

Jung, hip und vegan



Hochuli-Rezept
Spinatstrudel
mit pflanzlichem
Frischkäse.

Fotos: Sijepan Palescak, Latura Photography, ZVC



Gourmet-Blick

mit **Studi** am Herd

App in der Küche

Knackiges Gemüse und süsse Früchte, herrlich duftende Kräuter, frischer Fisch und zartes Fleisch machen das Posten jetzt zu einem sinnlichen Erlebnis. Ich selbst brauche zwar nie einen Einkaufszettel, aber ich weiss, dass einfach drauflos kaufen und dann daraus etwas Feines zaubern, nicht jedermanns Sache ist. Deshalb habe ich zusammen mit vier Kochkollegen eine Koch-App entwickelt. «5 Köche» ist eine Sammlung raffinierter Rezepte für jeden Geschmack und Anlass. Wir zeigen haargenau jeden Schritt. Bei meinem Rezept für ein fruchtig-scharfes Mango-Chili-Süppchen führe ich zum Beispiel von A bis Z vor, wie die Mango geschält und die Chili entkernt wird. Die Rezepte habe ich gut schweizerisch abgerundet: mit Schoggi-Kuchen, Fondue und Berner Sauerbraten. Kollege Kolja Kleeberg hat unter anderem eine unwiderstehliche Zwetschgentarte beige-steuert und Sibylle Schönberger eine Spinatsuppe mit Roquefort-Kirschtomaten. Vorteil der App gegenüber TV-Kochshows und Kochbüchern: Wenn es zu schnell geht, kann man nochmal zurückspulen und schauen, wie aus einer Zwiebel Würfel werden. Die App kostet weniger als ein Glas Wein. Nur kochen müssen Sie noch selber!

andreas.studer@ringier.ch

Andreas C. Studer ist Koch und Autor, bekannt geworden durch die Sendungen Kochduell bei VOX, Lanz kocht! und al dente im Schweizer Fernsehen.

Netter Veganer
Kochbuchautor Philip Hochuli.

VEGANER → Früher kauten sie ledrige Bratlinge. Doch jetzt entdecken auch die Veganer die Lust auf gute Küche. Und die schmeckt richtig.

christiane.binder
@ringier.ch

Der Zürcher Philip Hochuli ist 22. Anfang Jahr hat er das erste professionelle vegane Kochbuch der Schweiz geschrieben. Demnächst wird es für den amerikanischen Markt ins Englische übersetzt. «Die Aufmerksamkeit ist gewaltig», sagt er. Die Geschichte des Ökonomiestudenten, der seit drei Jahren Veganer ist und aus Leidenschaft zum Kochen fand, ist typisch für die neue Veganer-Szene: **Die ist jung, erfolgreich – und locker.**

Hochuli umgibt sich privat bewusst mit «nor-

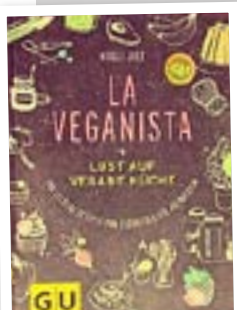
malen» Leuten, und wenn ihn Bekannte einladen, isst er auch mal Sachen, die mit tierischen Zutaten wie Rahm oder Eiern zubereitet sind. Hochuli ist ein freundlicher Veganer. Das schien Fleischliebhabern bis vor kurzem undenkbar. Sie erlebten Veganer – die **Leute also, die aus moralischen Gründen keine tierischen Produkte benutzen, auch keine Lederschuhe** – als finstere Fanatiker, die ledrige Hirsebratlinge kauten und jeden, der ein Wurstbrot ass, penetrant als «Leichenfresser» beleidigten. Doch nun ist Vegan-Sein in manchen Kreisen geradezu sexy. Das stellt auch Rolf Hiltl fest, Besitzer des tren-

digen vegetarischen Restaurants in Zürich, wo man sich längst problemlos auch vegan ernähren kann. Vor allem junge Menschen Anfang 20, auch Männer, seien sehr interessiert, sagt Hiltl, «es herrscht ein grosser Kommunikationsbedarf».

Vegan-Sein ist in manchen Kreisen geradezu sexy.

Dass sich der Veganismus zum Lifestyle-Ding entwickelt, liegt auch daran, dass die neuen Veganer zu ihrer Lust auf Genuss stehen. **Auch in Deutschland bringen renommierte Verlage neuerdings attraktiv aufgemachte vegane Kochbücher heraus**, die mit überraschend anspruchsvollen Rezepten («Belugalinsenturm mit Zucchinicreme») kulinarisch überzeugen. ●

DIE KOCHBUCH-TIPPS



Know-how

LEHRREICH → Alltagstaugliches, sehr brauchbares Einsteigerbuch, da die Autorin auch genau erklärt, wie man wohlschmeckenden Eier- oder Rahm-Ersatz herstellt.

Nicole Just. La Veganista. GU Verlag, 192 Seiten, 24.90 Fr.



Vegan, aber fein

EXOTISCH → 16 Jahre lang Chefkoch in veganen Restaurants, präsentiert der Deutsche

seine ehrgeizigen Rezepte in Buchform. Viele tolle Ideen für exotische Menüs.

Surdham Göb. Meine vegane Küche. AT Verlag, 190 Seiten, ab 26.90 Fr.



Schweizer Rezepte

KLASSISCH → 100 Rezepte (auch Schweizerisches wie Schoggi-kuchen) – so konzipiert, dass man die Zutaten im Supermarkt findet. Der Autor gibt auch Kochkurse.

Philip Hochuli. Junge vegane Küche. Pro Business. 112 Seiten, ab 32.90 Fr.