



Hier & jetzt vegan

Neues Kochbuch von Björn Moschinski



Fotos aus »hier und jetzt vegan«: Florian Bolk (LE SCHICKEN)

Vegankoch Björn Moschinski stellt mit »hier & jetzt vegan« phantasievolle Rezeptideen vor, die nicht nur ein Genuss für Auge und Gaumen sind, sondern auch mit Zutaten der Saison leicht zuzubereiten. So findet jeder das passende Gericht für jede Jahreszeit, jeden Anlass und jeden Geschmack!

Gerade die Vielfalt der Rezepte - von Florian Bolk fotografisch meisterhaft in Szene gesetzt - macht das neue Kochbuch so interessant: Es gibt »Klassiker« wie panierte Sellerieschnitzel, Dinkel-Grünkernbratlinge oder Steinpilz-Risotto, Phantasievolles wie Gemüseschaschlik oder Reispuffer mit Dattelatouille sowie Rezepte mit Wildkräutern von der Brennnessel-Kartoffelsuppe bis zum Tomaten-Avocado-Carpaccio mit Wildkräutersalat.

Eine reichhaltige Auswahl ist auch für Naschkatzen dabei: von feuriger Schokomousse und Kirschmichel bis Cranberry-Safran-Couscous. Der absolute Hit ist Lavendel-Heidelbeer-Eis im heißen Blätterteigmantel (siehe links).

Rezepte für die 4 Jahreszeiten

Das Buch ist jahreszeitlich gegliedert mit Rezepten für Frühling, Sommer, Herbst und Winter. Für jede Jahreszeit gibt es Salate und Suppen, Hauptgerichte und leckere Nachspeisen. Ein Obst- und ein Gemüse-Kalender gibt Überblick, was wann Saison hat. »Außerhalb der Saison unreif gepflücktes und künstlich nachgereiftes Obst und Gemüse können nie den Geschmack und die Qualität liefern, welche die Gemüse- und Obstbauern aus der Region durch kurze Lieferwege frisch und knackig auf die Teller der Konsumenten bringen«, so Björn Moschinski.

Der Titel »hier & jetzt vegan« bezieht sich genau darauf: mit »hier« ist die Region und mit »jetzt« die Zutaten der Jahreszeit gemeint. Denn Vegankoch Moschinski weiß aus Erfahrung: »Je höher die Qualität der Rohstoffe, umso einfacher ist es, daraus ein geschmacksintensives und nahrhaftes Gericht zu zaubern.«

Der Schritt zu einer ökologisch vertretbaren Lebensweise

Patrik Baboumian (stärkster Mensch Deutschlands 2011/2012) schreibt in seiner Begrüßung zu »hier & jetzt vegan«: »Der Wechsel zu einer veganen Ernährung stellt einen bedeutenden Schritt in Richtung einer ökologisch vertretbaren und nachhaltigen Lebensweise dar. So kann jeder Einzelne einen Beitrag zur Nachhaltigkeit der gesamten Gesellschaft leisten und das mit überschaubarem Aufwand.«

blätterteigtaschen

mit spinat · dazu pinienkerne und tofu

Aus:



ZUTATEN für 4 Portionen

200g Naturtofu
Salz
3 EL Pinienkerne
1 Zwiebel
1 rote Paprikaschote
400g Babyspinat
4 Platten TK-Blätterteig
2 EL Rapsöl
Salz
Pfeffer
Muskat

ZUBEREITUNG

Den Naturtofu in kleine Würfel schneiden und in einen Topf geben. Den Topf mit Salzwasser auffüllen, bis die Würfel bedeckt sind, und anschließend zum Kochen bringen. Den Topf vom Herd nehmen, abkühlen lassen und über Nacht im Kühlschrank ziehen lassen.

Am nächsten Tag die Pinienkerne in einer heißen Pfanne ohne Fett goldbraun rösten und abkühlen lassen.

Die Zwiebel häuten und in feine Würfel schneiden. Die Paprika waschen, entkernen und ebenfalls in feine Würfel schneiden. Den Spinat waschen, trockenschleudern und in grobe Streifen schneiden.

Den Blätterteig auf ein bemehltes Brett geben und auftauen lassen. In einer Pfanne das Öl erhitzen und die Zwiebelwürfel darin glasig dünsten. Die Paprikawürfel sowie den jungen Spinat dazugeben und alles leicht einköcheln lassen. Den Tofu abgießen und zusammen mit den Pinienkernen in die Pfanne geben. Alles mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken.

Backofen auf 170°C vorheizen. Den Blätterteig in 12 große Stücke teilen. 4 davon als Boden auf ein Backpapier legen. Die restlichen Stücke ausschneiden, sodass ein mindestens 5 Millimeter breiter Rand übrig bleibt. Jeweils 2 dieser Ränder auf einen Boden legen und das Ganze anschließend bei 170°C für 10-12 Minuten im Ofen vorbacken. Der Blätterteig sollte noch nicht goldgelb sein. Die Formen nun aus dem Backofen nehmen und vorsichtig mit der Spinat-Tofu-Masse füllen. Nochmals in den Ofen geben und goldgelb fertig backen. Noch heiß servieren.





gemüs mit

ZUTATEN für 4 Portionen

Für den Hirsesalat:

- 1 Schalotte
- 1 Karotte
- 2 E Olivenöl
- 1/2 Chilischote
- 200g Hirse
- 200ml Gemüsefond
- 1/2TL Curry
- 2 EL Margarine
- 1 Frühlingszwiebel

Für die BBQ-Sauce:

- 1 EL Rapsöl
- 1 Knoblauchzehe
- 2 Schalotten
- 3 EL Agavendicksaft
- 1 EL Tomatenmark
- 1TL Aceto balsamico
- 100ml Johannisbeersaft
- 50ml Wasser
- 1 TL Cayennepfeffer
- 1 Prise Rauchsatz

Für die Gemüsespieße:

- 2 Paprikaschoten
- 1 Zucchini
- 4 Schalotten
- 100g Räuchertofu
- 4 Cocktailtomaten
- 6 EL Sonnenblumenöl
- 1/2 Knoblauchzehe
- 3 Prisen Zitronenpfeffer
- 1 Prise Rauchsatz
- 2 Prisen Cayennepfeffer
- 2 Zweige Rosmarin
- 2 Zweige Thymian
- 4 Rosmarinnadeln
- Salz und Pfeffer

Foto aus »hier und jetzt vegan«: Florian Bolk (LE SCHICKEN)

eschaschlik

johannisbeer-bbq-sauce und hirsesalat

ZUBEREITUNG

Für den Hirsesalat die Schalotte sowie die Karotte schälen und anschließend in feine Würfel schneiden. Das Öl in einem Topf erhitzen und die Karotten- und Schalottenwürfel darin glasig dünsten. Die Chilischote entkernen, in feine Streifen schneiden und zusammen mit der Hirse in den Topf geben. Für 1 weitere Minute anschwitzen und mit dem Gemüsefond ablöschen. Alles aufkochen, mit Salz, Pfeffer und Curry würzen, vom Herd nehmen und zugedeckt 10 Minuten ziehen lassen.

Anschließend die Margarine vorsichtig unter den Salat heben und diesen dabei auflockern. Die Frühlingszwiebel putzen, in Ringe schneiden und über den kalten Salat streuen.

Für die BBQ-Sauce das Rapsöl in einem Topf erhitzen. Die Knoblauchzehe und Schalotten schälen, in feine Würfel schneiden und darin glasig dünsten. Den Agavendicksaft und das Tomatenmark dazugeben, für 2 Minuten anschwitzen und anschließend alles mit Balsamico, Johannisbeersaft und Wasser ablöschen. Mit dem Cayennepfeffer, den Salzen und dem Pfeffer abschmecken und kalt stellen.

Für die Spieße die Paprikaschoten waschen, entkernen und in etwa 2 x 2 Zentimeter große Stücke schneiden. Die Zucchini waschen, die Enden abschneiden und der Länge nach vierteln. Anschließend das weiche Innere der Zucchini entfernen und das verbleibende Äußere ebenfalls in 2 Zentimeter große Stücke schneiden. Die Schalotten schälen und in dicke Scheiben, etwa gleich stark wie das restliche Gemüse, schneiden. Den Räuchertofu trockentupfen und ebenfalls in 2 Zentimeter dicke Stücke schneiden. Das Gemüse mit dem Tofu abwechselnd nacheinander auf mit Wasser befeuchtete Spieße stecken, jeweils mit 1 Cocktailtomate abschließen.

Das Sonnenblumenöl, die geschälte Knoblauchzehe und die restlichen Gewürze in einem Mörser zu einer Marinade verarbeiten und gegebenenfalls noch einmal mit Salz abschmecken. Die Gemüsespieße mit der Marinade bepseln und anschließend auf einem Grill oder in einer Pfanne anbraten. Zusammen mit dem Hirsesalat und der Sauce servieren.

hier & jetzt vegan

Nach dem großen Erfolg seines ersten Kochbuchs »Vegan kochen für alle« (2011) sorgt Vegankoch Björn Moschinski jetzt mit über 60 neuen Rezepten in seinem neuen Buch »hier & jetzt vegan« für köstliche Abwechslung auf dem Teller.

Nach einem Artikel in der Jugendzeitschrift BRAVO wurde Björn Moschinski mit 14 Jahren Vegetarier, ein Jahr später Veganer.

2001 gründete er sein eigenes Unternehmen *Herbivore Catering*, ab 2005 folgten Praktika in der regulären À-la-carte-Gastronomie. Im Münchner Vegan-Restaurant *Zerwirk* wurde er 2007 schon nach kurzer Zeit Souschef, 2008 schließlich Chefkoch im veganen Restaurant *La Mano Verde* in Berlin.

2011 verwirklichte Björn Moschinski ein lange gestecktes Ziel und eröffnete mit dem *Kopps* sein eigenes Restaurant in Berlin: stilvolles Ambiente und gutbürgerliche vegane Küche zu fairen Preisen.

Infos: www.bjoernmoschinski.de · www.kopps-berlin.de



BJÖRN MOSCHINSKI:

hier & jetzt vegan

Marktfrisch einkaufen, saisonal kochen
Gebundenes Buch, 144 Seiten, 21,0 x 26,0 cm · ca. 85 Abb.
Südwest-Verlag, 2013 · ISBN: 978-3-517-08825-9
Preis: 17,99 Euro



»Der Veganismus ist in der Gesellschaft angeke...

Interview mit Björn Moschinski

Björn Moschinski lebt seit 18 Jahren vegan. Er arbeitete in den angesagten Vegan-Restaurants *Zerwirk* in München und im *La Mano Verde* in Berlin als Koch. 2011 eröffnete er sein eigenes veganes Restaurant in Berlin Mitte - das »Kopps« - und feierte mit seinem ersten Kochbuch »*Vegan kochen für alle*« riesige Erfolge. Auch sein neuestes Kochbuch »*hier und jetzt vegan*« schickt sich an, ein Bestseller zu werden. Im »*Freiheit für Tiere*«-Interview erzählt Björn Moschinski, warum er Veganer wurde und was ihn antreibt.

Freiheit für Tiere: Sie sind schon als Jugendlicher mit 15 Jahren Veganer geworden. Warum?

Björn Moschinski: Mit 14 las ich in der Jugendzeitschrift BRAVO Berichte über Tiertransporte und Massentierhaltung. Recht schnell entschloss ich mich, dies nicht mehr zu fördern und sah damals den Verzicht auf Fleischprodukte als richtigen Schritt. Ein Jahr später realisierte ich die Problematik, die eine vegetarische Lebensweise mit sich führt und entschied mich, konsequent auf alle tierischen Produkte zu verzichten.

Freiheit für Tiere: Für die meisten Menschen, die Veganer werden, stehen ethische Gründe im Vordergrund. Es gibt aber auch immer mehr wissenschaftliche Studien, die belegen, dass eine vegane Ernährung auch sehr gesund ist.

Björn Moschinski: Ja, davon hab ich auch schon gehört und ich finde dies auch super! (lacht) Ich selbst lebe nun seit fast 19 Jahren vegan und erfreue mich bester Gesundheit. Dies ist meist mein Totschlagargument bei Menschen, die dies nicht glauben wollen. Ich finde insbesondere die Entwicklung der Mediziner super, die immer mehr die vegane Ernährung befürworten und einen Zusammenhang zwischen vielen Zivilisationskrankheiten und dem übermäßigen Fleischverzehr herstellen.

Freiheit für Tiere: Fleischesser, aber auch Vegetarier, denken immer noch, dass eine vegane Ernährung Verzicht bedeutet. Haben Sie Tipps, die die Umstellung auf eine rein pflanzliche Ernährung erleichtern?

Björn Moschinski: Jede Veränderung der Gewohnheiten ist schwierig, und daher rate ich den Menschen, einfach mal einen Monat vegan zu leben, um zu realisieren, wie einfach diese Art der Ernährung ist. Einen Verzicht gibt es aus meiner Sicht nicht! Einzig die Bezugsquellen für vegane Rohstoffe, wie vegane Aufschnitte, veganer Käse, vegane Würste etc. sind noch viel zu wenig, aber ich bin mir sicher, dass in den kommenden Jahren viel auf dem Markt passieren wird!

Freiheit für Tiere: Dass eine rein pflanzliche Ernährung keinen Verzicht bedeuten muss, sondern einen kulinarischen Gewinn, beweist die Vielfalt der Rezepte in »*hier und jetzt vegan*«. Was essen Sie privat derzeit am liebsten?

Björn Moschinski: Das ist immer tagesformabhängig! Ich kann zum Beispiel immer veganen Quark mit leckeren Pellkartoffeln aus dem Garten und frisch gepresstem Lausitzer Leinöl essen. Aber auch solch deftige Gerichte wie Krautroulade mit Bratensauce oder ein leckeres Cordon Bleu - natürlich beides vegan - dürfen da nicht fehlen.

Freiheit für Tiere: In Ihrem zweiten Kochbuch »*hier und jetzt vegan*« legen Sie das Augenmerk auf Obst und Gemüse der Saison und aus der Region. Was sind Ihre Gründe?

Björn Moschinski: In erster Linie sind die Qualität der Rohstoffe und die Unterstützung der Region und der kleinen Bauern meine Hauptgründe. Gemüse und Obst, welches in der Saison gepflückt und auf kurzen Wegen zum Endverbraucher gelangen, haben die beste Qualität. Auch die Besinnung auf die alten Gemüse- und Obstsorten unserer Region ist eines meiner Ziele, da wir meiner Meinung nach wunderbar schmackhafte Sorten haben. Zum Glück durfte ich noch Zeiten kennen lernen, in denen wir uns aus dem eigenen Garten ernährt haben, und diese Qualität ist heute kaum noch zu finden.

Freiheit für Tiere: Als wir vor 11 Jahren mit »*Freiheit für Tiere*« begannen, gab es nur zwei oder drei vegane Kochbücher. In letzter Zeit erscheint ein veganes Kochbuch nach dem anderen, so dass wir pro Ausgabe gleich mehrere Bücher vorstellen können. Wie erklären Sie diesen »Run« auf vegan?

der Mitte kommen«

Björn Moschinski: In den letzten vier bis fünf Jahren ist der Veganismus in der Mitte der Gesellschaft angekommen. Ich glaube, dies ist vielen Menschen zu verdanken. Einerseits Jonathan Safran Foer, der mit seinem Buch »Eating Animals« einen großen Hype verursacht hat, aber auch den Produzenten, die durch immer bessere vegane Produkte überzeugen konnten. Die Thematik Umweltzerstörung und Ressourcenverschwendung bei der Fleisch- & Milchproduktion gab der veganen Bewegung einen zusätzlichen Schub, da diese Fakten & Zahlen real und für jeden greifbar sind.

Freiheit für Tiere: Ihr Restaurant »Kopps« in Berlin hat 100 Prozent vegane Gerichte auf der Speisekarte. Sind Ihre Gäste hauptsächlich Veganer und Vegetarier?

Björn Moschinski: Nein, im Kopps gehen wir davon aus, dass ca. 60 Prozent unserer Kunden Fleischesser sind. Ich versuche am Ende des Abends an die Tische zu gehen und erfahre meist zu Beginn des Gesprächs, ob die Gäste vegan oder auch nicht sind.

Im Kopps haben wir auch darauf geachtet, dass der Begriff vegan nicht ständig vorkommt... eigentlich wird er nur einmal erwähnt. Die Gäste sollen einen schönen und entspannten Abend genießen bei gutem Essen und guten Weinen und nicht ständig an dieses Thema erinnert werden. Allein die Tatsache, dass diese Menschen ins Kopps essen gehen, zeigt, dass sie offen sind für den Veganismus. Dieses Konzept werde ich auch bei meinem zweiten Restaurant verfolgen, welches im Sommer direkt an der Warschauer Brücke eröffnet wird.

Freiheit für Tiere: Vielen Dank für das Interview!
Weitere Infos finden Sie auf www.bjoernmoschinski.de

Kopps – Bar & Restaurant

Linienstrasse 94 · 10115 Berlin
Tel.: 030-432 097 75 · e-mail: kontakt@kopps-berlin.de
www.kopps-berlin.de

Öffnungszeiten: Wochentags 11:30 Uhr bis open end
Wochenende & Feiertags 10.00 Uhr bis open end



Vegankoch Björn Moschinski beweist, dass der Verzicht auf vermeintlich Unverzichtbares ganz im Gegenteil neue Geschmackserlebnisse und Genuss bedeutet.



Das Kopps - Bar & Restaurant lädt in Berlin-Mitte zu tierfreundlichen Schlemmereien in stilvollem Ambiente ein.