



Buchtipp: Vegan für Genießer

Kreative Pflanzenküche mit frischen, natürlichen Zutaten

Die vegetarische Küche hat sich etabliert. Sie ist auch im Alltag derer angekommen, die nur gelegentlich auf Fleisch verzichten möchten, sei es aus ethischen oder ökologischen Gründen oder weil sie ihrem Körper etwas Gutes tun möchten. Vegan zu essen heißt, einen Schritt weiterzugehen und sich einem neuen Geschmackserlebnis zu öffnen. Veganes Essen hat einen ganz eigenen Geschmack, einen eigenen Charakter. Das Restaurant La Mano Verde am Ku'damm in Berlin steht für eine eigenständige, neue kreative Pflanzenküche. In dem neuen Buch »Vegan für Genießer« stellt Jean-Christian Jury, Gründer von *La Mano Verde*, über 100 Rezepte aus seinem Restaurant vor.

Gesunde Pflanzenküche im Gourmet-Restaurant

Seit den Anfängen vor etwas mehr als drei Jahren haben sich die Rezepte weiter entwickelt. Jean-Christian Jury berichtet: »Mit der Zeit und durch die Arbeit mit veganen Lebensmitteln habe ich ein Gespür für die Möglichkeiten der veganen Küche bekommen.« Er nahm die Herausforderung an, neben Sojafleischgerichten auch Gerichte ohne Ersatzfleischprodukte zu kreieren. »So hat unsere Küche eine eigene, kreativere Richtung bekommen, in der frische und natürliche Zutaten, die geschmackvolle Präsentation und die feine Finesse im Vordergrund stehen.« Serviert wird in gehobenem, anspruchsvollem Ambiente: *La Mano Verde* ist im Kempinski Plaza am Ku'damm zu finden, gleich neben Starfriseur Udo Walz.

Jean-Christian Jury beobachtet einen neuen Trend: Immer mehr Menschen reduzieren ihren Fleischkonsum aus gesundheitlichen, ökologischen oder ethischen Gründen und suchen nach Alternativen – ohne gleich zu 100 Prozent Vegetarier oder Veganer zu werden. Zudem legen im Fast-Food-Zeitalter immer mehr Menschen wieder Wert auf die Qualität der Nahrung und unverfälschten Genuss.



Dem Berliner In-Restaurant *La Mano Verde* in der Kempinski Plaza, einem grünen Innenhof des Ku'damms, ist es gelungen, die vegane Küche in den Blickpunkt der Gourmets zu rücken.

La Mano Verde hat eine Mission: »Unser Ziel ist die natürliche Gesundheit der Menschen. Pflanzliche und rohköstliche Lebensmittel sind ein wichtiger Bestandteil einer gesunden Ernährungsweise. Daher begeistern wir möglichst viele Menschen mit Gerichten auf hohem Niveau.« Denn: »Pflanzliche und rohköstliche Ernährung ist gesund und schont die Umwelt.«

Die Rezepte von La Mano Verde jetzt als Kochbuch

»Als ich mich dazu entschlossen habe, dieses erste Kochbuch von *La Mano Verde* zu veröffentlichen, war es mein Ziel, alle Gerichte aufzunehmen, die seit dem Eröffnungstag am 1. November 2008, dem Weltvegantag, im Restaurant serviert wurden«, schreibt Jean-Christian Jury. »Nun, alle sind es nicht geworden, aber über 100 der wichtigsten sind in diesem Buch zusammengestellt.«

Schon beim ersten Durchblättern fallen die künstlerisch ansprechenden, stylischen Fotos von den vorgestellten Gerichten auf. Jedes Rezept hat eine besondere Note. Beginnen wir bei den

Bild: Olga Lyubkin

Bild: La Mano Verde

Suppen: Die Kürbis-Ingwer-Cremesuppe wird mit gerösteten Kürbiskernen und Kürbiskernöl verfeinert. Ein Geschmackserlebnis sind auch die Tomaten-Kokos-Suppe und die Süßkartoffel-Linsen-Suppe, die mit Ingwer, Koriander und Curry abgeschmeckt wird. Für heiße Sommertage gibt es kalte Suppen: Rot-Grüne-Gazpacho mit Tomaten, Paprika (rot) sowie Spinat und Gurke (grün) - oder auch Kokos-Limetten-Gazpacho.

Eine echte Besonderheit sind die Vorspeisen: Fein geschnittene Rote Beete wird wie Ravioli mit Cashewcreme gefüllt – das Rezept »Rote-Bete-Ravioli auf Fenchelsalat« stellen wir Ihnen auf der nächsten Seite vor. Bei »Ravioli Blanc« werden dünne Kohlrabi-Scheiben wie Ravioli gefüllt.

Auch bei den Hauptspeisen sind wirklich neue Rezepte dabei (obwohl auch veganes Gyros mit Brot oder Tofu-Spieße vertreten sind). Nichts gegen Pasta und bunte Gemüsepflanzen, die wir sonst in der vegetarischen und veganen Küche so lieben - sind ja auch wirklich lecker und schnell zubereitet! (Und Rezepte für Spinattortellini, vegane Spaghetti Bolognese und Gemüse-Pasta gibt es auch in »Vegan für Genießer«.) Doch wie wäre es mit gebackenen Austernpilzen im Sesammantel mit Kartoffel-Porree-Püree, das Ganze mit Kaiserschoten garniert? Oder mit Auberginenpiccata: Hier werden runde Polenta-Scheiben mit in Teig gebackenen Auberginen und einer Schicht Spinat zu einem Türmchen aufgeschichtet, mit Rosmarin und gebratenen Zwiebeln garniert und auf Tomatensauce serviert. Das Ergebnis kann sich wirklich in jedem Gourmet-Tempel sehen lassen – dafür werden auch Fleisch(fr)esser ihren Kaviar oder die Gänsestopfleber stehen lassen. Eine Besonderheit sind auch die köstlichen Rohkost-Rezepte wie die »Canneloni non forno«: Hier wird eine Creme aus Cashewkernen, getrockneten Tomaten, gelber Paprika, Pistazien und Basilikum in marinierte Zucchini-Scheiben gerollt. Übrigens: Die *La Mano Verde*-Ananasschiffchen, gefüllt mit Gemüse und Reis, stellen wir Ihnen auf Seite 50 vor.

Zum Dessert gibt es vegane Crème Brûlée, Panna Cotta und Mousse au chocolat... Den Käsekuchen ohne Käse und ohne Backen (wirklich: ein Rohkost-Kuchen!) stellen wir Ihnen auf Seite 52 vor.

Zugegeben, die aufwändigeren Rezepte wollen wir nicht jeden Tag zubereiten. Wann haben wir schon Zeit, Cashewkerne über Nacht einzuweichen oder das Gemüse zum Marinieren stundenlang kalt zu stellen, bevor es weiter geht? Aber wäre das nicht etwas, wenn wir Gäste haben? Alternativ könnten wir bei unserer nächsten Reise nach Berlin einen Tisch im *La Mano Verde* reservieren und dann diese ganzen Köstlichkeiten bestellen...

Das Buch

»Vegan für Genießer« stellt über 100 kreative Rezepte aus dem Berliner In-Restaurant *La Mano Verde* vor. Rezepte wie Blumenkohl-Sellerie-Coucou, Spinat-Pilz-Curry und Tempeh mit Mandelkruste und Cranberrysauce zeigen, wie vielfältig die vegane Küche ist.

Jean-Christian Jury:
Vegan für Genießer

176 Seiten, broschiert · Umschau Buchverlag
ISBN: 978-3865287281 · 19,90 Euro



Der Autor

Jean-Christian Jury, geboren 1954 in Toulouse, ist Gründer des veganen Restaurants *La Mano Verde* in Berlin und als General-Manager zuständig für die internationale Expansion seines Restaurantkonzeptes. Er liebt die vegane Küche und Rohkost. Sein Motto lautet: »Rein und gesund mit Genuss«.

Das Restaurant

La Mano Verde steht für eine eigenständige, neue kreative Pflanzenküche. Die Gerichte werden aus rein pflanzlichen frischen Zutaten, überwiegend Bio-Qualität, zubereitet, viele Gerichte stammen aus der Rohkostküche. Dem Berliner In-Restaurant in der Kempinski Plaza, einem ruhigen und »grünen« Innenhof des Ku´damms, ist es gelungen, die vegane Küche in den Blickpunkt der Gourmets zu rücken.

Josita Hartanto, Chefköchin im *La Mano Verde*, absolvierte ihre Ausbildung zur Köchin im Hotel Steigenberger in Berlin. Im *La Mano Verde* darf die vegan lebende Köchin nun auch 100 % vegan kochen. Josita Hartanto kreiert eine innovative Vegan-Küche – und nicht bloß Kopien von Fleischgerichten, in denen Fleisch durch Soja ersetzt wurde.

Für ein In-Restaurant mit Gourmet-Küche in bester Lage am Ku´damm sind die Preise erstaunlich günstig: Kleine Gerichte wie Ravioli blanc oder Gemüse im Knusperbeutel gibt es für 8,50 oder 9,50 Euro, Hauptgericht-Kreationen für 15,50 Euro. Ab 12 Uhr lädt *La Mano Verde* zum Mittagstisch ein: Vorspeise und Hauptspeise oder Hauptspeise und Dessert kosten 10,50 Euro.

La Mano Verde
Kempinski Plaza
Uhlandstr. 181-183
10623 Berlin
Tel. 030-827 03 120

Öffnungszeiten:
Di. bis Sa. 12.00 - 15:30 Uhr
und 18:00 - 23.00 Uhr
www.lamanoverdeberlin.com
(mit online-Reservierung)





ROTE-BETE-RAVIOLI AUF FENCHELSALAT

ZUTATEN FÜR 4 PORTIONEN

CASHEWCREME

200 g Cashewkerne
1 kleine Zwiebel
1 EL Sojalecithin
2 EL Nährhefeflocken
1 EL gehackter Schnittlauch
2 EL kaltgepresstes Olivenöl
Salz, schwarzer Pfeffer, Muskat

ROTE BETE

1 große Rote Bete, gegart
etwas Knoblauchöl

FENCHELSALAT

1 großer Fenchel
1 Thymianzweig
2 EL kaltgepresstes Olivenöl
3 EL Zitronensaft
Salz, schwarzer Pfeffer

BASILIKUMÖL

Knoblauchzehe
1 Handvoll Basilikum
4 EL kaltgepresstes Olivenöl
Salz, schwarzer Pfeffer

Kaiserschoten, Orangenfilets, Walnüsse
oder Sprossen zum Garnieren

Für die Cashewcreme die Kerne über Nacht in etwas kaltem Wasser einweichen. Die Zwiebel hacken, mit den Nüssen und den restlichen Zutaten im Mixer zu einer feinen Creme pürieren. Wenn die Creme zu fest ist, etwas Einweichwasser untermixen. Mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken.

Die gegarte Rote Bete mit einer Aufschnittmaschine in feine Scheiben schneiden. Die Scheiben anschließend in eine Schüssel geben und mit dem Knoblauchöl 3-4 Stunden im Kühlschrank marinieren.

Den Fenchel für den Salat auf einem Gemüsehobel in feine Streifen hobeln. Die Blättchen von dem Thymianzweig zupfen und mit dem Olivenöl und dem Zitronensaft vermischen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und den Fenchel unterheben.

Die Knoblauchzehe schälen und zusammen mit den Basilikumblättern und dem Olivenöl fein pürieren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

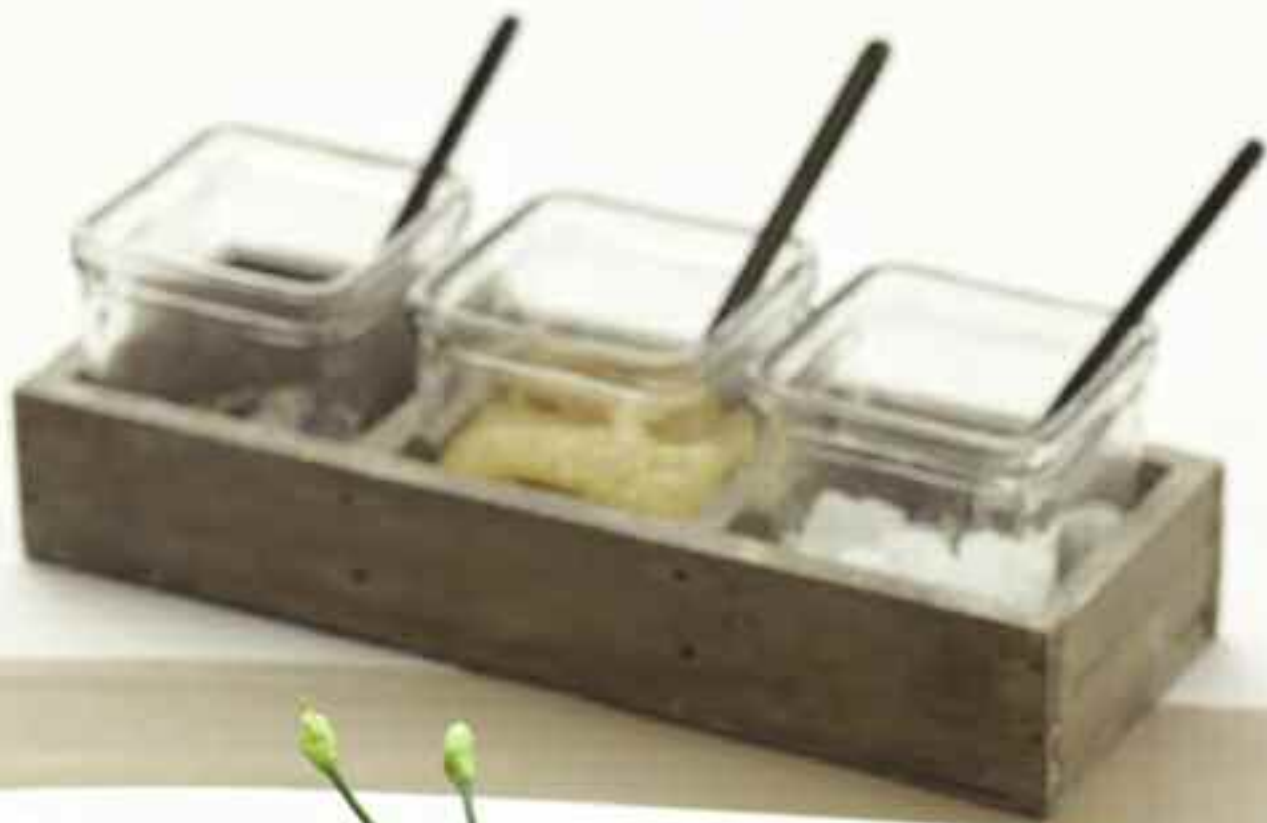
Für die Rote-Bete-Ravioli je 1 Teelöffel von der Cashewcreme auf eine Scheibe Rote Bete geben und mit einer weiteren Scheibe bedecken. Auf diese Weise 4-5 Rote-Bete-Ravioli pro Gast vorbereiten.

Abwechselnd Fenchelsalat und Ravioli auf den Tellern anrichten. Mit fein geschnittenen Kaiserschoten, Orangenfilets, Walnüssen oder Sprossen garnieren und mit dem Kräuteröl beträufeln.

TIPP: Dazu schmecken Früchte wie Mango, Apfel oder Birne, fächerförmig aufgeschnitten.

Aus:







ANANASSCHIFFCHEN

ZUTATEN FÜR 2 PORTIONEN

200 g Reis
3 EL Pflanzenöl
1 süße Ananas
2 EL Tamari (kräftige Sojasauce)
2 TL Currypulver
2 Schalotten, fein gewürfelt
3 Knoblauchzehen, fein gehackt
1 Karotte
200 g Pilze
3-4 EL Gemüsefond
80 g grüne Erbsen
60 g ungesalzene Cashewkerne, gehackt

Den Reis nach Packungsangabe gar kochen und zum Abkühlen beiseite stellen. Etwa 1 Esslöffel des Öls mit dem Reis vermengen. Mit den Fingern auflockern und zusammenklebende Stücke zerpfücken.

Die Ananas inklusive der grünen Blätter längs halbieren. Die Hälften mithilfe eines Messers und eines Löffels aushöhlen und den harten Strunk entfernen. Das Fruchtfleisch in mundgerechte Stücke schneiden und in einer kleinen Schüssel beiseite stellen.

Die Sojasauce mit dem Currypulver in einer Tasse verquirlen und ebenfalls beiseite stellen. Die Karotte schälen, halbieren und in feine Scheiben schneiden, die Pilze säubern und ebenfalls in feine Scheiben schneiden.

Etwa 1-2 Esslöffel Öl in einem Wok oder einer großen Pfanne bei mittlerer Hitze heiß werden lassen. Schalotten, Knoblauch, Karotten und Pilze darin 2-3 Minuten anbraten. Sobald die Pfanne trocken wird, etwas Gemüsefond zugeben.

Den Reis, das Ananasfruchtfleisch, die Erbsen und die Cashewkerne zugeben und die Tamari-Curry-Mischung darüber träufeln. Alles gut miteinander vermengen und etwa 3 Minuten unter Rühren sanft köcheln lassen.

Den Wok vom Herd nehmen. Mit Salz und Tamari abschmecken, in die Ananasschiffchen füllen und servieren.

TIPP: Dieses Reisgericht lässt sich vielseitig abwandeln, zum Beispiel mit Chilischoten, Rosinen, Frühlingszwiebeln oder fein gehacktem Koriander.

Aus:





OHNE BACKEN: KÄSEKUCHEN MIT HIMBEERSAUCE

ZUTATEN FÜR 1 KUCHEN

KUCHENBODEN

200 g Mandeln oder Cashewkerne
1/2 TL Salz
1 TL Vanilleextrakt
80 g Dattelpaste
Kokosfett zum Einfetten

FÜLLUNG

600 g eingeweichte Cashewkerne
180 ml Mandelmilch
60 g Agavendicksaft
80 ml Zitronensaft
1 EL Vanilleextrakt
1 TL Salz
3 EL Sojalecithin
200 ml flüssiges Kokosfett

HIMBEERSAUCE

1 kg Himbeeren
2 EL Agavendicksaft

Im Mixer die Mandeln bzw. die Cashewkerne mit dem Salz, dem Vanilleextrakt und der Hälfte der Dattelpaste so lange vermengen, bis die Masse am Rand des Mixgefäßes beginnt aufzusteigen. Mit einem Löffel gut durchrühren und die Masse erneut mixen. Den Prozess so lange wiederholen, bis die Kerne gut zerkleinert sind. Dann die restliche Dattelpaste dazugeben und noch einmal kurz durchmixen. Am Ende sollte die Masse gut zusammenhalten, aber nicht zu stark kleben.

Eine Springform mit etwas Kokosfett einfetten und die Teigmasse gleichmäßig am Boden der Form verteilen, glatt streichen und leicht andrücken.

Für die Füllung alle Zutaten außer dem Lecithin und dem Kokosfett in einem Mixer zu einer glatten, cremigen Masse verarbeiten. Dann das Lecithin und das restliche Kokosfett dazugeben und weitermixen, bis alles gut vermischt ist. Die Mischung nun auf den vorbereiteten Boden geben und für ca. 2 Stunden kalt stellen. Der Kuchen ist fertig, wenn sich die Mitte des Kuchens fest anfühlt.

Die Himbeeren mit dem Agavendicksaft cremig pürieren und zum Kuchen servieren.

Aus:



