

Neue Kochbücher

Auch Gerichte ohne Fleisch lassen Gastgeber glänzen

Die Zeiten, in denen Gemüse sich im kulinarischen Rang einer Beilage befand, sind vorbei: 8 Prozent aller Deutschen verzichten bei der Ernährung inzwischen auf Fleisch und Fisch – die Vegetarier haben ihren Exotenstatus eingebüßt. Hinzu kommt die wachsende Gruppe der „Flexitarier“: Menschen, die das Essen von Tieren nicht ablehnen, aber einschränken wollen. Dass sich dafür keiner zu kasteien braucht, führt Alice

Hart vor: mit Rezepten, die für ganze Menüs taugen und mit denen sich prima Eindruck schinden lässt. *nim*

■ **Alice Hart:** „Gemüse satt! 140 vegetarische Lieblingsgerichte“, Dorling Kindersley Verlag, 256 S., gebunden, 19,95 Euro



Hilfreiches Handbuch für Veganer in Spe

Wer beim Essen ganz ohne tierische Produkte auskommen will, dem sei dieses Handbuch ans Herz gelegt: Es listet ausführlich und übersichtlich vegane Alternativen auf. Auch wer allergisch auf Gluten oder Milchprodukte reagiert, findet hier viele Anregungen, die einfach umzusetzen sind. Ein praktischer Helfer im Küchenalltag, mit dem sich zudem allerhand über Inhaltsstoffe lernen lässt. *nim*

■ **Celine Steen/Joni Marie Newman:** „Vegan kochen – So klappt die Umstellung“, Dorling Kindersley, 272 S., gebunden, 14,95 Euro



Ehemalige Couch-Kartoffel sucht Veggie-Jünger

Attila Hildmanns Karriere begann auf Youtube. Auf dem Videportal im Internet erkochte sich der heute 30-jährige Berliner mit einer veganen Kochshow eine Fangemeinde. Hildmann beschreibt sich als einen Geläuterten: Er entsagte dem Fleisch, nachdem sein Vater einem Herzinfarkt erlegen war und sein eigener Cholesterinspiegel sich im Dauerhoch befand. Diese Vorgeschichte erklärt, warum er jetzt gern jeden zur veganen Lebensweise bekehrt. Hildmann hat durch die Umstellung seiner Ernährung mehr als 30 Kilo

abgespeckt und sich von der Couch-Kartoffel zum Fitnessguru gemauert – ein bisschen anstrengend, aber lecker. *nim*

■ **Attila Hildmann:** „Vegan for fun“, Becker Joest Verlag, 192 S., gebunden, 24,95 Euro



Für Gemüse-Gourmets: Gärtnern auf dem Teller

Sogar ohne Kochtopf kommt Christl Kurz aus. Kurz ist die Grande Dame der vegetarischen Küche: Schon vor 30 Jahren eröffnete die Köchin in Berchtesgaden ein Hotel mit vegetarischer Küche. Auslachen lassen muss sich die Vorreiterin dafür längst nicht mehr – heute gibt sie ihr Wissen in einer vegetarischen

Kochschule weiter. Ihre Gemüsegerichte zieren jede Sterneküche. Um sich nicht zu langweilen, hat Kurz für ihr aktuelles Buch die Spielregeln erschwert und sich überdies gourmetverdächtige Rohkostrezepte ausgedacht. *nim*

■ **Christl Kurz:** „Vegan & roh“, Christian Verlag, 159 S., broschiert, 19,95 Euro



Vegetarisch genießen

Andreas Stüber serviert einen Spieß vom Wakame Tofu mit Bärlauchpüree, mediterranem Gemüse und Rhabarber-Ketchup.

Zutaten für vier Personen

- 250 g geräucherter Wakame Tofu (gibt's im Biomarkt, Andreas Stüber bezieht ihn von der Sojafarm Tofurei in Trechtingshausen)
- 1 Möhre
- 1 Fenchel
- 1 Spitzpaprika
- 100 g Trauben
- 100 g Oliven
- 100 g Cocktailtomaten
- 200 g Austernpilze
- 30 g ganze Mandeln
- 100 g Brokkoli
- 1 Zucchini
- 2 Zehen Knoblauch
- je 1 Zweig Thymian, Rosmarin und Majoran
- 5 g grüner Pfeffer
- 1 Prise Salz
- 4 Schaschlikspieße

Zubereitung

Das Gemüse und die Kräuter waschen und in mundgerechte Stücke schneiden. Den geräuchten Tofu würfeln. Tofu und Gemüse abwechselnd auf den Spieß stecken. Zutaten (bis auf Trauben, Oliven und Gewürze) in einem Wok mit Öl anbraten und nur so lange garen, dass sie noch Biss haben. Den Tofu-Gemüse-Spieß entweder auf den Grill legen oder wie das Gemüse in der Pfanne anbraten. Zum Schluss Trauben, Oliven und grünen Pfeffer zugeben, mit Salz abschmecken.

Zutaten für das Bärlauchpüree

- 600 g mehliges Kartoffeln
- 50 g Bärlauch
- 10 g Salz
- 5 g Pfeffer



- 1 Prise Muskatnuss
- 50 ml Sahne
- 40 g Butter (Veganer können Sahne und Butter durch 60 ml Olivenöl ersetzen.)

Zubereitung

Kartoffeln schälen und mit Salz, Pfeffer und Muskat kochen. Den Bärlauch in Streifen schneiden. Kartoffeln abgießen, sobald sie weich sind, und in den Topf Sahne, Butter und Bärlauch zugeben. Mit einem Stampfer (kein Mixer!) kleindrücken und vermischen. Besonders geschmeidig wird das Püree, wenn man es anschließend noch durch ein feines Sieb streicht.

Anrichten

Mithilfe von zwei Esslöffeln Nocken

formen und im Dreieck auf dem Teller platzieren. Dazwischen das Gemüse geben, und den Tofu-Spieß darüberlegen. Mit den Kräutern garnieren.

Tipp: Rhabarber-Ketchup als Dip

400 g Rhabarber schälen, in Würfel schneiden und zusammen mit 200 ml Tomatenpüree, 50 g gerösteten Mandeln, 2 Knoblauchzehen, 10 g fruchtigem Curry, 10 g Ingwer, 5 ml Sojasoße, 10 g Salz, 10 g schwarzem Pfeffer und 20 g Zucker etwa fünf Minuten lang kochen. Anschließend alles mit dem Mixer pürieren. Ein wunderbar fruchtiges Chutney, das zu Grillgerichten passt und sich – in ein Einmachglas gefüllt – auch gut als Mitbringsel macht.

Sommerlich-bunt geht's zu auf dem Teller aus Stübers Restaurant im Rheinhôtel Bacharach.

Fotos: Nicole Mieding

Fleischlos nicht nur als Feigenblatt

Wer in einem Gasthaus zur Welt kommt und zwischen Kochtöpfen groß wird, der kann fast nicht anders, als Koch zu werden. Andreas Stüber hat das Gastronomen-Gen geerbt. In seinem Hotelrestaurant setzt er auf Regionales und bietet alternativ fleischlose Menüs an.

Schon am Revers seiner Kochjacke bekennt Andreas Stüber Farbe. Der Küchenchef und Inhaber des Rheinhotels in Bacharach trägt knallbunte Motivknöpfe anstelle des üblichen Schwarz: Im obersten Knopfloch steckt eine Paprikaschote, daneben gesellt sich eine Tomate dazu. Erdbeere und Zitrone komplettieren das Sortiment, das in seinem Fall auch ein kulinarisches Statement ist. Denn der Gastronom sieht in Gemüse mehr als nur eine dekorative Beilage.

Auf Stübers Teller rückt Pflanzenkost zunehmend ins Zentrum. Schon seit 20 Jahren bietet der Koch auf seiner Speisekarte fleischlose Gerichte nicht nur als Feigenblatt an. Vor einem Jahr ging er den nächsten Schritt, führte ein vegetarisches Menü ein, das jeden Monat wechselt – und rannete damit bei seinen Gästen offene Türen ein. „Am Ostersonntag ging zehn Mal das Osterlamm raus, 15 Gäste haben das vegetarische Menü bestellt – obwohl die meisten von ihnen gar kei-

Zur Person

Andreas Stüber (45)

- **Beruf:** Koch
- **Lieblingessen:** gebratenes Gemüse mit Olivenöl, dazu ein Glas Riesling
- **Hobbys:** Mountainbiken, Windsurfen (auf dem Rhein!), die eigenen Ziegen
- **Adresse:** Rheinhôtel Bacharach Langstraße 50 Auf der Stadtmauer 55422 Bacharach am Rhein Tel. 06743/1243 Fax: 06743/1413
- **Öffnungszeiten:** täglich 11.30–14 Uhr und 17.30–21.15 Uhr, Dienstag Ruhetag



- **Internet:** www.rhein-hotel-bacharach.de
- **Nennungen:** Welterbe-Gastgeber, Mitglied in der Tafelrunde, Mittelrhein-Momente, Genuss à la Région
- **Aktionen:** Kulinarisches Picknick auf der Rheininsel vor Bacharach (29. Juni, Anmeldung erforderlich)

ne Vegetarier waren“, erzählt Stüber und grinst. Weil das von Feinschmeckern über Jahrzehnte vertretene Credo „vegetarisch = genussfeindlich“ offensichtlich am Aussterben ist.

Der bewusste Verzicht auf Fleisch ist salonfähig geworden. Ob aus gesundheitlichen, moralischen oder öko-

logischen Gründen: Immer mehr Menschen stehen Massentierhaltung und übermäßigem Fleischkonsum hierzulande kritisch gegenüber. Auch Stüber stört sich daran, dass Fleisch im Supermarkt oft billiger als manches Obst oder Gemüse ist. „Da stimmt doch was nicht!“, findet der Vater zweier jugendlicher Kinder und hat daraus seine Konsequenzen gezogen. Er isst selbst „nix Anonymes“ mehr. Auf den Tisch kommt Fleisch bei ihm nur, wenn er das Tier, den Bauern oder Jäger kennt. Dann aber kann er einen Sauerbraten vom Bacharacher Wildschwein „à la Heinrich Heine“ – mit Rosinen und gerösteten Mandeln, dazu gebackene Kartoffel-Laugenbrenzelloße – durchaus genießen. „Ich bin kein Ökospinner“, betont der 45 Jahre alte Gastronom. „Ich versuche nur das, was unsere Landschaft uns bietet, zu nutzen und zu bewahren.“

Stüber versteht sich als kulinarischen Botschafter der Region. Dafür zapft er regionale Lieferanten auch schon mal auf ungewöhnlichen Wegen an. Seinen Ziegenfrischkäse etwa bringt ein befreundeter Gastronom von einem Bauernhof im Rhein-Lahn-Kreis bis zum gegenüberliegenden Fähranleger, wenn er dort Gäste empfängt. Kurz darauf klingelt in Stübers Küche dann das Telefon, damit irgendwer den Käse nach der Überfahrt am anderen Ufer entgegennimmt.

Das „Nachdenken über Essen“ treibt Stüber um. Genauso heißt auch ein Projekt, mit dem eine befreundete Künstlerin derzeit die Hotelterrasse zum Küchengarten umfunktioniert: Sauerampfer, Lollo Rosso, Rauke, Minze, Wasserkresse und Süßkraut wachsen in zahlreichen Balkonkästen und Blumentöpfen. Die Kräuter und Gemüsepflanzen sehen schmuck aus und müssen sich hinter den sonst üblichen Geranien keinesfalls verstecken, findet der Hausherr. Viel wichtiger ist ihm allerdings: Das Grünzeug schmeckt.



Schlemmen in historischem Ambiente: Der Koch und Hotelier Andreas Stüber hat sein Elternhaus, dessen Mauern teils noch aus dem 14. Jahrhundert stammen, zeitgemäß umgebaut.