

Vegan love story



TIBITS & HILTL
DAS
KOCHBUCH

atVERLAG

**VEGAN
LOVE STORY**

Einleitung: Ein kulinarischer Kosmos

Dieses Buch steht kerzengerade in unserer Zeit. Es ist das zweite Buch von tibits, das vierte von Hiltl, das erste, das die beiden eng befreundeten Unternehmen gemeinsam gemacht haben. Und: Es ist kein vegetarisches, sondern ein veganes Kochbuch – ein Buch, in dem sich das Engagement und die Leidenschaft von tibits und Hiltl auf geradezu prototypische Weise kondensieren.

In 80 Rezepten wird ein kulinarischer Kosmos offenbart, der ein modernes, intelligentes Lebensgefühl spiegelt. Viele Menschen essen vegan, weil sie Wert auf gesunde und genussvolle Ernährung legen und gleichzeitig das große Ganze – die Welt, in der wir alle leben – nicht aus den Augen verlieren.

Es ist längst kein Geheimnis mehr, welche ökologischen und ethischen Vorteile die vegane gegenüber konventioneller Ernährung hat. Viele Menschen reagieren auf diese unstrittigen Fakten mit einer einfachen Entscheidung: Sie beteiligen sich nicht mehr am Verteilungskampf der Foodindustrie und der Massentierhaltung, sondern folgen einem vitalen, zeitgemäßen Ernährungskonzept. Sie essen, was der Garten hergibt, oder besser: was die Gärten dieser Welt hergeben.

Die in diesem Buch vorgestellten veganen Speisen sind im besten Sinn multikulturell, sie stammen aus allen Regionen der Welt. Und das wiederum spiegelt die Kultur von Hiltl und tibits gleich auf mehrfache Weise.

Erstens ist die vegane Küche den Firmengeschichten von Hiltl und tibits gleichermaßen eingeschrieben. Bei Hiltl standen schon bei der Eröffnung im Jahr 1898 zahlreiche vegane Gerichte auf der Karte (damals vornehmlich Rohkost), tibits – das sowohl in der Schweiz als auch in der Metropole London Restaurants unterhält – erhöhte den veganen Anteil seines Angebots kontinuierlich, ohne es groß zu kommunizieren, auf 85 Prozent, Tendenz steigend.

Zweitens ist die kulinarische Versuchsanordnung beider Küchen international, was sich logisch aus der Tatsache ableitet, dass zahlreiche kulinarische Kulturkreise mit größter Selbstverständlichkeit auf vegetarischer und veganer Basis stehen und die Hiltl- und tibits-Küchen inspirieren und beeinflussen. Außerdem sind in beiden Betrieben Menschen aus

bis zu fünfzig Nationen beschäftigt, die mit ihrem Wissen und ihren Vorlieben wertvolle Anregungen in die Schweiz und in die Küchen von Hiltl und tibits bringen, die sich im kulinarischen Alltag unmittelbar niederschlagen.

Wenn es also derzeit einen unübersehbaren Trend zur veganen Ernährung gibt, dann können tibits und Hiltl für sich in Anspruch nehmen, diesen über die letzten Jahrzehnte aktiv mitgestaltet zu haben, wobei sie bei der Entwicklung jeder einzelnen Speise auf einen qualifizierten Dialog mit dem Gast zurückgreifen konnten. Die Gäste waren es denn auch, die mit konsequenten Nachfragen darauf drängten, das vegetarische Angebot der beiden Betriebe vegan zuzuspitzen – und die entsprechenden Rezepte für den Hausgebrauch zur Verfügung zu stellen.

Damit kehren wir zum genießerischen Ausgangspunkt zurück, über den sich alle Mitwirkenden an diesem Buch einig waren: Am Anfang jeder Idee für ein Gericht, für ein neues Produkt, ein neues Rezept, steht leidenschaftlicher Genuss. Erst wenn es schmeckt, können sich die Lebensfreude, die Frische und die Leichtigkeit, die mit der veganen Küche von tibits und Hiltl einhergehen, angemessen entfalten.

Genuss ist ein komplexes Unternehmen. Viel zu oft hat er den einen oder anderen Pferdefuß. Mit den Rezepten aus diesem Buch können Sie genießen, ohne Ihren ethischen und ökologischen Grundsätzen untreu zu werden. Im Gegenteil – »Vegan Love Story« feiert die Vielfalt der Natur und der Kulturen, stellt die Bedürfnisse des Menschen nicht über jene der Natur und zaubert allen Leserinnen und Lesern, die den Profis von Hiltl und tibits auf ihrer Reise in die Welt der veganen Genüsse folgen, ein zufriedenes Lächeln ins Gesicht.

Christian Seiler, Journalist, Kolumnist und Autor

Lesen Sie das Porträt von tibits und Hiltl auf Seite 218.

**VORSPEISEN,
APÉRO UND
SUPPEN**

Seite

13

SALATE

Seite

55

**WARME
GERICHTE**

Seite

87

DESSERTS

Seite

143

**FRÜHSTÜCK
UND DRINKS**

Seite

175

**GRUND-
REZEPTE**

Seite

205

tibits und Hiltl:
EIN PORTRÄT

Seite

217

**REZEPT-
VERZEICHNIS**

Seite

221



Westindische Gurkensuppe

Erfrischend exotisch!

Zubereitungszeit:

40 Minuten

Für 4 Portionen

½ Gurke
½ kleine Karotte
½ kleine Pastinake
1 mehligkochende
Kartoffel
20 g frischer Ingwer
2 TL gemahlener
Kreuzkümmel
1 TL gemahlene
Kurkuma
½ TL gemahlene
Asafoetida
2 EL neutrales Pflanzenöl
1 TL braune Senfkörner
1 Lorbeerblatt
2 EL rote Linsen
1 l Gemüsebouillon
je 2 Zweige Majoran
und Petersilie
2 EL frisch gepresster
Zitronensaft
100 ml Orangensaft
2 EL Rohrzucker
Salz, Pfeffer aus
der Mühle
1 EL Sesam

Das Gemüse und die Kartoffel schälen und alles in 2 cm große Würfel schneiden. Den Ingwer schälen, fein hacken und mit Kreuzkümmel, Kurkuma und Asafoetida im Mörser zerstoßen.

Das Öl in einem Topf erhitzen, die Senfkörner zugeben und bei kleiner Hitze unter Rühren anrösten, bis sie knacken und es fein duftet. Die zerstoßenen Gewürze mit dem Lorbeerblatt und den Linsen zugeben und mitrösten, dabei gelegentlich umrühren. Das Gemüse und die Kartoffeln zugeben und bei mittlerer Hitze 5 Minuten anbraten, dabei gelegentlich umrühren, damit die Gewürze nicht anbrennen.

Mit der Gemüsebouillon ablöschen und alles bei mittlerer Temperatur etwa 15 Minuten kochen, bis das Gemüse weich ist. Das Lorbeerblatt entfernen und die Suppe mit dem Stabmixer pürieren.

Majoran und Petersilie fein hacken und mit dem Zitronen- und Orangensaft sowie dem Zucker in die Suppe geben. Mit Salz und Pfeffer würzen. Die Suppe mit Sesam bestreut servieren.

TIPPS

Anstatt der hellen Sesamsamen die aromatischen schwarzen verwenden oder die Suppe mit einer Handvoll gerösteter Erdnüsse garnieren. Dazu Papadams, die knusprig frittierten indischen Brotwaffeln aus Hülsenfrüchten, reichen. Asafoetida, auch Teufelsdreck genannt, ist ein beliebtes indisches Gewürz, das als Knoblauchersatz dient. Alternativ kann eine fein gehackte Knoblauchzehe verwendet werden.



Mango-Bananen-Curry

Lebensfreude pur

Zubereitungszeit:

30 Minuten

Für 4 Portionen

300 g Maniok

1 Zwiebel

1 Peperoni

(Paprikaschote)

1 rote Peperoncini

(milde Chilischote)

2 Mangos

2 Bananen

5 EL neutrales Pflanzenöl

1 Msp. zerstoßene

Korianderkörner

8 frische Curryblätter

400 ml vegane

Saucencreme

1 EL Zitronensaft

3 EL Sojasauce

Salz, Pfeffer aus
der Mühle

Den Maniok schälen und in 1½ cm große Würfel schneiden. In kochendem Wasser 4 Minuten kochen, dann abschütten und auf einem Teller auskühlen lassen.

Die Zwiebel schälen, halbieren und in 2 mm dünne Scheiben schneiden. Die Peperoni halbieren, entkernen, waschen und in 2 cm große Würfel schneiden. Die Peperoncini längs halbieren, entkernen und fein schneiden. Die Mangos schälen, das Fruchtfleisch vom Stein schneiden und in 3 cm große Würfel schneiden. Die Bananen schälen und in 2 cm dicke Scheiben schneiden.

Das Öl in einer großen Bratpfanne erhitzen. Zwiebel, Koriander, Curryblätter, Peperoni und Peperoncini darin bei kleiner Hitze unter gelegentlichem Rühren 5 Minuten dünsten. Maniok, Bananen und Mangowürfel dazugeben und nochmals 5–7 Minuten dünsten.

Anschließend die Saucencreme, 150 ml Wasser, Zitronensaft und Sojasauce dazugeben und bei kleiner Hitze unter zeitweisem Rühren weitere 10 Minuten köcheln lassen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

TIPPS

Mit Basmatireis servieren.

*Anstelle vom Maniok können
auch Kartoffeln verwendet
werden.*



Soja-Schokomousse

Schokoladig, cremig, fein

Zubereitungszeit:

45 Minuten + Kühlzeit

Für 4 Portionen

140 g vegane Kuvertüre
Grand Cru (70 %)
140 g vegane Edelbitter-
kuvertüre (49 %)
150 ml Sojadrink
500 g Seidentofu
160 g Rohrzucker
2 TL Johannisbrot-
kernmehl
250 ml vegane Schlag-
creme (Schlagsahne)
50 g vegane Kuvertüre-
raspel (49 %)

Die Kuvertüren mit dem Sojadrink in einer Schüssel über einem heißen Wasserbad langsam schmelzen.

Gleichzeitig in einem hohen Gefäß den Seidentofu, Zucker und Johannisbrotkernmehl mit dem Stabmixer fein pürieren. Die Seidentofumasse langsam und unter ständigem Rühren zu der geschmolzenen Kuvertüre geben. Die Schokoladenmasse auf Raumtemperatur abkühlen lassen.

Die vegane Schlagcreme mit dem elektrischen Handrührgerät in einer Schüssel steif schlagen und zusammen mit den Kuvertüreraspeln vorsichtig unter die abgekühlte Schokoladenmasse heben, und zwar so, dass eine Marmorierung bestehen bleibt. Die Schokomousse mindestens 2 Stunden kühl stellen.

TIPPS

Im Tiefkühler wird die Schokomousse bereits nach 1 Stunde fest. Anstatt der unterschiedlichen Kuvertüren kann je nach Gusto auch nur eine Sorte verwendet werden. Vegane Kuvertüre ist im Reformhaus und in Fachgeschäften erhältlich. Bei Kuvertüre aus dem Supermarkt immer genau die Zutatenliste studieren, um sicherzugehen, dass sie auch tatsächlich vegan ist.

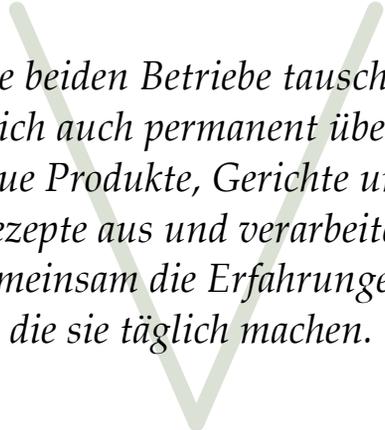
Eine Liebesgeschichte

Hiltl und tibits sind zwei Betriebe, die verschieden und doch sehr ähnlich sind. Hiltl, das Traditionsunternehmen, schaut auf eine rekordverdächtige Geschichte als erstes vegetarisches Restaurant der Welt zurück. Das Haus Hiltl an der Zürcher Sihlstraße, gegründet 1898 von Ambrosius Hiltl als »Vegetarierheim und Abstinenz-Café«, hat sich zusehends in ein kulinarisches Zentrum der Stadt verwandelt, mit diversen Außenbetrieben und Restaurants in zwei Badeanstalten im Großraum Zürich, die alle zeitgemäßen, fleischlosen Genuss mit einem federleichten Lebensgefühl verbinden – nicht zuletzt, seit Rolf Hiltl den Betrieb in vierter Generation übernahm und mit ein paar Tabus der Unternehmensgeschichte brach: Seit 1993 gibt es im ehemaligen Abstinenz-Café auch Wein und Cocktails zu trinken, nachts verwandelt sich das Haus in einen Club für junge Menschen, die abtanzen und sich amüsieren. Das vor hundert Jahren vielleicht noch etwas pädagogische Vegetarismuskonzept hat sich heute zu einem zeitgemäßen Programm entwickelt, in dessen Mittelpunkt der gesunde, anspruchsvolle und verantwortungsvolle Genuss steht.

tibits ist eine relativ junge Gründung der drei Brüder Christian, Daniel und Reto Frei sowie Rolf Hiltl, die ihr erstes Lokal im Zürcher Seefeld im Jahr 2000 eröffneten – Rolf Hiltl hilft als menschliches Kompetenzzentrum und ist zur Hälfte Miteigentümer der tibits AG. tibits etablierte sich schnell im Konzert der zahllosen Seefeld-Restaurants, weil sein vegetarisches Angebot frisch, einfallreich und international geprägt war – und darüber hinaus in einem schicken, ansprechenden Umfeld präsentiert wurde, das von den Kunden als ästhetisch, modern und einladend wahrgenommen wurde.

Die Entscheidung, nur vegetarisches Essen anzubieten, fiel den Brüdern Frei nicht schwer. Alle drei, im Sankt Galler Rheintal aufgewachsen, sind seit den achtziger Jahren Vegetarier, und sie empfinden diese Lebensweise seit jeher als Bereicherung, nicht als Verzicht – ein Grundkonsens, der immer besser in eine Zeit passt, in der das Ernährungsbewusstsein sich radikal verändert. tibits alimentiert mit seinem Angebot eine Vielzahl an Menschen, die sich aus ökologischen und moralischen Gründen vom Fleischkonsum abwenden.

»Wir stehen für Lebensfreude, Frische, Leichtigkeit, Wohlbefinden und gutes Karma«, sagt Christian Frei programmatisch, und dass seine Brüder und er damit einen Nerv getroffen haben, drückt sich nicht zuletzt im Erfolg von tibits aus. Das Konzept erwies sich als so erfolgreich, dass es inzwischen acht tibits-Restaurants gibt, zwei in Zürich, zwei in Bern, je eines in Winterthur, Basel, Luzern und London.



Die beiden Betriebe tauschen sich auch permanent über neue Produkte, Gerichte und Rezepte aus und verarbeiten gemeinsam die Erfahrungen, die sie täglich machen.

Hiltl und tibits sind einander nicht nur durch ihre Leidenschaft zugetan und durch die Besitzverhältnisse miteinander verbunden. Die beiden Betriebe tauschen sich auch regelmässig über neue Produkte, Gerichte und Rezepte aus und verarbeiten gemeinsam die Erfahrungen, die sie täglich machen. Die Tatsache, dass beide Unternehmen sehr ernährungsbewusste Kunden anziehen, sorgt für ständiges, kritisches Feedback, das wiederum gemeinsam in regelmäßigen Treffen reflektiert wird.

Auf diese Weise kristallisierte sich erstens heraus, dass in beiden Betrieben immer mehr Kunden vegan essen wollten. »Bloßer Vegetarismus«, sagt Reto Frei, »wurde zusehends als inkonsequent empfunden.« Zweitens entstand in der Diskussion über interessante, gehaltvolle vegane Speisen die Idee, dass man die Beschäftigung mit schmackhaften veganen Rezepten gemeinsam zu einem Kochbuch verarbeiten könnte. »Wir haben die Frage nach guten, veganen Rezepten immer häufiger auch von unseren Kunden gehört«, sagt Rolf Hiltl, »also haben wir uns gesagt: Okay, wir machen ein Buch – aber nicht jeder für sich, sondern gleich gemeinsam.«

In dieses Buch bringen Hiltl und tibits ihr jeweiliges Füllhorn an Erfahrungen ein. Rolf Hiltl zum Beispiel hat zusammen mit seinen Köchen zahllose Wege gefunden, um traditionelle Gerichte der Fleischküche vegetarisch oder vegan herzustellen. Sein »Zürcher Geschnetzeltes« ist wie das »Hiltl Tatar« eine Legende, auch wenn tibits gleichzeitig an der Veganisierung des Birchermüeslis arbeitete, was in einem von der Milchwirtschaft geprägten Land sicher zu einem Aufstand geführt hätte, wenn das Endprodukt nicht selbsterklärend und überzeugend gewesen wäre. So installierte Hiltl im Herbst 2013 neben seinem Restaurant auch einen Laden mit der ersten »Vegi-Metzg« der Schweiz, also das paradoxe Beispiel für einen Ort, an dem man vertraute Geschmäcke der herkömmlichen Küche auf neuer, vegetarischer Basis bekommen kann. Diverse vegane Zutaten aus diesem Kochbuch können im Hiltl Laden, gleich um die Ecke vom Haus Hiltl, gekauft werden.

Gleichzeitig können die Frei-Brüder und Rolf Hiltl auf Erfahrungen zurückgreifen, die sie seit 2008 in London, einer der Welthauptstädte des Geschmacks, machen, wo tibits 2014 zum besten vegetarischen Restaurant gewählt wurde. Sie haben die Erfahrung gemacht, dass vegane Ernährung zunehmend als Teil eines coolen Lifestyles gesehen wird, was zahlreiche prominente Gäste unübersehbar vorleben.

Wenn bei tibits neue vegane Rezepte kreiert werden, folgt das einer sehr weiten Auslegung. »Alles ist bereits im Garten, ist in der Natur angelegt«, sagt Daniel Frei, der auf diese Weise das Produkt zum Ausgangspunkt seiner Überlegungen macht und auf diese Weise die Idee vom veganen Gericht als Fleischersatz überspringt. Gemeinsam mit dem reichen Erfahrungsschatz von Rolf Hiltl ergibt das ein weit gefächertes Angebot, das die veganen Philosophien von Hiltl und tibits auf mustergültige Weise zusammenwachsen lässt.

Rezeptverzeichnis

APÉRO UND VORSPEISEN

- Aprikosen-Ingwer-Chutney *tibits* 50
- Auberginen-Amarant *tibits* 18
- Gewürz-Ananas *Hiltl* 34
- Karotten-Dattel-Mezze *Hiltl* 38
- Kebab-Sandwich *tibits* 37
- Mini-BLT-Sandwich *Hiltl* 41
- Quinoa-Kartoffel-Burger *tibits* 44
- Randen-Cutlets, indische *Hiltl* 27
- Rosmarin-Mandeln, geröstet, mit Cranberrys *tibits* 31
- Sternfrucht-Pickles *Hiltl* 21
- Tomaten-Chutney, grünes *Hiltl* 24

SUPPEN

- Gemüse-Gersten-Suppe, Bündner *tibits* 29
- Gurkensuppe, westindische *Hiltl* 17
- Lauch-Quinoa-Suppe *tibits* 49
- Mango-Gazpacho *Hiltl* 47
- Miso-Suppe mit Shiitakepilzen und Sojabohnen *tibits* 22
- Safransuppe *Hiltl* 43
- Zitronengras-Kokos-Suppe *Hiltl* 32

SALATE

- Apfel-Linsen-Salat *Hiltl* 69
- Chirashi Sushi *tibits* 81
- Federkohl-Bodenkohlrabi-Salat *tibits* 59
- Glasnudelsalat, asiatischer *tibits* 60
- Kräuter-Gemüse-Salat an Zitronendressing *tibits* 82
- Kürbissalat mit Sesam *tibits* 78
- Maniok-Ananas-Salat *Hiltl* 70
- Okra-Antipasto *Hiltl* 75
- Papayasalat, thailändischer *Hiltl* 65
- Quinoasalat, peruanischer *tibits* 63
- Randen-Apfel-Salat *Hiltl* 73
- Schwarzwurzelsalat mit Kumquats *tibits* 66
- Spargel-Mango-Salat *Hiltl* 77

WARME GERICHTE

- Ale Pie mit Pilzen und Kartoffeln *tibits* 93
- Aloo Bhaji *Hiltl* 131
- Auberginen-Cordon-bleu *tibits* 138
- Bolognese-Lasagne *tibits* 101
- Cantonese Fried Rice *tibits* 114
- Chicorée, überbacken, mit Orangen *tibits* 99
- Chili-Bohnen-Eintopf *Hiltl* 137
- Cottage Pie *tibits* 111
- Dal Pancharangi *tibits* 126
- Dinkelrisotto mit Tomaten *tibits* 119
- Gemüse, karamellisiert, mit Feigen und Birnen *tibits* 105
- Kabuli Pilaw *Hiltl* 134
- Kartoffel-Maronen-Pfeffer mit Spätzle *tibits* 108
- Kaschmir-Früchte-Curry *Hiltl* 90
- Lahmacun *tibits* 107
- Linsen-Eintopf *Hiltl* 96
- Mango-Bananen-Curry *tibits* 113
- Ofenkürbis *Hiltl* 120
- Pastinaken-Gnocchi *Hiltl* 116
- Singapur-Nudeln, gebraten *tibits* 129
- Tempeh, indonesisches, mit Gemüse *tibits* 123
- Thai-Auberginen-Curry, grünes *tibits* 132
- Tofu, gebraten, mit Tomaten-Sambal *Hiltl* 102
- Zucchini-Schnitzel *Hiltl* 94

DESSERTS

- Ananas-Crumble *Hiltl* **169**
- Chai-Teecreme, indische *tibits* **163**
- Frühlingsrollen, exotische *Hiltl* **166**
- Gewürz-Schokokuchen *Hiltl* **149**
- Granatapfel-Granité *Hiltl* **159**
- Kokos-Milchreis *Hiltl* **164**
- Mangokuchen *tibits und Hiltl* **154**
- Panna cotta mit Zimt und Mandarinen *tibits* **160**
- Ribelmaisgratin mit Rhabarberkompott *tibits* **156**
- Safran-Grießpudding *Hiltl* **150**
- Seidentofu mit Beeren *Hiltl* **146**
- Soja-Schokomousse *Hiltl* **171**
- Sticky Toffee Pudding *tibits* **153**

FRÜHSTÜCK

- Birchermüesli *tibits* **189**
- Cranberry-Granola *Hiltl* **179**
- Dörrfrüchte-Salat *Hiltl* **186**
- Erdbeer-Bananen-Salat *Hiltl* **180**
- Früchte-Nuss-Brot *Hiltl* **191**
- Vanille-Pancakes *tibits* **198**

DRINKS

- Green Power *Hiltl* **185**
- Matcha-Eistee *tibits* **195**
- Papaya-Lassi *Hiltl* **192**
- Pfefferminz-Kiwi-Limonade *tibits* **182**
- Rhabarber-Apfel-Vanille-Saft *tibits* **196**
- Rooibos-Cappuccino *tibits* **201**

GRUNDREZEPTE

- Biskuitteig *Hiltl* **215**
- Gemüsebouillon *Hiltl* **211**
- Kartoffelstock *tibits* **209**
- Mayonnaise mit Mandelmus *Hiltl* **214**
- Mayonnaise mit Sojadrink *Hiltl* **214**
- Olivens-Ciabatta *Hiltl* **212**
- Spätzle *tibits* **208**
- Tofu-Marinade *Hiltl* **213**
- Tomatenpesto *tibits* **210**