

AKTIVISTIN AM HERD

Diesmal: Während des Lockdowns hat das Züricher Restaurant »Maison Raison« sein Konzept komplett überarbeitet. Seit der Wiedereröffnung kocht Lauren Wildbolz dort radikal vegan. Sie findet, dass es höchste Zeit ist für eine neue Küche ohne tierische Produkte.



Quiche mit Kick: Im Rand steckt scharfes Pesto. Lauren Wildbolz, 39, eröffnete nach einem Kunststudium 2009 ihr erstes veganes Restaurant in Zürich. Die Köchin betreibt ein veganes Catering-Unternehmen, hält Vorträge über pflanzliche Ernährung und schreibt Kochbücher

»Gemeinsam mit der Besitzerin des »Maison Blunt« habe ich während des Lockdowns ein neues Restaurantkonzept entwickelt. Fleisch und Fisch wurden gestrichen, das Angebot – orientalisches asiatische Meze – ist seitdem komplett vegan. Es ist Zeit für eine neue, pflanzliche Kulinarik. Ich persönlich bin davon schon lange überzeugt. Seit meinem 14. Lebensjahr lebe ich fleischlos, seit 2008 vegan. Das Kochen ist meine Art von Aktivismus. Ich möchte möglichst viele Menschen inspirieren, weniger tierische Produkte zu essen. Meine Erfahrung ist: Wenn die Gerichte opulent und geschmackvoll sind, greifen auch Fleischesser begeistert zu. Die Spicy Shitake Quiche ist eines meiner Lieblingsrezepte. Und sie war der Star meines eigenen Lockdown-Projekts Plant Box. Auf Bestellung habe ich Kisten mit frischen Lebensmitteln und einer Auswahl der meiner Meinung nach besten veganen Produkte – von Soja-Rahm bis Dinkel-Seitan – verschickt. Dazu konnten die Kunden 36 Inspirationsvideos abrufen (keine konkreten Schritt-für-Schritt-Anleitungen!). Ich wollte die Leute zum Selberkochen animieren – und natürlich auf den Geschmack bringen.«

Restaurant »Maison Raison – radicale végétale«, Gasometerstraße 5, 8005 Zürich, laurenwildbolz.ch

Spicy Shitake Quiche

(für 2 Personen, ca. 8 Stücke)

- 1 Dinkelkuchenteig
(oder ein anderer Vollkorn-Kuchenteig)
- 140 g Spicy Pesto Rosso (vegan)
- 400 g Seidentofu
- 1 TL Kurkuma
- 40 g Dinkelmehl
- 40 g weiße Misopaste
- Pfeffer
- ½ TL Curry mild
- ½ TL Muskatnuss
- 10 g geröstetes Sesamöl
- 200 g geräuchertes Mandel-Sesam-Tofu,
in Würfel (1 cm) geschnitten
- 130 g Shitakepilze, ganz
- 25 g Bio-Ingwer,
in kleine Würfel geschnitten
- 25 g Knoblauch,
in kleine Würfel geschnitten
- ½ kleine Zwiebel,
in kleine Würfel geschnitten
- Tamarind-Sauce

Zubereitung

1. Dinkelteig ausrollen, in eine runde Form (26 – 28 cm) legen und den Rand großzügig mit dem Spicy Pesto bestreichen.
2. Bei 180 Grad Umluft für 10 Minuten im Ofen blindbacken. Zum Blindbacken den Teig mit einer Gabel einstechen oder großzügig Backpapier darauflegen und zum Beschweren z. B. Linsen oder Reis auffüllen. Diese Füllung wird anschließend in einen Behälter gegeben und z. B. für die nächste Teigzubereitung wiederverwendet.
3. Seidentofu mit Kurkuma, Dinkelmehl, Misopaste, Pfeffer, Curry und Muskatnuss im Mixer oder mit einem Schneebesen mixen.
4. Ingwer, Knoblauch und Zwiebeln in Sesamöl anbraten, die Pilze dazugeben und gemeinsam mit dem Mandel-Sesam-Tofu anbraten. Mit etwas Tamarind-Sauce ablöschen.
5. Den Dinkelteigboden mit dem Rest des Spicy Pesto bestreichen, Seidentofu-Guss auffüllen und das Ganze mit der Shitake-Mandel-Sesam-Tofu-Mischung belegen.
6. Weitere 10 Minuten bei 180 Grad Umluft fertig backen, bis eine goldbraune Schicht entsteht.



