GV MANAGER

DAS MANAGEMENT-MAGAZIN
FÜR DIE GEMEINSCHAFTSGASTRONOMIE

14 PRAXIS
VEGETARISCHES WÜRZEN

22 BRANCHE
S&F-SYMPOSIUM

34 WISSEN
MEHRWEGKREISLAUF

» SEITE 8 GV-MANAGER DES JAHRES

HEFTPREIS 12,50 €

11/24 | WWW.GVMANAGER.DE

Pimp my Veggie

Salz, Pfeffer und ein Klacks Hollandaise reichen längst nicht mehr aus, um attraktive vegetarisch-vegane Speisen zu inszenieren. Welche Rolle könnten Dukkah, Zimt oder Green Umami spielen? Das war Inhalt eines internen Workshops bei apetito catering.

Blumenkohl mit Tofu und weißen Bohnen? Was fad und farblos klingt, kann mit dem richtigen „Grünzeug“ und etwas Würze ein attraktives veganes Hauptgericht werden. „Lecker!“ „Gute Idee, den Tofu zu bröseln!“ „Geröstet schmeckt Blumenkohl gleich ganz anders!“ „Dukkah setzt einen schönen Farbakzent.“ Das Rezept von Pascal Haag erntet durchweg positives Feedback unter den 15 Teilnehmern seines Workshops – einer bunten Mischung, vom Azubi über die Beiköchin bis hin zum Gebietsleiter. Kein Wunder, der auf die vegane Küche spezialisierte Koch versteht etwas von seinem Handwerk; u. a. war er sieben Jahre lang als Rezeptentwickler und Kochkursleiter im Schweizer Restaurant Hiltl tätig, dem ältesten vegetarischen Restaurant der Welt. Und so lautete seine Mission im Auftrag von apetito catering auch: Praktikern aus der Großküche in einem Inhouse-Workshop Impulse liefern, wie sich mithilfe von Gewürzen Abwechslung in die vegetarisch-vegane Küche bringen lässt. Zusammen mit Boris Rafalski, Gründer von SoulSpice, hat er dazu in Bietigheim-Bissingen viel spannendes Hintergrundwissen serviert, garniert mit einer richtig „scharfen“ Gewürzverkostung und abgerundet mit einer gemeinsamen Kochsession. Gastgeber war Michael Rabe, Betriebsleiter der Gastronomie im Hause Dürr Systems, der seit Kurzem Kunde von SoulSpice ist. „Das Team experimentiert bereits fleißig mit den Gewürzen und Mischungen, und wir sind gespannt auf ein paar Insidertipps“, formuliert er zu Beginn des Workshops seine Erwartungen. Auch Koch-Azubi Costa erhofft sich kreative Impulse: „Bei einem Fleischgericht kommt das Aroma quasi von alleine, daher finde ich Gemüsegerichte viel schwieriger abzuschmecken.“ Dem pflichtet Pascal Haag zwar bei, im Gegenzug verspricht er aber: Gewürze können so viel Geschmack und Aroma bringen, dass man das Fleisch nicht mehr braucht bzw. vermisst.“ Und bereits bei der theoretischen Gewürzverkostung, die so manchem Teilnehmer Tränen in die Augen treibt – vor allem beim weißen Pfeffer – sprüht die Runde vor ersten Ideen, wie man dieses und jenes Gewürz einsetzen könnte.

Sumach, Dukkah und Blumenkohl

Beim anschließenden Praxisteil werden von den Profis ruckzuck die drei von Pascal Haag mitgebrachten Rezepte zubereitet – nicht ohne dabei ausführlich zu fachsimpeln.

Als Geheimtipp beim Blumenkohl entpuppt sich die typisch ägyptische Gewürzmischung Dukkah, welche im Orient klassisch in Öl verrührt und zu Fladenbrot gereicht wird. Pascal

Bild: Dürr Systems/Sascha Feuster

Haag hat diese für SoulSpice federführend entwickelt. „Ich habe mir vor Ort sämtliche Mischungen gekauft, die ich gefunden habe, und darauf basierend eine eigene, möglichst authentische komponiert“, berichtet der Koch. Die typisch rote Farbe und der fruchtig-saure Geschmack rühren dabei von Sumach. „Das Pulver der kleinen Beeren des sogenannten Gerberbaums ist in der arabischen Küche allgegenwärtig, wird aber auch bei uns gerade sehr populär“, erläutert Boris Rafalski. „Es eignet sich perfekt, um Säure und einen Farbtupfer ins Gericht zu bringen, z. B. als Topping zu Ofengemüse oder Bohnenpüree“, ergänzt Pascal Haag. Für den Ofen-Blumenkohl wurde Dukkah im Verhältnis 2:3 mit Olivenöl gemischt und vor dem Servieren darüber gegossen.

Wer Blumenkohl etwas klassischer servieren möchte, dem empfiehlt Pascal Haag, ihn mit Café de Paris – pur oder verrührt in veganer Butter – zu würzen.

Den Experimentierfreudigen legt er dagegen – gerade für die vegetarisch-vegane Küche – das breite Spektrum weiterer orientalischer Gewürze ans Herz: Begonnen bei dem marrokanischen Ras El Hanout für Couscous und Eintöpfe über den libanesischen Klassiker Za’atar, bestehend aus u. a. geröstetem Sesam, Sumach, Cumin und mediterranen Kräutern bis hin zu Berbere. Letztere Mischung ist in der äthiopischen und eritreischen Küche beheimatet. Pascal Haag hat sie für SoulSpice aus u. a. Paprika, Koriander und Bockshornklee komponiert. Sein Zubereitungstipp: Mit Zwiebeln und roten Linsen kochen und zu Fladenbrot oder Reis reichen.

Bild: Kirchner

MEHR DAZU

Das Rezept des Ofenblumenkohls mit Bohnenpüree, Dukkah und Kräutern steht ebenso online wie die der anderen beiden Gerichte des Workshops: www.blgastro.de/gvmanager/vegetarisch-wuerzen

Zimt und Tomate

Wie ein Gewürz, das bei uns klassisch Süßspeisen abrundet, eine ungewöhnliche Note in herzhafte Speisen bringen kann, zeigte Pascal Haag mit seiner Fregola Sarda. Gekocht in Tomatenpassata mit einem Schuss Balsamico, wurde diese abgeschmeckt mit Zimt. „Zimt harmoniert hervorragend mit Tomaten“, begründet Pascal Haag. Doch Achtung: Zimt ist laut Boris Rafalski nicht gleich Zimt. So sei zu unterscheiden zwischen dem gesundheitlich positiv zu bewertenden Ceylon Zimt und Cassia Zimt, der verhältnismäßig viel leberschädigendes Cumarin enthält. Und woran erkennt man, um welche Sorte es sich handelt?

Kreative Gruppe: Die Teilnehmer des apetito catering-Workshops mit Boris Rafalski von SoulSpice (r.) und Pascal Haag (2.v.r.). Gastgeber war Michael Rabe, Betriebsleiter bei Dürr Systems (s. Foto r. unten).

„Ceylon Zimt wird aus dem Bast unter der Rinde gewonnen und besteht daher aus vielen feinen Schichten, während Cassia Zimt an seiner dicken Rollenstruktur zu erkennen ist. In gemahlener Form ist das leider nicht mehr zu sehen und wird oft auch nicht gekennzeichnet", warnt Boris Rafalski, der aus Erfahrung weiß, dass meist der günstigere Cassia Zimt als Pulver verkauft wird. Für SoulSpice bezieht er dagegen nur echten Ceylon Zimt aus Sri Lanka, der noch dazu 100 Prozent Bio und Fair gehandelt ist, denn Single Origin und Nachhaltigkeit sind für ihn gesetzt. „Wir kaufen unsere Rohstoffe nicht global aus verschiedenen Ländern, je nach Marktpreis, sondern wir setzen auf Single Origin – wie man es bei einem guten Wein auch tut", erläutert der Gründer von SoulSpice, selbst passionierter Landwirt und studierter Agrar-Ingenieur. Zu gefühlt jedem Bauern oder jeder Anbauinitiative, mit der er kooperiert, weiß er eine spannende Anekdote zu berichten. Denn er hat sie alle persönlich besucht und ausgewählt, um sich vor Ort anzuschauen, ob man zueinander passt. Wie fair sind die Arbeitsbedingungen? Wie strikt werden die Bio-Richtlinien eingehalten? Erfolgt der Gewürzanbau in traditioneller Mischkultur, welche die Biodiversität fördert? Letzteres ist beim Urwaldpfeffer aus Malabar definitiv der Fall, wie Originalbilder von Boris Rafalski zeigen. Der ungeübte Betrachter muss beim Blick in den bunt durchwucherten Urwald den Pfeffer, der sich um die Bäume rankt, erst einmal suchen. Anders beim schockierenden Gegenbeispiel einer konventionellen Pfefferplantage: In roter, ausgelaugter und erodierter Erde stecken Holzstäbe, an denen einsam die Pfefferpflanzen ranken.

Sensibilisiert für die nachhaltige Beschaffung in Entwicklungsländern wurde Boris Rafalski übrigens durch seinen Job als Einkäufer bei einem globalen Lebensmittelkonzern: „Es ging letztendlich immer darum, die Kosten zu reduzieren, aber ich wollte nicht länger Teil eines Systems sein, bei dem die Bauern die Verlierer sind." Er erkannte, dass faire und nachhaltige Beschaffung der Schlüssel sein kann. „Indem wir den Bauern Marktzugang bieten und die einzigartige Qualität ihrer Produkte hervorheben, setzen wir den Hebel für Wandel in Bewegung", erklärt er den Grund für die Gründung von SoulSpice im Jahr 2016. Seit 2019 erfolgt die Weiterverarbeitung der Gewürze sozial nachhaltig in einer Manufaktur in Bad Tölz mit 15 Inklusionsarbeitsplätzen. Nicht zuletzt ist die ausgetüftelte Gastro-Streudose aus 100 Prozent Weißblech wiederbefüllbar und komplett recyclingfähig.

Würziges Topping

Zurück zum Workshop. „Gewürze können auch als Topping spannende Akzente setzen", berichtet Pascal Haag und verweist auf das dritte Gericht des Workshops: Gerste mit Topinambur, Kräuterseitlingen und Rucola. Getoppt wird es mit Green Umami, ebenfalls eine Kreation von ihm, in die er besonders viel Herzblut gelegt hat. Sein Ziel war, damit eine natürliche Alternative zum in der Schweiz gängigen Universalwürzmittel „Aromat" zu schaffen. Zusammengesetzt aus u. a. Schabzigerklee, Kümmel, Koriander, Paprika und ganzen Hanfsamen erinnere es im Geschmack „an Omas Bohneneintopf", so ein Workshop-Teilnehmer. Pascal Haag ist mit dem Ergebnis, an dem er lange getüftelt hat, sehr zufrieden: „Green Umami spricht für sich statt nur Ersatz zu sein und kann viele Gerichte abrunden, sei es Ofengemüse, unser Gerstengericht oder ein Salat aus Kohlrabi." Für Großverbraucher gibt es die Mischung, die den Arbeitstitel Hanfsamen-Gewürz trug, auch ohne Hanfsamen.

Das Fazit: Qualitativ hochwertige Gewürze und kreative Mischungen können die vegetarisch-vegane Küche zum geschmacklichen und optischen Highlight machen – und über die fehlende Fleischeinlage hinwegtrösten. Was bedeutet das für den Wareneinsatz? „Die SoulSpice-Gewürze sind etwas teurer als unsere bisherigen Qualitätsgewürze", berichtet Michael Rabe. „Doch ich brauche im Gegenzug bis zu 40 Prozent weniger davon, dafür teils mehr Salz." Infolgedessen ist er schon dabei schrittweise umzustellen, und manch Kollege wird es ihm sicher gleichtun. **Claudia Kirchner**

Bilder: Dürr Systems/Sascha Feuster