fabulöse Einweich-/Kochflüssigkeit der Kichererbsen bildet die Basis für diese cremige Sensation, die vom nicht-veganen Original nicht zu unterscheiden ist.

Wenn ihr das nächste Mal Kichererbsen aus der Dose verwendet, also bitte nicht weggießen, sondern aufheben. Aquafaba lässt sich auch wunderbar in Eiswürfelbehälter portionieren, einfrieren und wieder auftauen. Die wahrscheinlich wichtigste Entdeckung seit der Frage: Wer war zuerst da – die Henne oder das Ei? Wir lassen die Henne in Ruhe und verwenden lieber Aquafaba!

Zutaten Sandwiches

- 6 Blätter (weißer) Radicchio
- 1 kleiner weißer Rettich
- 2 TL Salz
- 8 Scheiben italienisches Tramezzini Sandwichbrot oder helles Toastbrot ohne Kruste
- 1 Mandelfeta (Rezept Seite 147)

Aquafaba-Mayonnaise

- 6 EL Aquafaba-Flüssigkeit
- 2 EL Essig oder Zitronensaft
- 1 EL Senf
- 200 ml geschmacksneutrales Öl (Rapsöl, Sonnenblumenöl)
- 1–2 TL Salz

Zubereitung

Radicchio waschen und größere Blätter eventuell etwas kleiner zupfen.

Rettich schälen und mit einer Küchenreibe oder einer Mandoline zu dünnen Scheiben verarbeiten. Mit dem Salz in eine Schüssel geben und schön in den Rettich einmassieren. Für 10 Minuten zur Seite stellen und den Rettich „weinen“, also entwässern lassen.

Für die Mayonnaise die Aquafaba-Flüssigkeit in ein hohes Gefäß geben. Den Essig und den Senf dazugeben und alles mit einem Pürierstab kurz durchmischen. Dann weitermischen und nach und nach das Öl dazugießen. Das Gemisch emulgiert und wird zu astreiner Mayonnaise. Mit Salz abschmecken und nach Belieben noch etwas mehr Essig / Senf dazugeben.

Die Brotscheiben toasten.

Die überschüssige Flüssigkeit vom Rettich abgießen und die Scheiben gegebenenfalls trockentupfen. Den Mandelfeta in etwa 1cm dicke Scheiben schneiden.

Die Sandwiches abwechselnd mit Mayonnaise, Mandelfeta, Radicchio und gefalteten Rettichscheiben belegen. Vorsichtig halbieren und jeweils mit einem Holzspießchen fixieren.

Laurens rohköstliche Cherimoya-Torte

40 Minuten (+ 2 Stunden Einweich- / 2 Stunden Kühlzeit) glutenfrei

Cheri-Wie? Cheri-Wer? Cheri-Was? Nicht umsonst nennt man die Cherimoya, diese Südfrucht mit dem schuppigen Äußeren, auch manchmal Zuckerapfel. Sie schmeckt köstlich und wird mittlerweile auch in Südeuropa angebaut. So findet sie immer öfter den Weg in unsere Obstregale und somit auch auf unsere Esstische.

Lauren hat ihr dieses wunderschöne Rezept gewidmet, geeignet als Hochzeitstorte, für die nächste Fête Blanche oder einfach nur, wenn man beim nächsten Kaffeeklatsch mal ordentlich lecker angeben möchte ...

Zutaten (für zwei kleine Springformen: 15,5 & 11,5 cm Durchmesser oder die doppelte Menge für zwei Springformen: 22,5 & 17 cm Durchmesser)

Zutaten Boden

40 g Mandeln
40 g Aprikosenkerne (falls nicht verfügbar, zusätzlich 40 g Mandeln)
Mark ½ Vanilleschote
40 g Medjool-Datteln
30 g getrocknete, ungeschwefelte Aprikosen

Zutaten Füllung

75 g rohe Kokosbutter + etwas mehr zum Einfetten der Springformen
90 ml Agavendicksaft
Mark von ¼ Vanilleschote
Saft 1 unbehandelten Zitrone
150 g Cashewkerne
250 g frische oder gefrorene Cherimoya, entkernt

Zutaten Dekoration

frische oder kandierte essbare, weiße Blüten und / oder Kokosraspeln

Zubereitung

Etwas heißes Wasser in eine mittelgroße Schüssel füllen. Die Kokosbutter in eine Glasschale geben und im Wasserbad schmelzen. Zur Seite stellen.

Mandeln, Aprikosenkerne und das Mark ½ Vanilleschote im Blender / in der Küchenmaschine grob zerkleinern. Die entkernten Datteln, die Aprikosen und 1–2 EL Wasser dazugeben. Die Masse für den Boden sollte leicht klebrig, aber auch noch etwas grobkörnig sein.

Die Springformen mit etwas Kokosbutter einfetten.

Den Teig auf beide Springformen verteilen und glatt ausstreichen. Falls er zu widerspenstig ist, etwas Wasser daraufgeben und mit einem Teigschaber glatt streichen. Am schnellsten wird er fest, wenn man ihn in den Gefrierschrank gibt.

Für die Füllung alle Zutaten — bis auf die Kokosbutter — zusammen mit 100 ml Wasser pürieren. Diese zum Schluss langsam unterrühren. Die Füllung in den beiden Springformen auf den bereits gekühlten Böden verteilen. Durch sanftes Rütteln und Klopfen an den Formen eventuelle Luftblasen entfernen, bis die Oberfläche schön glatt ist. Die Springformen mit Frischhaltefolie luftdicht gespannt abdecken und so 1–2 Stunde tiefkühlen. Falls ihr nur einen Kühlschrank zur Verfügung habt, am besten 4–5 Stunden fest werden lassen.

Zum Anrichten ein Messer unter heißes Wasser halten, um damit den Rand aus den Formen zu lösen. Die größere Torte auf eine große Tortenplatte geben. Die kleinere Torte obendrauf setzen. Nach Belieben mit Blüten und Kokosraspeln dekorieren.



Nina Curtis

Plant'ish & Co.



„Ich lebe seit über 20 Jahren vegan, mein Aktivismus findet auf dem Teller statt!“

Nina ist eine beeindruckende Frau, die ich 2018 kennenlernen durfte, als sie mich in ihrer damaligen Rolle als Vize-Präsidentin der US-Organisation WCR (Women Chefs and Restaurateurs) einlud, mit ihr und vier anderen Köchinnen das erste vegane Dinner Event im New Yorker James Beard House umzusetzen. Obwohl (oder gerade weil) sie als Tochter eines Kochs und einer passioniert zuhause kochenden Mutter aufwuchs, fand sie den Weg in die Profiküche erst über andere Tätigkeiten. Nina ist das, was man einen „natural leader“ nennt, eine natürliche Anführerin, die mit viel Leidenschaft, Können und Professionalität Menschen dazu bringt, sich in veganes Essen zu verlieben. Sie arbeitet als Consultant und Trainerin zu den Themen Gesundheit und pflanzliche Ernährung, berät gastronomische Betriebe und ist als Speakerin und Expertin im Fernsehen und auf Gastro-Konferenzen vertreten.

Essen als Medizin

Ich habe lange selbst in Bereichen der Gemeinschaftsversorgung im Gesundheitswesen gearbeitet und weiß, dass viele Entscheidungen dort in Bezug auf Budget und Lieferverträge höchst politisch sind und oft ist es schwer, dort etwas zu verändern und gesündere Mahlzeiten mit höherem Pflanzenanteil umzusetzen, aber ich glaube fest daran, dass Essen Medizin für den menschlichen Körper ist. Dieses Wissen in meinen Rezepten umzusetzen und weiterzugeben ist ein sehr wichtiger Aspekt meiner Arbeit.

Preisgekrönt

2019 gewann ich den Health Care Culinary Contest der Organisation „Health Care without harm“ für das beste Rezept für ein Krankenhausgericht. Meine Version eines Haystack (dt. Heuhaufen) überzeugte die Jury: ein geschichtetes Gericht aus schwarzen Bohnen, Mais, roter

Paprika, Linsen-Walnuss-„Fleisch“, Chipotle-Aioli und Pico de Gallo (mexikanische Salsa). Vegan, vollwertig und lecker.

Kommunikation

Wenn ich Gäste habe, die veganen Produkten gegenüber skeptisch reagieren und sagen: „Oh, das ist der falsche Käse.“ antworte ich gelassen: „Nein, das ist nur der milchfrei!“ und schenke ihnen ein herzliches Lächeln.

Kochen mit Kindern

Für das Food Literacy Center bringe ich Grundschulkindern, deren Eltern aus niedrigen Einkommensklassen stammen, vegan kochen bei. Das kann oft herausfordernd sein, da viele dieser Kinder es gar nicht kennen, frisches Gemüse zu essen bzw. zu verarbeiten. Deshalb lautet die Herausforderung, Rezepte zu finden, die ihnen sowohl schmecken als auch Spaß auf dem Teller bringen. Das sind zum Beispiel „Chicken wings“ aus Blumenkohl oder grüne Wraps mit veganem Kichererbsen-„Thunfisch“, die sie sich selbst füllen können.

Neue Kommunikationswege

Ich finde es großartig, neue Formate und Plattformen auszuprobieren, über die ich mit Menschen in Verbindung treten und meine Inhalte vermitteln kann. Während der Pandemie habe ich viele Onlineformate entwickelt und umgesetzt und vieles davon ist immer noch Teil meiner Arbeit, weil ich es toll finde, auf diesen Wegen mit Menschen von überall in Verbindung zu treten. Meine Küche zuhause gleicht mittlerweile einem kleinen Fernsehstudio.

Motivation

Ich liebe, was ich tue.

Ich habe einen sehr starken Willen und auch Glaube ist für mich sehr wichtig.

Körperliche Aktivität ist mir sehr wichtig. Während der Pandemie habe ich sogar zuhause ein kleines Trampolin aufgestellt, um in Bewegung zu bleiben.

Ich bin einfach high vom Leben, ich brauche dazu keine anderen Substanzen.

Meine Prägung

Meine Mutter ist für mich die beste Köchin. Sie hatte einen eigenen Garten hinter dem Haus, mit dem sie uns



158

versorgte. Neben ihrem Job kochte sie immer frisch für uns und lange bevor es Biomärkte gab, fand sie diese kleinen Läden, wo sie spezielle biologisch angebaute Produkte wie Nüsse oder lokales Gemüse entdeckte. Sie kochte so gut, dass alle meine Kindheitsfreund*innen immer zu uns zum Essen kommen wollten.

Mein Vater arbeitete als Koch in einem Cateringunternehmen und spannte mich dort auch schon sehr jung ein. Das gefiel mir gar nicht und hielt mich lange davon ab, in diesem Beruf arbeiten zu wollen. Gleichzeitig sah ich meine Mutter zuhause mit so viel Liebe kochen — damals verstand ich das noch nicht, aber ich bekam so das Beste aus beiden Welten beigebracht: Wie man gleichzeitig professionell und mit Leidenschaft kocht.

Vegan:

Ich kam zum Veganismus, weil ich Bodybuilding als Leistungssport betrieb. Eines Morgens wachte ich auf und mein Körper wollte wortwörtlich keine tierischen Produkte mehr aufnehmen. Damals aß ich sehr viel Fisch, weil ich natürlich darauf achtete, möglichst viel Protein aufzunehmen. Aber mir ging es damit gesundheitlich richtig schlecht und das änderte sich schlagartig, als ich anfang, mich komplett pflanzlich zu ernähren.



159



Mein Weg

Ich arbeitete lange im Kosmetik- und Hautpflegebereich für große bekannte Firmen, reiste auf der ganzen Welt, hatte viel Wissen in diesem Bereich. In meinem damaligen Beruf fing ich an, die Zusammenhänge zwischen guter Haut und gutem Essen zu thematisieren, entwickelte spezielle Smoothies und begann Vorträge zu halten unter dem Motto „Iss deine Hautpflege“. Der Zusammenhang zwischen dem, was wir in unseren Körper lassen, und dem, was das mit uns macht, hat mich damals schon begleitet. Je mehr Menschen mich nach Ernährungstipps für ihre Hautgesundheit fragten, desto tiefer stieg ich in das Thema ein, bis ich irgendwann beschloss, in den Kochberuf einzusteigen und eine entsprechende Ausbildung begann. Als Köchin schaffe ich es somit, mehr Pflanzen auf die Teller der Menschen zu bringen.

Leadership

Ich konkurriere mit mir selbst und glaube, das ist eine Frage der inneren Einstellung. Nach 10 Jahren kompetitiven Bodybuildings ohne Drogen oder sonstige Aufputzmittel habe ich einfach eine gewissen Grundkonstitution. Bei Herausforderungen im Leben ist meine

erste Frage: Was ist die Lösung? Wenn du in der Küche eine Führungsposition innehast, musst du fokussiert und schnell sein.

Starke Vorbilder

Meine Ur-Urgroßmutter stammt vom Native American Stamm der Lumbee aus North Carolina, sie hatte elf Kinder, zehn Töchter und einen Sohn. Diese Großtanten haben mich sehr geprägt, viele von ihnen arbeiteten damals schon in typischen Männerberufen, sie ließen sich nichts gefallen. Von ihnen habe ich gelernt, in schwierigen Phasen nicht aufzugeben und mich durchzukämpfen.

Philosophie

In meiner Arbeit erlebe ich immer wieder, wie entkoppelt viele Menschen von ihrem Essverhalten sind. Sie sagen Dinge wie „Lieber sterbe ich, als auf mein Backhähnchen zu verzichten!“. Unglaublich, oder? Mein Motto lautet: „Ich koche Essen, für das es sich zu leben, nicht zu sterben lohnt!“ (engl. To live for, not to die for).

Ninas sonnig-gesunde Smoothie Bowl

10 Minuten glutenfrei 2 Portionen

Diese Bowl ist der perfekte Start in den Tag: voll mit gefrorenen Beeren, Banane und allen persönlichen Lieblingszutaten, ganz nach Geschmack. Das Rezept ist reich an Antioxidantien und gesunden Fetten und kann natürlich auch zu jeder anderen Tages- und Nachtzeit genossen werden.

Das Anrichten einer Smoothie Bowl ist auch ein schöner Akt der Selbstverwöhnung: Mit viel Liebe für sich oder seine Liebsten dekoriert isst das Auge hier definitiv mit!

Das Rezept kann auch ohne amerikanische Cup-Maßbecher zubereitet werden: einfach eine kleine Schüssel oder Tasse als Grundmaß für gleiche Mengenanteile benutzen.

Die Bananen schälen, in Stücke schneiden und mindestens am Vortag einfrieren, die Beeren können selbst eingefroren oder als TK-Produkt gekauft werden.

Zutaten

- 1 Tasse gefrorene Heidelbeeren
- 1 Tasse gefrorene Himbeeren
- 2 Tassen gefrorene Bananenstücke
- 1 Tasse Pflanzenmilch, z.B. Hafermilch

Zubereitung

Die Früchte fürs Topping waschen und gegebenenfalls schälen oder schneiden.

In einem Hochleistungsmixer oder eine Küchenmaschine die gefrorenen Früchte mit der Pflanzenmilch zu einer cremigen Masse pürieren, die sich gut löffeln lässt.

In zwei Schüsseln füllen und mit den Toppings dekorieren. Nach Belieben mit Nussmus oder etwas pflanzlichem Joghurt beträufeln. Am besten sofort aufessen.

Toppings

frische saisonale Früchte oder Trockenfrüchte, Leinsamen, Chiasamen, Hanfsamen, Walnüsse, Haselnüsse, Mandeln, Sonnenblumenkerne, Kürbiskerne, Sesam, Kakao-nibs, geröstete Kokosflocken, Gojibeeren, fertiges Knuspermüsli, Nussmus, etwas pflanzlicher Joghurt — der Fantasie sind keine Grenzen gesetzt...





Sellerie-Pasta mit Dried-Tomato-Pesto und Kräuter-Oliven

20 Minuten *glutenfrei* 2 Personen

Frische, schonend verarbeitete Produkte und deren Mehrwert für die Gesundheit werden in Ninas pflanzlicher Küche ganz groß geschrieben. Rohköstliche Gerichte sind ein wichtiger Teil davon. So wie diese mithilfe eines Spiralschneiders aus der Sellerieknolle gedrehten Nudeln. Alternativ schmeckt das Rezept natürlich auch mit Zucchini-Nudeln oder klassischer Hartweizenpasta.

Die Mischung macht's: Das Pesto aus getrockneten Tomaten sorgt für Umami-Cremigkeit, das Topping aus Oliven, Kapern, frischen Tomaten und Kräutern bildet das perfekte Finish.

Falls Reste bleiben: Das Pesto hält in einem sauberen Glas mit Schraubverschluss mit etwas Olivenöl bedeckt im Kühlschrank locker mindestens eine Woche und eignet sich auch zum Verfeinern von Soßen, Suppen, Gemüsegerichten oder zum aufs Brot Streichen.

Das Rezept kann auch ohne amerikanische Cup-Maßbecher zubereitet werden: einfach eine kleine Schüssel oder Tasse als Grundmaß für gleiche Mengenteile benutzen.

Zutaten

- 2 mittelgroße Sellerieknollen
- ½ TL Himalayasalz
- 1 Tasse getrocknete Tomaten (mindestens 1 Stunde in Wasser eingeweicht)
- ¼ Tasse Olivenöl
- 2 EL Hefeflocken
- 1 TL Knoblauchpulver oder eine Knoblauchzehe, fein gehackt
- 1 TL Dattelsirup oder -paste oder eine getrocknete Dattel, fein gehackt
- 1 TL italienische Kräuter
- 1 Msp. Cayennepfeffer
- 1 mittelgroße Ochsenherztomate, entkernt und gewürfelt
- 2 EL Kalamata Oliven, entsteint und fein geschnitten
- 2 EL Kapern, fein gehackt
- 2 EL glatte Petersilie, fein gehackt
- 2 EL Basilikumblätter, in feine Streifen geschnitten
- optional frische Kräuter oder Microgreens und veganer Parmesan zum Bestreuen

Zubereitung

Die Sellerieknollen schälen und mit dem Spiralschneider zu Nudeln verarbeiten. Mit einem ½ TL Salz bestreuen und über einem Sieb entwässern lassen.

Die eingeweichten getrockneten Tomaten abgießen und abtropfen lassen, das Einweichwasser dabei auffangen, es kann benutzt werden, falls das Pesto mehr Flüssigkeit benötigt. Getrocknete Tomaten, Olivenöl, Hefeflocken, Knoblauch, Dattelsüße, Kräutermischung und Cayennepfeffer mit einer Küchenmaschine oder einem Stabmixer zu einem cremigen Pesto verarbeiten. Falls die Konsistenz zu fest ist, etwas von der Abtropfflüssigkeit dazu geben.

Die Sellerienudeln abspülen und mit einem sauberen Küchentuch trocken tupfen. In einer Schüssel mit einem Schuss Olivenöl gut vermischen.

Auf zwei Tellern mithilfe einer Gabel aufrollen und anrichten, dann das Pesto darauf geben. Frische Tomatenstücke, Oliven, Kapern, Petersilie und Basilikum in einer Schüssel vermischen und auf die Portionen geben. Nach Belieben mit frischen Kräutern oder Microgreens und veganem Parmesan bestreuen.



Lisa Müller

LAB KITCHEN



„Sein Handwerk zu beherrschen,
ist die Grundvoraussetzung!“

Lisa und ich schwirrten schon lange im selben kulinarischen Universum umher, allerdings lernten wir uns erst kennen, nachdem ich der Weltenbummlerin ein Zimmer zur Zwischenmiete bei einer Freundin vermittelte. Für mich ist sie eine der talentiertesten Köchinnen, die ich kennengelernt habe: ambitioniert, kreativ, inspirierend. Mit ihrem Lokal bereichert sie die vegane Szene Berlins enorm und ich bin mir sicher, wir werden noch viel von ihr hören. Ein Kind der Gastronomie, das seine Wurzeln erst hinter sich lassen musste, um sie neu zu entdecken und zum Lebensthema zu machen.

Lisas Unternehmen

Ich bin Gründerin, Inhaberin und Chefköchin der LAB KITCHEN Berlin, einer Gastronomie, die auf active food spezialisiert ist. Die LAB KITCHEN ist eine Kollaboration mit der Berliner Dependence der Adidas Runbase, einem Ort, an dem in Form von Workshops, Trainingseinheiten und Kochkursen aktives Leben stattfindet.

active food

Das ist Essen für Leute, die körperlich aktiv sind. Speisen, die aktiv machen und gleichzeitig selbst aktiv sind: hoher Nährwert, hoher Rohkost-Anteil, gute Bekömmlichkeit und ein ausgewogenes Verhältnis von Kohlenhydraten, Proteinen und gesunden Fetten. Natürlich darf der Geschmack nicht zu kurz kommen: Auf unserer Speisekarte findet man beispielsweise einen Avocado Toast mit Edamame, Süßkartoffeln, getrockneten Tomaten, Sprossen und hausgemachtem Pesto. Oder ein Protein Porridge mit Beerensauce. Zu trinken gibt es unter anderem Active Chai, gemixt aus Chai, Espresso, Datteln, Hanfsamen und Kokosöl. Essen und Getränke, die den Energiespeicher wieder auffüllen, ohne zu belasten.

Lisas Weg

Ich bin in einem österreichischen Dorf-Restaurant aufgewachsen, einem sehr traditionellen Betrieb, mit dem ich mich nicht identifizieren konnte. Damals habe mir geschworen nie wieder in der Gastro zu arbeiten. Nach der Schule bin ich 10 Jahre lang gereist, habe auch immer wieder mal als Kellnerin gejobbt. Eines Tages, als ich in einem kleinen feinen Café in London Marylebone arbeitete, nahm ich meinen ganzen Mut zusammen und fragte die Köchin, ob ich mal einen Tag in der Küche mitarbeiten darf. Sie hat mir ein Backbuch in die Hand gedrückt und meinte, ich soll mich bei ihr melden, wenn ich fertig bin. Da habe ich mich an meinen ersten „Hummingbird Cake“ herangetraut, eine opulente mehrstöckige Torte mit Bananen und Pecannüssen — mit Erfolg!

In diesem Moment, alleine in der Küche mit einem Kühlschrank voll mit buntem Gemüse und ein „Spielplatz aus Küchengeräten“, machte sich sowohl eine Kreativität und ein Freiheitsgefühl in mir breit, das ich nie wieder vergessen habe. Da wusste ich, dass ich kochen werde und ich wollte so viel wie möglich dazulernen.

Danach habe ich in einem großen Catering-Unternehmen in Wien gearbeitet, wo es vor allem um Schnelligkeit ging. In New York habe ich Erfahrungen als line cook und als Privat-Köchin gesammelt. Meine wichtigsten Stationen waren aber das Watergate Bay Hotel in Cornwall, in dem ich in der Brasserie gearbeitet habe, und das Restaurant des veganen Spitzenkochs Matthew Kenney (Maine, USA), wo ich als pastry chef die ersten 3 Monate den Laden mit aufgebaut habe.

Zweifel

Ich hatte nie Zweifel. Wenn sich etwas authentisch, aufregend und richtig anfühlt, habe ich die Gewissheit, dass am Ende alles gut sein wird.

2018 verkaufte Lisa LAB KITCHEN und kehrte Berlin den Rücken. Nach einem Yoga-, Martial Arts- und Movement Teacher-Training in Miami zog es sie nach Südwestfrankreich, wo sie sich in die Region und ihren damaligen Partner verliebte, mit dem sie ihre eigene Matcha Marke gründete. Als Privatköchin erweiterte sie in den letzten Jahren ihre Kocherfahrungen und fokussierte sich auf das Thema „Ernährung für Frauen/ Athletinnen in Einklang mit dem weiblichen Zyklus“, zu dem sie Workshops und Caterings anbietet. Ein eigenes Restaurant möchte sie heute nicht mehr führen, doch sie genießt die verschiedenen Themen ihrer jetzigen Selbstständigkeit, sieht sich gereift durch die Erfahrungen und das Kochen ist nach wie vor ihre Berufung.



Lisas Ratschlag

Ich würde jedem raten, in dem Gebiet, in dem man sich selbstständig machen möchte, erst einige Jahre zu arbeiten, zu lernen und so viel wie möglich aufzusaugen. Man muss die Liebe zum Detail und zu der eigentlichen Sache mit dem praktischen, professionellen Teil verbinden können und gefestigt sein in dem, was man will. Alles andere wie Verwaltungskram oder Organisatorisches kann man lernen oder sich Hilfe holen. Aber sein Handwerk zu beherrschen, ist die Grundvoraussetzung.

Die Zukunft

Ich blicke nie so weit in die Zukunft und eigentlich ist es mir auch egal, wo ich in 10 Jahren bin. Solange ich weiter jeden Tag aufstehe und weiß, dass das alles so passt, wie es ist und ich mein Leben so gestalten kann, wie es sich in dem Moment richtig anfühlt. Ich kann mir alles Mögliche vorstellen: Von einem globalen Erfolg, den man mit einem guten Konzept aufbauen kann, bis hin zu einem Leben auf Hawaii, wo ich Tanz unterrichten und für die Nachbarschaftskids Cookies backen würde.

Das Tanzen

Tanzen ist nicht nur eine Leidenschaft von mir, sondern auch eine Art Begleitung und Hilfe, um diverse Situationen und Emotionen zu verarbeiten. Nachdem ich eine klassische Ausbildung in Wien begonnen habe, hat es mich in die Ferne gezogen. In Brasilien habe ich Afro-Brazilian Dance und Capoeira gelernt, in New York begeisterte ich mich für Hip Hop, House und West-Afrikanische Tänze. Außerdem mache ich Yoga und Akrobatik, bin immer neugierig und werde nie aufhören zu tanzen.

Das Schönste

Die Tatsache, dass ich mein eigener Boss bin und mir wirklich niemand reinreden kann. Ich kann Fehler machen, die ich zwar selbst ausbügeln muss, aber aus denen ich ohne Angst oder schlechtes Gewissen lernen kann. Das Schönste ist der tägliche Weg in die Küche, wo ich mit meinen Kolleg*innen koche und backe, die wie eine Familie für mich sind. Und mit unserem Essen andere Menschen satt und glücklich zu machen.

Lisas Philosophie

„Whatever it is that you wanna do or who you wanna be — imagine the best version of yourself, write it down and work on it every single day.“ (Was immer du machen oder wer immer du sein möchtest — stelle dir die beste Version dieser Idee vor, schreibe sie auf und arbeite täglich daran, sie zu werden.)

Das Noodle Doodle Menü

172
Australian Avocado Bites

175
Lisas Drei-Nudel-Teller
mit Matcha-Cashew-Sauce



177
Papa(r)delle
mit Rahmschwammerl und Bröseln

178
Spaghetti Bohnonese

180
Falsche Ravioli
mit Tropicana-Füllung
und Himbeer-Coulis

→ Die „glutenfrei“-Angaben
in diesem Menü beziehen
sich auf die Saucen und
nicht auf die Pasta (es sei
denn, man verwendet glu-
tenfreie).

Nie wieder Pasta? · Nie wieder Pizza oder nie wieder



Alle Menschen mögen Nudeln. Und alle Menschen mögen Pizza. Neulich spielten wir auf einer Party das Spiel: „Nie wieder Pasta oder nie wieder Pizza?“ – glaubt mir, viele Gäste fanden es einfacher sich zwischen „Nie wieder Sex oder nie wieder Liebe?“ zu entscheiden, als zwischen einem der beiden italienischen Nationalgerichte.

Wobei man ja lange dachte, die Nudel käme aus China und Marco Polo hätte sie uns erst mitgebracht, mittlerweile gibt es vorchristliche, historische Funde aus der Etruskerzeit, die bereits Abbildungen von Geräten zur Nudelherstellung zeigen. Wer auch immer zuerst auf die geniale Idee mit der Teigware kam – in diesem Buch müsst ihr euch nicht entscheiden. Alles ist vertreten.

Und in meinem Menü, das seine Erstaufführung im Sommer 2014 in Berlin erlebte, verstecken sich gefälschte Klassiker, Urlaubsmitbringsel und glutenfreie Varianten, für jedes Bäuchlein ist etwas dabei ...

Lisa ist eine fantastische Köchin, die es schafft mit simplen, qualitativ hochwertigen Zutaten göttliche Gerichte zu zaubern. Ihr Hauptgericht mit dreierlei Nudeln in einer kräutrig-grünen Matcha-Sauce ist das beste Sommeressen, das man sich vorstellen kann. So simpel, so gut!



Das Noodle Doodle Menü

Australian Avocado Bites

15 Minuten | glutenfrei | 4 Personen (als Vorspeise)

Im Jahr 2010 flog ich nach Australien. Nach einem nicht enden wollenden, strapaziösen Flug landete ich völlig erschöpft und hungrig in Sydney, wo mich erfreulicherweise eine alte Freundin aufgabelte. Sie schleppete mich erst mal zu ihrem Lieblingsitaliener. Dort aß ich das erste Mal Pasta mit Avocado und war sofort begeistert. Der Australier oder die Australierin an sich hat ja ganz gerne mal die eine oder andere Avocado herumliegen, aber sie zu zermatschen und mit Nudeln zu mischen — genial! Das hatte ich noch nie gesehen. Kulinarisch prägte mich die Zeit in Australien in vielerlei Hinsicht. Hier wandelte sich mein lebenslanger Ekel vor Roter Bete in glühende Liebe und ich lernte, dass Barista ein ehrwürdiger Beruf ist, der dort hohen Status genießt, was sich mittlerweile auch bis Berlin rumgesprochen hat. Kaffeekultur deluxe. Manchmal muss man eben erst ganz weit wegfahren, um so Naheliegendes zu begreifen.

Zutaten

200 g Nudeln (z. B. Gemelli) oder glutenfreie Pasta
1 Prise Salz
4 EL Olivenöl
1 kleiner Broccoli
3 mittelgroße fruchtige Tomaten, z.B. San Marzano
1 vollreife Avocado
2–3 Frühlingszwiebeln
1 TL Chilipulver
Saft 1 Limette
Salz, Pfeffer aus der Mühle
Sesamkörner oder Hanfsamen zur Dekoration

Zubereitung

Einen mittelgroßen Topf mit Nudelwasser aufsetzen und zum Kochen bringen. Die Nudeln mit 1 Prise Salz nach angegebener Kochzeit darin al dente kochen. Ordentlich abschrecken und zusammen mit 2 EL Olivenöl zurück in den Topf geben. Deckel drauf, warm halten.

Den Broccoli waschen und die Röschen in dünne Scheiben schneiden. 2 EL Olivenöl in einer Wokpfanne erhitzen und die Broccolischeiben darin einige Minuten knackig anbraten (rührbraten).

Die gewaschenen Tomaten halbieren, Strunkansatz entfernen, nach Belieben entkernen und in kleine Würfel schneiden. In eine Schüssel geben.

Die Avocado halbieren, mit einem Messer den Kern aufspießen, entfernen und das Fruchtfleisch noch in der Schale mit einem Messer in Würfel einschneiden. Anschließend könnt ihr es einfach aus der Schale in die Schüssel mit den Tomatenwürfeln drücken, indem ihr die Avocadohälften auswringt. So bekommt ihr alles optimal heraus.

Die Frühlingszwiebeln putzen und in feine Streifen schneiden. Zur Tomaten-Avocado-Mischung geben, Chilipulver und Limettensaft dazugeben und gut vermischen.

Diese schön scharfe, kalte Salsa zusammen mit dem fertig gebratenen Broccoli zur Pasta geben, vermengen und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Als Fingerfood portionieren oder einfach portionsweise auf Tellern anrichten und nach Belieben mit Sesamkörnern oder Hanfsamen dekorieren.





Lisas Drei-Nudel-Teller mit Matcha-Basilikum- & Cashew-Sauce

30 Minuten | glutenfrei | 4 Personen (als Vorspeise)

Lisa liebt Matcha. Das fein vermahlene Grünteepulver ist ein fester Grundbaustein in ihrer Küche und das Anrühren mit dem speziellen Matcha-Pinsel ist für sie ein tägliches Morgenritual. Meist wird Matcha ja abseits der Teeschale in Süßspeisen verarbeitet, obwohl er eher einen fein-herben Geschmack hat. Umso mehr habe ich mich über dieses leicht-leckere Nudelgericht gefreut, das optisch und geschmacklich einfach nur Bombe ist! Und ein Dreierlei ist immer besser als Einerlei. Mighty Matcha!

Zutaten

- 1 große Zucchini
- Salz
- 2 TL Matcha-Pulver
- 130 g Cashewkerne, über Nacht in Wasser eingeweicht
- 2 TL (Räucher-)Salz
- Abrieb und Saft 1 unbehandelten Zitrone
- 6 EL Macadamiaöl, ersatzweise mildes Olivenöl
- 30 g frisches Basilikum
- 2 entkernte Datteln, 10 Minuten in heißem Wasser eingeweicht
- 100 g weiße Reismudeln
- 100 g schwarze Reismudeln

Zubereitung

Zucchini waschen und entweder mit einem Spiralschneider oder einem Sparschäler zu schmalen Nudeln verarbeiten. Mit 1 Prise Salz in eine Schüssel geben und gut vermischen. Zur Seite stellen.

Das Matcha-Pulver in einer kleinen Schüssel mit 3 EL heißem Wasser zu einer Paste verrühren.

Die eingeweichten Cashewkerne in einem Sieb abgießen und gut abspülen. Zusammen mit 400 ml Wasser, dem (Räucher)Salz, dem Abrieb und dem Saft der Zitrone und dem Macadamiaöl in einem Blender / einer Küchenmaschine zu einer cremigen Sauce pürieren, eventuell noch etwas Wasser hinzufügen, falls das Ganze zu dickflüssig ist. Gegebenenfalls mit mehr Salz und Zitronensaft abschmecken. Die eine Hälfte der Sauce in ein Glas oder eine Dosierflasche füllen und die andere Hälfte mit der Matcha-Mischung, dem Basilikum und den Datteln pürieren.

Die weißen und die schwarzen Reismudeln getrennt nach Packungsbeschreibung zubereiten.

Weißer, schwarzer und Zucchini-Nudeln portionsweise anrichten und mit beiden Saucen servieren. Dazu passen frische Sprossen, wie hier zum Beispiel Zwiebelsprossen.





Papa(r)delle mit köstlichen Rahmschwammerl und bunten Semmelbröseln

20 Minuten 4 Personen

Nein, das in der Überschrift ist kein Tippfehler, sondern ein Zitat an den guten alten Karl Valentin. Der legendäre bayerische Komödiant rezitierte in einem Sketch vom korrekten Plural der Semmelknödeln. Nur echt mit zwei N. Als Kind konnte ich darüber minutenlang kichern. Nicht nur Karl Valentin, sondern auch das Kochen habe ich durch meinen Vater kennen und lieben gelernt. Kreativ wütete er in der Küche und ab und zu ging auch mal was schief, weil er von Rezepten nur begrenzt etwas hält. Aber spannend war es immer und meistens auch sehr lecker.

Das absolute Lieblingsgericht meines Vaters sind breite Bandnudeln („Was für ein herrliches orales Erlebnis!“) und weil er ein alter Schwammerlsucher ist, habe ich ihm eine vegane Pilzrahmsauce auf Mandelmilch-Basis dazu kreiert.

Geröstete Brösel als Pasta Topping anstelle von Käse stammt aus der italienischen "Cucina povera", frei übersetzt der "Arme-Leute-Küche". Ich finde es schlichtweg superlecker. Und wenn ich richtig gut drauf bin, mache ich die Brösel aus einem meiner bunten Brote selber, hier im Bild in zartem Violett (Rezept Lila Brot Seite 109). Danke, Baba!

Zutaten

500 g breite Bandnudeln
(Papardelle)
1 Prise Salz
1 große Zwiebel
200 g Pilze (z. B. 100 g Kräuter-
seitlinge und 100 g Shiita-
kepilze)
3 EL Bratöl
100 g Semmelbrösel, gerne
aus hart gewordenem bun-
tem Brot
200 ml selbst gemachte
Mandelmilch (Grund-
rezept Seite 61) oder 150 ml
pflanzliche Sahne
1 Bund frische Petersilie
mit Pilzen aromatisiertes Salz
Pfeffer aus der Mühle

Zubereitung

In einem großen Topf Wasser für die Nudeln aufsetzen. Sobald es kocht, die Papardelle mit 1 Prise Salz nach Packungsangabe al dente kochen. Abgießen und gut mit kaltem Wasser abschrecken, dann kleben sie nicht zusammen. Sie können vor dem Servieren wieder in der Sauce aufgewärmt werden.

Die Zwiebel schälen und grob würfeln.

Die Pilze putzen und in grobe, nicht zu kleine Stücke schneiden. Das Bratöl in einer großen, tiefen Pfanne erhitzen und die Zwiebelwürfel zusammen mit den Pilzstücken hineingeben. Auf mittlerer Hitze etwa 5 Minuten schmurgeln lassen.

Die Semmelbrösel in einer kleinen Pfanne ohne Fett braun anrösten und beiseitestellen.

Die Mandelmilch bzw. die pflanzliche Sahne zu den Pilzen geben. Wichtig ist nun, dass das Ganze nicht zu heiß wird, da die selbstgemachte Pflanzenmilch sonst krisselig wird. Auf niedriger Temperatur einige Minuten schön eindicken lassen. Die Petersilie grob hacken und erst ganz am Schluss dazugeben. Die Bandnudeln mit der Sauce vermengen und mit Pilzsalz und Pfeffer abschmecken. Die Papa(r)delle portionieren und mit Bröseln bestreuen. An Guadn!

Spaghetti Bohnonese

mind. 30 Minuten (je länger, desto leckerer) glutenfrei 4 Personen

Dieses Rezept hat auffällige Ähnlichkeit mit einem Weltklassiker der italienischen Küche, den man mittlerweile selbst in veganer Form überall hinterhergeschmissen bekommt. Vorsicht — ducken!

Manche Köch*innen füllen ihn in Gläser und tun so, als hätten sie das Ding gerade selbst erfunden. Komisch. Ich habe ein kleines bisschen was neu erfunden, nämlich indem ich als Fleischersatz statt Sojagranulat im Backrohr angeröstete Bohnen verwende. Tja und das Wortspiel lag dann auch irgendwie auf der Hand — wer war noch mal diese Bolognese? Bohnonese rules!

Zutaten

400 g weiße Bohnen (Abtropfgewicht 250 g) oder 200 g trockene weiße Bohnen, selbst vorgekocht
5 EL Olivenöl
2 mittelgroße Zwiebeln
3 Knoblauchzehen
½ Sellerieknolle
1 große Möhre
2 TL getrockneter oder 4 Zweige frischer Thymian
2 TL getrockneter oder 4 Zweige frischer Oregano
2 TL getrockneter oder 4 Zweige frischer Rosmarin
1 TL getrockneter oder 2 Blätter frischer Salbei
250 ml Rotwein
500 ml passierte Tomaten
500 g Spaghetti (optional glutenfreie Spaghetti)
Salz, Pfeffer aus der Mühle

Zubereitung

Den Backofen auf 200 °C Grillfunktion vorheizen.

Die gekochten Bohnen in einem Sieb gut abtropfen lassen. Die Bohnen auf ein mit 1 EL Olivenöl beträufeltes Backblech geben und nebeneinander ausbreiten. Im Backofen für 10–15 Minuten rösten, bis sie anfangen auszutrocknen und außen knusprig werden.

In der Zwischenzeit die Zwiebeln und die Knoblauchzehen schälen und grob würfeln, den Sellerie und die Möhre ebenfalls schälen und in kleine feine Würfel schneiden. 4 EL Olivenöl in einem großen Topf erhitzen und Zwiebeln, Knoblauch, Sellerie und Möhren darin einige Minuten anschwitzen. Die Kräuter dazugeben und eine weitere Minute mit anbraten.

Dann mit dem Rotwein ablöschen. Den Wein auf die Hälfte reduzieren, dann die passierten Tomaten dazugeben. Nun gilt die gleiche goldene Regel wie für die Tomatensauce im Pizza-Menü: Je länger man die Sauce köcheln lässt, desto besser schmeckt sie am Ende. Also 15 Minuten sollten mindestens drin sein. Die Bohnen kommen aber erst kurz vor dem Servieren dazu, sonst zerkocht die ganze Ofen-Knusprigkeit.

Während die Sauce köchelt, die Spaghetti in heißem, leicht gesalzenem Wasser al dente kochen.

Die Bohnen mit den Fingern leicht zerdrücken, zur Sauce geben, mit Salz und Pfeffer abschmecken und heiß mit den Spaghetti servieren!



Falsche Ravioli mit Tropicana-Füllung und Himbeer-Coulis

40 Minuten (+ 1 Nacht) glutenfrei 4 Personen

Schon lange keine Fälschung mehr auf dem Teller gehabt? Bitteschön. Diese kleinen süßen Kunstwerke machen einen auf Teigtasche und sind doch in Wirklichkeit herrliche Fruchthappen ...

Zutaten

1 Ananas
300 g Zucker + 2 EL für die
Füllung
200 ml Kokosmilch
2 EL Maisstärke
Abrieb und Saft 1 Limette
200 g frische oder
TK-Himbeeren
nach Geschmack 2 EL Agavensirup

Zubereitung

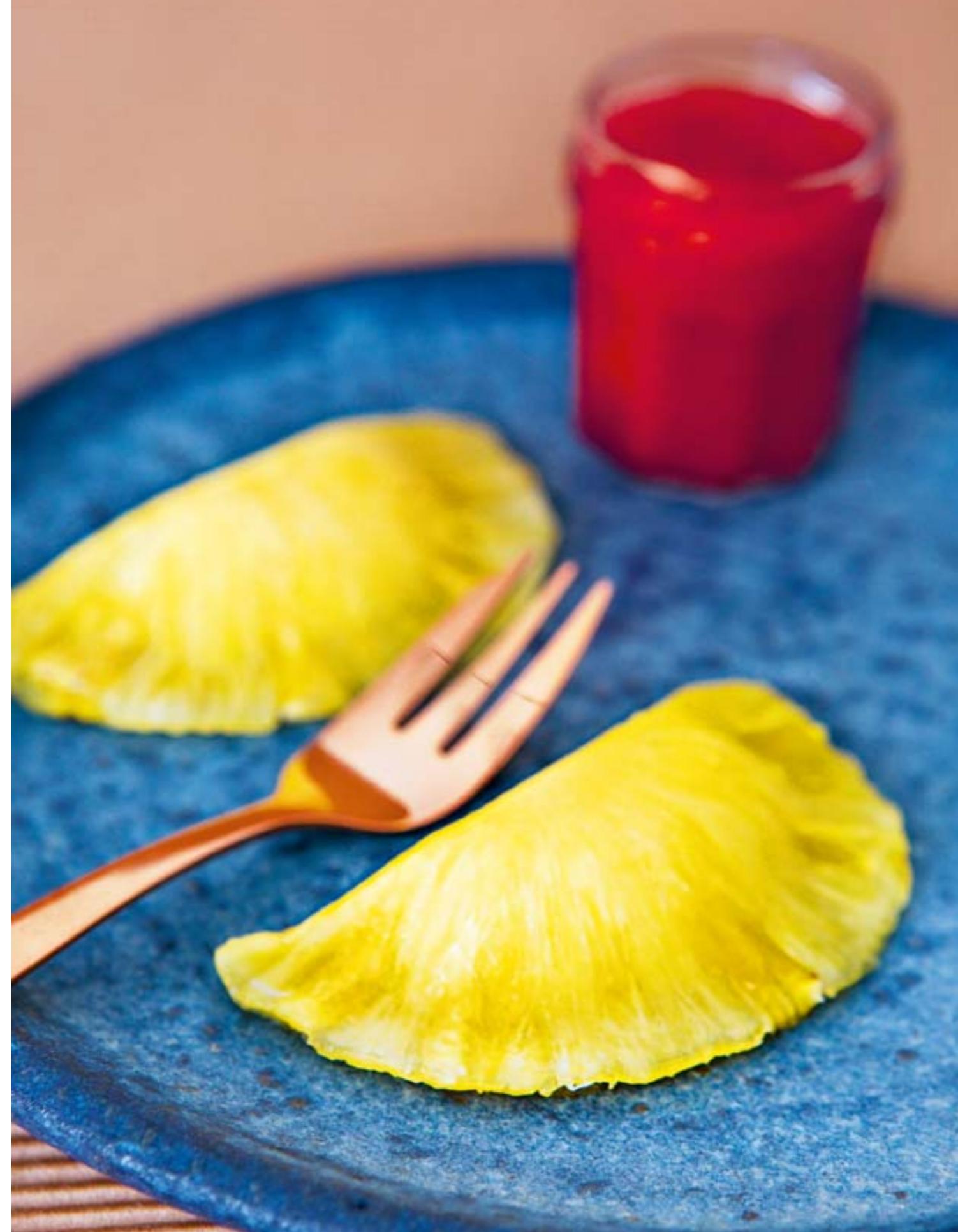
Beide Bestandteile, Ananasscheiben und Füllung, können schon am Vortag vorbereitet werden. Das Wichtigste: Die Ananas **nicht** halbieren! Für die Ravioli werden möglichst dünne Scheiben der ganzen Ananas benötigt. Um diese geschmeidig zu bekommen, werden sie später in Läuterzucker, eine Art Zuckersirup eingelegt. Den Strunk der Ananas entfernen, mit einem großen scharfen Messer die beiden Enden abschneiden. Nun rundherum die Schale wegschneiden. Anschließend noch vorhandene braune „Pünktchen“ herauslösen. Da der Mittelteil ziemlich fest ist, lässt er sich am einfachsten mit dem Messer oder einer Brotschneidemaschine in Scheiben schneiden. Diese sollten 2–3 mm dick sein.

In einem Topf 300 ml Wasser mit dem Zucker erhitzen und aufkochen lassen, bis der Zucker ganz aufgelöst ist. Die Scheiben in eine große Auflaufform oder Plastikdose schichten und mit dem Läuterzucker übergießen. Über Nacht im Kühlschrank durchziehen lassen.

Für die Füllung die Kokosmilch in einem kleinen Topf erhitzen. 5 EL Wasser mit der Stärke und 2 EL Zucker zu einer Puddingbasis verrühren. Sobald die Kokosmilch heiß ist, die Basis dazugeben, mit einem Schneebesen kräftig verrühren und noch mal 1 Minute aufkochen lassen. Die Limettenschale hineinreiben und den Limettensaft dazugeben. In einer Schüssel abkühlen lassen und im Kühlschrank kalt stellen.

Zur Herstellung der Ravioli die Scheiben aus dem Zuckersirup nehmen und mit Küchenkrepp abtupfen. Die Kokoscreme in eine Spritztülle mit kleiner Öffnung füllen und auf jede Scheibe fast mittig einen Klacks Füllung geben. Die Ananasscheibe vorsichtig zusammenklappen, die Seiten fest zusammendrücken und so „Ravioli“ formen. Optisch überschüssige Ränder mit einem Messer abschneiden.

Für das Himbeer-Coulis die Himbeeren pürieren und durch ein feines Sieb streifen. Ich persönlich brauche keine zusätzliche Süße, da die Ananas sehr süß ist, die Zugabe von Agavensirup ist also optional gedacht.



Catharina Bernhardt

Happenpappen



„I don't talk to myself when I'm in the kitchen —
I'm hosting my own cooking show ...“

Für viele Gäste ist das Happenpappen in Hamburg Eimsbüttel ein zweites Wohnzimmer. Seit meinem ersten Besuch dort hatte auch ich dieses gemütliche, vertraute Gefühl nach Hause zu kommen. Es wurde nur noch stärker, nachdem ich die Release-Party meines ersten Buches dort feierte und mich als Dinner-Gastgeberin einmietete. Stell dir vor, du kommst nach Hause zu Mama und sie hat ganz zufällig ein opulentes veganes Mahl für dich gekocht. Klingt herrlich, oder?

Catharinas Unternehmen

Das Happenpappen ist eine vegane Wohnküche. Bei uns gibt es einen täglich wechselnden Mittagstisch, abends Burger und zudem den ganzen Tag über Kaffee und Kuchen. Natürlich alles hausgemacht! Am Wochenende bieten wir Frühstücksleckereien wie Sandwiches, Porridge und Pancakes an. Wir legen großen Wert auf frische, regionale Zutaten und haben auch immer gluten- und zuckerfreie Speisen im Angebot.

Die Gäste

Mir ist wichtig, dass sich bei uns jede*r wohlfühlt und satt wird. Egal ob Veganer*innen, Fleischesser*innen oder Gäste, die eine Intoleranz haben. Durch unsere offene Küche entsteht eine sehr gemütliche Atmosphäre. Unsere Stammgäste sagen uns oft, sie hätten das Gefühl, zu Hause zu sein. Wir haben sehr viele treue Stammgäste.

Der Traum

Ich komme aus einer Kleinstadt. Anfang 2012 kam ich nach Hamburg, um für einen großen Konzern zu arbeiten. Ich stieg schnell auf, hatte einen sehr guten Job im Coaching-Bereich, habe gut verdient. Trotzdem fühlte sich das nicht richtig an, ich war schnell an dem Punkt, an dem ich mich fragte: „Was möchte ich eigentlich wirklich machen?“

Zeitgleich fing ich an, mich vegan zu ernähren, und meine Leidenschaft zum Kochen wurde immer größer. Unter dem Namen veganverliebt begann ich, Beiträge zu veganen Themen zu veröffentlichen. Ich wollte zeigen, dass man es trotz einer 40-Stunden-Woche schaffen kann, selbst zu kochen, sich vegan zu ernähren und dass das gar nicht so schwer ist. Das machte mir total Spaß und die Seite bekam immer mehr Resonanz. Der Wunsch nach beruflichem Richtungswechsel wurde stärker, aber die konkrete Idee fehlte. Irgendwann spazierte ich durch meinen Kiez, entdeckte ein leeres Geschäft und dachte: Genau hier hätte ich gerne meinen eigenen Laden! Kurz darauf sah ich auf Facebook, dass Roman dort das Happenpappen eröffnete und noch Personal suchte. Ich bewarb mich und begann als Aushilfe am Wochenende, behielt aber vorsichtshalber noch meinen alten Job. Zusätzlich gab ich dort auch Kochkurse. Nach einigen Monaten war mir klar, dass ich meinen Traumjob gefunden hatte und ich kündigte endgültig mein altes Leben. Das war neben der Umstellung auf vegane Ernährung sicherlich die beste Entscheidung meines Lebens!

Der Weg

Das Happenpappen wurde im August 2013 von Roman Witt gegründet. Im April 2014 habe ich als Aushilfe angefangen dort zu arbeiten, seit September 2014 war ich fest angestellt.

Im Sommer 2015 eröffnete Roman dann noch zusätzlich das Kurkuma — die erste rein vegane Kochschule Deutschlands. Nach einer Weile stand für ihn fest, dass er nicht beide Läden weiter betreiben würde. Im Dezember 2015 fragte er mich, ob ich das Happenpappen übernehmen möchte.

Ich habe nicht lange gefackelt und ja gesagt. Startschuss meiner Selbstständigkeit und die Übernahme des Happenpappen war dann am 01.01.2016.

Zweifel

Viele haben mich damals für verrückt erklärt, als ich meinen gut bezahlten Job an den Nagel gehängt habe, um in einem kleinen Restaurant zu kochen. Gerade in meiner Heimatstadt konnten die Leute das nicht verstehen. Doch Zweifel an dieser Entscheidung hatte ich nie! Ich habe immer auf meinen Bauch und mein Herz gehört und das Ganze so durchgezogen, wie ich es wollte. Meine Ausbildung und den darauf folgenden Bürojob bereue ich nicht. Im Gegenteil, ich denke, das war alles zu etwas gut und ich habe sicher auch Dinge gelernt, die mir heute dabei helfen, das Unternehmen zu leiten.

Catharinas Rat

Grundsätzlich erst einmal, sich nicht von anderen von seiner Idee und seinem Weg abbringen zu lassen, den Mut und die Euphorie beizubehalten und eine ordentliche Portion Ausdauer. Man sollte mit der zukünftigen Arbeit vertraut sein und versuchen, schon einmal in den Bereich hineinzuschnuppern, um zu schauen, ob das zukünftig was für einen ist. Oft stehen Mädels vor mir und sagen, dass sie auch gern so einen süßen Laden haben würden, aber keinerlei Gastronomie-Erfahrung hätten. So schön wie das alles aussieht, zuckerschlecken ist das nicht. Generell selbstständig zu sein und gerade in der Gastronomie. Step by step ist da ein gutes Motto.

Das Schönste

Die strahlenden Gesichter unserer Gäste zu sehen, wenn sie satt und glücklich den Laden verlassen und so ein tolles Team um mich herum zu haben, das ist schon etwas Besonderes.

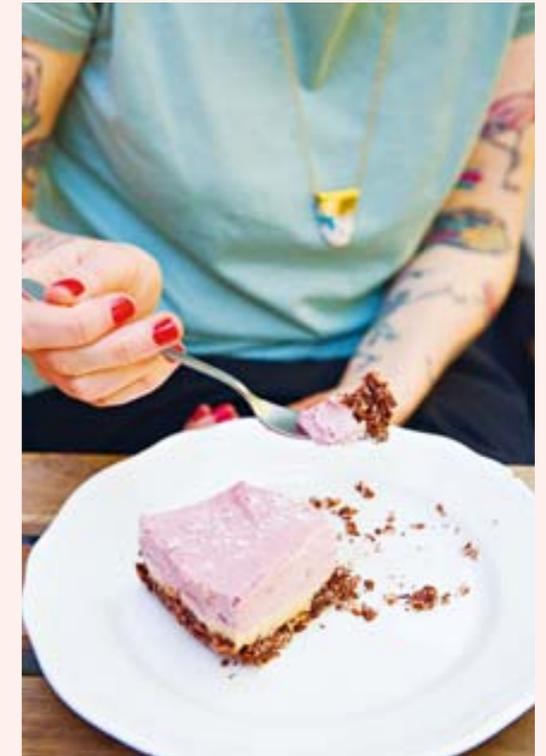
Catharinas Philosophie

I don't talk to myself when I'm in the kitchen — I'm hosting my own cooking show.



U
P
D
A
T
E

Catharina betreibt noch immer das Happenpappen, mit dem sie 2017 von Hamburg-Eimsbüttel nach St. Pauli umzog. Sie musste das alte Lokal verlassen, was auch mit finanziellen Belastungen verbunden war, jedoch kann sie sich heute viel mehr mit dem Standort und der Nachbarschaft identifizieren. Je nach Personallage steht sie mal mehr, mal weniger selbst in der Küche und arbeitet gerade an einem eigenen Kochbuch, das 2023 erscheinen soll. Ihre Lernwerte sind, stets erstmal die Ruhe zu bewahren und sich selbst zu vertrauen. Außerdem ist sie immer noch dabei zu lernen, auf Auszeiten zu achten, um den Energietank rechtzeitig aufzufüllen. Grundsätzlich ist sie dankbar für alles, was sie in ihrer Zeit als Chefin gelernt hat, und blickt optimistisch in die Zukunft.



Das Weihnachts- menü

190

Zweierlei Hummus:
Steckrüben-Hummus &
Cathys Rosenkohl-Hummus



193

Miso-Pilzsuppe
mit Grünkohl-Fritatten
und Weihnachtsbäumen

194

Deutsch-Österreichische Freundschaft:
Erdäpfelkas meets Kartoffelsalat

196

Cathys himmlische Christmas Bowl



199

Hokkaido-Kürbis
mit Maronen-Quinoa-Füllung
und hausgemachtem blauem Sauerkraut

200

Luftige Aquafaba Schokomousse

Unkonventionell, überraschend, bunt!



Alle Jahre wieder veranstalte ich Weihnachts-Dinner und -Kochkurse und denke mir für meinen Blog und meinen YouTube-Kanal spezielle Rezepte aus.

Kein anderes Fest ist so von Kindheitserinnerungen und familiären Traditionen geprägt wie das Fest der Liebe. Und so reagieren viele Menschen erst einmal skeptisch auf die Idee eines veganen Weihnachtsmenüs. Vor ein paar Jahren glaubte auch ich noch, dieses wäre nur mit einem unvermeidlichen Seitan- oder Soja-Braten komplett, doch mittlerweile versuche ich immer seltener, Traditionelles mit Fleischalternativen nachzubauen. Lieber verwende ich winterlich-weihnachtliche Zutaten und Gewürze und interpretiere die Klassiker mit eigener Handschrift. Unkonventionell, überraschend und vor allem schön bunt.

Doch einer darf natürlich nicht fehlen – der Deutschen liebste Heiligabend-Speise: der Kartoffelsalat. Da bin auch ich ein total altmodisches, festgefahrenes Gewohnheitstier. Und so ist dieses Menü ein opulenter Festschmaus, der bei allen das auslöst, wofür Cathys Name steht: veganverliebt!

Zweierlei Hummüsse: Steckrüben-Hummus & Cathys Rosenkohl-Hummus

20 Minuten glutenfrei 4 Personen (als Vorspeise)

Strenge Wortklauberei darf man bei diesen Rezepten nicht betreiben, denn eigentlich bedeutet Hummus etymologisch korrekt Kichererbse und die kommt nur in einem der beiden mit vor. Cathys Rosenkohl-Hummus rückt das oft zu Unrecht geschmähte Kleinstgemüse ins Zentrum und adelt es mit zartem Rosenduft zu einem echten Star.

Mein Hummus ist deutlich vom kulinarischen Angebot in Berlin Neukölln inspiriert, wo es eine große arabisch Community gibt und man in vielen Lokalen dampfende Schalen mit frischem Hummus und Tahinasoße serviert bekommt. Steckrüben kenne ich auch erst, seit ich in Berlin lebe — hier findet man diese alte Gemüsesorte saisonal in jedem Supermarkt. So kam ich auf die Idee, die Kichererbsen ausnahmsweise mal durch diese Knolle zu ersetzen und mit den typischen Hummuszutaten zu einer leckeren Creme zu verarbeiten.

Zutaten Steckrüben-Hummus

1 Steckrübe
3–4 Lorbeerblätter
4 EL Tahini (Sesampaste)
Saft von ½ Zitrone
4 EL fruchtiges Olivenöl
1 Bund frische Petersilie
3 TL Kreuzkümmel
Salz, Pfeffer aus der Mühle
nach Belieben etwas schwarzer Sesam zur Dekoration

Zubereitung Steckrüben-Hummus

Die Steckrübe mit einem Messer schälen und grob würfeln. In ausreichend kochendem Wasser in einem mittelgroßen Topf zusammen mit den Lorbeerblättern 10 Minuten weich kochen. Abgießen und etwas abkühlen lassen.

Im Mixer mit Tahini, Zitronensaft, 2 EL Olivenöl, Petersilie und Kreuzkümmel zu einem cremigen Hummus pürieren. Mit Salz, Pfeffer und gegebenenfalls noch etwas mehr Zitronensaft abschmecken. Mit dem übrigen Olivenöl und dem Sesam servieren und noch lauwarm genießen.

Zutaten Rosenkohl-Hummus

250 g Rosenkohl
400 g gekochte Kichererbsen
(265 g Abtropfgewicht)
1 Knoblauchzehe, geschält
Saft von ½ Zitrone
3 EL Sesamöl
Muskatnuss
Meersalz mit getrockneten
Rosenblättern
Pfeffer aus der Mühle
etwas Bratöl
nach Belieben getrocknete
Rosenblätter und Pfefferkörner zur Dekoration

Zubereitung Cathys rosiges Rosenkohl-Hummus

Einige Blätter vom Rosenkohl abschälen und für die Dekoration zur Seite legen.

Die restlichen Rosenkohlköpfe in kochendem Salzwasser etwa 15 Minuten gar kochen, abgießen und abkühlen lassen.

Die Kichererbsen abgießen und zusammen mit dem Rosenkohl, der Knoblauchzehe, dem Zitronensaft, dem Sesamöl und etwas geriebener Muskatnuss im Mixer oder mit dem Stabmixer zu einem cremigen Hummus pürieren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Die übrigen Rosenkohlblätter in etwas Bratöl anbraten und zusammen mit den Rosenblättern und dem Pfeffer über den fertigen Hummus geben. Dazu passt aufgebackenes Fladenbrot oder knuspriges Mischbrot.





Miso-Pilzsuppe mit Grünkohl-Fritatten und Weihnachtsbäumen

50 Minuten glutenfrei 4 Personen

Fritatten sind eine traditionelle Suppeneinlage, die man in Österreich in jedem Gasthaus bekommt. Ich färbe sie mit Grünkohl und lasse sie zusammen mit den wohlrig-wärmenden Aromen getrockneter Pilze und Tomaten in einer würzigen japanischen Misosuppe schwimmen.

Romanesco-Röschen sorgen für niedliche Weihnachtsbaum-Assoziationen. Diese Natur, verrückt, was die so alles hervorbringt ...

Zutaten

40 g getrocknete Pilzmischung
10 g (4 Stück) getrocknete Tomaten (nicht die in Öl eingelegten!)
100 g Grünkohl (oder frischer Spinat), gewaschen
2 EL Rapsöl
150 ml Pflanzenmilch (Soja/Hafer/Mandel)
250 g Weizenmehl (für die glutenfreie Variante Buchweizenmehl)
2 TL Salz
3 EL Sojamehl
1 Romanesco
Bratöl für die Pfannkuchen
6 EL Misopaste

Zubereitung

Die getrockneten Pilze und Tomaten in einer Schüssel mit heißem Wasser übergießen und 20 Minuten einweichen lassen.

Den Grünkohl zusammen mit 300 ml Wasser in einem Blender / einer Küchenmaschine pürieren und mit dem Rapsöl und der pflanzlichen Milch in einer Schüssel vermengen. In einer zweiten Schüssel das Mehl mit dem Salz und dem Sojamehl mischen. Nun mithilfe des Handrührers nach und nach die Mehlmischung in die Flüssigkeit rühren, bis ein Pfannkuchenteig entsteht. Kurz ruhen lassen.

Das Einweichwasser von den Pilzen und Tomaten abgießen. Ihr könnt es für die Suppe verwenden, dann solltet ihr es aber durch einen Kaffeefilter abgießen, da es Sand und Dreck enthalten kann. Es geht aber auch ohne. Zu große Pilz- und Tomatenstücke mundgerecht zerkleinern. 1l Wasser in einem Topf aufsetzen und die Pilze und Tomaten darin weitere 15 Minuten köcheln lassen.

Den Romanesco in kleine Weihnachtsbäume zerteilen und in den letzten 5 Minuten der Kochzeit mit ins Wasser geben.

In der Zwischenzeit aus dem grünen Teig Pfannkuchen braten. Pro Pfannkuchen einen ordentlichen Schuss Bratöl in die Pfanne geben und nach und nach die Pfannkuchen ausbacken. Etwas abkühlen lassen, einrollen und in dünne Streifen schneiden. In diesem magischen Moment werden aus den Pfannkuchen die Fritatten.

Die Suppe leicht abkühlen lassen, sie sollte natürlich noch heiß sein, aber nicht mehr kochen, wenn ihr die Misopaste dazugebt, da diese sonst ihren feinen Geschmack verliert. Umrühren, bis sich die Paste komplett aufgelöst hat. Bei Bedarf nachsalzen. Die Fritattenstreifen auf die Teller verteilen und mit Suppe und Romanesco-Weihnachtsbäumen auffüllen.

Deutsch-Österreichische Freundschaft: Erdäpfelkas meets Kartoffelsalat

20 Minuten glutenfrei 4 Personen (als Vorspeise)

Kein Weihnachten ohne Kartoffelsalat. Für mich bitte mit Mayo — aus Aquafaba! Die restlichen Kichererbsen kommen in den Hummus, so wird alles schön ökonomisch verarbeitet (Rezept Seite 190).

Der österreichische Verwandte zum Kartoffelsalat heißt Erdäpfelkas. Ursprünglich eine Mahlzeit hungriger Bauernfamilien, die viele Mäuler füttern mussten und sich teuren Käse nicht leisten konnten. Sättigend, simpel und köstlich. Die Hauptzutat sind Kartoffeln, die Verfeinerung erfolgt mit Sauerrahm, bei mir natürlich mit dem aus Cashewkernen (Rezept Seite 85).

Ob als Brotaufstrich oder pur. Ob fancy mit lila Kartoffeln und einer Prise Kurkuma in der Mayo oder traditionell mit der guten alten Linda (Kartoffelsorte). Ohne Kartoffel läuft einfach gar nichts.

Zutaten Kartoffelsalat

500 g vorwiegend festkochende Kartoffeln (z. B. blauer Schwede), gekocht
2 Stangen Staudensellerie oder Frühlingszwiebeln
1 Grundrezept Aquafaba-Mayonnaise (Seite 153)
2 TL Kurkuma
1 Bund Petersilie
rosa Pfeffer, gemörsert oder grob zerstoßen
Kräutersalz
Pfeffer aus der Mühle

Zubereitung Kartoffelsalat

Die abgekühlten Kartoffeln schälen und in 1 cm dicke Scheiben schneiden und in eine Salatschüssel geben.

Den Sellerie / die Frühlingszwiebeln waschen, in feine Streifen schneiden und zu den Kartoffeln dazugeben.

Die Mayonnaise, Kurkuma, grob gehackte Petersilie und rosa Pfeffer in einem Schüsselchen verrühren und zum Salat geben. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Zubereitung Erdäpfelkas

Die Kartoffeln mit den bloßen Händen in eine Schüssel zerdrücken. Bio-Kartoffeln dürfen gerne ihre Schale behalten.

Die Zwiebel- und die Essiggurkenwürfel dazugeben. Die Cashew-Sourcream, Senf und Kümmel miteinander verrühren und über die Kartoffeln geben. Schnittlauch hineinschneiden (am besten direkt mit einer Küchenschere) und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Zutaten Erdäpfelkas

500 g mehligke Kartoffeln (z. B. Adretta), gekocht
1 rote Zwiebel, geschält und gewürfelt
5 große Essiggurken, gewürfelt
1 Grundrezept Cashew-Sourcream (Seite 85)
1 EL scharfer Senf (z. B. Estragonenf)
1 TL Kümmel
1 Bund Schnittlauch
Salz, Pfeffer aus der Mühle



Cathys himmlische Christmas Bowl

60 Minuten glutenfrei 4 Personen

Cathy ist die Königin der bunten Bowls. In ihrem Lokal serviert sie sie zu verschiedensten kulinarischen Themen: Ob Burger, Burrito oder Sushi – viele kostbare Kleinode sorgen für ein Füllhorn voller Genuss. Ich mag die Bowl als Gegenentwurf zum klassischen mitteleuropäischen Hauptgericht-Teller, der meist aus 3–4 Komponenten besteht, die einfallslose Menschen dann schlichtweg versuchen zu veganisieren. Denen möchte ich entgegenzitschern: „Schau über den Tellerrand! Nimm dir die Schüssel und du wirst sehen, wie herrlich und komponentenreich pflanzliche Küche sein kann!“

Zutaten Christmas Bowl

- 1 Blumenkohlkopf
- 3 EL Olivenöl
- 2 TL Kurkuma
- 1 Rosenkohl-Hummus (Seite 190)
- 1 Grundrezept blaues Sauerkraut (Seite 199) oder frisches rohes Sauerkraut
- 1 Handvoll (roter) Feldsalat

Zubereitung Christmas Bowl

Backofen auf 180 °C Ober-/Unterhitze vorheizen.

Blumenkohl in Röschen teilen, waschen und in eine Schüssel geben. Olivenöl und Kurkuma in einem Schüsselchen verrühren und über die Blumenkohlröschen geben und gut miteinander vermengen. Auf einem Backblech etwa 20 Minuten knusprig rösten. Im Ofen warm halten, bis die anderen Komponenten der Weihnachtsbowl fertig sind und anschließend alles zusammen liebevoll in einer Bowl anrichten.

Zutaten Rote-Bete-Mandel-Salat

- 100 g Mandeln
- 2 mittelgroße Zwiebeln, geschält und in Ringe geschnitten
- 2 EL Kokosöl
- 1 EL Zimt
- 1 EL Agavensirup
- 100 ml Rotwein
- 500 g Rote Bete, vorgekocht
- Salz, Pfeffer aus der Mühle

Zubereitung Rote-Bete-Mandel-Salat

Die Mandeln im Backofen bei 180 °C 5–10 Minuten rösten, abkühlen lassen und grob hacken.

Die Zwiebelringe in Kokosöl glasig anbraten, nach einigen Minuten die gerösteten, gehackten Mandeln, Zimt und Agavensirup dazugeben, kurz weiterbraten, mit Rotwein ablöschen und das Ganze einkochen.

Die Rote Bete in mundgerechte Stücke schneiden, in eine Schüssel geben, mit der Sauce übergießen und vermengen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Zutaten Bohnen-Taler

- 400 g schwarze Bohnen (Abtropfgewicht 240 g)
- ½ Banane
- 10 EL Bratöl
- 1 Zwiebel, geschält und gewürfelt
- 1 Chilischote, fein gehackt
- 5 EL Maismehl
- 2 EL Maisstärke
- 2 TL Ras el-Hanout (marokkanische Gewürzmischung)
- Meersalz, Pfeffer aus der Mühle

Zubereitung Bohnen-Taler

Die Bohnen abgießen und mit der halben Banane in eine Schüssel geben. Mit dem Pürierstab grob zerkleinern.

2 EL Bratöl in einer Pfanne erhitzen und die Zwiebelwürfel mit Chili darin anbraten. Zwiebel-Chili-Gemisch zur Bananen-Bohnenmasse geben und mit Maismehl und -stärke verkneten. Mit Ras el-Hanout, Salz und Pfeffer würzen. Mit feuchten Händen kleine Taler aus der Masse formen. Die Taler im restlichen Bratöl in einer Pfanne von beiden Seiten knusprig braten.

Alle Komponenten der Weihnachtbowl in einer Schüssel eurer Wahl harmonisch angeordnet gemeinsam anrichten und servieren.





Hokkaido-Kürbis mit Maronen-Quinoa-Füllung und hausgemachtem blauem Sauerkraut

60 Minuten / 10 Minuten (+ 1 Woche Fermentationszeit) glutenfrei 4 Personen

Gefüllter Kürbis statt Braten. Mit einem Sauerkraut-Exkurs geht es in diesem Rezept in die fantastische Welt der Fermentation. Darüber alleine könnte man ganze Bücher schreiben. Das haben bereits andere getan. Lest sie! Denn es ist spannend und lecker und so einfach!

Zutaten Gefüllter Hokkaido

1 kleiner Hokkaidokürbis
1 mittelgroße Zwiebel,
geschält und gewürfelt
1 Knoblauchzehe, geschält
und gewürfelt
Olivenöl
200 g vorgekochte Maronen,
fein gehackt
2 EL getrockneter oder
2 Zweige frischer Rosmarin
100 g Quinoa, nach Packungs-
anleitung gekocht
etwas Zimt
Salz, Pfeffer aus der Mühle

Zutaten Blaues Sauerkraut

1 Rotkohlkopf
1 EL Meersalz
1 Handvoll Gewürze (Nelken,
Piment, Sternanis, Kardamom,
Pfeffer aus der Mühle)
1 großes Vorratsglas
1 Stück Stoff zum Abdecken
1 stabiler Gummiring

Zubereitung Gefüllter Hokkaido

Backofen auf 180°C Ober-/Unterhitze vorheizen.

Dem Kürbis den „Deckel“ abschneiden, zur Seite legen und mit einem Löffel alle Kerne auskratzen. Auswaschen.

Zwiebel und Knoblauch in einer Pfanne mit etwas Olivenöl, den Maronen und dem Rosmarin 5 Minuten anbraten.

Die gekochte Quinoa dazugeben, mit Zimt, Salz und Pfeffer abschmecken, den Kürbis damit füllen. Deckel drauf. In einer gefetteten Auflaufform 35–40 Minuten backen, bis der Kürbis weich, aber noch schnittfest ist. Kurz auskühlen lassen und mit einem scharfen Messer vorsichtig vierteln.

Zubereitung Blaues Sauerkraut

Kohl mit einer Reibe oder einem Messer in feine Streifen schneiden. In einer Schüssel mit dem Salz vermengen und fest massieren. Leichter ist es, erst den halben Kohl zu massieren, nach 5 Minuten die zweite Hälfte dazugeben und weiterzumachen. Die Kohlstreifen 10 Minuten bearbeiten, bis er gut wässert. Die Zellstruktur des Kohls wird aufgebrochen, damit der Fermentationsprozess starten kann. Anschließend die Gewürze untermischen. In ein großes sauberes Weckglas geben und fest reindrücken. Wichtig ist, dass der Kohl ausreichend mit Flüssigkeit bedeckt ist, sonst trocknet er aus oder schimmelt. Sonst einfach Wasser nachgießen.

Das Glas mit einem Stück Mulltuch abdecken, mit einem Gummiring befestigen. Gerne zusätzlich beschweren, z. B. mithilfe eines mit Hülsenfrüchten gefüllten Schraubglases oder eines sauberen Steins. Mindestens eine Woche in einem kühlen, dunklen Küchenschrank lagern. Das Glas täglich checken und probieren, wie weich er schon ist. Schmeckt roh am besten, so bleiben auch die wertvollen Nährstoffe der Fermentation erhalten. Zum gefüllten Hokkaido servieren.

Luftige Aquafaba Schokomousse

20 Minuten (+ Kühlzeit) glutenfrei 4 Portionen

Wie schon an mehreren Stellen in diesem Buch erwähnt, ist Aquafaba, diese unscheinbare Kichererbsenflüssigkeit, für mich eine DER kulinarischen Entdeckungen der letzten Jahre. Ob als Mayonnaise (Seite 153) oder in diesem Dessert — ein Traum.

Ich verwende keinen zusätzlichen Zucker, da ich das Mousse gerne etwas herber mag. Ihr könnt es aber auch süßer machen. Mit einem Freudenschrei auf den zuckrigen Lippen habe ich dieses Rezept gebastelt, eine astreine Schokomousse mit drei läppischen Zutaten.

Zum Reinlegen und Dahinschmelzen. Da hört ihr die Engelein singen. Der perfekte Abschluss eines opulenten Weihnachtsabends.

Zutaten

120 g Zartbitterschokolade
optional 30 g Puderzucker
Aquafaba-Flüssigkeit von
1 Dose Kichererbsen (400 g)
1 Packung Sahnesteif
50 g Zartbitterschokolade zur
Dekoration

Zubereitung

Die Zartbitterschokolade fein hacken. Im Wasserbad auf ganz niedriger Temperatur schonend verflüssigen. Am besten ein Gefäß verwenden, das ins Wasserbad hängt, aber nicht den Boden des Topfes berührt, sonst besteht die Gefahr, dass die Schokolade anbrennt. Es ist ganz wichtig, dass sie nicht zu heiß wird, sonst fängt sie an zu klumpen. Sobald die Schokolade geschmolzen ist, aus dem Wasserbad nehmen. Wenn ihr Zucker dazu geben wollt, jetzt unterrühren und auflösen. Sie muss soweit abkühlen, dass sie gerade noch flüssig ist, sonst zerfällt später der „Eischnee“.

Die Aquafaba Flüssigkeit mit dem Handrührer aufschlagen. Das dauert einige Minuten. Langsam anfangen und dann die Geschwindigkeit steigern. Wenn die Konsistenz schon eischneeartig wird, nach und nach das Sahnesteifpulver dazugeben. Weiterschlagen bis der Schnee fest ist und richtig Spitzen am Rührer bildet.

Im letzten Teil des Rezepts müsst ihr ganz vorsichtig vorgehen und euch geduldig zeigen: Die Schokolade darf auf keinen Fall zu heiß vermengt werden. Immer mal wieder mit dem Löffel hineintauchen und die Temperatur prüfen. Ganz leicht lauwarm ist okay, gerade so, dass sie nicht wieder fest wird.

Die Schokolade in eine große Schüssel geben und den Eisschnee darauf verteilen. Sanft unterheben und nur so stark vermengen, dass keine Schokoladenschlieren mehr zu sehen sind.

Auf vier Schüsseln verteilen und im Kühlschrank fest werden lassen.

Vor dem Servieren schöne dicke Streifen Zartbitterschokolade über die Mousse raspeln.



Theresa Helmich & Sarah Lebkücher

No58 Speiserei



„Wenn wir eins gelernt haben,
dann, dass man sich nicht aus der Ruhe
bringen lassen darf, von gar nichts.“

Zwei Frauen, die sich eigentlich nur flüchtig kennen, aber einen gemeinsamen Traum hegen. Zusammen wagen sie es und eröffnen ein Café mit ausgewählten kulinarischen Köstlichkeiten.

Ich lernte Theresa Ende 2013 als Gast bei einem meiner Dinner-Abende kennen. Ob als Schnippelgirl bei meinen Events oder als Kollegin in Ninas Lokal Let It Be, damals ahnte ich noch nicht, dass wir bald gemeinsam in der Küche stehen würden.

Bei jenem Dinner hatte Theresa einen niedlichen Welpen im Schlepptau, der die Begeisterung aller anderen Gäste auf sich zog. Sowohl ihre Gründungs-Idee als auch ihr Hundebaby sind mittlerweile stattlich gewachsen und die Speiserei ist zu einem meiner absoluten Lieblings-Cafés in Berlin geworden. Loki, der verspielte Mischling, ist so etwas wie das Maskotten des Lokals und wickelt selbst überzeugte Cat Ladies mit seinem Charme um den Finger.

Sarabs und Theresas Unternehmen

Wir betreiben ein vegan-vegetarisches Café in Berlin Neukölln. Unser Schwerpunkt liegt auf dem Tagesgeschäft. Vom ersten Kaffee am Morgen über frisch gepresste Säfte, Smoothies, frisch gebackenen Kuchen und wechselnde Mittagsgerichte bekommen unsere Gäste alles in bester Qualität.

Zudem haben wir einen besonderen Fokus auf Frühstückangebote und Stullen. Wir nennen uns auch die Stullenmuddis und denken uns jede Woche neue, lecker belegte Stullen aus.

Devise

So lecker, wie nur geht.
So viel bio, wie nur geht.
So viel selbst gemacht, wie nur geht.
So viel regional & saisonal, wie nur geht.

Die Produkte

Den Großteil unserer Produkte beziehen wir von Erzeuger*innen und Landwirt*innen aus der Region. Ob Sprossen aus Friedrichshain, knuspriges Sauerteigbrot und Craft Beer aus Kreuzberg oder Kaffee aus einer Berliner Spezialitäten-Kaffeerösterei — bei der Auswahl der verwendeten Lebensmittel legen wir größten Wert auf regionale, saisonale und biologisch angebaute Zutaten.

Am Küchentisch

Das Schicksal führte uns an Theresas Küchentisch zusammen. Wir kannten uns über gemeinsame Freund*innen und kamen ins Gespräch. Theresa war unzufrieden mit ihrem damaligen Job und Sarah stand kurz vor Ende ihres Diplomstudiums. Während des Gesprächs stellte sich heraus, dass wir beide gerne ein Café eröffnen würden, uns aber alleine nicht trauten. So ergab sich die Schnapsidee, es gemeinsam anzugehen. Das war im Februar 2013. Etwa 1½ Jahre arbeiteten wir an Konzept und Businessplan. Im Oktober 2014 fanden wir die passende Location und nach langen, intensiven Umbauarbeiten mit viel Eigenengagement, eröffneten wir im Mai 2015. Mittlerweile sind wir gute Freundinnen geworden.

Vertrauen

Eigentlich hatten wir niemals Zweifel. Das gegenseitige Vertrauen war von Anfang an da und hat sich über die Zeit nur noch gefestigt. Wir wissen, dass wir uns komplett aufeinander verlassen können.

Mittlerweile haben wir so viel Zeit miteinander verbracht, dass wir uns sehr gut kennen. Natürlich ist es großes Glück, dass wir uns da gefunden haben, das schätzen wir sehr!

Wir sind uns meistens einig. Wenn nicht, diskutieren wir das aus und finden eine Lösung. Klar geht man

sich auch mal auf die Nerven, aber was sich liebt, das neckt sich und wir kriegen uns ganz schnell wieder ein und haben uns wieder lieb.

Theresas Erfahrung

Ganz am Anfang meiner Gastronomiekarriere habe ich Laura von Tausendsuend in der Küche eines Berliner Speciality Coffee Shops kennengelernt. Sie hat dort die Kuchen gebacken, ich die Küche geschmissen. Wir waren uns sofort sympathisch und sind seitdem gute Freundinnen. Sie hat mir von ihrem Business erzählt und ich ihr von meinen Plänen, in den nächsten zwei Jahren ein Café zu eröffnen. Damals war das noch total surreal, aber Menschen wie Laura haben mich immer wieder bestätigt. Laura war mein perfektes Beispiel dafür, dass die Dinge gut und erfolgreich werden, wenn man sie mit Liebe macht.

Die Zukunft

Für uns ist das „Jetzt“ wichtig. Wir nehmen alles so, wie es kommt. Veränderungen und Improvisation sind gern gesehene Gäste. Improvisation wird bei uns groß geschrieben. Wir nehmen alles so, wie es kommt, und läuft mal was anders als gedacht, dann machen wir das Beste aus der Situation. Vor Kurzem ist unser Backofen kaputtgegangen und deshalb gibt es zurzeit nur Raw Cakes und No Bake Cakes, bis er wieder funktioniert. Wenn wir eins gelernt haben, dann, dass man sich nicht aus der Ruhe bringen lassen darf, von gar nichts — wir sind da mittlerweile sehr entspannt geworden.

Das Schönste

Unsere Mitarbeiter*innen, das beste Team der Welt. Wir nennen sie auch unsere Speiserei-Familie. Und natürlich unsere lieben Gäste, von denen einige mittlerweile zu Freund*innen geworden sind. Der schöne Laden, der wie ein Zweitwohnsitz für uns ist. Und dass wir einfach jeden Tag so viel lachen und immer noch Spaß an dem haben, was wir da tun. Und dass wir jeden Tag so viel leckeren Kaffee trinken können, wie wir möchten!

Nervt

Den Entsafter sauber machen.

Theresas und Sarahs Philosophie

Nicht lange schnacken, anpacken!



U
P
D
A
T
E

Ende 2019 haben Theresa und Sarah die No58 Speiserei verkauft. Theresa war zu diesem Zeitpunkt bereits Mutter geworden und konnte das nicht so mit der Gastronomie vereinbaren, wie sie es sich gewünscht hatte. Mittlerweile hat sie Berlin den Rücken gekehrt, 2022 ein zweites Kind bekommen und befindet sich aktuell noch in Elternzeit. Sarah hat eine Weiterbildung für Projekt- und Sustainability Management gemacht und einen neuen Job im Bereich Digitalisierung und Stadtplanung nach dem Prinzip der Gemeinwohl-Ökonomie angenommen. Beide sind froh über die Erfahrungen, die sie gemeinsam sammeln konnten und dass sie ihren Traum vom eigenen Café verwirklicht haben. Heute würden sie mit etwas weniger Idealismus, einer besseren Work Life Balance und mehr Blick auf die Zahlen an die Sache herangehen.

Das Refugees Welcome Menü

210

Afghanische Sambosa
Teigtaschen mit herzhafter Füllung
& Erbsenfalafel

212

Muhammara & Tarator
Syrische Paprikapaste
und libanesischer Tahini-Dip

215

Anas Koriander-Knoblauch-Kartoffeln

217

Baingan Tamatar
Pakistanisches Auberginencurry

219

Sarah und Theresas
fast traditioneller Maracuja-Käsekuchen



220

Zarda
Opulenter Reispudding aus Pakistan

Jeder kann helfen, man muss nur anfangen.



Im Frühjahr 2015 habe ich erstmals ein Dinner veranstaltet, bei dem der Reinerlös Flüchtlingshilfe-Organisationen zugute kam. Ich wollte zeigen, dass jeder im Rahmen seiner Möglichkeiten Menschen helfen kann, die vor Not und Verfolgung fliehen. Seitdem folgten zwei weitere reine Charity-Dinner und bei allen anderen Events und Kochkursen gingen mindestens 5 € pro Ticket an gute Zwecke. Zusätzlich sammelten meine Bürokolleg*innen der Kreuzberger Blogfabrik und ich im Rahmen unseres Hilfsprojekts #helpdonthate über 22.000 €. Jede*r kann helfen, man muss nur anfangen.

Kochen verbindet und mit diesem Menü wollte ich meinen Gästen die Kochkultur einiger Länder näher bringen, aus denen momentan die meisten Geflüchteten kommen. Klar habe ich hier und da etwas Fleisch durch Gemüse ersetzt, aber ich denke, diese freie Interpretation ist erlaubt.

Sarah und Theresa haben einen veganen deutschen Käsekuchen beigesteuert, der durch die Spezialzutat Maracuja einen fruchtig-herrlichen Flair verströmt.

Das Refugees Welcome Menü



Afghanische Sambosa Teigtaschen mit herzhafter Füllung & Erbsenfalafel

60 Minuten 20 Teigtaschen/Falafel

Deutsch-afghanische Fusion-Küche. Statt mit Hackfleisch fülle ich die Sambosas mit Erbsen. Als glutenfreie Alternative lässt sich die Füllung ohne die Hülle zu Falafel verarbeiten. Damit diese fest werden, verwende ich Kichererbsenmehl — es bindet Feuchtigkeit, hält zusammen, was zusammen gehört. Am besten sollte man immer eine Packung davon zuhause haben. Ihr könnt Kichererbsenmehl auch im Blender selbst herstellen. Einfach getrocknete Kichererbsen hinein, kurz laut werden und voilà.

Zutaten Teig

- 250 g Weizenmehl
- ½ TL Salz
- 1 gehäufte TL Backpulver

Zubereitung Teig

Mehl mit dem Salz in eine Schüssel sieben, Backpulver beimischen. Nach und nach 200 ml kaltes Wasser hinzufügen und solange kneten, bis ein gleichmäßiger, elastischer Teig entsteht. Mit einem Geschirrtuch bedecken und 15 Minuten ruhen lassen.

Zutaten Füllung (für Teigtaschen oder Falafel)

- 4 EL Olivenöl
- 2 Zwiebeln, geschält und fein gewürfelt
- 2 Knoblauchzehen, geschält und fein gewürfelt
- 1 walnussgroßes Stück Ingwer, geschält und fein gewürfelt
- 1 EL Garam Masala (Gewürzmischung)
- 450 g TK-Erbsen
- Salz, Pfeffer aus der Mühle
- 4 gehäufte TL Kichererbsenmehl
- 1 Bund frischer Koriander, gehackt
- ca. ¼ l Bratöl zum Ausbraten der Teigtaschen / Falafel

Zubereitung Füllung

Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und Zwiebel-, Knoblauch- und Ingwerwürfel darin anschwitzen. Wenn alles leicht angebräunt ist, Garam Masala dazugeben, gut vermengen. Nun die Erbsen dazugeben und 10 Minuten auf niedriger Flamme weiterbrutzeln. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Vom Herd nehmen und abkühlen lassen. Die abgekühlte Mischung mit einem Pürierstab grob, aber nicht ganz pürieren, sodass noch Stückchen erhalten bleiben. Das Kichererbsenmehl und den Koriander unterkneten.

Zubereitung Teigtaschen

Den Teig mit einem Nudelholz / einer Nudemaschine dünn ausrollen und in Quadrate mit einer Seitenlänge von 10 cm schneiden. Auf jedes Quadrat 1 gehäufte EL der Füllung geben, die Ränder mit Wasser befeuchten, zu dreieckigen Taschen zusammenklappen und fest zudrücken. So den ganzen Teig weiter verarbeiten. In einer tiefen Pfanne daumendick Bratöl erhitzen, die Teigtaschen darin von beiden Seiten goldbraun backen. Herausnehmen und auf Küchenkrepp abtropfen lassen.

Zubereitung Falafel

Die abgekühlte Erbsenmasse zu Falafeln formen. Eine daumendicke Menge Bratöl in der Pfanne heiß werden lassen und die Falafel von beiden Seiten goldbraun braten, anschließend auf Küchenkrepp abtropfen lassen. Dazu passt als Dip libanesisches Tarator (Rezept Seite 212).



Muhammara & Tarator Syrische Paprikapaste und libanesischer Tahini-Dip

20 Minuten / 5 Minuten glutenfrei 4 Personen (als Vorspeise)

Muhammara ist ein traditionelles Rezept aus der Rubrik „Schon immer vegan“. Die Walnüsse sorgen hier für eine wunderbare Cremigkeit und der Geschmack der im Ofen gerösteten Paprika wird durch die Süße des Sirups noch unterstützt. Im Original mit Granatapfelsirup, den man in Deutschland nur in einigen türkischen oder arabischen Supermärkten bekommt. Ich verwende stattdessen Dattelsirup oder deutschen Zuckerrübensirup, der ebenso diese dunkle, erdige Süße besitzt.

Das Rezept für Tarator stammt aus dem an Syrien angrenzenden Libanon. Tahini ist immer eine gute Idee, mit Zitrone, Knoblauch und Petersilie kombiniert eine noch bessere ...

Zutaten Muhammara

2 rote Paprikaschoten
1 frische rote Chilischote
oder 1TL Chilipulver
100 g Walnüsse
1EL Granatapfel-, Dattel- oder
Rübensirup
Saft von ½ Zitrone
3 EL fruchtiges Olivenöl
15 g glatte Petersilie
Meersalz
Pfeffer aus der Mühle

Zubereitung Muhammara

Den Backofen auf 200 °C Grillfunktion vorheizen.

Die Paprikaschoten halbieren, Kerngehäuse entfernen und im Ofen 15 Minuten rösten, bis die Schale Blasen wirft und dunkel wird.

Herausnehmen, kurz abkühlen lassen und die Schale von den Paprikas abziehen. Zusammen mit allen restlichen Zutaten zu einer dicken Paste pürieren und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Zubereitung Tarator

Die Knoblauchzehe durch eine Presse drücken. Mit allen übrigen Zutaten und 100 ml Wasser zu einer herzhaften Creme verrühren.

Passt als Dip zu den Sambosas (Rezept Seite 210) und zu Fladenbrot, gebratenem Gemüse, Salaten ...

Zutaten Tarator (Foto Seite 214)

1 Knoblauchzehe, geschält
100 ml Tahini
Saft 1 Zitrone
1TL Meersalz
15 g glatte Petersilie, gehackt



Anas Koriander-Knoblauch-Kartoffeln

30 Minuten glutenfrei 4 Personen

Anas kommt aus Aleppo. Dort hat er erfolgreich als Architekt gearbeitet. Er stand mitten im Leben, hatte Freund*innen, eine Wohnung, seine Karriere. Mit dem Ausbruch des Krieges hat er all das verloren. Nun lebt er in Deutschland und lernt fleißig die Sprache. Er möchte nach vorne blicken und so bald wie möglich in seinem alten Beruf arbeiten. Anas ist ein Macher, genau wie ich. Wir sind gleich alt. Ich lernte ihn über die Kochgruppe der Hilfsorganisation „Give Something Back To Berlin“ kennen. Dort kochen jedes Wochenende Geflüchtete und Freund*innen in der Küche unserer Bürogemeinschaft. Ein kulinarisches Miteinander aller Kulturen. Für den Onlinebeitrag eines Magazins haben Anas und ich zusammen Kartoffelrezepte zubereitet. Seines möchte ich hier mit euch teilen. Mit dem Kochen hat er erst begonnen, nachdem er seine Heimat verlassen musste. „Es gibt Geborgenheit und macht mich glücklich“ sagt er. Das Rezept stammt übrigens von seiner Mutter.

Zutaten

800 g überwiegend festkochende Kartoffeln
½ l hoch erhitzbares Olivenöl
5 Knoblauchzehen
3 EL gemahlener Koriander
2–3 bunte Paprikaschoten
Salz, Pfeffer aus der Mühle

Zubereitung

Die Kartoffeln schälen und in 1cm dicke Scheiben schneiden. In einem tiefen Topf reichlich Öl erhitzen und die Kartoffeln darin etwa 5 Minuten garen. Sie dürfen noch ein bisschen fest sein. Die Kartoffelscheiben mit einer Schöpfkelle aus dem Öl nehmen und auf Küchenkrepp abtropfen.

Den Knoblauch schälen, fein hacken bzw. mithilfe einer Presse oder eines großen Küchenmessers ganz fein zerdrücken. In einen weiteren Topf 5 EL des Öls geben. Knoblauch und Koriander hineingeben und vorsichtig für 2 Minuten anrösten, bis das Aroma aufsteigt. Dann die Kartoffelscheiben hineingeben, ein wenig Wasser dazu, gut vermischen und für 5 Minuten abgedeckt stehen lassen.

In der Zwischenzeit die gewaschenen und in Streifen geschnittenen Paprika in einer Pfanne mit etwas Olivenöl andünsten, bis sie weich, aber noch etwas bissfest sind. Mit Salz und Pfeffer würzen. Zusammen mit den Kartoffeln servieren.





Baingan Tamatar

Pakistanisches Auberginencurry

40 Minuten glutenfrei 4 Personen

Die Küche Pakistans ist eng mit der nordindischen Küche verwandt. Ein elementarer Bestandteil beider Küchen sind die aromatischen Gewürzmischungen, die Masalas. Am bekanntesten ist Garam Masala, das auch in diesem leckeren Auberginencurry zum Einsatz kommt. Übersetzt bedeutet der Name heiße Gewürzmischung, was nahelegt, dass es sich um eine besonders scharfe Zutat handelt. Vor allem, weil hot auf englisch auch „scharf“ bedeutet. Dem ist aber nicht so. Nach klassischer Rezeptur enthält Garam Masala kein einziges Körnchen Chili. Dafür aber Gewürze wie Kreuzkümmel, Koriander, Fenchelsamen und Kardamom, die laut der Ayurveda-Lehre wärmend auf den menschlichen Organismus wirken.

Zutaten

- 2 große Fleischtomaten
- 3 Auberginen
- 2 Knoblauchzehen
- 1 walnussgroßes Stück Ingwer
- 4 EL Albaöl mit Buttergeschmack oder Rapsöl
- 1 TL gemahlener Koriander
- 1 TL gemahlener Kreuzkümmel
- ½ TL gemahlener Kurkuma
- ¼ TL Chilipulver
- ½ TL Garam Masala (indische Gewürzmischung)
- Salz
- Sesamkörner zur Dekoration

Zubereitung

Die Tomaten und die Auberginen waschen und beides in gleich große Würfel schneiden.

Die Knoblauchzehen und den Ingwer schälen und fein würfeln. Das Öl in einem großen Topf erhitzen, Knoblauch und Ingwer hineingeben und anziehen lassen. Nach 2 Minuten alle anderen Gewürze dazuschmeißen und sofort gut vermischen.

Die Tomatenwürfel hinzufügen und die Mischung solange auf mittlerer Temperatur kochen lassen, bis diese fast ganz zerfallen sind. Nun die Auberginen zugeben und fleißig umrühren. Einen Deckel auf den Topf legen. Durch den sich bildenden Dampf wird das Gemüse gar gekocht. 20–30 Minuten auf niedriger Temperatur köcheln lassen.

Nach der Hälfte der Kochzeit überprüfen, ob noch genug Flüssigkeit im Topf ist, eventuell etwas Wasser nachgießen. Sonst schön geschlossen halten.

Das fertige Curry nach Bedarf salzen. Mit Sesamkörnern bestreuen und mit Fladenbrot, Reis, Kartoffeln oder frischem Salat servieren.



Sarah und Theresas fast traditioneller Maracuja-Käsekuchen

15 Minuten (+ 1 Stunde Back- / 2 Stunden Kühlzeit)) 1 Kuchen (Springform Ø26 cm)

„Wie, der ist vegan?“ Diesen Satz hörte ich ungelogen 15 Mal, als ich den Kuchen in den letzten Wochen mehrmals buk und an ahnungslose Alles-Esser*innen verfütterte.

Ein unfassbar guter und leckerer Käsekuchen, der statt Quark mit Kokos-Soja-Joghurt gebacken wird. Beim Einkauf empfehle ich, sorgfältig die Zutatenliste zu studieren. Diese pflanzliche Joghurt-Alternative gibt es von diversen Herstellern, oft randvoll mit künstlichen Aromen und Stabilisatoren, andere dagegen sind äußerst naturbelassen. Der Vergleich lohnt sich.

Über Maracujas gibt es eigentlich nicht viel zu sagen, außer: Yeah! Beste Frucht!

Zutaten Boden

Mark 1 Vanilleschote
200 g Weizenmehl Type 550
100 g Dinkelmehl
100 g Zucker
3 gehäufte TL Weinsteinbackpulver
200 g pflanzliche Margarine (Alsan)

Zutaten Füllung

2 x 500 g Kokos-Soja-Joghurt (z. B. in Bioqualität von Provamel)
80 g Vanillepudding-Pulver oder 8 EL Maisstärke
80 ml geschmacksneutrales Öl, z. B. Rapsöl
Abrieb 1 unbehandelten Limette
100 ml Sojamilch
80 g Rohrzucker

Zutaten Topping

8 Maracujas
100 ml Maracuja- oder Ananassaft
1 TL Speisestärke
etwas Öl zum Einfetten der Springform

Zubereitung

Den Backofen auf 180°C Ober-/Unterhitze vorheizen.

Das Mark aus der Vanilleschote kratzen. Die eine Hälfte kommt in den Teig, die andere Hälfte in die Füllung.

Die Springform mit Pflanzenöl einfetten. Alle Zutaten für den Kuchenboden in eine Schüssel geben und verkneten, bis ein weicher Mürbeteig entsteht. Den Teig in die Springform geben, festdrücken und mit den Händen oder einem kleinen Teigrand einen etwa 2 cm hohen Rand formen.

Alle Zutaten für die Füllung in einer großen Schüssel verrühren. Die bereits jetzt schon leckere Creme in die Form gießen. Den Kuchen für mindestens 1 Stunde backen, bis die „Käsemasse“ auch in der Mitte des Kuchens komplett gestockt und nicht mehr flüssig ist.

In der Zwischenzeit die Maracujas halbieren, das Fruchtfleisch mit einem Löffel herauslösen und zusammen mit dem Saft in einen Topf geben und erwärmen. Die Speisestärke mit 2 EL Wasser anrühren und dazugeben. Kurz heiß werden lassen, aber nicht zu doll aufkochen. Vom Herd nehmen, abkühlen lassen.

Den fertig gebackenen Kuchen auskühlen lassen.

Anschließend mit der Maracujasauce übergießen. Am besten noch für 2 Stunden in den Kühlschrank stellen. Uneingeschränkt genießen.



Zarda

Opulenter Reispudding aus Pakistan

40 Minuten *glutenfrei* 4 Personen

Dieses Gericht könnte ohne Weiteres als süße Hauptmahlzeit durchgehen. Denn es macht gefühlt drei Tage satt. Sehr sehr reichhaltig und sehr sehr lecker.

Eine königliche Angeber-Nachspeise, die man am besten gleich, wie in der Antike üblich, im Liegen genießen sollte. Denn bewegen kann man sich danach sowieso nicht mehr.

Zutaten

1 TL Safranfäden
200 g Basmatireis
200 g Zucker
100 g Kokosöl
4 Kardamomkapseln
10 Gewürznelken
1 getrocknete Macisblüte
(oder 1 Messerspitze geriebene Muskatnuss)
2 Zimtstange
Abrieb und Saft 1 unbehandelten Zitrone
1 Handvoll Rosinen
1 Handvoll Pistazien
1 Handvoll Mandelstifte
100 ml Kokosmilch
100 g frische Früchte zur Dekoration (Beeren, Feigen, Aprikosen, Pfirsiche, Trauben, ...)

Zubereitung

400 ml Wasser zum Kochen bringen, die Safranfäden hineingeben, vom Herd nehmen und mit geschlossenem Deckel 10 Minuten ziehen lassen.

Den Reis gut abwaschen und mit der doppelten Menge Wasser 10 Minuten köcheln lassen, sodass er nur halbgar ist. Über einem Sieb abgießen.

In der Zwischenzeit das Safranwasser mit dem Zucker erhitzen und aufkochen, bis der Zucker sich vollständig zu einem Sirup aufgelöst hat.

In einem großen Topf Kokosöl schmelzen. Die Kardamomkapseln, die Gewürznelken, die Macisblüte (oder 1 Messerspitze geriebene Muskatnuss) und die Zimtstangen dazugeben und bei schwacher Hitze 10 Minuten durchziehen lassen. Vom Herd nehmen und etwas abkühlen. Die Gewürze aus dem Öl fischen.

Die Hälfte des Safran-Zucker-Sirups in die lauwarme, aromatisierte Öl-Mischung geben und 1 weitere Minute köcheln. Den Reis behutsam unterrühren und etwa 10 Minuten weiterkochen, bis der Sirup und das Fett von den Reiskörnern aufgenommen sind.

Abrieb und Saft der Zitrone, Rosinen, Pistazien, Mandelstifte und den restlichen Sirup hinzufügen, Deckel drauf und bei niedriger Temperatur 10 weitere Minuten durchziehen lassen. Nun sollte der Reis weich, aber noch bissfest sein.

Die Kokosmilch unterrühren, mithilfe von Förmchen oder umgestülpten Tassen dekorativ anrichten und mit den frischen Früchten servieren.



Gefen Cohen

Café Pilz



„Wir backen jede Woche 1.600 Brötchen im Café,
das ist eine Menge Arbeit, aber
beim ersten Bissen ist es jeden Schritt wert“

Ich lernte Gefen bei einem Treffen des Feminist Food Club kennen, einem Berliner Netzwerk für trans und CIS Frauen und nicht-binäre Menschen, die in der Gastronomie arbeiten. Sie leitet die Küche im Café Pilz, einem Lokal mit levantinischer Küche in Berlin Neukölln. Das Café Pilz befindet sich in den Räumen der ehemaligen Noss Speiserei, dem Café von Theresa und Sarah (S.202). Die veganen Köstlichkeiten, die Gefen dort zubereitet, dürfen in der Neuauflage dieses Buches einfach nicht fehlen und ich mag die Idee, die kulinarische Geschichte dieses Ortes weitererzählen zu können. Als wir uns das erste Mal unterhielten, stellte sich heraus, dass Gefen eine Weile in Tel Aviv bei Harel Zakaim gekocht hat. Dessen Restaurant mit pflanzlicher persischer Küche (das es leider nicht mehr gibt) hat mich auf meiner Reise dorthin 2015 nachhaltig beeindruckt. Manchmal ist die (vegane) Welt so klein.

Werdegang

Ich habe schon immer Kochbücher gelesen und es geliebt zu kochen. Ich mochte die Idee, ein Konzept für ein Gericht im Kopf zu haben und es dann Realität werden zu lassen. Das Gefühl, dass die Menschen um mich herum mochten, was ich kochte, verschaffte mir große Befriedigung. 2015 um die gleiche Zeit als ich begann, professionell zu kochen, wurde ich auch vegan. Ich begann, in einem der besten veganen Restaurants von Tel Aviv zu arbeiten (Zakaim), und dort die Fülle der pflanzlichen Küche zu sehen, gab mir enorm viel Motivation.

Mein Weg

Die mütterliche Seite meiner Familie ist türkisch-deutscher Herkunft, die väterliche Seite aus Marokko. Ich wuchs in einem Kibbuz im Süden von Israel auf, in dem das gemeinschaftliche Miteinander eine große Rolle

spielte. Die meisten Mahlzeiten wurden in einem großen Speiseraum gegessen, das Essen war sehr einfach und meine Mutter interessierte sich nicht fürs Kochen. Nur wenn wir Verwandte besuchten, bekam ich einen Einblick in die Esskultur der Herkunftsländer meiner Familie. So fing ich irgendwann an, eigenständig Familienrezepte auszuprobieren und meine kulinarischen Wurzeln zu erforschen. Ich zog nach Tel Aviv, lernte Esskulturen wie die mittelöstliche oder die nordafrikanische kennen. Was all diese Kulturen gemeinsam hatten, war, dass sie viel frisches regionales Gemüse verwendeten, somit war die Verbindung zu veganer Küche sehr einfach.

Café Pilz

Im Januar 2020 zog ich nach Berlin und war auf Jobsuche. Das Café war noch in Planung, ich bekam den Job und begann, die Speisekarte zu entwickeln. Dann kam die Pandemie und wir mussten uns umorientieren und konnten im Rahmen der Regulierungen erst etwas später starten.

Community

Ich möchte Essen als Plattform nutzen, um Menschen und Ideen an einen Tisch zu bringen. Das Gefühl der Gemeinschaft, mit dem ich im Kibbuz aufgewachsen bin, fehlt mir aktuell etwas und ich würde es gerne zukünftig mehr mit meiner Arbeit verbinden.

Herausforderungen

Wer eine Küche leitet, muss viele Dinge gleichzeitig managen. Ich denke, der wichtigste Part, das Herzstück, sind die Mitarbeitenden. Wie wir alle wissen, ist die Gastronomie leider nicht wirklich berühmt für ihre guten Arbeitsbedingungen, somit ist es eine große Herausforderung, ein starkes, stabiles und motiviertes Team zusammenzuhalten, das auch eigene Ideen einbringt und Spaß an der Arbeit hat.



224



225

Anfassen

Beim Herstellen von Salaten habe ich ein paar wichtige Grundregeln. Ich schneide das Gemüse frisch, wenn ich die Portion anrichte, diese frische Zubereitung macht geschmacklich einen großen Unterschied. Die Zitronen presse ich mit der Hand direkt in die Schüssel bis kein Tropfen mehr zurück bleibt. Zitronen spielen in meiner Küche eine große Rolle. Sobald ich die Zutaten in der Schüssel habe, mische ich alles mit den Händen, nur so kann ich sicherstellen, dass sich beispielsweise der Saft der Tomaten mit den restlichen Zutaten vermischt. Aus einfachen Zutaten wird mit der richtigen Technik ein himmlisches Gericht.



Dankbarkeit

Wenn Gäste sich die Zeit nehmen, extra an die Küchentür zu kommen, um mir zu sagen, wie gut es ihnen geschmeckt hat, ist das der schönste Lohn meiner Arbeit. Aber alles in unserer Küche ist der Verdienst des gesamten Teams, das sollte man nie vergessen.



Inspiration

Ich verwende am liebsten regionale saisonale Produkte. Ich konzentriere mich auf eine Hauptzutat und dann baue ich darum herum mein Gericht. Eigentlich sehr einfach, aber mit viel Liebe zum Detail.

die Stadt und neue Orte zu erkunden und für andere zu kochen. Aber wenn ich mal faul bin, bestelle ich mir auch gern Essen nach Hause und kucke einen Film.

Brot

Im Café Pilz backen wir unser eigenes Brot (über 1.600 Brötchen pro Woche). Jedes einzelne Gebäckstück wird mit der Hand geknetet und geformt. Jeder Mensch, der schon einmal Brot gebacken hat, weiß, dass der Prozess viel Aufmerksamkeit erfordert. Temperatur, Technik und Timing sind entscheidend für ein gutes Ergebnis. Obwohl der Aufwand aus ökonomischer Sicht wenig Sinn macht, können wir das einfach nicht auslagern, denn man schmeckt den Unterschied und beim ersten Bissen ist es all die Arbeit wert.

Motto

Ich habe kein richtiges Lebensmotto, aber ich weiß, dass ich immer dazulernen und mich weiterentwickeln kann. Am besten kann ich das, wenn ich mich mit guten, positiven Menschen umgebe.

Glück

Reisen macht mich glücklich und ich möchte noch viele Länder besuchen. Hier in Berlin genieße ich es in Moment, Freund*innen zu treffen, spazieren zu gehen,

Sommerlicher Brotsalat

30 Minuten 4 Portionen

Obwohl es in jeder Kultur, in der Brot gebacken wird, tolle Verwertungsrezepte gibt, landet alleine in Deutschland jede fünfte Backware im Müll. Brot ist vielerorts vom wertvollsten Lebensmittel zu einem Wegwerfprodukt geworden. Um dem vorzubeugen, sollte man es **IMMER** aufessen. Zum Beispiel als köstlich-knusprigen Brotsalat, der mit viel Zitronensaft, Sesampaste und Sumach zubereitet wird. Sumach ist ein in der levantinischen und türkischen Küche weit verbreitetes, aus der roten Steinfrucht des Färberbaums gewonnenes Gewürz. Es soll magenschonend und verdauungsfördernd wirken.

Ein einfaches Rezept mit einem wichtigen Detail: Nur wenn der Salat mit der Hand gemischt wird, kann er seinen vollen Geschmack entfalten, denn besonders das Anfassen der Tomaten sorgt dafür, dass ihr Saft sich gut mit allen Zutaten vermischt.

Das Rezept kann auch ohne amerikanische Cup-Maßbecher zubereitet werden: einfach eine kleine Schüssel oder Tasse als Grundmaß für gleiche Mengenanteile benutzen.

Zutaten

ca. 300 g altbackenes Weißbrot (Baguette, Toast, Kastenbrot, Brötchen...)
180 ml Olivenöl + etwas für das Dressing
Salz
Sumach
1 Salatgurke
2-3 mittelgroße Tomaten
1 kleine Fenchelknolle
1 kleiner Kohlrabi
4 Radieschen
1 mittelgroße rote Zwiebel
1 mittelgroße Zucchini
½ Tasse Tahini (Sesampaste)
Saft von 4 Zitronen

Zubereitung

Den Backofen auf 150°C Ober-/Unterhitze vorheizen. Das Brot mit den Händen in mundgerechte Stücke brechen, so bekommt es beim Rösten besonders knusprige Kanten. In einer Schüssel mit 180 ml Olivenöl, 1 EL Salz und 2 EL Sumach würzen und gut vermengen. Probieren und gegebenenfalls nachwürzen. Auf einem Backblech ausbreiten und im Ofen etwa 20 Minuten rösten, bis das Brot leicht gebräunt, aber nicht zu dunkel ist. Alle 5-10 Minuten checken, damit nichts verbrennt.

Das Gemüse putzen, waschen und wenn nötig schälen. Dann in gleichgroße Stücke schneiden, die der Größe der Croutons entsprechen.

Für das Tahini-Topping die Sesampaste mit ¾ Tassen kaltem Wasser, dem Saft von ½ Zitrone und ½ TL Salz zu einem flüssigen Dressing rühren. Zur Seite stellen.

Die Gemüsestücke in einer großen Schüssel mit dem Saft der restlichen 3 ½ Zitronen, einem ordentlichen Schuss Olivenöl und 1 ½ TL Salz würzen und mit den Händen gut vermischen, sodass sich alles gleichmäßig verteilt. 4 Handvoll Croutons darunterheben, probieren und gegebenenfalls mit mehr Zitronensaft, Öl und Salz abschmecken.

Den Brotsalat portionsweise anrichten, großzügig mit dem Tahini-Topping beträufeln und mit Sumach bestreuen. Sofort servieren, bevor die Croutons weich werden.



Gefens veganer Labneh

20 Minuten (+ 1 Nacht) glutenfrei 4 Portionen

Labneh ist ein in der levantinischen Küche sehr verbreiteter, friskäseartiger Rahmjoghurt. Indem man ihn durch ein Tuch abtropfen lässt, wird die Flüssigkeit entzogen und er bekommt eine feste Konsistenz. Vor dem Servieren wird er mit herzhaften (oder süßen) Zutaten gewürzt.

Gefens Labneh-Rezept auf Sojamilchbasis ist einfach, köstlich und vielseitig einsetzbar. Es ergibt mehr als die Menge für eine Mahlzeit der herzhaften Variante, die Basis hält aber im Kühlschrank locker 4–5 Tage und kann wie veganer Joghurt auch für andere Gerichte verarbeitet werden, z.B. zu einer köstlichen Süßspeise: Aufgeschlagen mit Puderzucker oder Agavensirup, etwas Abrieb und Saft einer Zitrone, einer Prise gemahlener Vanille und einem Schuss Sonnenblumenöl wird daraus ein köstliches veganes Cheesecake-Dessert — mit ein paar Kekskrümeln verfeinert ein Traum!

Die herzhafte Variante mit Knoblauch und Za'atar schmeckt am Besten mit frischem Brot zum Dippen. Za'atar ist eine Gewürzmischung aus wildem Thymian, Ysop, Sesam, Sumach und Salz, die man in türkischen und arabischen Supermärkten bekommt.

Zutaten

- 3 Liter ungesüßte Bio-Sojamilch (Tipp der Köchin: Provamel)
- 45 g Salz
- 300 g Weißweinessig

Labneh herzhaft

- 500 g Labneh-Basis
- 1 Knoblauchzehe, geschält und fein gehackt
- 1 TL Salz
- 1 EL Weißweinessig
- Saft von ½ Zitrone (ca. 4 EL)
- 100 ml neutrales Sonnenblumenöl
- Olivener Öl
- Za'atar

Zubereitung

Die Sojamilch mit dem Salz in einem großen Topf erhitzen, bis die Mischung zu dampfen beginnt, aber noch nicht kocht. Vom Herd nehmen, den Essig unterrühren und einige Minuten abkühlen lassen.

Ein großes Sieb (oder Nudelsieb) mit einem sauberen Küchentuch oder Mulltuch auslegen und die geronnene Masse über dem Waschbecken vorsichtig hineingießen. Dort abtropfen lassen, bis der Großteil der Flüssigkeit im Ausguss gelandet ist, anschließend das Sieb mit dem Tuch in eine große Schüssel geben und so — am Besten über Nacht — im Kühlschrank weiter abtropfen lassen. Das Ergebnis ist eine feste, joghurtähnliche Masse.

500 g Labneh-Basis mit Knoblauch, Salz, Essig und Zitronensaft in einer Küchenmaschine oder mit einem Stabmixer vermengen. Zu der homogenen Masse nach und nach das Öl geben und weiter mixen. Abschmecken und portionsweise anrichten. Mit reichlich Olivenöl beträufeln und mit Za'atar bestreuen.



Nina Kränzel

Let It Be



„Ich habe ein super Team, das mir durch Freundschaft, Loyalität, Zuverlässigkeit und Spaß an der Arbeit immer wieder ein Riesengrinsen ins Gesicht zaubert.“

Über 5 Jahre habe ich mir mit Nina als DJ Duo Tigeress die Partynächte um die Ohren geschlagen. Sie gab mir irgendwann in dieser Zeit den letzten Stupser in Richtung vegane Lebensweise. Im Sommer 2013 wurde ich des Nachtlebens müde und wollte mich stärker dem Kochen widmen. Zur gleichen Zeit wurden ihre Pläne konkret, ein eigenes Restaurant zu eröffnen. Nach der Eröffnung habe ich viel mitgeholfen, Dinner veranstaltet und meine erste Buchpräsentation dort gefeiert. Wenn wir gemeinsam an den Crêpe-Platten standen und dazu eine eigens kompilierte Playlist lief, fühlte sich das fast so an, als würden wir wieder zusammen auflegen. Nina ist meine „sister from another mister“, das Let It Be mein zweites Wohnzimmer und ganz nebenbei einer der besten Orte in Berlin.

Ninas Unternehmen

Das „Let It Be“ ist ein veganes Restaurant in Berlin-Neukölln. Unsere Spezialitäten sind Crêpes und Burger, eine etwas ungewöhnliche, jedoch sehr leckere Kombination. Bei uns kann man von gesund-gemüsig bis deftig-herzhaft schmausen. Kuchen und süße Pancakes gibt es natürlich auch!

Die Inspiration

Mein Mann und ich machten eine Reise entlang der Westküste der USA und kamen aus dem Staunen gar nicht mehr raus, wie toll die vegane Restaurant-Szene dort ist. Ob in Seattle, Portland, San Francisco oder Los Angeles — jede Stadt hatte coole, schicke und moderne vegane Lokale, die Essen auf den Tisch zauberten, das alles andere als langweilig aussah. Höchst inspiriert und randvoll mit Ideen kamen wir nach Hause und beschlossen, auch ein veganes Restaurant aufzumachen. Wir suchten nach einem Lokal und fanden einen verwaisten Friseurladen.

Den mieteten wir, renovierten ihn komplett und stürzten uns ins Abenteuer.

Die V.I.P.s

All unsere Gerichte sind nach vegan lebenden prominenten Persönlichkeiten benannt. Da tummelt sich Woody Harrelson als leckeres herzhaftes Crêpe neben dem Peter-Dinklage-Falafel-Burger und wem eher nach etwas Süßem zumute ist, dem empfehle ich die Pamela-Anderson-Pancakes mit Banane, Sirup und Erdnussbutter. Wir fanden diesen Popkultur-Kontext lustig und wollten damit auch zeigen, dass Veganismus keine komische Randerscheinung mehr ist, sondern im Mainstream des Showbusiness angekommen.

Die Zukunft

Ich hätte gerne noch ein oder zwei weitere Läden, ob Restaurant, Café oder Bar, mal sehen. Und für ganz später suche ich mir ein schönes Haus mit Riesengarten in Brandenburg, wo ich Gäste beherbergen und vegan verköstigen kann und diese zusammen mit allen Pflanzen und Tieren von mir gehegt und gepflegt werden, bis sie vor Wohlbehagen anfangen zu schnurren.

Teamwork

Glücklicherweise habe ich kaum Existenzangst in meinen Genen, vor meinem Leben als Restaurantbesitzerin war ich Musikerin und habe so vor allem durch das „in einer Band sein“ gelernt, was es heißt, eine Team-Playerin zu sein. Gib mir eine Handvoll unterschiedlichster Menschen und wir schreiben einen Song oder kochen gemeinsam ein Festmahl. In dunklen Momenten, wenn die Arbeit zu viel und der Schlaf zu wenig ist, hab ich glücklicherweise meinen Mann Red immer an meiner Seite gehabt.

Alltag

Seit ich das Let It Be betreibe, hatte ich niemals mehr das Gefühl, „zur Arbeit gehen zu müssen“. Ich habe ein super Team, das mir durch Freundschaft, Loyalität, Zuverlässigkeit und Spaß an der Arbeit immer wieder ein Riesengrinsen ins Gesicht zaubert.

Ninas Rat

Wenn man sich selbst etwas aufbaut, ist es auf jeden Fall eine gute Grundvoraussetzung, anpacken zu können. Und Leidenschaft für das, was man macht, ist natürlich das A und O. Ausdauer zu haben, sollte selbstverständlich sein. Aber auch mal abgeben können, denn Delegieren ist der Schlüssel zum Erfolg. Hat mal ein schlauer Mensch gesagt. Ich denke, er hatte recht, und auch wenn mir das manchmal schwerfällt, ist das notwendig. Genauso wie Entspannungsphasen, eine Chefin mit Burn Out nützt niemandem etwas.

Chefin sein

Ich favorisiere einen respektvollen Führungsstil, der Regeln vorgibt und festlegt, jedoch auch Anregungen, Vorschläge und Eigeninitiative fördert. Je mehr Mitarbeitende sich selbst mit einbringen und entscheiden dürfen, desto stärker fühlen sie sich respektiert und mit verantwortlich. Wichtig ist mir, dass die Stimmung und das Arbeitsumfeld positiv sind. Alle Mitarbeitenden sollen gerne zur Arbeit kommen und nicht nur, damit am Ende des Monats das Geld auf dem Konto ist. Da ich selbst genug in schlecht bezahlten Jobs mit bedrückendem Arbeitsklima gearbeitet habe, will ich dies in meinem Laden anders machen. Wir zahlen einen übertariflichen Stundenlohn, weil wir die anstrengende Arbeit unseres Teams honorieren wollen. Dafür verzichten wir selbst auf etwas höheres Gehalt, wir wollen keine Ausbeutung betreiben.

Nervt

Da fallen mir nur Dinge ein, die mich zwar nerven, aber die ich mir ja selbst ausgesucht habe, weil ich eben diese Verantwortung tragen möchte für alles, was mit meinem Geschäft zusammenhängt. Lieber ab und an mal genervt sein, als in einem öden Alltag vor sich hin zu dämmern. Und — wenn mal wieder gleichzeitig die Sojasteaks und die Sprossen überall ausverkauft sind und der Getränkelieferant die falsche Limo doppelt gebracht hat.

Lebensmotto

Let's get it on!



U
P
D
A
T
E

2019 verkauften Nina und ihr Mann das Let It Be, als sie mit dem Restaurant alles erreicht hatten, was sie sich wünschten, und viel gelernt und tolle Erfahrungen gemacht hatten. Sie wollten einen neuen Lebensabschnitt und waren müde von der harten Arbeit. 2017 hatten sie ein zweites Restaurant eröffnet, das sie leider nach einem Jahr wieder schließen mussten. Das Konzept ging nicht auf und sie hatten sich übernommen. Nina lernte viel über Wachstum, Scheitern, die eigenen Grenzen und Bedürfnisse. Nach dem Verkauf leitete sie das Verkaufsteam einer Bio-Bäckerei, arbeitete mit Sophia bei Isla Coffee Berlin und war mit ihrem Foodtruck „The Hungry Cat“ auf Events unterwegs. Kürzlich hat sie den Truck verkauft und als Musik PR und Marketing Agentin ist ihre Liebe zur Musikbranche neu entflammt. Längerfristig möchten sie und ihr Mann zwischen Berlin und Spanien pendeln, sowohl eine Selbstständigkeit im Musikbereich als auch ein kleines Café unter andalusischer Sonne sind nicht ausgeschlossen. Die heutigen Betreiber des ehemaligen Let It Be servieren auch vegane Burger, sie sind gute Freunde geworden und Nina geht noch gerne dort essen.

Das David Bowie Tribute Menü

238

„The Rock'n Roller“
Buffalo Wings

241

„The Modernist“
Marinierter Rettich

242

„The Hippie“
Frittierte Holunderblüten

244

„Ziggy Pie-Dust“
Sheperd's Pie

247

Ninas Bowie Burger
mit Rote-Bete-Kichererbsen-Patty 
und Raunchy Remoulade

248

„Rock God meets The King“
Ninas Schokocrêpe 
mit Peanutbutter-Nicecream

Rest in Peace · Let Them Eat Bowie

234



Das David Bowie Tribute Menü

235

Am Tag als David Bowie starb, war ich unheimlich traurig. Ich musste einfach nur bitterlich weinen und mir wurde bewusst, was für einen großen Einfluss seine Musik und sein popkulturelles Erbe auf mein Leben gehabt hatten. Ich ließ mir das Wort GLAM tätowieren, klar steht das als Kurzform von Glamrock für Bowie, obwohl er während seiner langen Karriere noch so viel mehr geschaffen hat.

In meiner Trauer hatte ich ganz intuitiv diese wilde Idee, ihm ein Dinner zu widmen und machte mich schnurstracks daran, Gerichte passend zu seinen musikalischen Phasen zu kreieren. Das Dinner fand im Februar 2016 in Berlin statt. Es kamen sowohl bunt gekleidete, glitzernde Doubles als auch Weggefährt*innen und Fans, die ihn zu Lebzeiten kennenlernen durften. Ein unvergesslicher Abend.

Als ich die Menüs für dieses Buch auswählte, war sofort klar, dass Nina etwas zu diesem Kapitel beisteuern würde. Wir haben uns 5 Jahre lang gemeinsam als Tigeress DJs die Nächte um die Ohren geschlagen, lieben beide Bowie und traten sogar mehrmals in Ziggy Stardust Outfits auf. Mittlerweile hat auch sie die Plattenteller größtenteils gegen die Crêpeplatten eingetauscht, bei der Musikauswahl im Let It Be darf der gute David jedoch nicht fehlen.

Rest in Peace, du verdammter Rock'n Roll Gott!

„The Rock'n Roller“ Buffalo Wings

50 Minuten *glutenfrei* ca. 20 Wings

Die Legende besagt, dass David Bowie im Alter von neun Jahren von seinem Vater seine erste Schallplatte geschenkt bekam. Es war Little Richards Single „Tutti Frutti“. Später beschrieb er den Moment, in dem er den Song das erste Mal hörte als Initialzündung: „Ich hatte Gott gehört.“

Die Amuse-Gueules diese Menüs widmen sich den frühen musikalischen Gehversuchen und Inspirationsquellen Bowies. Klassischer, schmutziger Rock'n Roll darf da natürlich nicht fehlen. Abstrahiert in Form einer Südstaaten-Spezialität, der veganen Version der Buffalo Wings. So scharf wie Little Richards Glitzerumhänge und so crunchy wie seine Tastenakrobatik ...

Zutaten

1 kleiner Blumenkohlkopf
50 g Maisstärke
1 EL granuliertes Zwiebel-
pulver
1 TL Salz
Pfeffer aus der Mühle
150 ml vegane BBQ-Sauce
(z. B. selbst gemacht Rezept
Seite 117)
1–2 TL Tabasco
2 EL Agaven- oder Ahornsirup

Zubereitung

Den Backofen auf 200°C Ober-/Unterhitze vorheizen.

Den Strunk und die Blätter des Blumenkohls entfernen und die Röschen mit einem Messer abtrennen. Es sollten etwa gleich große Stücke entstehen. Jeder Blumenkohl ist anders, manche haben sehr kleine Röschen, dementsprechend verkürzt sich dann die Backzeit im Ofen um ein paar Minuten. Die Röschen abwaschen und abtropfen.

In einer Schüssel die Maisstärke mit Zwiebelpulver, Salz, etwas Pfeffer und 100 ml Wasser verrühren. Die Röschen hineingeben und gut von allen Seiten mit der Mischung benetzen. Überschüssige Panierflüssigkeit abtropfen lassen und die Röschen auf einem mit Backpapier ausgelegten Backblech platzieren. 20–25 Minuten im Ofen grillen, bis die Röschen leicht gebräunt sind.

Währenddessen die BBQ-Sauce mit dem Tabasco und dem Sirup verrühren.

Die Röschen aus dem Ofen nehmen und kurz abkühlen lassen, dann in die scharfe BBQ-Mischung geben und vermengen, sodass alle Röschen rundum gut überzogen sind. Erneut in den Backofen geben und etwa 10 Minuten weiterbräunen, bis die „Wings“ schön knusprig sind.

Als Dip dazu passt hervorragend die Cashew-Sourcream (Rezept Seite 85), die Tarator-Sauce (Rezept Seite 212) oder etwas Aquafaba-Mayonnaise (Rezept Seite 153) mit Kräutern aufgemotzt.





„The Modernist“ Marinierter Rettich

20 Minuten (+ mindestens 3 Stunden Einweichzeit) glutenfrei 16 Rettich-Zielscheiben

Bevor David Bowie ein richtiger Superstar wurde, durchlief er allerhand musikalische Phasen, in denen er sich ausprobierte und auch optisch viele Metamorphosen durchlief. Bowie wechselte seine Künstlernamen wie andere Leute die Unterhosen, spielte in diversen Bands und schrieb Songs wie „The Laughing Gnome“, die heute wohl zurecht nur noch Hardcore-Fans wie ich kennen. Zwischen 1965 und 1967 war Bowie ein sogenannter Mod(ernist). Die Anhänger dieser Jugend-Subkultur zeichnen sich vor allem durch ihren Kleidungs- und Frisurenstil aus: Maßanzüge, teure Markenklamotten und akkurat gestutzte Pilzkopf-Frisuren gehörten genauso zum Look wie die Songs von Bands wie The Who, The Kinks oder The Small Faces. Das Logo dieser Bewegung ist der Mod Target, als Aufnäher auf dem obligatorischen Parka oder als Tattoo auf dem halbstarken Oberarm. Die Farben des Union Jack als Zielscheibe habe ich in diesem Amuse-Gueule aufgegriffen und den ahnungslosen Rettich mit einem kleinen Trick blau eingefärbt: Versetzt man Rotkohlsaft mit Natron, wird er blau und färbt ganz ordentlich.

Zutaten

- ¼ Rotkohlkopf
- 4 TL Natron
- 1 kleiner, möglichst gerader Rettich
- 2 EL Weißweinessig
- 1 EL Agavensirup
- Meersalz
- 8 kleine knallrote Cocktailtomaten

Zubereitung

Für den Rotkohlsaft den Rotkohl mit einem großen Küchenmesser grob zerschneiden, zusammen mit 300 ml Wasser in der Küchenmaschine oder dem Blender pürieren. Entweder durch ein feines Sieb, ein Mulltuch oder einen Nussbeutel sieben und den Rotkohlsaft in einer Schüssel auffangen. Das Natron in den Gemüsesaft einrühren und überrascht mit ansehen, wie sich dieser knallblau verfärbt.

Die Enden des Rettichs abschneiden und ihn mit einem Gemüsehobel in 3–5 mm dünne Scheiben hobeln. Am besten lassen sich nun die Vorlagen für die Mod Targets mit zwei verschiedenen großen runden Ausstechformen erzeugen. Wir brauchen äußere Ringe und innere Kreise. Also aus den Rettichscheiben Kreise ausstechen und dann noch mal kleinere Kreise ausstechen. Die äußeren Ringe dürfen für mindestens 3 Stunden in einen Lebensmittelbehälter im Rotkohlsaft baden, um sich schön blau zu färben, während sich die inneren Kreise in der Marinade ausruhen dürfen.

Für die Marinade Weißweinessig mit Agavensirup und 1 Prise Meersalz in einer Schüssel verrühren. Die Rettichscheiben hineingeben und ziehen lassen.

Wenn die Ringe die Farbe gut angenommen haben, geht es ans Anrichten: Überschüssigen Rotkohlsaft mit Küchenkrepp abtupfen und die marinierten, kleineren Kreise in die Ringe einfügen. Die Tomaten waschen, abtrocknen, halbieren und als rote Punkte in die Mitte setzen.

Mit einem Kinks-Song auf den Lippen und perfekt geföhntem Haar servieren.

„The Hippie“ Frittierte Holunderblüten

30 Minuten glutenfrei 4 Personen

Dieses Rezept stammt aus meiner Heimat Bayern und wird jedes Jahr traditionell zur Holunderblüte zubereitet. Wir nennen es Hollerkiacherl. Das hat weder etwas mit einem Spice Girls Song aus dem Jahr 2000 zu tun noch mit kleinen Kirchen. Auf hochdeutsch übersetzt heißt das schlichtweg: Holunderkuchlein.

In meinem Bowie-Menü steht dieses Gericht für Flower Power: Davids Zeit als Blumenkind. Solo und als Kurzzeit-Mitglied der Folkband Feathers. Mit wallender Lockenmähne, Piratenstiefeln und im glänzenden Kaftan auf dem Cover seines dritten Albums „The Man Who Sold The World“:

„Who's that girl?“ fragte damals so mancher Journalist spöttisch. Doch dieses Lachen sollte ihnen bald vergehen. Zwei Jahre später wurde aus dem androgynen Hippie das Fabelwesen Ziggy Stardust und die Welt lag ihm nunmehr zu Füßen.

Zutaten

250 ml Pflanzenmilch (Soja, Mandel)
250 ml spritziges Mineralwasser
2 EL Rapsöl
250 g Weizenmehl oder für die glutenfreie Variante Buchweizenmehl
2 EL Sojamehl
1 TL Salz
3 EL Zucker
20 Holunderblüten-Dolden
1 Spritzer Essig
reichlich Bratöl / hoch erhitzbares Rapsöl
Puderzucker

Zubereitung

Mit einem Handrührer (auf niedrigster Stufe, Spritzgefahr) in einer großen Schüssel Milch und Wasser mit dem Öl verquirlen.

In einer zweiten Schüssel Mehl mit Sojamehl, Salz und Zucker vermischen. Nun nach und nach die Mehlmischung zur flüssigen Mischung geben, sodass es keine Klümpchen gibt. Mit dem Handrühreriterrühren. Den Teig kurz ruhen lassen.

Währenddessen die Holunderblüten-Dolden im Spülbecken oder in einer großen Schüssel gründlich mit Essigwasser abwaschen. In einem Sieb gut abtropfen lassen und vor dem Frittieren noch mit einem frischen Küchentuch trocken tupfen.

In einer tiefen Pfanne zwei daumendick Öl erhitzen.

Die Holunderblüten-Dolden in den Teig tauchen, überschüssigen Teig abtropfen lassen und mit dem Blütenstand nach unten, am Stiel haltend wie einen Fächer in das heiße Fett geben. 30 Sekunden bis 1 Minute darin frittieren, bis sie knusprig braun sind.

Auf Küchenkrepp abtropfen lassen. Mit Puderzucker bestäuben und sofort noch warm servieren. Lecker schmeckt dazu das Erdbeer-Basilikum-Eis (Rezept Seite 42).



„Ziggy Pie-Dust“ Sheperd's Pie

60 Minuten glutenfrei 4 hungrige Personen (oder 6 Personen als Vorspeise)

Angeblich war Sheperd's Pie eines der Lieblingsgerichte des Mannes, der den Refrain seines Hits „Ch-Ch-Changes“ zu seinem Lebens- und Outfit-Motto machte. Es kann natürlich auch sein, dass der britische Tourismusverband dieses Gerücht in Umlauf gebracht hat, um das Image der heimischen Küche aufzuwerten. Hier meine farbenfrohe Version ohne Hack, dafür mit roten Linsen und Glamrock-Make-Up.

Zutaten

750 g mehligkochende Kartoffeln (z. B. Adretta oder Blauer Schwede)
Salz
100 ml pflanzliche Milch (Soja/Mandel/Hafer)
3 EL geröstetes Haselnussöl oder mildes Olivenöl
1 gehäufter TL Meersalz
frische Muskatnuss
200 g rote Linsen
1 große Zwiebel
2 mittelgroße Möhren
4 EL Rapsöl
2 TL geräuchertes Paprikapulver
200 g TK-Erbesen
2 TL Hefeflocken
4 Zweige frisches oder 2 TL getrocknetes Bohnenkraut
2 Lorbeerblätter
4 frische Blätter oder 2 TL getrockneter Salbei
100 ml Gemüsebrühe oder dunkles englisches Ale-Bier (vegan ist z. B. Guinness)
Pfeffer aus der Mühle

Für die Dekoration

½ Rezeptmenge lila Cashew-Sourcream (Seite 85)
½ Rezeptmenge karamellierte Möhrencreme (Seite 112)

Zubereitung

Die Kartoffeln im Schnellkochtopf oder in einem großen Topf mit Salzwasser weich kochen. Falls ihr die Sorte Blauer Schwede verwendet, achtet darauf, die Kartoffeln erst ins kochende Wasser zu geben, sonst verlieren sie ihre beeindruckende lila Farbe und bleichen aus. Die gekochten Kartoffeln kurz abkühlen lassen, schälen, durch eine Kartoffelpresse drücken oder mit einem Kartoffelstampfer zu Brei verarbeiten. Die pflanzliche Milch, das Haselnussöl und das Salz dazugeben. Mit geriebener Muskatnuss abschmecken.

Die Linsen in einem Sieb gründlich abwaschen und mit der doppelten Menge Wasser 10 Minuten köcheln lassen, sie dürfen ruhig noch ein wenig Biss haben. Abgießen. Inzwischen die Zwiebel und die Möhren schälen und beides in kleine Würfel schneiden.

Den Backofen auf 180 °C Grillfunktion vorheizen.

Das Öl in einer großen tiefen Pfanne erhitzen, die Zwiebel- und Möhrenwürfel darin einige Minuten anschwitzen. Das Paprikapulver dazugeben, gut vermengen. Erbsen, Hefeflocken und Kräuter ebenfalls dazugeben.

Etwa 5 Minuten weiterbraten, dann die Linsen zur Gemüsemischung geben, mit Gemüsebrühe oder Bier aufgießen und weitere 5 Minuten einkochen lassen, bis die Mischung noch saftig, aber nicht mehr zu flüssig ist. In eine Auflaufform geben, gut verteilen und die Oberfläche glatt streichen.

Den Kartoffelbrei in eine Spritztülle mit Sternaufsatz geben und die Oberfläche des Auflaufs komplett mit Kartoffelbrei-Muster bedecken. Den Pie für 15–20 Minuten in den Backofen geben, bis die Kartoffelbrei-Kruste schön braun und knusprig ist. Herausnehmen, kurz abkühlen lassen.

Die Cashew-Sourcream und die Karottencreme ebenfalls in die Spritztülle geben, den Pie in Stücke portionieren und auf jedes Stück mit den beiden Cremes einen Ziggy Stardust Blitz zaubern. Dazu passt grüner Salat.





Ninas Bowie Burger mit Rote-Bete-Kichererbsen-Patty und Raunchy Remoulade

40 Minuten 4 Personen

In den 1980ern erreichte David Bowie mit Hits wie „Let’s Dance“ Weltruhm. Äußerlich fiel er vor allem durch blonde Föhnfrisuren und gewagte Anzüge auf. Dieser Burger ist eine Hommage an diese Schaffensphase: Farbenfroher Mainstream mit einer ordentlichen Portion ExtraVEGANz. Lila Brötchen, rotes Pattie mit einem Hauch schwarzen Sesams, cremige Remoulade und gelbe Zucchiniestreifen. Party on your plate and in your mouth!

Zutaten Patties

1 mittelgroße Rote Bete (250 g)
60 g schwarze Sesamkörner
140 g altbackenes Brot / Toastbrot
400 g vorgekochte Kichererbsen (265 g Abtropfgewicht)
2 EL granuliert Zwiebeln
2 TL (geräuchertes) Paprikapulver
2 ½ TL (Räucher-)Salz
Pfeffer aus der Mühle
1–2 EL Kichererbsenmehl
reichlich Bratöl / Rapsöl zum Anbraten der Patties

Zubereitung Patties

Die Rote Bete schälen und mit einem Gemüsehobel fein raspeln. Durch ein Sieb gut ausdrücken.

Den schwarzen Sesam in einer Pfanne ohne Fett anrösten, bis er duftet.

Altbackenes Brot / Toastscheiben in feine Würfel schneiden oder in der Küchenmaschine zerkleinern.

Die vorgekochten Kichererbsen abtropfen, dabei die Flüssigkeit auffangen und als Grundzutat für die Remoulade verwenden. Rote-Bete-Raspeln und Kichererbsen in eine Schüssel geben, mit dem Pürierstab leicht zerkleinern, sodass die Masse noch stückig ist.

Brotwürfel, Sesam, granuliert Zwiebeln, Paprikapulver und Salz dazugeben. Mit Pfeffer abschmecken. Sollte die Masse noch Bindung benötigen, etwas Kichererbsenmehl hineinkneten und mit einer Burgerpresse oder den Händen 4 Patties formen. In einer Pfanne zwei daumendick Öl erhitzen, die Patties beidseitig knusprig anbraten. Auf Küchenkrepp abtropfen.

Zutaten Remoulade

1 Aquafaba-Mayonnaise (Seite 153)
1 kleine rote Zwiebel
100 g dänische Essiggurken
2 TL Kala Namak Salz (ayurvedisches Schwefelsalz)
1 kleiner Bund frischer Koriander, fein gehackt

Zubereitung Remoulade

Mayonnaise nach Anleitung zubereiten. Zwiebel schälen, Zwiebel und Gurken fein würfeln. Die Mayonnaise mit Salz, Kräutern, Zwiebel- und Gurkenwürfeln verrühren. Nach Bedarf noch mit Zitronensaft und Pfeffer abschmecken.

Zutaten Burger

1 (gelbe) Zucchini, Salz
4 Burgerbrötchen (z. B. selbst gebacken aus lila Brotteig, Seite 1019)
einige Salatblätter
2 Tomaten, in Scheiben geschnitten

Zubereitung Burger

Zucchini waschen und mit dem Sparschäler zu dünnen Streifen verarbeiten. In einer Schüssel mit 1 Prise Salz vermischen und gut in die Zucchiniestreifen einmassieren. 10 Minuten stehen lassen. Ausdrücken und überschüssiges Wasser abtropfen. Brötchen halbieren und mit Remoulade, Salat, Pattie, Tomaten und Zucchiniestreifen füllen.



„Rock God meets The King“ Ninas Schokocrêpe mit Peanutbutter-Nicecream

30 Minuten (+1 Nacht Gefrierzeit) glutenfrei 4 Personen (4–6 Crêpes)

Es gibt dieses Interview mit David Bowie, in dem es um die Vorzüge des Popstar-Daseins geht, er sagt: „Klar bekommt man leichter einen Tisch im Restaurant, hätte ich damals in den 1970ern ab und zu mal was gegessen, hätte mich das vielleicht mehr interessiert ...“. Tatsächlich war er in der „Thin White Duke“ Phase so besorgniserregend dünn, dass man ihn am liebsten sofort mit diesem Dessert gefüttert hätte. Dieses Problem kannte Elvis Presley dank seiner enormen Vorliebe für Erdnussbutter-Bananen-Sandwiches nicht. Im Gegenteil. Hier also das Dessert, das Elvis David angeboten hätte, wäre er in den 1970ern mal in Graceland zum Lunch vorbeigekommen.

Zutaten

6 Bananen
250 ml Pflanzenmilch (Soja/
Mandel / Hafer)
250 ml spritziges Mineral-
wasser
2 EL Rapsöl
250 g Weizenmehl oder Buch-
weizenmehl für die gluten-
freie Variante
2 EL Sojamehl
1 TL Salz
3 EL Kakaopulver
3 EL Zucker
Öl zum Braten der Crêpes
4–6 EL Erdnussmus oder
Erdnussbutter
50 g geröstete Erdnüsse /
Kokosraspel zur Dekoration
Kakaopulver zur Dekoration

Zubereitung

Die Bananen schälen, in 2 cm dicke Scheiben schneiden und in einem Lebensmittelbehälter über Nacht einfrieren.

Für den Crêpeteig die pflanzliche Milch, Wasser und Öl in eine Schüssel geben und mit einem Handrührer auf niedriger Stufe verrühren.

In einer zweiten Schüssel das Mehl mit Sojamehl, Salz, Kakaopulver und Zucker vermischen. Die Mehlmischung nach und nach in die flüssige Mischung einarbeiten, damit die Mischung nicht klumpt. Mit dem Handrühreriterrühren. Den Teig mindestens 10 Minuten ruhen lassen.

In einer Pfanne Öl erhitzen und nacheinander dünne Crêpes backen.

Für die Nicecream die gefrorenen Bananen in einem Blender / einer Küchenmaschine zu einer feinen Creme zerkleinern. In eine Schüssel geben und das Erdnussmus unterrühren.

Die Crêpes mit Nicecream füllen, etwas Erdnussmus und geröstete Erdnüsse sowie Kokosraspel zur Dekoration darübergeben. Sofort servieren.





Danke!

Auf dieser Seite möchte ich mich bei allen bedanken,
die mich bei der Entstehung dieses Buches unterstützt haben.

Oder wie Brian Wilson singen würde:
„God only knows what I'd be without you ...“

Mama und Papa

Ihr seid die Besten. Danke fürs immer
Zuhören, Unterstützen, Liebhaben.

*Meinen Freund*innen*

Danke fürs Stress-Gejammer-Ertragen
und für spontanen Trink-, Feier-, Sport-
und Natur-Eskapismus während der
Produktionszeit.

Den Vegan Queens

Ihr wunderbaren Frauen, die ihr alle
eure Rezepte und euren Senf bei-
gesteuert habt, ohne euch wäre dieses
Buch ziemlich leer. Danke Franzis-
ka, Laura, Jule, Peggy, Luisa, Elena,
Franziska, Lauren, Nina C. Lisa, Cathy,
Theresa, Sarah, Gefen und Nina K..

Meinem unfassbar motivierten und professionellen Team

Sandra Stähler, Zoe Spawton,
Anna Kohlweis und Julia Sommer
von meinem Verlag.

*Den Blogfabrikant*innen*

Danke für die Rettung vor sozialer
Verwahrlosung und fürs Aufessen.

Anas Alrani

Danke für das leckere syrische
Kartoffelrezept.

Des Weiteren möchte ich mich für die Bereitstellung von tollen Produkten, Geschirr,
Geräten und Räumlichkeiten bei folgenden Unternehmen und Menschen bedanken:

Johannes (Station Küche), Athena Panni (Bunzlauer Keramik), Christine Mittermayr
(textpoterie), Franziska / Anna / Thomas / Christoph (Handmodels Pizzaparty) & allen
tollen Frauen, die mich täglich inspirieren.

... und ich möchte allen Männern in meinem Leben danken, ganz besonders Haukur,
meinem Herzensmenschen, den ich 2016 kennen und lieben lernte, als dieses Buch
zum ersten Mal erschien. Ohne euch wäre das alles nur halb so aufregend. You know
who you are.

Das Team

Anna Kohlweis

illustrierte dieses Buch mit viel Liebe. Den Großteil ihrer Zeit arbeitet sie als Musikerin, Musikproduzentin und Multimediakünstlerin zwischen Kärnten, Wien und überall sonst, wo man aus dem Koffer leben kann. Außerdem versucht sie ihrer Großmutter noch immer zu erklären, dass Wurst auch Fleisch ist.

Zoe Spawton

macht neben tollen Fotos von Essen — wie man in diesem Buch sehen kann — auch tolle Fotos von Menschen. Sie arbeitet als freie People- und Food-Fotografin in Berlin und wenn sie Sehnsucht nach ihrer Gastronomie-Vergangenheit bekommt, kellnert sie auch mal auf dem einen oder anderen Event von Sophia.

Sandra Stähler

hat Ahnung von schönem Grafikdesign, weiß immer, was der neueste heiße Scheiß ist und verführte uns daher zu dem schönen Pantone Gelb vom Buchtitel. Sie gestaltete alle vier bisher erschienenen Bücher von Sophia mit viel Liebe und Gespür für schönes Design.

Sophia Hoffmann

kann nicht aufhören zu kochen. Aktuell baut sie mit ihrer Gründungspartnerin Nina Petersen das gemeinsame Restaurant HAPPA in Berlin Kreuzberg auf und bietet nebenbei noch Consulting für nachhaltige Gastronomie und pflanzliche Küche an. In ihrer Freizeit führt sie ihren Hund Ella spazieren.



Von links nach rechts Sandra Stähler, Sophia Hoffmann, Zoe Spawton, Anna Kohlweis

Die Queens

Hier findest du nochmal alle Vegan Queens mit ihren Königreichen in der virtuellen und realen Welt

Franziska Schmid
www.franziskaschmid.de

Lisa Müller
www.lisamueller-sen.com

Hallesches Haus
Laura Villanueva
Tempelhofer Ufer 1
Berlin 10961
hallescheshaus.com

Happenpappen
Catharina Bernhardt
Feldstraße 36
20357 Hamburg
happenpappen.de

Jule Mosiniak
www.instagram.com/chaosheadbitch

Gefen Cohen
Café Pilz
Weisestraße 58
12049 Berlin
www.instagram.com/cafe_pilz

Peggy Chan
www.zerofoodprintasia.org

Lauren Wildbolz
laurenwildbolz.ch

Nina Kränsel
ninakraensel.com

Nina Curtis
www.chefninacurtis.com

Register

Teil 1 – Nach Rezeptkategorien chronologisch geordnet

Grundrezepte

- 35 Nudelteig
- 61 Mandelmilch/Mandelsahne
- 76 Pizzateig
- 79 Tomatensauce/Schmortomaten
- 81 Cashew-Mozzarella
- 85 Cashew-Sourcream
- 147 Mandelfeta
- 153 Aquafaba-Mayonnaise
- 228 Veganer Labneh

Vorspeisen / Salate

- 97 Pikanter Gemüse-Meeresalgen-Salat
- 117 Roter Coleslaw
- 128 Ofen-Blumenkohl mit essbaren Blüten
- 144 Birnen-Fenchel-Salat
- 194 Erdaäpfelkas
- 194 Kartoffelsalat
- 196 Rote-Bete-Mandel-Salat
- 215 Koriander-Knoblauch-Kartoffeln
- 226 Sommerlicher Brotsalat
- 241 Mariniertes Rettich

Pasta

- 35 Orecchiette mit bunten Möhren, Sauerampfer und Mandelsplittern
- 38 Tortellini mit Sauerampfer-Pesto-Mandelicotta-Füllung
- 163 Sellerie-Pasta mit Dried-Tomato-Pesto und Kräutern-Oliven
- 172 Australian Avocado Bites
- 175 Drei-Nudel-Teller mit Matcha-Basilikum- & Cashew-Sauce
- 177 Papa(r)delle mit köstlichen Rahmschwammerl und bunten Semmelbröseln
- 178 Spaghetti Bohnonese

Suppen

- 150 Kalte Mandelsuppe mit Kohlrabi-Nudeln und Bärlauchöl
- 193 Miso-Pilzsuppe mit Grünkohl-Fritatten und Weihnachtsbäumen

Hauptspeisen

- 33 Bärlauch-Risotto mit essbarer Blütenpracht
- 40 Petersilienkartoffeln „International“
- 57 Orange Glücksschüssel mit Kurkuma-Tahini-Dressing
- 81 Calzone mit Spinat, Walnüssen, Cashew-Mozzarella und Basilikum
- 85 Pizza mit lila Cashew-Sourcream, hauchdünnen Kartoffeln und frischem Rosmarin
- 86 Pizza mit Tomatensauce, sautierten Pilzen, Cashew-Mozzarella und Oregano
- 99 Herzhaftes Porridge aus Urgetreide
- 130 Süßkartoffel mit blutrotem Chili sin Carne
- 149 Blumenkohlpüree mit geröstetem Knoblauch und Ofenspargel
- 196 Christmas Bowl
- 199 Hokkaido-Kürbis mit Maronen-Quinoa-Füllung und hausgemachtem blauem Sauerkraut
- 217 Pakistanisches Auberginencurry
- 244 Sheperd's Pie
- 247 Burger mit Rote-Bete-Kichererbsen-Patty und Remoulade

Snacks / Fingerfood / Sandwiches

- 30 Crostini mit hausgemachtem Thymian-Pilz-Schmalz
- 55 Rainbow Röllchen mit kunterbunter Füllung
- 112 Schwarze Stullen mit karamellisierter Möhren-creme und erröteten Kichererbsen
- 115 Lila Stullen mit Erdnuss-Rosmarin-Rote-Bete-Pesto
- 117 Pulled Mushroom Sandwich mit hausgemachter BBQ-Sauce und rotem Coleslaw
- 153 Weißes Sandwich mit Radicchio, Aquafaba-Mayonnaise, Rettich und Mandelfeta

- 160 Sonnig-gesunde Smoothie-Bowl
- 172 Australian Avocado Bites
- 196 Bohnen-Taler
- 210 Teigtaschen mit herzhafter Füllung
- 210 Erbsenfalafel
- 238 Buffalo Wings

Pasten / Aufstriche / Saucen

- 30 Thymian-Pilz-Schmalz
- 37 Sauerampfer-Pesto
- 40 Fried Tahini Sauce
- 112 Karamellierte Möhrencreme
- 115 Erdnuss-Rosmarin-Rote-Bete-Pesto
- 117 Hausgemachte BBQ-Sauce
- 175 Matcha-Basilikum- & Cashew-Sauce
- 178 Bohnonese Sauce
- 190 Steckrüben-Hummus
- 190 Rosenkohl-Hummus
- 194 Erdäpfelkas
- 212 Syrische Paprikapaste
- 212 Libanesischer Tahini-Dip

Brot

- 109 Lila Brot
- 110 Schwarzes Brot
- 127 Roggen-Sauerteig-Brot mit Fenchelsamen und Nelken

Desserts / Kuchen

- 42 Cremiges Erdbeer-Basilikum-Eis mit knusprigem Teigblatt
- 45 Erdbeer-Basilikum-Sorbet mit Schoko-Knusperhaube
- 58 Saftiger Raw Carrot Cake
- 62 Peanut Butter Cups
- 64 Der beste Apfelkuchen der Welt
- 67 Topfenknödel mit Vanillebröseln und Himbeerröster
- 89 Süße Pizza mit Schokocreme, Banane und Peanut-Crunch
- 133 Zitronen-Marzipan-Cakepops
- 133 Zitronen-Blechkuchen
- 134 Bratapfel mit Salz-Karamell
- 134 Eisblock aus roter Traube

- 154 Rohköstliche Cherimoya-Torte
- 180 Falsche Ravioli mit Tropicana-Füllung und Himbeer-Coulis
- 200 Aquafaba Schokomousse
- 219 Maracuja-Käsekuchen
- 220 Reispudding aus Pakistan
- 242 Frittierte Holunderblüten
- 243 Schokocrêpe mit Peanutbutter-Nicecream

Getränke

- 61 Mandel-Kakao-Dattel-Zimt-Milch
- 90 Kirschblütenzauber
- 90 Prenzlauer Berg Mule

Register

Teil 2 — Nach Lebensmitteln chronologisch geordnet

A

-
- Algen**
- 55 Rainbow Röllchen mit kunterbunter Füllung
97 Pikanter Gemüse-Meeressalgen-Salat
99 Herzhaftes Porridge aus Urgetreide
- Alkohol**
- 33 Bärlauch-Risotto mit essbarer Blütenpracht
90 Kirschblütenzauber
90 Prenzlauer Berg Mule
178 Spaghetti Bohnonese
196 Christmas Bowl
- Apfel**
- 58 Saftiger Raw Carrot Cake
64 Der beste Apfelkuchen der Welt
133 Böartige Zitronen-Marzipan-Cakepops
134 Bratapfel mit Salz-Karamell und Eisblock aus roter Traube
- Aubergine**
- 217 Pakistanisches Auberginencurry
- Aquafaba**
- 117 Roter Coleslaw
153 Weißes Sandwich mit Radicchio, Aquafaba-Mayonnaise, Rettich und Mandelfeta
194 Kartoffelsalat
200 Aquafaba Schokomousse
247 Burger mit Rote-Bete-Kichererbsen Patty
- Avocado**
- 55 Rainbow Röllchen mit kunterbunter Füllung
172 Australian Avocado Bites

B

-
- Banane**
- 89 Süße Pizza mit Schokocreame, Banane und Peanut-Crunch
160 Sonnig-bunte Smoothie-Bowl
196 Christmas Bowl
248 Schokocrêpe mit Peanutbutter-Nicecream

Basilikum

- 42 Cremiges Erdbeer-Basilikum-Eis mit knusprigem Teigblatt
45 Erdbeer-Basilikum-Sorbet mit Schoko-Knusperhaube
81 Calzone mit Spinat, Walnüssen, Cashew-Mozzarella und Basilikum
90 Kirschblütenzauber
163 Sellerie-Pasta mit Dried-Tomato-Pesto und Kräuter-Oliven
175 Drei-Nudel-Teller mit Matcha-Basilikum- & Cashew-Sauce
- Blumenkohl**
- 128 Ofen-Blumenkohl mit essbaren Blüten
149 Blumenkohlpüree mit geröstetem Knoblauch und Ofenspargel
196 Christmas Bowl
238 Buffalo Wings
- Bohnen**
- 130 Süßkartoffel mit blutrotem Chili sin Carne
178 Spaghetti Bohnonese
196 Christmas Bowl

C

-
- Cashewkerne**
- 42 Cremiges Erdbeer-Basilikum-Eis mit knusprigem Teigblatt
58 Saftiger Raw Carrot Cake
81 Cashew-Mozzarella
85 Pizza mit lila Cashew-Sourcream, hauchdünnen Kartoffeln und frischem Rosmarin
86 Pizza mit Tomatensauce, sautierten Pilzen, Cashew-Mozzarella und Oregano
154 Rohköstliche Cherimoya-Torte
175 Drei-Nudel-Teller mit Matcha-Basilikum- & Cashew-Sauce
194 Erdäpfelkas
244 Sheperd's Pie

D

-
- Datteln**
- 58 Saftiger Raw Carrot Cake
61 Mandel-Kakao-Dattel-Zimt-Milch
154 Rohköstliche Cherimoya-Torte
175 Drei-Nudel-Teller mit Matcha-Basilikum- & Cashew-Sauce

E

-
- Erbsen**
- 33 Bärlauch-Risotto mit essbarer Blütenpracht
210 Teigtaschen mit herzhafter Füllung & Erbsenfalafel
244 Sheperd's Pie
- Erdbeeren**
- 42 Cremiges Erdbeer-Basilikum-Eis mit knusprigem Teigblatt
45 Erdbeer-Basilikum-Sorbet mit Schoko-Knusperhaube
- Erdnüsse**
- 62 Peanut Butter Cups
89 Süße Pizza mit Schokocreame, Banane und Peanut-Crunch
115 Lila Stullen mit Erdnuss-Rosmarin-Rote-Bete-Pesto
248 Schokocrêpe mit Peanutbutter-Nicecream

F

-
- Fenchel**
- 144 Transparenter Birnen-Fenchel-Salat
226 Sommerlicher Brotsalat

H

-
- Heidelbeeren**
- 160 Sonnig-bunte Smoothie-Bowl
- Himbeeren**
- 67 Topfenknödel mit Vanillebröseln und Himbeerröster
160 Sonnig-bunte Smoothie-Bowl
180 Falsche Ravioli mit Tropicana-Füllung und Himbeer-Coulis

I

-
- Ingwer**
- 97 Pikanter Gemüse-Meeressalgen-Salat
210 Teigtaschen mit herzhafter-Füllung & Erbsenfalafel
217 Pakistanisches Auberginencurry

K

-
- Kakao**
- 61 Mandel-Kakao-Dattel-Zimt-Milch
117 BBQ-Sauce
248 Schokocrêpe mit Peanutbutter-Nicecream
- Kartoffeln**
- 40 Petersilienkartoffeln „International“
85 Pizza mit lila Cashew-Sourcream, hauchdünnen Kartoffeln und frischem Rosmarin
194 Erdäpfelkas
194 Kartoffelsalat
215 Koriander-Knoblauch-Kartoffeln
244 Sheperd's Pie
- Kichererbsen**
- 112 Schwarze Stullen mit karamellisierter Möhrencreme und erröteten Kichererbsen
190 Rosenkohl-Hummus
247 Burger mit Rote-Bete-Kichererbsen-Patty und Remoulade
- Knoblauch**
- 35 Orecchiette mit bunten Möhren, Sauerampfer und Mandelsplittern
79 Aromatische Tomatensauce
79 Schmortomaten
82 Calzone mit Spinat, Walnüssen, Cashew-Mozzarella und Basilikum
115 Lila Stullen mit Erdnuss-Rosmarin-Rote-Bete-Pesto
117 BBQ Sauce
117 Pulled Mushrooms
147 Herrlicher Mandelfeta
163 Sellerie-Pasta mit Dried-Tomato-Pesto und Kräuter-Oliven
149 Blumenkohlpüree mit geröstetem Knoblauch und Ofenspargel
150 Kalte Mandelsuppe mit Kohlrabi-Nudeln und Bärlauchöl

178	Spaghetti Bohnonese
190	Rosenkohl-Hummus
199	Hokkaido-Kürbis mit Maronen-Quinoa-Füllung
210	Teigtaschen mit herzhafter-Füllung & Erbsenfalafel
212	Libanesischer Tahini-Dip
217	Pakistanisches Auberginencurry
228	Veganer Labneh
	Kokos (-mehl, -milch, -wasser, -öl, -raspel)
30	Crostini mit hausgemachtem Thymian-Pilz-Schmalz
58	Saftiger Raw Carrot Cake
62	Peanut Butter Cups
112	Schwarze Stullen mit karamellisierter Möhrencreme und erröteten Kichererbsen
134	Bratapfel mit Salz-Karamell und Eisblock aus roter Traube
154	Rohkostliche Cherimoya-Torte
160	Sonnig-gesunde Smoothie-Bowl
180	Falsche Ravioli mit Tropicana-Füllung und Himbeer-Coulis
196	Christmas Bowl
220	Reispudding aus Pakistan
248	Schokocrêpe mit Peanutbutter-Nicecream
	Kohl
55	Rainbow Röllchen mit kunterbunter Füllung
109	Lila Brot
117	Roter Coleslaw
193	Miso-Pilzsuppe mit Grünkohl-Fritatten und Weihnachtsbäumen
196	Christmas Bowl
199	Blaues Sauerkraut
241	Marinierter Rettich
	Kohlrabi
97	Pikanter Gemüse-Meeresalgen-Salat
150	Kalte Mandelsuppe mit Kohlrabi-Nudeln und Bärlauchöl
226	Sommerlicher Brotsalat
	Kürbis
199	Hokkaido-Kürbis mit Maronen-Quinoa-Füllung
	Kurkuma
57	Orange Glücksschüssel mit Kurkuma-Tahini-Dressing
194	Kartoffelsalat
196	Christmas Bowl
217	Pakistanisches Auberginencurry

L

	Linsen
244	Sheperd's Pie

M

	Mandeln
37	Orecchiette mit bunten Möhren, Sauerampfer und Mandelsplittern
38	Tortellini mit Sauerampfer-Pesto-Mandel-ricotta-Füllung
64	Der beste Apfelkuchen der Welt
82	Pizza mit Ofen-Kürbiscreme, Mandelfeta, Avocado, Oliven und Schwarzkümmelöl
133	Bösartige Zitronen-Marzipan-Cakepops
147	Herrlicher Mandelfeta
150	Kalte Mandelsuppe mit Kohlrabi-Nudeln und Bärlauchöl
153	Weißes Sandwich mit Radicchio, Aquafaba-Mayonnaise, Rettich und Mandelfeta
154	Rohkostliche Cherimoya-Torte
160	Sonnig-gesunde Smoothie-Bowl
177	Papa(r)delle mit köstlichen Rahmschwammerl und bunten Semmelbröseln
196	Christmas Bowl
220	Reispudding aus Pakistan
	Minze
55	Rainbow Röllchen mit kunterbunter Füllung
	Misopaste
99	Herzhaftes Porridge aus Urgetreide
193	Miso-Pilzsuppe mit Grünkohl-Fritatten und Weihnachtsbäumen
	Möhren
37	Orecchiette mit bunten Möhren, Sauerampfer und Mandelsplittern
57	Orange Glücksschüssel mit Kurkuma-Tahini-Dressing
58	Saftiger Raw Carrot Cake
97	Pikanter Gemüse-Meeresalgen-Salat
112	Schwarze Stullen mit karamellisierter Möhrencreme und erröteten Kichererbsen
117	Roter Coleslaw
178	Spaghetti Bohnonese
244	Sheperd's Pie

O

	Orangen
57	Orange Glücksschüssel mit Kurkuma-Tahini-Dressing
58	Saftiger Raw Carrot Cake

P

	Paprika
212	Syrische Paprikapaste
215	Koriander-Knoblauch-Kartoffeln
	Petersilie
40	Petersilienkartoffeln „International“
163	Sellerie-Pasta mit Dried-Tomato-Pesto und Kräuter-Oliven
175	Papa(r)delle mit köstlichen Rahmschwammerl und bunten Semmelbröseln
190	Steckrüben-Hummus
194	Kartoffelsalat
212	Syrische Paprikapaste
212	Libanesischer Tahini-Dip
	Pilze
30	Crostini mit hausgemachtem Thymian-Pilz-Schmalz
86	Pizza mit Tomatensauce, sautierten Pilzen, Cashew-Mozzarella und Oregano
117	Pulled Mushrooms
175	Papa(r)delle mit köstlichen Rahmschwammerl und bunten Semmelbröseln
193	Miso-Pilzsuppe mit Grünkohl-Fritatten und Weihnachtsbäumen

Q

	Quinoa
99	Herzhaftes Porridge aus Urgetreide
195	Hokkaido-Kürbis mit Maronen-Quinoa-Füllung

R

	Reis
33	Bärlauch-Risotto mit essbarer Blütenpracht
55	Rainbow Röllchen mit kunterbunter Füllung
220	Reispudding aus Pakistan

Rosenkohl

190	Rosenkohl-Hummus
196	Christmas Bowl
	Rosmarin
79	Aromatische Tomatensauce
79	Schmortomaten
85	Pizza mit lila Cashew-Sourcream, hauchdünnen Kartoffeln und frischem Rosmarin
90	Prenzlauer Berg Mule
115	Lila Stullen mit Erdnuss-Rosmarin-Rote-Bete-Pesto
147	Herrlicher Mandelfeta
178	Spaghetti Bohnonese
199	Hokkaido-Kürbis mit Maronen-Quinoa-Füllung
	Rote Bete
55	Rainbow Röllchen mit kunterbunter Füllung
112	Schwarze Stullen mit karamellisierter Möhrencreme und erröteten Kichererbsen
115	Lila Stullen mit Erdnuss-Rosmarin-Rote-Bete-Pesto
130	Süßkartoffel mit blutrotem Chili sin Carne
133	Bösartige Zitronen-Marzipan-Cakepops
196	Christmas Bowl
247	Burger mit Rote-Bete-Kichererbsen-Patty und Remoulade

S

	Schokolade
45	Erdbeer-Basilikum-Sorbet mit Schoko-Knusperhaube
62	Peanut Butter Cups
89	Süße Pizza mit Schokocreame, Banane und Peanut-Crunch
133	Bösartige Zitronen-Marzipan-Cakepops
200	Aquafaba Schokomousse
	Sellerie
163	Sellerie-Pasta mit Dried-Tomato-Pesto und Kräuter-Oliven
178	Spaghetti Bohnonese
194	Kartoffelsalat
	Sesam
40	Petersilienkartoffeln „International“
57	Orange Glücksschüssel mit Kurkuma-Tahini-Dressing

- 110 Schwarzes Brot
 247 Burger mit Rote-Bete-Kichererbsen-Patty und Remoulade
- Spargel**
- 40 Petersilienkartoffeln „International“
 149 Blumenkohlpüree mit geröstetem Knoblauch und Ofenspargel

Süßkartoffeln

- 57 Orange Glücksschüssel mit Kurkuma-Tahini-Dressing
 99 Herzhaftes Porridge aus Urgetreide
 130 Süßkartoffel mit blutrotem Chili sin Carne

T**Tahini**

- 40 Petersilienkartoffeln „International“
 57 Orange Glücksschüssel mit Kurkuma-Tahini-Dressing
 212 Libanesischer Tahini-Dip
 226 Sommerlicher Brotsalat

Thymian

- 30 Crostini mit hausgemachtem Thymian-Pilz-Schmalz
 79 Aromatische Tomatensauce
 79 Schmortomaten
 178 Spaghetti Bohnonese

Tofu

- 67 Topfenknödel mit Vanillebröseln und Himbeerröster

Tomaten

- 79 Aromatische Tomatensauce
 79 Schmortomaten
 86 Pizza mit Tomatensauce, sautierten Pilzen, Cashew-Mozzarella und Oregano
 117 BBQ-Sauce
 117 Pulled Mushrooms
 130 Süßkartoffel mit blutrotem Chili sin Carne
 163 Sellerie-Pasta mit Dried-Tomato-Pesto und Kräuter-Oliven
 172 Australian Avocado Bites
 178 Spaghetti Bohnonese
 217 Pakistanisches Auberginencurry
 226 Sommerlicher Brotsalat

- 241 Marinierter Rettich
 247 Burger mit Rote-Bete-Kichererbsen-Patty und Remoulade

Trauben

- 134 Bratapfel mit Salz-Karamell und Eisblock aus roter Traube

V**Vanilleschote**

- 42 Cremiges Erdbeer-Basilikum-Eis mit knusprigem Teigblatt
 58 Saftiger Raw Carrot Cake
 64 Der beste Apfelkuchen der Welt
 67 Topfenknödel mit Vanillebröseln und Himbeerröster
 154 Rohköstliche Cherimoya-Torte
 219 Maracuja-Käsekuchen

W**Walnusskerne**

- 82 Calzone mit Spinat, Walnüssen, Cashew-Mozzarella und Basilikum
 134 Bratapfel mit Salz-Karamell und Eisblock aus roter Traube
 212 Syrische Paprikapaste

Z**Zitronen**

- 35 Orecchiette mit bunten Möhren, Sauerampfer und Mandelsplittern
 40 Petersilienkartoffeln „International“
 55 Rainbow Röllchen mit kunterbunter Füllung
 58 Saftiger Raw Carrot Cake
 64 Der beste Apfelkuchen der Welt
 85 Pizza mit lila Cashew Sourcream, hauchdünnen Kartoffeln und frischem Rosmarin
 115 Lila Stullen mit Erdnuss-Rosmarin-Rote-Bete-Pesto
 128 Ofen-Blumenkohl mit essbaren Blüten
 133 Böartige Zitronen-Marzipan-Cakepops
 147 Herrlicher Mandelfeta
 154 Rohköstliche Cherimoya-Torte

- 175 Drei-Nudel-Teller mit Matcha-Basilikum- & Cashew-Sauce
 190 Steckrüben-Hummus
 190 Rosenkohl-Hummus
 212 Syrische Paprikapaste
 212 Libanesischer Tahini-Dip
 220 Reispudding aus Pakistan
 226 Sommerlicher Brotsalat

Zucchini

- 55 Rainbow Röllchen mit kunterbunter Füllung
 97 Pikanter Gemüse-Meeresalgen-Salat
 175 Drei-Nudel-Teller mit Matcha-Basilikum- & Cashew-Sauce
 226 Sommerlicher Brotsalat
 247 Burger mit Rote-Bete-Kichererbsen-Patty und Remoulade

Zwiebeln

- 30 Crostini mit hausgemachtem Thymian-Pilz-Schmalz
 33 Bärlauch-Risotto mit essbarer Blütenpracht
 79 Aromatische Tomatensauce
 82 Calzone mit Spinat, Walnüssen, Cashew-Mozzarella und Basilikum
 117 Pulled Mushrooms
 130 Süßkartoffel mit blutrotem Chili sin Carne
 177 Papa(r)delle mit köstlichen Rahmschwammerl und bunten Semmelbröseln
 178 Spaghetti Bohnonese
 194 Erdäpfelkas
 194 Kartoffelsalat
 196 Christmas Bowl
 199 Hokkaido-Kürbis mit Maronen-Quinoa-Füllung
 210 Teigtaschen mit herzhafter-Füllung & Erbsenfalafel
 226 Sommerlicher Brotsalat
 244 Sheperd's Pie



ZUR AUTORIN

Sophia Hoffmann ist Köchin, Autorin und Aktivistin. Sie setzt sich für Klimaschutz, Nachhaltigkeit und Feminismus ein und ist als Speakerin und Consultant tätig. Ihre veganen Rezepte bestechen durch regionale saisonale Küche. In ihren vier Kochbüchern geht es um mehr als nur Kochen. Die Bücher „Zero Waste Küche“ und „Die kleine Hoffmann: einfach intuitiv kochen lernen“ widmen sich dem wertschätzenden Umgang mit Lebensmitteln und wurden mit der Silbermedaille der Gastronomischen Akademie Deutschlands ausgezeichnet. Seit kurzem betreibt Sophia zusammen mit Nina Petersen in Berlin das Restaurant HAPPA, dort gibt es veganen Mittagstisch und Dinner Events.

Weitere Bücher der Autorin:

- Die kleine Hoffmann
- Zero Waste Küche

IMPRESSUM

Hinter jedem tollen Buch steckt ein starkes Team

Projektleitung: **Rebecca Angerer (Neuaufgabe),**

Julia Sommer (Altauflage)

Texte: **Sophia Hoffmann**

Lektorat: **Rebecca Angerer (Neuaufgabe),**

Julia Sommer (Altauflage)

Grafische Gestaltung: **Sandra Stäbler**

Satz: **Sandra Stäbler, Alessandro Serafino**

Illustrationen: **Anna Kohlweis**

Fotografie: **Zoe Spawton (außer siehe Bildnachweis)**

Styling & Foodstyling: **Sophia Hoffmann**

Herstellung: **Frank Jansen**

Producing: **Jan Russok**

Druck & Bindung: **optimal media GmbH, Röbel**

Alle Rechte vorbehalten. All rights reserved.

Das Werk darf – auch teilweise – nur mit Genehmigung des Verlags wiedergegeben werden.



1. Auflage 2022

© 2022 Edel Verlagsgruppe GmbH

Kaiserstraße 14 b

D-80801 München

ISBN: 978-3-96584-295-3

BILDNACHWEIS

Jeffrey Gurwin: S. 14, 15, 94 (o.), 158

LIEBE LESER, LIEBE LESERINNEN

wie schön, dass Sie ein Buch von ZS in den Händen halten. „jetzt leben!“ ist das Motto unseres Verlages. Es steht für Genuss und Inspiration, Unterstützung und Motivation. Ob Kulinarik oder Fitness, Gesundheit oder Lebenshilfe – seit über 30 Jahren bieten wir kompetente Ratgeber für (fast) alle Lebenslagen. Wir lieben Tradition genauso wie Innovation – sie treiben uns an. Unsere Autorinnen und Autoren sind Menschen, die zu ihrem Thema wirklich etwas zu sagen und zu schreiben haben. Unsere Produkte sind erzählerisch, appetitmachend und als gedruckte Bücher haptisch echte Erlebnisse. Für Sie mit ganz viel Liebe gemacht! Entdecken Sie mehr aus unserer wunderbaren Welt!

UNSER VERLAGSHAUS

Mit Standorten in München, Hamburg und Berlin zählt die Edel Verlagsgruppe zu den größten unabhängigen Buchanbietern Deutschlands. Zur Edel Verlagsgruppe gehört unter anderem ZS mit seinen Lizenzmarken Dr. Oetker Verlag, Kochen & Genießen und Phaidon by ZS.

ZS – Ein Verlag der Edel Verlagsgruppe

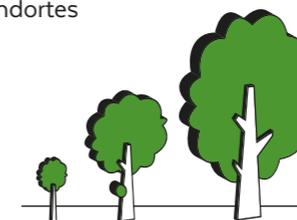
www.zsverlag.de

www.facebook.com/zsverlag

www.instagram.com/zsverlag

FÜR DIE UMWELT

ZS unterstützt bei der Produktion dieses Buches das Projekt „Junge Riesen für die nächsten 100 Jahre“ im Naturpark Nossentiner/Schwinzer Heide. Damit wird ein Anteil der unvermeidbaren CO₂-Emissionen im direkten Umfeld des Produktionsstandortes kompensiert.



NEWSLETTER



Was koche ich heute Feines?
Und wie geht das –
schmackhaft und gesund?

Melden Sie sich jetzt zum
ZS-Genuss-Service an und
verpassen Sie keine kulina-
rischen und gesundheitlichen
Trends mehr.

Wir informieren Sie regelmä-
ßig über unsere Neuerschei-
nungen, Aktionen oder
Gewinnspiele und verraten
Ihnen unsere Lieblingsrezepte!

Unter allen
Neuabonnierenden
verlosen wir
jeden Monat eine
ZS-Genuss-Box
im Wert von
75,00 €.

GEWINNEN

Jetzt anmelden unter:
www.zsverlag.de/newsletter

oder den QR Code scannen:



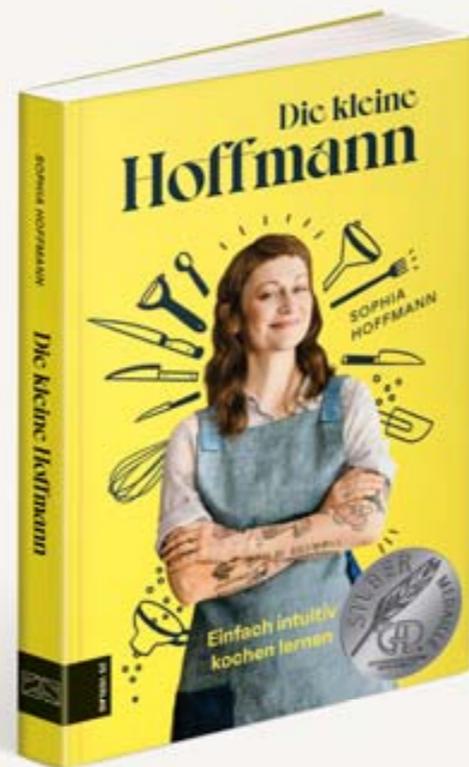
ANMELDEN!

Zero Waste



Sophia Hoffmann
Zero Waste Küche

24,99 € [D]
ISBN 978-3-89883-854-2



Sophia Hoffmann
Die kleine Hoffmann

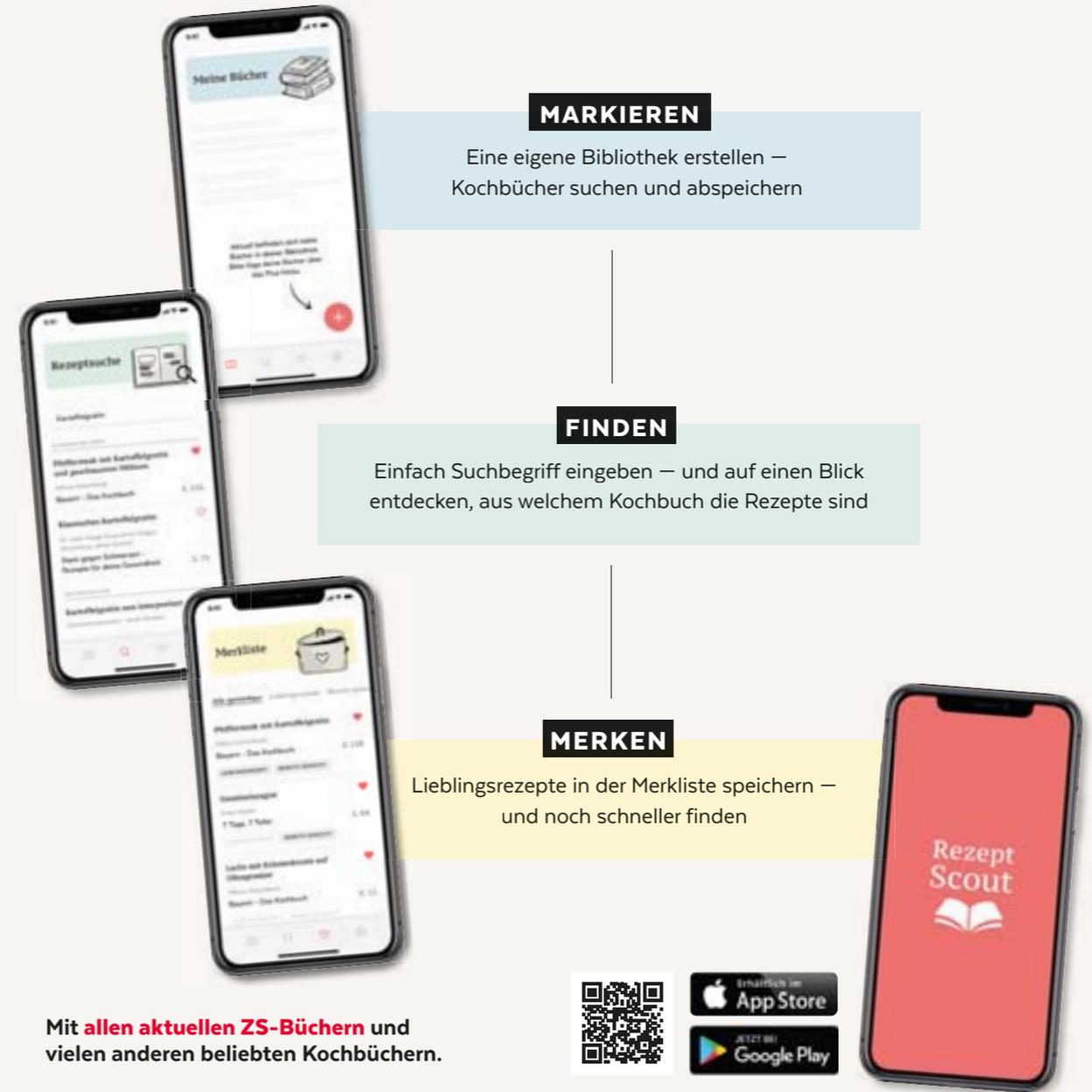
22,99 € [D]
ISBN 978-3-96584-129-1

100% Qualität

Jetzt überall,
wo es gute Bücher gibt.

Schluss mit der langen Rezeptsuche!

Das lange Durchsuchen der eigenen Kochbücher hat endlich ein Ende –
die Rezept Scout-App verrät
ganz schnell und einfach, welches Rezept wo zu finden ist.





Kaum jemand weiß besser wie zeitgemäße vegane Küche funktioniert als **Sophia Hoffmann**. In diesem Buch holt sie sich Unterstützung von **15 außergewöhnlichen Frauen**, die genau wie sie vegan kochen und diese Leidenschaft zum Beruf gemacht haben.

In dieser neuen überarbeiteten Auflage des erstmals 2016 erschienenen Buches erzählen Sophia und die Queens, wohin sie ihr Weg in den letzten Jahren geführt hat. Außerdem werden drei neue internationale Queens vorgestellt, die dieses Buch mit weiteren köstlichen Rezepten bereichern.

Die **Vegan Queens** sind Köchinnen, Bäckerinnen, Erzeugerinnen, Unternehmerinnen – einfach moderne Chefinnen, die genau wie Sophia wissen, wie man mit den richtigen Zutaten und ein bisschen Inspiration ganz viel Genuss und Lebensfreude auf den Teller bringt. Sie sind Vorbilder für eine neue Generation von Frauen in der Gastronomie, die diese Branche aktiv verändern, sie nachhaltiger und sozialer gestalten.

Ob Vor-, Haupt- oder Nachspeise, Suppe oder Salat, Kuchen oder Snack, die über **60 Rezepte** werden in außergewöhnlichen Menüabfolgen präsentiert, vom klassischen Ganz in Weiß- oder Weihnachtsmenü über **All-Time-Favorites** wie das Pizza- oder Noodle-Doodle-Menü bis hin zu popkulturellen **Themenmenüs** im Geist von Game of Thrones oder David Bowie.

Langweilig wir es bei so viel Einfallsreichtum ganz bestimmt nicht!

