

Vegetarisch, vegan, vielfältig

Das Kochbuch «Greentopf», das Ende Mai erscheint, ist eine Sammlung von farbigen, würzigen und gluschtigen vegetarischen und veganen Rezepten. Es ist geprägt von den Ideen und Vorlieben junger Menschen aus verschiedensten Kulturkreisen und Hintergründen.

Tatar-Canapé – in der Hiltl-Akademie in Zürich bietet Koch Martin Ocenas ein Häppchen zum Probieren an. Mit kritisch-neugieriger Haltung greifen die Kursteilnehmer zu, die sich noch vor dem Erscheinen des Kochbuchs «Greentopf» informieren möchten. Anerkennendes Nicken. Tatar ist eines von über 210 Rezepten im «Greentopf», aufgeteilt in Kapitel von Getränken über Snacks und Fingerfood bis zu Grill und Desserts. Neben vielen asiatischen Rezepten finden sich auch Schweizer Küchenklassiker wie Züri-Geschnetzeltes mit Röstli, Cordonbleu oder Schokoladenmousse in vegetarischer/veganer Form im Buch. Dazu kurze Hintergrundinformationen zur vegetarischen und veganen Ernährung und zu wichtigen Nahrungsmitteln und Zutaten. Die

Gerichte wurden in der Hiltl-Akademie zusammen mit Schülerinnen und Schülern einer Timeout-Klasse mit ihrer Lehrerin Franziska Stöckli kreiert.

Jugendliche bestimmten massgeblich mit

«Die Gerichte sollen schmecken und Freude bereiten. Wir wollen mit dem Buch nicht für oder gegen eine Ernährungsweise missionieren», umschreibt die Initiantin Franziska Stöckli das Ziel des Kochbuchs. In der Timeout-Klasse, in der die Sekundarlehrerin als Klassenlehrerin tätig war, wurden die Mahlzeiten gemeinsam zubereitet. Dabei kam die multikulturelle Herkunft bereits bei der Auswahl der Nahrungsmittel zum Tragen.

Franziska Stöckli spürte das Interesse der jungen Menschen am Kochen und an ausgewogener, zeitgemässer Ernährung. So kam es zur Idee, ein Kochbuch von Jugendlichen für Jugendliche herauszugeben.

Ergänzung zum Tiptopf

«Greentopf» erscheint im Schulverlag Plus AG, dem Verlag, der auch den «Tiptopf» herausgibt. Der «Greentopf» setzt durch die konsequente Auswahl von zusätzlich internationalen, multikulturellen Gerichten zusammen mit den Essbiografien von Jugendlichen neue Akzente. Dank der frischen Grafik und vielen aussagekräftigen Fotografien kommt das Buch farbig-attraktiv daher. Ein Kochbuch, das den Nerv der Zeit trifft – und das nicht nur in der Schulküche.

Quelle: 2019 Schulverlag Plus AG
Monika Neidhart



«Greentopf – vegetarisch, vegan, vielfältig», Schulverlag Plus AG, Bern, 368 S., ISBN 978-3-292-00873-2, Fr. 38.–

CRISPY TOFU

Zutaten (8 Stück)

- 6 EL Ketchup
- 1 EL Senf
- 1 EL Tamari-Sojasauce
- ½ TL Madras-Curry
- 1 TL Salz
- 1 TL Rohrzucker
- 360g Tofu
- 4 EL Sojadrink
- 1 TL Maizena
- 3 EL Mehl
- 240g Cornflakes, gebrochen
- 3 EL Öl

Zubereitung Marinade

Alle Zutaten (Ketchup, Senf, Tamari-Sojasauce, Madras-Curry, Salz und

Rohrzucker) in einer kleinen Schüssel gut miteinander verrühren. Tofustücke in 1 cm dicke Scheiben schneiden, mit der Marinade einpinseln und 30 Minuten marinieren.

Panade: Drei Suppenteller bereitstellen: einen mit Mehl, einen mit Sojadrink und Maizena vermischt, den dritten mit Cornflakes.

Die marinierten Tofustücke in der vorgegebenen Reihenfolge panieren, Cornflakes gut andrücken.

Braten: Öl in der Bratpfanne erhitzen. Tofustücke rundum goldbraun braten.



Kurz auf einem Haushaltspapier entfetten.

VEGANES ZÜRI-GESCHNETZELTES

Zutaten (4 Portionen)

- 5 EL Ketchup
- 2 EL Senf
- 2 EL Tamari-Sojasauce
- ½ TL Madras-Curry
- 2 TL Salz
- 1 TL Rohrzucker
- 500g Seitan
- 400g Champignons
 - 1 Zwiebel
- 3 EL Öl
- 2 dl Gemüsebouillon
- 2,5 dl Balsamicosauce
- 3 dl vegane Saucencreme
- 4 Zweige Petersilie
- 1 Zitrone, frisch gepresster Saft
- Salz, Pfeffer

Zubereitung Marinade

Alle Zutaten in einer grossen Schüssel verrühren (Ketchup, Senf, Tamari-

Sojasauce, Madras-Curry, Salz und Rohrzucker)

Zubereitung

Seitan in sehr dünne Streifen schneiden, zur Marinade geben und marinieren.

Champignons putzen, in feine Scheiben schneiden. Zwiebel schälen, fein hacken. 1 EL Öl in einer Bratpfanne erhitzen, Zwiebel darin auf mittlerer Stufe leicht anbraten. Pilze zugeben, 5 Minuten mitbraten.

Mit Bouillon ablöschen, unter Rühren einkochen lassen. Balsamicosauce und vegane Saucencreme zugeben, 20 Minuten oder bis zur gewünschten Konsistenz einkochen.

Restliches Öl in einer Bratpfanne erhitzen, Seitanstreifen darin auf



mittlerer Stufe goldbraun anbraten. Petersilie fein hacken.

Angebratenen Seitan zur fertigen Sauce geben, nochmals aufkochen. Zitronensaft zugeben, mit Salz und Pfeffer würzen. Mit gehackter Petersilie bestreuen.

GEMÜSE-PAELLA

Zutaten (4 Portionen)

- 150g Blumenkohl
- 100g Champignons
- 100g Artischockenböden
 - 1 Peperoni, rot
 - 1 Zwiebel
 - 1 Aubergine
- 100g grüne Bohnen
- 100g Erbsen
- 3 EL Öl
- ½ TL Paprika, edelsüss
- ½ TL Safranpulver
- 200g Langkornreis
- 100g Tomaten, gehackt
- 4 dl Gemüsebouillon

Zubereitung

Blumenkohl in kleine Röschen teilen. Champignons putzen, rüsten, in feine

Scheiben schneiden. Artischockenböden vierteln. Peperoni entkernen, in 2 cm grosse Würfel schneiden.

Zwiebel schälen, fein hacken. Aubergine in 5 mm dünne Scheiben schneiden. Bohnen und Erbsen nacheinander in Salzwasser knapp weich kochen, in Eiswasser abkühlen, abtropfen lassen.

1 EL Öl in einer Pfanne erhitzen, Zwiebel darin glasig braten. Blumenkohlröschen und Artischocken beigegeben, auf mittlerer Stufe mitbraten. Den Reis mit Paprika und Safran zugeben, kurz mitbraten. Gehackte Tomaten zugeben, mit Bouillon ablöschen. Aufkochen und Reis unter gelegentlichem Rühren weich kochen.



Währenddessen übriges Öl in einer Bratpfanne erhitzen, Auberginenscheiben darin portionenweise goldbraun braten. Auf Küchenpapier entfetten.

Kurz vor Ende der Garzeit des Reises Champignons, Peperoniwürfel, Bohnen und Erbsen zugeben, mit Salz und Pfeffer würzen, mit Auberginenscheiben und Zitronenschnitzen garnieren.