



Interview mit Spitzenkoch Roland Rauter: einfach vegan

»Kochen und Essen, ohne einem anderen Lebewesen dadurch Schaden zuzufügen, ist für mich gar nicht mehr anders vorstellbar«, sagt der österreichische Spitzenkoch Roland Rauter. In seinem neuen Kochbuch »einfach vegan« stellt er 120 Rezepte vor, die pure Lebensfreude vermitteln - und die Lust machen aufs Nachkochen und Ausprobieren. Drei Rezepte aus dem Buch stellen wir Ihnen auf den folgenden Seiten vor.

Freiheit für Tiere: Sie haben in Ihrer Ausbildung als Koch die ganz normale Fleischküche erlernt. Wann und aus welchen Gründen haben Sie sich für die vegane Küche entschieden?

Roland Rauter: Ich habe schon als Kind Fleisch total verweigert. Meine Großeltern hatten einen kleinen Betrieb mit ein paar Schweinen und Hühnern, und die wurden natürlich geschlachtet, wie es früher üblich war - ich habe heute noch die Bilder im Kopf, wie die Oma dem Huhn den Kopf abhackt und dann das Huhn ohne Kopf durch die Gegend rennt... Und neben uns war ein Schlachtbetrieb, und wenn man die Schweine da schreien hört

Links: Roland Rauter schwört auf die gesunde und tierfreundliche Gemüseküche: »Achten Sie auf hochwertige Zutaten. Die meisten Menschen kaufen für ihr Auto ein Motoröl, das teurer ist als das Öl, das sie über ihren Salat geben oder zum Kochen verwenden. Ist auch Ihnen der Motor Ihres Autos mehr wert als Ihr eigener, Ihr Herz?«

- das ist, als würden kleine Kinder schreien. Da kann niemand sagen, dass das human vor sich geht - eine Schlachtung kann nie human sein, die ist einfach nur furchtbar!

Mit dem Fleischessen habe ich erst angefangen, als ich Koch gelernt habe, und ich hörte dann recht schnell wieder damit auf. Fleisch gehört zur Ausbildung zum Koch einfach dazu: Die ganze Ausbildung dreht sich um die Zubereitung von Fleisch. Man kann als Koch nicht sagen: Du kochst Fleisch, aber du isst es nicht. Ich habe dann so wenig wie möglich gegessen.

Freiheit für Tiere: Wie kamen Sie dann von der vegetarischen zur veganen Ernährung?

Roland Rauter: Wenn man Koch ist und in Küchen arbeitet, sieht man, wie Produkte produziert werden und was in Produkten drinnen ist. Das war für mich irgendwann der Moment, in dem ich gesagt habe, als Konsument habe ich die Möglichkeit zu entscheiden: Diesen Mist kaufe ich nicht! Ich kaufe keine Butter mehr, ich kaufe keine Milch mehr - die paar Alibi-Kühe, die in der Gegend rum stehen, von denen kommt die Milch im Supermarkt nicht.

Freiheit für Tiere: In Ihrem Buch schreiben Sie, dass es Ihnen auch um die besten Zutaten geht - also um natürliche Zutaten aus naturgemäßem Anbau, ohne Gifte...

Roland Rauter: Das wäre das Optimum. Ich versuche auch in dem Buch, so wenig wie möglich Ersatzprodukte zu verwenden. Es ist super, dass es sie gibt, aber es ist nicht der Königsweg, dass man ein Soja-Hendl aus irgendeiner Form presst - das ist vielleicht mal für eine Grillparty witzig, aber das kann als Veganer nicht die Standard-Ernährung werden.

Wir haben so die Möglichkeit, aus dem Vollen zu schöpfen, und es gibt so viele tolle Produkte... Heute war ich im Bio-Laden und habe einen Vulkan-Spargel zum ersten Mal in meinem Leben gesehen - das ist doch viel interessanter als irgendwelche Fertigprodukte.

Freiheit für Tiere: Ist genau das die Herausforderung als Gemüse-Koch? Für einen konventionellen Koch ist Gemüse ja nur die Beilage...

Roland Rauter: Die Ausbildung ist leider so, dass das Augenmerk auf alles gelegt wird, was mit Fleisch gemacht wird. Gemüse tritt in der Ausbildung total in den Hintergrund. Dabei ist die Gemüseküche eigentlich viel spannender!

Das Standard-Programm im Supermarkt sind Gurken, Tomaten, Auberginen, Zucchini und grüner Salat. Aber wenn man dann mal eintaucht in diese Sache, entdeckt man vielleicht Haferwurzel, verschiedene Kohlsorten, Linsen und und und. >>>

120 Rezepte – vom Frühstück bis zum Abendessen

In seinem Buch »einfach vegan« stellt Spitzenkoch Roland Rauter 120 Rezepte vom schmackhaften veganen Frühstück bis zum Abendessen vor.

Das Kochbuch ist gegliedert in die Kapitel: Frühstück, Vorspeisen, Hauptspeisen und Desserts. Das Buch enthält neben der Einführung »Warum vegan kochen?« Menübeispiele, Basisrezepte und die Vorstellung von Basisprodukten sowie Tipps für den Einkauf. Von Hausmannskost über orientalische bis zu asiatischen Gerichten ist für jeden kulinarischen Geschmack etwas dabei - und der Leser entdeckt, dass Ernährung im Einklang mit der Natur nicht nur lecker sein kann, sondern auch pure Lebensfreude bedeutet.

Roland Rauter ist gelernter Koch, hat einige Jahre in der Spitzengastronomie des In- und Auslands gearbeitet und lebt aus Überzeugung vegan. »einfach vegan« ist sein erstes Buch. Derzeit arbeitet er an einem neuen veganen Kochbuch.

Fotographin Alexandra Schubert hat die leckeren Gerichte wunderschön in Szene gesetzt.

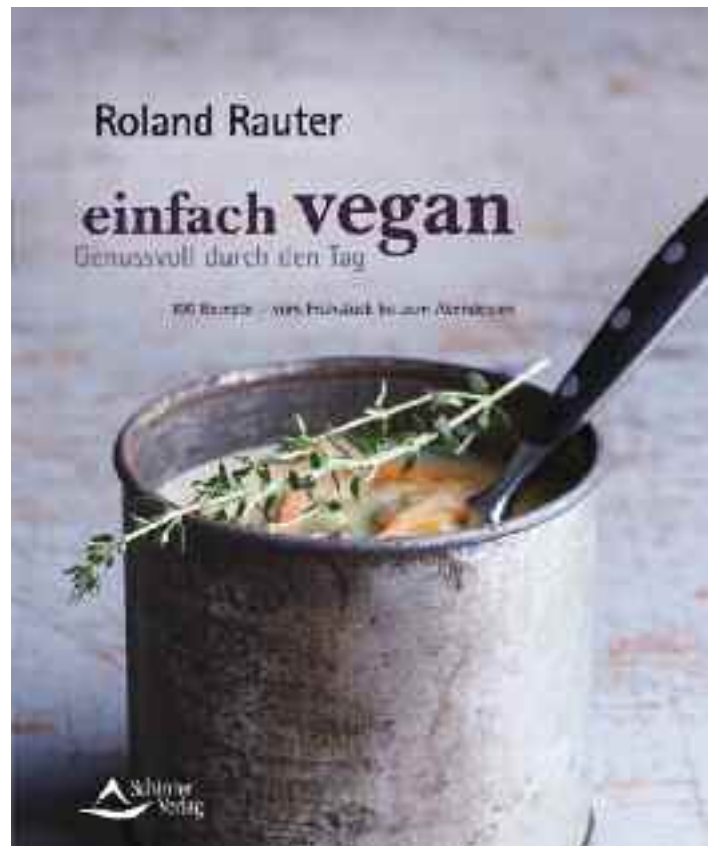
Roland Rauter:

einfach vegan. Genussvoll durch den Tag

232 Seiten, Paperback, mit zahlr. farbigen Abb.

Schirmer-Verlag, 1. Auflage 2012 · ISBN-13: 978-384341055

Preis: 19,95





Mit der Gemüseküche tun sich so viele Geschmackswelten auf, die mit Fleisch eigentlich kaum zu machen sind. Man muss halt lernen, damit umzugehen. Oft hat man Schranken im Kopf und versucht, sich krampfhaft an dieser Fleischküche zu orientieren. Wenn man das einmal loslassen kann, dann wird Gemüseküche spannend.

Freiheit für Tiere: Eine rein pflanzliche Ernährung ist ja nicht nur 100 Prozent tierfreundlich und super gesund, sondern auch noch ein Beitrag zum Umwelt- und Klimaschutz.

Roland Rauter: Wobei ich nicht glaube, dass wir allein durch vegane Ernährung die Welt retten oder die Probleme lösen. Es geht auch um unser restliches Einkaufsverhalten. Es hilft nichts, wenn wir billigen Reis aus Thailand einkaufen und dann dafür verantwortlich sind, dass die Frauen dort in die Prostitution getrieben werden, Kinderarbeit gefördert wird und und und. Das Thema Ernährung ist also viel komplexer.

Freiheit für Tiere: Das bedeutet, rein pflanzliche Produkte aus naturgemäßem Anbau, möglichst aus der Region...

Roland Rauter: Und wenn importierte Produkte, dass man dann auf Fair-Trade-Logos achtet...

Freiheit für Tiere: ...dass die Produkte ethisch produziert werden.

Roland Rauter: Genau. Und ich kann diese Ausreden: »Das ist so teuer, das kann ich mir nicht leisten« nicht mehr hören. Denn wenn man sieht, wofür man sonst alles Geld ausgibt - in Österreich und Deutschland geben wir für Ernährung prozentual gesehen so wenig wie sonst fast nirgends auf der Welt aus -, dann ist das einfach nicht gerechtfertigt. Ich höre ja immer wieder die Kritik an meinem Kochbuch: »Die Produkte kosten zu viel Geld«.

Freiheit für Tiere: Auf der anderen Seite spart man sich dann viele Gesundheitskosten...

Roland Rauter: Ich glaube auch, dass man eigentlich – unterm Strich -, wenn man vernünftige Produkte kauft, gleich viel Geld ausgibt, als wenn man ein Geräffel aus dem Discounter kauft. Wenn ich mein Öl mit dem Löffel dosieren lerne, statt es einfach aus der Flasche rauskippe, werde ich auch für das hochwertige Öl letztlich nicht viel mehr ausgeben. Und wenn man dann schaut, welche Müllberge produziert werden - über 80 Kilo Lebensmittel pro Jahr schmeißt jeder weg, die müssen auch bezahlt werden. Wenn man dieses Geld vernünftig ausgibt und richtig einkauft, geht die Rechnung, glaube ich, leicht auf für jeden.

Freiheit für Tiere: Vegane Küche wird in letzter Zeit immer populärer. Freiheit für Tiere erscheint jetzt seit 10 Jahren, und am Anfang war es noch relativ schwierig, richtig gute vegetarische - geschweige denn vegane - Kochbücher zu finden. Da gab es nur alle Jubeljahre eines, das wir in der Zeitschrift vorstellen konnten. Und in letzter Zeit erscheint ein veganes Kochbuch nach dem anderen. Ist jetzt die Zeit dafür? Oder wie erklären Sie sich das?

Roland Rauter: Wenn ich vor fünf Jahren einen Verlag gefragt hätte, ob er ein Buch machen möchte über vegane Küche, hätten sie mich ausgelacht. Heute ist es so, dass es überhaupt kein Problem mehr ist, irgendwo ein Buch über vegane Küche zu platzieren. Es ist inzwischen absoluter Trend und Lifestyle geworden.

Und ich glaube, dass immer mehr Menschen immer bewusster wird, dass sie sich so nicht weiter ernähren können. Und die Bilder, die auch im Fernsehen immer mehr gezeigt werden, und die jeder eigentlich im Kopf hat, zeigen auch irgendwann Wirkung.

Freiheit für Tiere: Sicher spielen Dokumentationen im Fernsehen wie der Antibiotika- oder der Wiesenhof-Skandal eine Rolle...

Roland Rauter: Ja, gerade in Deutschland ist da ja einiges los gewesen in letzter Zeit...

Freiheit für Tiere: ...so dass die Leute immer mehr hinterfragen und auch nach Alternativen suchen.

Roland Rauter: Was ja gut ist!

Freiheit für Tiere: Viele Menschen, die jetzt noch Fleisch essen und sich umorientieren wollen, empfinden eine vegetarische und besonders die vegane Lebensweise als Verzicht: Ich muss auf Fleisch verzichten - und noch schlimmer ist es dann, auf Milch, Käse und auf Eier zu verzichten. Was könnten Sie als Tipp geben?

Roland Rauter: Mein größter Verzicht war Käse - das war für mich das absolut Schwierigste zu lassen. Eier weglassen war nicht so schwer, aber Käse! Aber es gibt ja in letzter Zeit viele wirklich tolle Kochbücher, die alle beweisen, dass vegan kochen nichts mit Verzicht zu tun hat. Also: Einfach ausprobieren, anfangen, vegane Rezepte einzubauen! Vegan essen und vegan kochen hat ja auch etwas mit der Umstellung des Geschmacks zu tun. Das geht nicht von heute auf morgen. Je mehr man etwas isst, desto normaler wird der Geschmack und desto mehr kann man ihn schätzen. So wie die Asiaten an Sojaprodukte gewöhnt sind, und nicht an Käse.

Die Bücher, die jetzt alle herauskommen, sind einfach super, so dass sich die Leute damit vertraut machen können und sagen: Hey, es ist nicht Verzicht. Die neuen veganen Kochbücher sind ja auch alle super aufgemacht und kommen nicht mehr in diesem Ökostyle daher.

Freiheit für Tiere: Genau das gefällt uns ja an Ihrem Kochbuch so gut: Sie haben da eine tolle Fotografin, das Buch ist stylisch aufgemacht. Hier sind nicht schlecht fotografierte Grünkernbratlinge auf Altpapier gedruckt, sondern die Rezepte sehen wirklich auch nach Lebensqualität aus. Denn das ist ja das, was wir vermitteln möchten: dass es Spaß macht!

Roland Rauter: Die Umstellung im Essen kann nur funktionieren, wenn's Spaß macht. Und wenn's Lebensfreude bringt. Essen ist für mich absolute Lebensfreude. Mich abends hinstellen und 20 oder 30 Minuten investieren, ein Abendessen zu kochen und das dann gemeinsam zu essen - das ist Lebensqualität pur! Und das will ich ja mit dem Buch auch vermitteln: nicht so der Verzicht, sondern alles, was man an Lebensqualität damit gewinnt!

Freiheit für Tiere: Und wir wünschen Ihnen und vor allem in Sinne der Tiere, dass Ihr Kochbuch »einfach vegan« vielen Menschen eine Alternative zeigt und sie zu genau dieser Lebensqualität inspiriert!

Das Gespräch mit Roland Rauter führte Julia Brunke, Redaktion »Freiheit für Tiere«



»Die Güte des Herzens besteht in einem tief gefühlten, universellen Mitleid mit allem, was Leben hat.«

Arthur Schopenhauer (1788 - 1860), deutscher Philosoph



Frühstücks-Omelett mit gerösteten Kirschtomaten

ZUTATEN

Für 1 Omelett

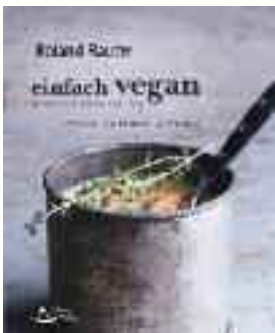
180 g Seidentofu
20 ml Sojadrink
10 g Hefeflocken
15 g Maisstärke
10 g Tahin (Paste aus Sesamkörnern)
½ TL Kurkuma
Salz und Pfeffer aus der Mühle
1 Prise Paprikapulver
1 TL vegane Butter (z.B. Alsan)

Für die gerösteten Kirschtomaten

100 g Kirschtomaten
1 Schalotte
4-5 Basilikumblätter
Meersalz
Pfeffer aus der Mühle
1 EL Olivenöl

Zubereitungszeit: 20 min

Aus:



ZUBEREITUNG des Omeletts

Seidentofu mit Sojadrink, Hefeflocken, Maisstärke, Tahin und Kurkuma mit einem Stabmixer fein pürieren.
Mit Salz, Paprikapulver und Pfeffer würzen.
Eine Pfanne erhitzen und vegane Butter darin schmelzen lassen.
Die Omelettmasse einfüllen und bei mittlerer Hitze ca. 4-5 Minuten anbraten. Wenn die Masse durchgestockt ist, das Omelett wenden und auf der zweiten Seite ebenfalls schön braun anbraten.

ZUBEREITUNG der gerösteten Kirschtomaten

Kirschtomaten in Scheiben schneiden.
Schalotte schälen und in feine Streifen schneiden.
Basilikum ebenfalls in feine Streifen schneiden.
Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und Schalotten sowie Tomaten darin kurz anrösten.
Mit Salz und Pfeffer würzen und das Basilikum unterrühren.
Das Omelett aus der Pfanne heben und mit den Tomaten anrichten.

WUSSTEN SIE SCHON...

Tahin wird aus fein gemahlenden Sesamkörnern hergestellt und kommt aus der arabischen Küche. Die dunkle Variante der Paste wird aus ungeschältem Sesam gemacht, ist bitterer im Geschmack und enthält mehr Vitamine und Nährstoffe als die helle Variante.



Steinpilz-Spinat- Quiche

ZUTATEN

Für den Mürbeteig

300 g helles, glattes Weizenmehl
4 EL Sojadrink
210 g vegane Butter (z.B. Alsan)
½ TL Salz
flüssige vegane Butter zum Auspinseln der Form

Für die Füllung

200 g Steinpilze*
100 g Kirschtomaten
250 g Spinat
60 g Schalotten
1 Knoblauchzehe
1 TL Rosmarin
2 TL Olivenöl
1 Prise Muskatnuss
Salz und Pfeffer aus der Mühle

Für die Füllung

350 g Seidentofu
120 ml Sojadrink
2 EL Hefeflocken
1 EL Speisestärke
1 TL Salz
1 TL Tahin (Sesampaste)
½ TL Kurkuma

Zubereitungszeit: 10 min

* Steinpilze kommen von Juli bis Oktober vor. Alternativ eignen sich z.B. Kräuterseitlinge, aber auch frische Champignons.

ZUBEREITUNG des Mürbeteigs

Mehl mit Salz auf eine Arbeitsfläche sieben. In die Mitte des Mehls eine Mulde formen. In diese den Sojadrink hineingeben und den Teig mit den Fingern anrühren. Die Butter in kleinen Stücken auf dem Mehl verteilen und alles rasch zu einem glatten Teig verarbeiten. Den Teig in Klarsichtfolie einschlagen, kurz ruhen lassen und dann im Kühlschrank eine weitere Stunde ruhen lassen.

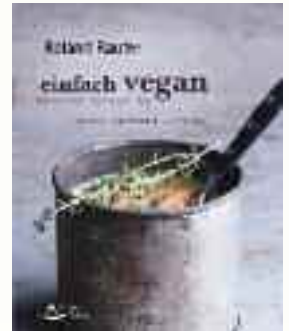
ZUBEREITUNG der Füllung

Blattspinat in Salzwasser blanchieren, abgießen und kalt abschrecken. Spinat grob hacken. Steinpilze putzen und in feine Scheiben schneiden. Schalotten schälen und in feine Streifen schneiden. Knoblauch fein hacken. Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und die Steinpilze darin anbraten. Schalotten, Knoblauch und Rosmarin dazugeben und kurz mitrösten. Spinat unterrühren und mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss abschmecken.

Für die vegane Royal Seidentofu mit den restlichen Zutaten im Mixer zu einer glatten Masse verarbeiten. Den Teig aus dem Kühlschrank nehmen und auf einer bemehlten Arbeitsfläche ca. 5 mm dick ausrollen. Quiche- oder Auflaufform mit flüssiger veganer Butter auspinseln. Den Teig vorsichtig in die Form legen und zart andrücken. Die Füllung auf den Teig geben, die Royal und die in Scheiben geschnittenen Kirschtomaten darauf verteilen. Die Quiche im vorgeheizten Ofen bei 180°C 35-40 Minuten backen.

Zum Anrichten die Quiche portionieren und auf Teller legen. Mit frisch gehackten Kräutern bestreuen. Dazu passt hervorragend ein schöner Krautsalat oder ein Feldsalat mit Walnüssen.

Aus:



.....

WUSSTEN SIE SCHON...

„Royal“ ist der französische Begriff für Eierstich.
In der veganen Küche eignet sich Seidentofu hervorragend als Ersatz für Eier.

.....





FREIHEIT FÜR TIERE
tierfreundliche rezepte



Erdbeercrème-Schnitte



ZUTATEN

Für 8 Cremeschnitten

300 g Blätterteig
400 ml Sojasahne zum Aufschlagen
20 g Puderzucker für die Sojasahne
300 g Erdbeeren für die Creme
100 g Erdbeeren für den Belag
1 TL Vanillezucker
½ TL Guarkernmehl

Puderzucker zum Bestreuen

Zubereitungszeit: 20 min

Aus:



ZUBEREITUNG

Blätterteig in 16 gleich große Rechtecke schneiden.

Die Hälfte der Blätterteigstücke leicht mit Wasser bestreichen und die restlichen Blätterteigstücke darauf legen.

Im vorgeheizten Ofen bei 180°C 15-20 Minuten goldbraun backen.
300 g Erdbeeren mit Guarkernmehl mit einem Stabmixer fein pürieren.

Sojasahne mit Puderzucker aufschlagen und das Erdbeermark vorsichtig mit einem Schneebesen unterheben.

Die Erdbeercrème auf den erkalteten Blätterteigböden verteilen und einen zweiten Teighoden darauf legen. Pro Schnitte brauchen Sie also 2 Böden.

Mit Puderzucker bestreut servieren.

- Diese schnell gemachte Cremeschnitte mit frischen
- Erdbeeren ist ideal für Gäste.
- Leichter kann backen nicht sein!