



Zwei Profis bei der Arbeit: Die Schoggi-Marroni-Masse in die Form abfüllen, abkühlen lassen und fertig.



Ganz ohne Eier und Butter deftige Schoggitruffes herstellen: Mit Kokosfett, Marronipüree und dunkler Schokolade.



Sieht aus wie geschlagener Rahm, ist aber weich gerührtes Kokosfett als Buttersatz.



Die aufgetauten Marroni werden in kleine Stücke gehackt.

Vegan aus Überzeugung

Veganismus ist für Lauren Wildbolz mehr als eine Ernährungsweise. Die Köchin und Vegan-Pionierin verriet dem Migros-Magazin ihr Lieblings-Truffes-Rezept, ganz ohne tierische Inhaltsstoffe.

Mitten im Zürcher Chreis Cheib erwartet uns Vegan-Pionierin Lauren Wildbolz (32) in ihrer patinierten Altbauwohnung. Die grosse, schlanke Frau, adrett gekleidet, verstrahlt kein bisschen Chörnlipicker-Attitüde. Ihr Motto ist keinesfalls das moralische Bekehren, vielmehr will sie Menschen mit ihren kreativen Aktionen ins Grübeln bringen.

So wie mit ihrer Abschlussarbeit an der Zürcher Hochschule der Künste, mit der sie auf «food waste» aufmerksam machte. Da kochte sie kostenlos für Gäste vegan mit Lebensmitteln, die im Abfall gelandet wären.

In der Hoffnung, mögliche Vorurteile Veganern gegenüber gleich aus dem Weg

geräumt zu haben, lassen wir uns nun unbefangen von Wildbolz' Energie und Ausstrahlung mitreissen. «Saisonsküche»-Köchin Lina Projer packt die Zutaten aus. Marroni-Truffes-Würfel stehen auf dem Programm. Mit viel Schokolade, aber ohne Butter und ohne Eier. Ob das schmecken wird?

Kokosfett ersetzt die Butter, Marronipüree die Eier

Lina Projer ist etwas skeptisch. Doch Lauren Wildbolz beruhigt: «Vegan backen ist keine Zauberei. Du ersetzt Butter durch ein pflanzliches Fett wie Rapsöl oder, in unserem Beispiel, durch Kokosfett.» Tatsächlich gibt ihr der Test recht: Das Kokosfett ist absolut

AUFGETISCHT

Lauren Wildbolz, Köchin, Künstlerin und Vegan-Aktivistin

Die 32-jährige Veganerin ist die Tochter des Fotografen Jost Wildbolz und Nichte des Schauspielers Klaus Wildbolz. Sie studierte an der Zürcher Hochschule der Künste Fine Arts. Sie hat das erste vegane Restaurant Zürichs gegründet, betreibt einen veganen Catering-Service und gibt vegane Kochkurse in der Migros-Klubschule. Ihr erstes Kochbuch kommt diesen Winter heraus, eines der ersten veganen in der Schweiz.

■ Was haben Sie auf Vorrat?

Chia-Samen, Nori-Algen, wilde, rohe Vanille.

■ Wie oft kochen Sie pro Woche?

Fast täglich, auch in den Ferien. Ich liebe das Experimentieren in fremden Küchen und mit exotischen Zutaten.

■ Kochen ist für Sie ...

... Ausdruck meiner Kreativität und ethisches Engagement.

■ Was würden Sie nie essen?

Lebewesen und deren Produkte.

■ Mit wem würden Sie gern mal essen gehen?

Mit meiner Nana, die leider viel zu früh von uns gegangen ist.



«Veganes Essen grenzt niemanden aus, sondern schliesst alle mit ein», lautet die Philosophie von Vegan-Aktivistin Lauren Wildbolz.



Den Rohzucker caramolisieren lassen, die Marronistücke darin schwenken.

geschmacksneutral und wird beim Rühren geschmeidig wie weiche Butter. Eier werden laut Rezept durch Marronipüree ersetzt. Nachdem die dunkle Schokolade über dem warmen Wasserbad geschmolzen ist, werden die drei Hauptzutaten zusammengefügt und so lange mit dem Handrührgerät gemischt, bis eine homogene Masse entsteht.

Während Lina Projer die Marroni caramelsiert, kann sie sich eine Frage nicht verkneifen: «Vermisst du nie ein richtiges Stück Speck oder so?» Lauren Wildbolz schmunzelt: «Gar nicht. Hast du schon mal scharf angebratenen, geräucherten Tofu probiert?» Meistens seien es doch die Gewürze oder die Art der Zubereitung, die einen an ein gewisses Lebensmittel erinnerten. «Zudem ist Veganismus für mich auch ein politisches, ökologisches und ethisches Statement. So ist es leicht, mich auch über all<lige Gelüste hinwegzusetzen.»

Green Smoothies sind ihr geheimer Gesundheitstipp

Für Lauren Wildbolz ist es tatsächlich das Grünzeug, das sie glücklich macht: Die sogenannten Green Smoothies, die grünen, gemixten Powerdrinks aus möglichst viel Blattgrün, sind ihr Gesundheitsgeheimtipp. Rezepte dafür verrät sie in der Klubschule Zürich, wo sie auch Backkurse leitet. Ihr Koch-Know-how gibt sie bald in Buchform weiter. Ihr veganes Kochbuch kommt im Winter heraus, als eines der ersten in der Schweiz.

«Saisunküche»-Köchin Lina Projer, mittlerweile ungeduldig geworden, mag die Schoggi-Marroni-Masse nicht drei Stunden im Kühlschrank kühlen lassen. «Wenns mal schnell gehen muss, reicht ausnahmsweise eine halbe Stunde im Tiefkühlfach», sagt sie augenzwinkernd. Sie probiert die deftige Süßigkeit und ist erstaunt: «Schmeckt wie ein Truffes-Pralinée mit einem Hauch Marroni – köstlich!» Somit wäre auch das letzte vegane Vorurteil abgebaut.

Text: Anna-Katharina Ris
Bilder: Ornella Cacacce

www.vegankitchen.ch



Marroni-Truffes-Würfel (vegan)



90 g Kokosfett
300 g Marronipüree
160 g extradunkle Schokolade, z. B. mit 80% Kakao
½ TL Fleur de sel
2 EL Kirsich oder Wodka, nach Belieben
60 g tiefgekühlte Marroni, aufgetaut
2 EL Rohrzucker
3 EL Wasser

ZUBEREITUNG

1. Formboden mit Backpapier belegen. Kokosfett weich rühren. Marronipüree dazugeben, beides glatt rühren. Schokolade in Stücke brechen und über einem warmen Wasserbad schmelzen. Marronipüree-Kokosfett-Mischung, Schokolade, Fleur de sel und nach Belieben Kirsich oder Wodka mit dem Handrührgerät zu einer gleichmässigen Masse verrühren. In die vorbereitete Form füllen.
2. Marroni grob hacken. Rohrzucker in einer beschichteten Bratpfanne hellbraun caramelsieren. Mit Wasser ablöschen. Marroni darin caramelsieren. Auf dem Kuchen verteilen. Schoggi-Marroni-Masse mit Alufolie zudecken und mindestens 3 Stunden im Kühlschrank fest werden lassen.
3. Masse samt Form circa 10 Sekunden in ein warmes Wasserbad stellen. Aus der Form lösen und in Würfel schneiden. Zu schwarzem Kaffee oder Cappuccino mit Sojamilch servieren.

TIPPS

- Im Kühlschrank und in Alufolie verpackt halten sich die Marroni-Truffes-Würfel circa 10 Tage.
- Festes Kokosfett ist bei 25 °C sehr weich und lässt sich so cremig rühren.

Ergibt ca. 12 Stück, für 1 Springform à 16 cm Ø
Zubereitungszeit: ca. 20 Minuten + mindestens 3 Stunden fest werden lassen

Pro Stück
ca. 2 g Eiweiss
14 g Fett
18 g Kohlenhydrate
900 kJ/210 kcal

Jetzt an Ihrem Kiosk für Fr. 4.90 oder unter www.saison.ch im Jahresabonnement, 12 Ausgaben für nur Fr. 39.–