

## Ein Klassiker goes veggie



Foto: Avita

Vegetarisches Fingerfood liegt im Trend, und zwar sowohl bei eingefleischten Vegetariern als auch bei Verbrauchern, die ihren Fleischkonsum bewusst reduzieren wollen. Avita bietet hier ein breites Sortiment an vegetarischen Spezialitäten, beispielsweise eine Gemüse-Variante der über die Grenzen Schwedens hinaus beliebten Köttbullar: vegetarische Gemüse-Köttbullar. Hergestellt aus leckeren Gemüsesorten wie Erbsen, Mais, Möhren, Paprika, Grünkohl und Zwiebeln, abgeschmeckt mit herzhaften Gewürzen, haben die kleinen Gemüse-Bällchen einen ganz unverwechselbaren Geschmack und sind zudem sowohl gluten- als auch laktosefrei. Die vegetarischen Köttbullar machen sowohl als Beilage als auch als Snack mit verschiedenen Dips eine gute Figur. Die Zubereitung ist einfach und kann in kürzester Zeit in Kombidämpfer, Backofen oder Fritteuse erfolgen.

## Veganes von Nordsee



Nordsee erweitert sein Portfolio um eine vegane Neuheit: Mit dem veganen Nordsee „Portobello“ bietet Nordsee noch mehr Abwechslung im Snacksegment und richtet sich mit einer innovativen Kreation an eine ernährungsbewusste Zielgruppe. Ein Portobello-Pilz wird mit Walnusspesto und fruchtiger Tomaten-Paprika-Salsa im dunklen Knusper-Brötchen serviert. Passend dazu lanciert das Unternehmen in Deutschland das Trend-Getränk „Helga“, einen erfrischenden und veganen Drink auf Algenbasis mit wertvollen Inhaltsstoffen wie Vitamin B12 und Eisen. Der Portobello-Pilz: Er stammt aus der Familie der Champignons und zeichnet sich durch seinen feinen, vollmundigen Geschmack aus. Der frische Pilz ist mit einem hochwertigen Walnusspesto gefüllt. Sie geben dem rund 12 cm großen Pilz den extra Crunch. Für fruchtig-süße Unterstützung sorgt die Tomaten-Paprika-Salsa auf knackigem Rucola. Das knusprige Brötchen – ebenfalls vegan – rundet das Snack-Erlebnis optimal ab.

Rahmgeschnetztes süß-sauer auf Perl-Einkorn. Foto: Gourmet Vital/Langbauer

## GOURMET VITAL BEI HIPPI

## Energie statt Leistungsflaute

Zu viel Fleisch ist ungesund. In der Betriebsgastronomie des Babykost-Herstellers Hipp in Pfaffenhofen werden deshalb regelmäßig fleischlose Konzepte erprobt. Das neueste Projekt: die Gourmet-Vital-Küche von Show-Koch Werner Langbauer. (Von Stefanie Hattel)



Küchenleiter Christian Neumeir (links) und Josef Holzer verkosten das Gericht. Foto: Hipp/Wunderlich

Gastronomie-Leiter Josef Holzer hat sich im Selbstversuch sieben Monate lang vegan und vegetarisch ernährt. „Dann griff ich mit gesundem Appetit wieder zu einem Stück Steak.“ Fleisch ist er trotzdem sehr viel seltener, und das ist auch sein Anliegen: den Fleischkonsum im Betriebsrestaurant zu reduzieren. Denn im Übermaß genossen führt tierisches Eiweiß in Kombination mit raffinierten Zuckern, Salzen, Weißmehl und industriellen Ölen zu Übersäuerung, Übergewicht, schlechten Blutwerten und schlechter Leistung, so der Ansatz des neuen Konzepts. „Läuft Ihr Organismus auf 150 oder müden 50 PS?“, greift Werner Langbauer das Stichwort Leistung auf. Langbauer ist Begründer des Ernährungskonzepts „Gourmet Vital“ und ist am Hipp-Standort in Pfaffenhofen zu Gast.

Die Betriebsgastronomie dort hat das Foodkonzept aufgegriffen und mit eigenen Akzentuierungen Anfang Mai als Ergänzung der vegetarischen Linie eingeführt. Nachdem Anfang des Jahres das Küchenteam geschult wurde, wurden kurz vor dem Start die übrigen Mitarbeiter gebrieft. „Wenn ihr Körper stottert und buckelt, dann stimmt was mit dem Motor nicht“, zieht Langbauer den Vergleich mit dem Auto heran, „dann läuft in der Regel in der Energiezufuhr etwas falsch.“ Darmträgheit, psychische Verstimmungen, Allergien und vielfältige Erkrankungen nennt er als Folge.

## Eiweißquellen gezielt wählen

Gezielt gewählte Eiweiße liefern in der Gourmet-Vital-Küche Energie. Das Kernprinzip knüpft an die vegane Kost an: Tierische Fette werden weitgehend durch pflanzliche ersetzt. Werner Langbauer, der das Foodkonzept in Deutschland unter dem Namen Gourmet Vital zur Marke gemacht hat, greift aber nicht nur zu typisch veganen Eiweiß-Quellen wie Tofu, Soja und Tempeh. Stattdessen sucht er im Repertoire der heimischen Küche nach hochwertigen Eiweiß-Lieferanten: Hülsenfrüchte, Buchweizen und Ur-Getreide wie Emmer oder Einkorn. Der Verzicht auf glutenhaltiges Weizenmehl ergibt sich daraus von selbst: „Weizenprotein ist das Eiweiß mit sehr niedriger Wertigkeit“, erklärt er. Er betont deshalb, dass die Gourmet-Vital-Küche nicht mit der rein veganen Küche



Gourmet Vital in der Hipp-Betriebsgastronomie: Ernährungs-Experte Werner Langbauer und Leiter der Betriebsgastronomie Josef Holzer (rechts) setzen asiatische Ernährungsweisen für die heimische Küche um. Foto: Hipp/Wunderlich

vergleichbar ist: „Gluten steckt auch in vielen industriell gefertigten, veganen Fleischersatz-Produkten, da sich die Eiweiß-Bausteine des Glutens leicht dem der Fleischfasern anpassen lassen.“ Gourmet Vital setzt dagegen auf Frischküche. „Richtig kombiniert lässt sich so aus derselben Menge Essen das Doppelte an Eiweiß rausholen“, erklärt er. Die richtige Kombination beruht auf drei Bausteinen: Hülsenfrüchte, Getreide oder Reis sowie Gemüse und Salat. Das ist der grobe Aufbau eines jeden Gerichts. Auch die Zubereitung fußt auf drei Bausteinen: „Vorbereiten, zubereiten, ausgleichen.“

nehme man dazu traditionell Bitterkräuter, so Langbauer, Rosmarin, Oregano, Koriander. In Japan nehme man Miso. Miso wird mittels Fermentation aus Reis, Soja und einem Heilpilz gewonnen. „Es schließt die Kohlenhydrate auf und wirkt basenbildend“, sagt Langbauer. Basenbildend bedeutet in der Ernährungsphysiologie übrigens so viel wie ausgleichend: Denn beim Essen steigt kurzfristig der Säuregehalt im Blut, der Verzehr basischer Lebensmittel gleicht den Säure-Pegel wieder aus. Nicht nur Lebensmittel, auch Sport und soziale Kontakte wirken ausgleichend. Deshalb sind in der asiatischen Gesundheitslehre gleich zwei der drei Säulen dem Ausgleich gewidmet: Ernährung, Bewegung und Entspannung.

## Das Besondere sind die Würzmittel

Getreide und Hülsenfrüchte müssen in Wasser weichen. „Das ist die Vorbereitung“, sagt Langbauer. „Das löst den natürlichen Fress-Schutz der Pflanzen heraus – die Phytinsäure – und macht das Essen bekömmlicher.“ Schritt zwei entspricht dem Garen, Schritt drei macht das eigentliche Charakteristikum der asiatischen Gewohnheiten inspirierten Küche aus: das Ausgleichen, genauer: die Aufbereitung mit Würzmitteln, die basisch wirken. In Europa



Trio aus Emmer-Palatschinken, frischen Erdbeeren und Vitaleis. Foto: Gourmet Vital/Langbauer



Kamut-Penne mit Pilzrahmsauce. Foto: Gourmet Vital/Langbauer

## Veganes Rahmgeschnetztes mit Paprika und Lauch

Lupinen-Tempeh in ca. ½ cm breite Streifen schneiden und in einer antihafbeschichteten Pfanne mit rotem Palmöl auf mittlerer Hitze mit heller Bräunung an allen Seiten anbraten. Mit etwas Teriyakisauce und Mirin ablöschen, schwenken und in eine Schale geben.

Zwiebeln mit Karotten in rotem Palmfett hellbraun anbraten, dann die Paprika zugeben und einige Minuten später die geschnittenen Pilze. Apfelfeldsauce, Teriyaki, Mirin zugeben, Deckel aufsetzen und bei mittlerer Hitze kurz schmoren bis Pilze und Paprika al dente sind.

Nun die gebratenen Tempehfilets und den geschnittenen Lauch zugeben. Mit den Gewürzen, Misopaste, Sojasahne und Sojajoghurt die Sauce bilden, würzig-süßlich abschmecken. Mit Gemüsesfond oder Wasser die Saucenkonsistenz beliebig einstellen. Als Finish die Öle zugeben und frisch gehackte Kräuter zum Servieren.

Für die Beilage 4500 g Perl-Urgetreide oder Naturreis mit zwei gehackten Zwiebeln im Reiskocher mit 1,5 l Wasser und 125 ml Reiswein Mirin zwei Stunden garen lassen, dann salzen. In der Kühlung hält sich das Gericht bis zu einer Woche.

## Zutaten für 10 Personen

- 625 g Bio Lupinen-Tempeh „Wildkräuter“ von der Allgäuer Tempeh-Manufaktur
- 5 große Zwiebeln, 7 Knoblauchzehen (gehackt)
- 2,5 Stangen Bio Lauch
- 375 g Bio-Pilze (Shitake oder Champignons oder Austernpilze)
- Je 5 Paprika rot und gelb, in Streifen
- 5 Karotten, in dünnen Scheiben
- Aromatische Fermentations-Würzmittel = 125 ml Teriyakisauce, 125 ml Mirin, 175 g Shiro-Miso
- 2,5 TL Galgant (Hildegard-Gewürz von Fa. Sonnentor)
- 2,5 TL Pfeffer
- 10 EL rotes Bio-Palmöl
- 5 EL Bio-Pilzgewürzmischung
- 1 l Bio-Sojasahne
- 1 Schuss Apfelfeldsauce (abrunden)
- 250 g Bio-Soja-Joghurt Natur

## Fürs Finish:

- Frische gehackte Kräuter (Petersilie, Schnittlauch oder Kerbel)
- Ein Schuss fruchtiges Olivenöl und frisches deutsches Leinöl (Leinöl soll nicht älter als 12 Wochen ab Pressung sein, dann enthält es 58 Prozent ungesättigte Omega-3-Fettsäuren)