

JESSICA WOLF | KRISTINA MOHR

Vegane
Rezepte von

Die
**FETTE
BEETE**

GEMÜSE *FEIERN!*

GENIAL
ZUBEREITET

GRANDIOS
SERVIERT

GU

Unsere eBooks werden auf kindle paperwhite, iBooks (iPad) und tolino vision 3 HD optimiert. Auf anderen Lesegeräten bzw. in anderen Lese-Softwares und -Apps kann es zu Verschiebungen in der Darstellung von Textelementen und Tabellen kommen, die leider nicht zu vermeiden sind. Wir bitten um Ihr Verständnis.

Impressum

© eBook: 2023 GRÄFE UND UNZER VERLAG GmbH, Postfach 860366, 81630 München

© Printausgabe: 2023 GRÄFE UND UNZER VERLAG GmbH, Postfach 860366, 81630 München



GU ist eine eingetragene Marke der GRÄFE UND UNZER VERLAG GmbH, www.gu.de

Alle Rechte vorbehalten. Nachdruck, auch auszugsweise, sowie Verbreitung durch Bild, Funk, Fernsehen und Internet, durch fotomechanische Wiedergabe, Tonträger und Datenverarbeitungssysteme jeder Art nur mit schriftlicher Genehmigung des Verlages.

Projektleitung: Sabine Sälzer

Lektorat: Gertrud Köhn

Korrekturat: Anne-Sophie Zähringer

Covergestaltung: ki36 Editorial Design, Stephanie Reindl, Marta Olesniewicz

eBook-Herstellung: Pia Schwarzmann

 ISBN 978-3-8338-8065-0

01. Auflage 2023

Bildnachweis

Coverabbildung: Lars Walther

Illustrationen: ki36 Editorial Design, Franziska Misselwitz

Fotos: Lars Walther

Syndication: www.seasons.agency

GuU 8-8065 03_2023_02

Unser E-Book enthält Links zu externen Webseiten Dritter, auf deren Inhalte wir keinen Einfluss haben. Deshalb können wir für diese fremden Inhalte auch keine Gewähr übernehmen. Für die Inhalte der verlinkten Seiten ist stets der jeweilige Anbieter oder Betreiber der Seiten verantwortlich. Im Laufe der Zeit können die Adressen vereinzelt ungültig werden und/oder deren Inhalte sich ändern.

Die GU-Homepage finden Sie im Internet unter www.gu.de



www.facebook.com/gu.verlag

GRÄFE
UND
UNZER

Ein Unternehmen der
GANSKE VERLAGSGRUPPE



LIEBE LESERINNEN UND LESER,

wir wollen Ihnen mit diesem E-Book Informationen und Anregungen geben, um Ihnen das Leben zu erleichtern oder Sie zu inspirieren, Neues auszuprobieren. Wir achten bei der Erstellung unserer E-Books auf Aktualität und stellen höchste Ansprüche an Inhalt und Gestaltung. Alle Anleitungen und Rezepte werden von unseren Autoren, jeweils Experten auf ihren Gebieten, gewissenhaft erstellt und von unseren Redakteur*innen mit größter Sorgfalt ausgewählt und geprüft.

Haben wir Ihre Erwartungen erfüllt? Sind Sie mit diesem E-Book und seinen Inhalten zufrieden? Wir freuen uns auf Ihre Rückmeldung. Und wir freuen uns, wenn Sie diesen Titel weiterempfehlen, in ihrem Freundeskreis oder bei Ihrem Online-Kauf.

KONTAKT ZUM LESERSERVICE

GRÄFE UND UNZER VERLAG

Grillparzerstraße 12

81675 München





Lasst uns feiern!

Wir sind unfassbar glücklich. Unser erstes Kochbuch ist Wirklichkeit geworden. Noch glücklicher sind wir, weil es genau dieses Buch geworden ist: ein Kochbuch voller Lebensfreude und Kochliebe. Wir konnten aufschreiben und in Szene setzen, was wir jeden Tag am liebsten machen: Gemüse feiern!

Denn in unserem Restaurant »Die FETTE BEETE« bieten wir genau das an: bunte und kreative Gemüseküche. In der angeschlossenen Kochschule zeigen wir außerdem, wie vielseitig pflanzlich Kochen sein kann. Egal ob zu Hause oder im Restaurant: Es ist wunderbar, wenn Menschen sich um einen Tisch versammeln, feinstes Essen und die gemeinsame Zeit genießen.

Dafür soll dieses Buch die passende kulinarische Einladung sein: Wir feiern Gemüse, Obst und Co. in all ihren Facetten und erschaffen neue Geschmackserlebnisse. Egal ob Spargel, Grünkohl, Erdbeere, Rote Beete oder Fenchel: Sie alle erhalten ihre Bühne und das verdiente Rampenlicht. Für jede Jahreszeit haben wir Vorspeisen, Hauptgänge und Desserts kreiert. Zeitintensive Gerichte wechseln sich mit schnelleren Zubereitungen ab. Sie lassen sich einzeln genießen oder zu einfachen und aufwändigeren Menüs kombinieren. Tipps für die jeweilige Zusammenstellung geben wir am Ende jedes Kapitels.

Unsere Gerichte setzen sich oft aus einzelnen Komponenten zusammen. Fühlt euch frei, diese wegzulassen, zu verändern oder zu einer ganz anderen Mahlzeit zu servieren. Wir freuen uns, wenn euch unsere Rezepte inspirieren und Lust machen, Neues auszuprobieren. Über unsere Art, Gemüseküche zu verstehen und zu kochen, schreiben wir am Anfang dieses Buches ausführlich. Außerdem erzählen wir, wie wir überhaupt an den Herd und in die Gastronomie gekommen sind.

Doch bevor es losgeht, möchten wir ein fettes Dankeschön loswerden: 1 000 Dank an unser gesamtes Team, das »Die FETTE BEETE« jeden Tag mit Leben füllt und uns immer wieder Freiräume geschaffen hat, um dieses Buch zu schreiben.

Vielen Dank an Lars für die wunderbaren Bilder, die für dieses Buch entstanden sind! Vielen Dank an den GU-Verlag, insbesondere an Sabine Sälzer für die liebevolle Betreuung, sodass wir »Gemüse feiern!« schlussendlich in den Händen halten dürfen. Last but not least: Herzlichsten Dank an unsere Familien, Partner und Freund*innen für all die große Unterstützung!

Viel Spaß beim Gemüsefeiern!

Kristina & Jessica



WIE EIN ABENDESSEN DIE ZUKUNFT VERÄNDERTE

Es ist bezeichnend, dass unsere gemeinsame Geschichte mit einem fantastischen Essen begann. Im Frühsommer 2018 saßen wir bei einer riesigen Portion Spargel, Kartoffeln und Hollandaise im Garten und waren glücklich. Glücklich über diesen zauberhaften Ort, über unsere junge Freundschaft und über dieses wunderbare Abendessen. Wir, das sind Kristina und Jessica. Zwei Frauen, die übergangslos zwischen genussvollem Schmatzen, herzhaftem Lachen und Gesprächen über kulinarische Geschmacks- und wichtige Lebensfragen hin- und herwechselten. Und plötzlich war er da, der entscheidende und lebensverändernde Gedanke: Könnten wir nicht gemeinsame Sache machen? Die Antwort ist – wie es so schön heißt – Geschichte: Denn heute blicken wir bereits auf vier Jahre gemeinsame Selbstständigkeit zurück. Wir haben zusammen nicht nur unser Restaurant und Cateringunternehmen »Die FETTE BEETE« gegründet, sondern auch unsere Kochschule eröffnet.

Kulinarische Anfänge

Nicht nur der Spargel, sondern die Begeisterung für Gemüse insgesamt, für kreative und neue pflanzliche Küche hat uns zusammengeführt. In einer Welt voller tierischer Produkte waren wir auf der Suche nach spannenden, rein pflanzlichen Geschmackserlebnissen. In der Küche der jeweils anderen haben wir sie gefunden.

Kennengelernt haben wir uns 2018. Da lebten wir beide schon sechs Jahre vegan und waren kulinarisch aktiv. Kristina hatte bereits ihr eigenes Restaurant in Krefeld. Jessica arbeitete hauptberuflich als PR-Referentin,

veranstaltete allerdings Dinner-Events und Brunch-Vormittage im Rahmen ihres Supper Clubs in Düsseldorf.

Damals wie heute eint uns der Wunsch zu zeigen, wie vielfältig, bunt, spannend, gut gelaunt und genussvoll pflanzliche Küche sein kann. Wer einmal anfängt, sich mit pflanzlicher Ernährung zu beschäftigen, wird schnell feststellen, dass sie wenig mit Verzicht, sondern viel mehr mit Entdeckungsgeist und kulinarischer Bereicherung zu tun hat. Neben der erleichternden Tatsache, dass sich aus Hafer, Mandeln und Co. alternative Milchprodukte und aus Erbsen sogar Burger herstellen lassen, kochen wir vor allem mit vielen natürlichen Grundzutaten. Getreide, Hülsenfrüchte, Obst, Nüsse, Samen und Gemüse sind die Basis gesunder Ernährung. Sie sind aber noch viel mehr als das. All diese Produkte sind unglaublich vielfältig und bunt. Sie haben mehr als eine Nebenrolle auf unseren Tellern verdient. Saisonales Gemüse von Aubergine bis Weißkohl hat echte Starqualitäten und kann problemlos die Hauptrolle eines Essens übernehmen.

Mit dieser Begeisterung für gutes Essen und mit dem Wunsch, diese Liebe nach außen zu tragen, haben wir angefangen, für andere vegan zu kochen. Und das, obwohl wir gar nicht klassisch in der Gastronomie gelernt haben.

Foodtruck schlägt Uni

Kristina hatte Psychologie in Münster studiert, parallel allerdings ihr Herz schon längst an die Gastronomie verloren. Sie kellnerte und arbeitete viel lieber in der Restaurantküche als die Hörsaalbank zu drücken. Gleichzeitig war sie als leidenschaftliche Festivalgängerin frustriert, dass es bei Konzertverpflegungen neben Burgern und Co. kaum ein leckeres pflanzliches Angebot gab. Das wollte sie ändern und machte schlussendlich Nägel mit Köpfen: Sie verabschiedete sich von der Uni und machte

sich mit ihrem damaligen Mann und einem Foodtruck selbstständig. Ihre Festivalverpflegung wurde der Renner, die Schlangen vor ihrem Wagen wurden immer länger.

Doch gleichzeitig wuchs die Sehnsucht nach einem festen gastronomischen Heimathafen, einem Ort für die ganze Bandbreite bunter Gemüseküche. 2015 war es dann soweit: Die beiden eröffneten in ihrer Heimatstadt Krefeld ihr eigenes Restaurant. Schnell mauserte sich der kuschelige Hinterhofladen zu einem Krefelder Geheimtipp.

Doch nachdem Kristina das Restaurant ab 2018 alleine weiterführte, stellte sich für sie irgendwann die Frage, ob dies auch so bleiben sollte.



Das Beste aus zwei Welten

Während dieser Zeit lebte Jessica ein wenig zwischen den Welten: Einerseits war sie fest eingebunden in die vielfältigen Projekte ihres Jobs in der Unternehmenskommunikation. Dort arbeitete sie, nachdem sie ihr Geschichtsstudium abgeschlossen hatte, bereits knapp zehn Jahre. Andererseits nahm ihr gastronomisches Baby immer mehr Raum ein: Ihre Events, die sie mit ihrem heutigen Ex-Mann veranstaltete, waren so beliebt, dass ihre Dinnertafel stets ausgebucht war. Dabei war es nicht nur die feine Gemüseküche und das Kochen an sich, das Jessica an ihrem Supper Club so begeisterte. Sie liebt es, Gastgeberin zu sein, Zeit und Raum so zu planen, dass ihre Gäste eine maximal entspannte Zeit genießen können. Beinahe zwangsläufig stellte sich irgendwann die Frage, ob sich ihre beiden Welten verbinden ließen und die vegane Selbstständigkeit die Lösung wäre.

Genau an diesem Punkt kreuzten sich unsere Wege. Gerade einmal drei Monate später saßen wir vor unseren übervollen Spargeltellern und begannen Zukunftspläne zu schmieden.



»DIE FETTE BEETE«

Feinster GEMÜSE-ROCK 'N' ROLL

Was wir seit unserem gemeinsamen Start 2019 auf die Beine gestellt und welche Hürden wir dabei gemeistert haben, macht uns wirklich stolz. Zusammen mit einem großartigen Team aus inzwischen rund 20 Mitarbeiter*innen gestalten wir Tag für Tag unser gastronomisches Wohnzimmer mitten in Krefeld.

Seit unserem Start vor vier Jahren haben wir renoviert, saniert, erweitert, die wirtschaftlichen Klippen der Corona-Pandemie umschifft, eine Kochschule eröffnet und unser Catering-Angebot erweitert. 2021 wurden wir für unser Konzept sogar mit dem Deutschen Gastro-Gründerpreis ausgezeichnet.

Unser Lieblingsrestaurant

Im Restaurant servieren wir unsere Lieblingsküche und schauen immer wieder über unseren kulinarischen Tellerrand. Wir lassen uns von den Küchen dieser Welt, von Omas Kochkunst und vom Angebot auf Acker und Markt inspirieren. Wir lieben es, Essen in all seinen Facetten neu zu denken und traditionelle Küche aus verschiedenen Perspektiven zu betrachten. Deswegen kreieren wir auch jeden Monat eine neue Speisekarte.

So können wir unserer Kreativität freien Lauf lassen, und unsere Gäste entdecken dadurch immer wieder neue kulinarische Seiten der bunten Gemüseküche. Das ist für uns feinster Gemüse-Rock 'n' Roll.

Doch nicht nur Essen selbst ist uns eine echte Herzensangelegenheit. Die gesamte Atmosphäre und Raumgestaltung unseres Restaurants soll dazu beitragen,

dass sich jede*r bei uns zu Hause fühlen kann – von den Gästen bis zum gesamten Team. Da ist es äußerst passend, dass unser Restaurant tatsächlich einmal das Wohnhaus einer alteingesessenen Krefelder Familie war und damit die perfekte Umgebung, um ein gastronomisches Wohnzimmer zu schaffen – inklusive grüner Gartenanlage mit plätscherndem Gartenteich. Für uns ist es der beste Platz, um erstklassige Küche und freundschaftlich-familiäre Atmosphäre miteinander zu verbinden.

Eine vegane Kochschule

Als weitere Herzensangelegenheit neben unserem Restaurant folgte 2020 die Eröffnung unserer Kochschule. Im Restaurant ist es für uns alltäglich, nach Rezepten und Küchentricks gefragt zu werden. Immer mehr Menschen sind neugierig und wollen pflanzliche Gerichte in ihren Alltag einbauen, wissen aber nicht so richtig wie. Oder sie kennen sich schon ganz gut aus, haben aber große Lust auf etwas Neues und wollen sich inspirieren lassen.

Um den Raum und die Zeit für Antworten auf diese Fragen und Anliegen zu schaffen, haben wir zusätzliche Räume angemietet, ein halbes Jahr lang renoviert und Anfang 2020 die Pforten unserer Kochschulküche geöffnet. Wir freuen uns riesig, unser Wissen, unsere Erfahrung und unsere Liebe zur Gemüseküche zu teilen. Unser Kochen soll kein Geheimnis sein, im Gegenteil.



UNSERE KÜCHE

Wie wir KOCHEN, was wir LIEBEN

Was für unsere Kochschule gilt, gilt selbstverständlich auch für unser allererstes Kochbuch. Wir feiern gemeinsam alles, was Acker, Bäume und Sträucher hergeben. Essen macht glücklich – das kann ein einfaches Abendessen oder das ganz große Feiertagsmenü sein. Was für ein Glück, das teilen zu können!

Kein Tier auf dem Teller

Alles ist bei uns vegan – jedes Gericht im Restaurant, jedes Rezept in diesem Buch. Wir haben uns beide vor über zehn Jahren dazu entschieden, auf tierische Produkte zu verzichten. Ökologische und ethische Beweggründe spielten dabei die Hauptrollen.

Tierische Produkte wie Steak, Butter oder Milch haben einen deutlich höheren ökologischen Fußabdruck als pflanzliche Nahrungsmittel. Indem wir uns vegan ernähren, schonen wir Ressourcen und engagieren uns ganz unmittelbar für das Klima und unseren Planeten. Darüberhinaus kommt die überwältigende Mehrheit der Fleischprodukte aus Massentierhaltung. Indem wir keine mehr auf unsere Teller legen, entziehen wir einem System unsere Unterstützung, das nicht nur Tiere, sondern auch die dort arbeitenden Menschen leiden lässt.

Eins war uns immer klar: Unsere Liebe zum Essen darf nicht verloren gehen. Wir wollten weiterhin Freude am Kochen haben. Heute wissen wir: Mit der Entscheidung vegan zu leben, ging unser Kochspaß erst richtig los.

Wir entdeckten neue kulinarische Welten, denn schließlich mussten wir unsere Küche zu einem großen Teil neu erfinden. Wir übertrugen traditionelle Gerichte und das damit verbundene Zuhause-Gefühl in die pflanzliche Küche. Wir rückten Gemüse ins Rampenlicht und schauten, wie andere Länder mit »ihren« Gemüsesorten umgehen. Wir rissen kulinarische Grenzen ein, die wir durch alte Gewohnheiten, Familie oder klassische Kochbuchlehren gezogen hatten. Kurzum: Es war ein Riesenspaß!

Wir kochen inzwischen schon über ein Jahrzehnt vegan – und sind beinahe ebenso lang Gastgeberinnen. Unsere Küche hat sich seither vielfältig entwickelt, besonders seitdem wir zusammen kochen und kreativ sind.

Manchmal aufwändig, aber nie kompliziert

Wir lieben deftige Winterküche genauso wie kreativ-leichte Sommergerichte. Es ist für uns ein wahres Fest, ein Feiertagsmenü aus mehreren Gängen feinsten Gemüseküche zu servieren. Pasta kommt bei uns genauso gerne in den Topf, wie Buchweizen in eine französische Galette. Wir feiern unsere Omas mit ihrem Gulasch, genauso wie spanische Gazpacho-Inspirationen. Wir schlendern über den Wochenmarkt und lassen unser nächstes Lieblingsgericht vor unserem inneren Auge entstehen.

Unsere Ideen entstehen oft intuitiv und meist nach unserem aktuellen Appetit. Gleichzeitig haben wir bei der Kreation der Gerichte ein paar Leitlinien im Kopf. Die gelten für unsere Speisekarte genauso wie für dieses Buch.

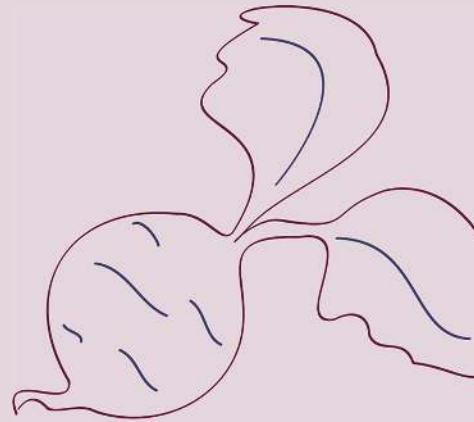
Geschmack Alle unsere Gerichte sind so aufgebaut, dass sie unterschiedliche Geschmacksrichtungen ansprechen. Salzig, sauer, bitter, süß, scharf oder umami – mehrere Geschmacksrichtungen erzeugen Spannung. Außerdem heben Süße und Säure in einem Essen ganz oft die natürlichen Aromen hervor.	Saisonalität Im Winter Kohl und Kürbis, im Frühling Bärlauch und im Sommer Tomaten und Salat. Wer mit den Jahreszeiten geht, kocht nährstoffreicher, regionaler und oft wesentlich günstiger. Der Einkauf auf regionalen Wochenmärkten spart zudem eine ganze Menge Müll, da die Produkte nicht in Plastik verpackt sind.
Farbe Was für den Geschmackssinn gilt, gilt auch für die Augen. Die Redensart »Das Auge isst mit« kommt nicht von ungefähr. Deswegen ist es uns sehr wichtig, durch Farben oder schönes Anrichten auch fürs Auge genussvolle Momente zu schaffen.	Komponenten Oft bestehen unsere Gerichte aus mehreren Komponenten. Das ist bisweilen aufwändiger in der Zubereitung, aber selten kompliziert. Wer mehrere Komponenten auf dem Teller hat, erlebt mehr geschmackliche Vielfalt und leidet nicht unter kulinarischer Langeweile.
Konsistenz Neben unterschiedlichen Geschmacksrichtungen erzeugen verschiedene Konsistenzen ein besonderes kulinarisches Erlebnis. Ein cremiges Püree wird aufregender, wenn es mit einem knusprigen	Toppings Kleinigkeit mit großer Wirkung: Häufig toppen wir unsere Gerichte mit einem gewissen Extra. Das können Nüsse, Sprossen, eingelegte Gemüse, aromatisierte Öle, getrocknete Früchte, Kräuter oder kleine Salate

Element kombiniert wird. Das können ein paar Nüsse oder auch bissfest gegartes buntes Ofengemüse sein.

Temperatur

Ein warmes Hauptgericht mit einer Portion kaltem Joghurt oder kühl marinierten Radieschen kombinieren? Das ist eine ganz hervorragende Idee! Denn auch solche Unterschiede machen ein Gericht spannend. Gleichzeitig entspannt es die Arbeitsabläufe, wenn nicht jede Komponente eines Essens heiß auf den Teller kommen muss.

sein. Das gibt einem Essen oft den letzten Schliff und ist optisch ein echtes Highlight.



BESONDERE HINWEISE

ZUTATEN, BACKÖFEN *und* SCHREIBWEISEN

Wer rein pflanzlich kocht, kann in wesentlich mehr Bereichen aus dem Vollen schöpfen, als es zuerst den Anschein hat: sei es auf dem Markt oder in den Supermarktregalen bei Getreide, Pasta, Nüssen, Kernen und Co. Darüber hinaus wächst das Angebot pflanzlicher Alternativprodukte rasant. Egal ob Pflanzendrink oder Sojajoghurt – die Auswahl umfasst inzwischen oft mehrere Regalmeter. Es wird zunehmend alltäglicher, auf pflanzliche Produkte zu setzen.

Unsere Rezepte sind so konzipiert, dass nahezu alle Zutaten lokal zu bekommen sind. Ein paar wenige Besonderheiten erwähnen wir an dieser Stelle. Es sind Zutaten, die wir gerne in unserer Küche verwenden, aber vermutlich nicht in jedem Haushalt zu finden sind.

Unsere Rezepte sind in der Regel für vier Personen konzipiert, aber natürlich sehr von Appetit, Hungergefühl und generellem Essverhalten abhängig. Du kennst deine Familie und Gäste am besten und kannst deshalb die Portionsgrößen selbst anpassen.

Ähnliches gilt für deine Küche – insbesondere den Backofen. Jeder Ofen ist anders, Backzeiten können also abweichen. Mache im Zweifel die Stäbchenprobe (Kuchen) oder den Gabeltest (Gemüse) – oder du probierst ein bisschen, um ganz sicher zu gehen. Wir backen in der Regel mit Ober- und Unterhitze. Wenn wir Umluft verwenden, haben wir dies explizit angegeben.

SCHREIBWEISEN

Wir verwenden in diesem Buch keine alternativen Begriffe für Frischkäse, Speck oder Käse aus pflanzlicher Herstellung. In den Zutatenlisten heißt es daher z.B. »vegane Butter«, »vegane Quark-Alternative« usw.

Bio-Zitrusfrüchte

Zitrusfrüchte sollten unbedingt Bioqualität haben, denn wir verwenden für viele Gerichte Zitronenschale. Hintergrund: Sie sind nicht behandelt – und vegan. Konventionelle Zitrusfrüchte werden oft mit Mitteln gespritzt, die tierische Bestandteile enthalten.

|

Hefeflocken

Hefeflocken gibt es vor allem in Reformhäusern, Bio- oder Drogeriemärkten und inzwischen auch in größeren Supermärkten. Sie sind ein essenzieller Bestandteil der veganen Küche und werden häufig als Käseersatz verwendet. Sie bringen eine besondere Würze ins Essen.

|

Gemüsebrühe

Gemüsebrühe kochen wir im Restaurant aus Gemüseabschnitten selbst. Allerdings sind einige wunderbare Bio-Gemüsebrühen in Bio-, Drogerie- und Supermärkten erhältlich. Wir empfehlen auf jeden Fall Brühe in Bioqualität und ohne Glutamat zu kaufen.

|

Wein, Essig & Saft

Wir kochen häufig mit Wein, Essig und Säften. Davon sind allerdings längst nicht alle vegan. Oft werden Weine, Essig und Säfte mit Gelatine oder Fischblase geklärt. Wer sicher gehen möchte, schaut nach einem Vegan-Label oder fragt bei den Hersteller*innen nach.

Gurkenaufguss

Gurkenaufguss gibt es im Supermarkt zu kaufen, er steht oft neben Essig und Öl. Alternativ lässt sich auch der Sud von eingelegten Gurken verwenden. Es lohnt sich also, den Sud aufzuheben, wenn die Gurken gegessen sind. Er ist ein gutes Würzmittel.

Albaöl/Butteröl

Als vegan lebende Personen greifen wir auf Margarine und Öle zurück. Doch auf den Geschmack von Butter möchten wir bei manchen Rezepten nicht verzichten. Zum Glück gibt es aromatisiertes Rapsöl, das nicht nur nach Butter riecht, sondern auch so schmeckt. Es ist unter dem Begriff »Albaöl« oder als »Rapsöl mit Buttergeschmack« im Super- oder Biomarkt zu finden.

Nussmus

Nussmuse sind nicht nur reich an gesunden Fetten, sondern auch eine tolle Zutat für die pflanzliche Küche. Aus Mandel- oder Cashewmus kann man beispielsweise fantastische cremige Saucen zubereiten. Es gibt sie in nahezu jedem Super-, Bio- oder Drogeriemarkt.

Aufschlagbare vs. Kochsahne

Pflanzliche Sahnesorten haben unterschiedliche Eigenschaften. Nicht jede Sahne ist auch aufschlagbar. Das muss explizit auf der Verpackung ausgewiesen sein.

Mascarpone & Frischkäse

Pflanzlichen Mascarpone gibt es in Bioläden und natürlich in Onlineshops. Da er durch seinen hohen Fettgehalt im

Kühlschrank relativ lange haltbar ist, kann man ihn auch gut auf Vorrat bestellen. Oft lässt sich Mascarpone durch pflanzlichen Frischkäse ersetzen. Hiervon gibt es inzwischen eine ganze Menge Produkte.

|

Quark & Skyr

Pflanzlicher Joghurt, meist auf Sojabasis, ist im Supermarkt Standard. Doch auch pflanzliche Quark- und Skyr-Alternativen sind mittlerweile häufig im Sortiment. In größeren Supermärkten und Bioläden findet man sie meist problemlos. Wer kein Glück hat: Man kann alternativ Sojajoghurt in einem dünnen Küchentuch abtropfen lassen. So verliert er Flüssigkeit und erhält eine quarkähnliche Konsistenz.

|

Natron

In einigen Rezepten verwenden wir Natron in Verbindung mit Hülsenfrüchten – eine alte »Geheimzutat« aus Omas Küche. Denn mit ein wenig Natron im Kochwasser bleiben Bohnen, Edamame, Erbsen und Co. wunderbar grün.

|

Flüssiges Raucharoma / Liquid Smoke

Dies ist die einzige Zutat, für die wir beinahe ausschließlich auf Onlineshops angewiesen sind. Flüssiger Rauch eignet sich überall dort als Zutat, wo es deftig zugeht. Aus Räuchertofu wird mit ein paar Tropfen Liquid Smoke der perfekte pflanzliche Speck.



FRÜHLING FEIERN

Mit dem ersten Bärlauch startet für uns das neue kulinarische Jahr. Wir freuen uns über feine Kräuter und frischen Rhabarber. Wenn dann auch noch die Spargel- und Erdbeerzeit beginnt, ist unser Frühlingsglück perfekt.

- * Rote-Beete-Suppe
- * pinke Meerrettichcreme
- * Schwarzbrot-Crunch
- * Mandeln rösten
- * Nougatsauce

Menütag – vor Eintreffen der Gäste:

- * Kurkuma-Spitzkohl
- * Pfannen-Kichererbsen
- * Weißkohl-Steaks vorbereiten (noch nicht backen)
- * süße Erbsen
- * Pfannkuchenteig zubereiten
- * Calvados-Äpfel flambieren

Während des Dinners:

1. Gang

- * Suppe erhitzen, mit Spitzkohl und Kichererbsen toppen
- * Weißkohl-Steaks backen

2. Gang

- * Evtl. Baguette schneiden
- * Weißkohl mit den restlichen Komponenten servieren

3. Gang

- * Pfannküchlein backen und mit Calvados-Äpfeln, Mandeln und Nougatsauce servieren

4-GÄNGE-MENÜ



1. GANG

Blumenkohlsuppe mit zitroniger Zwiebel-Kapern-Gremolata

>



2. GANG

Ofen-Fenchel auf Sanddorncreme und Kerbel-Edamame

>



3. GANG

Wirsingrouladen mit orientalischer Safran-Hirse auf Kürbis-Dattel-Sauce mit Majoran-Fächer-Beete

>



4. GANG

Riesling-Birne mit Feigen-Trauben-Kompott und Spekulatiusmousse

>

UNSERE TIPPS FÜR EIN ENTSPANNTES ZEITMANAGEMENT

Vortag:

- * Blumenkohlsuppe
- * Zwiebel-Kapern-Gremolata
- * Sanddorncreme
- * Kürbis-Dattel-Sauce
- * Riesling-Birne

- * Spekulatiusmousse
- * Feigen-Trauben-Kompott

Menütag – vor Eintreffen der Gäste:

- * Kerbel-Edamame
- * Wirsingrouladen vorbereiten (noch nicht garen)
- * Majoran-Fächer-Beete vorbereiten (noch nicht backen)
- * Fenchel marinieren

Während des Dinners:

1. Gang

- * Majoran-Fächer-Beete in den Ofen schieben
- * Fenchel auf Backblech verteilen und backen
- * Blumenkohlsuppe erhitzen und mit Gremolata servieren

2. Gang

- * Wirsingrouladen anbraten und köcheln lassen
- * Ofen-Fenchel mit den kalten Komponenten servieren

3. Gang

- * Kürbis-Dattel-Sauce erhitzen
- * Majoran-Fächer-Beete aus dem Ofen nehmen
- * Alle Komponenten auf Tellern anrichten

4. Gang

- * Die Birnen aus dem Sud heben und mit Spekulatiusmousse und Feigen-Trauben-Kompott anrichten

Die Autorinnen

Jessica Wolf und Kristina Mohr, Gastronominnen und leidenschaftliche Köchinnen, gründeten 2019 das vegane Restaurantkonzept »Die FETTE BEETE« in Krefeld. Ein Jahr später zählten sie zu den Gewinnerinnen des Deutschen Gastro-Gründerpreises. In der angeschlossenen Kochschule geben die beiden Vegan-Expertinnen ihr Wissen an neugierige Genießer*innen weiter. In ihrem Restaurant beweisen sie jeden Tag, wie kreativ pflanzliche Küche sein kann – und präsentieren hier in ihrem ersten Buch die Highlights ihrer Speisekarte.

www.diefettebeete.de