



## Lauren Wildbolz

(37) ist als Künstlerin, Food-Aktivistin und Kochbuchautorin bekannt geworden. Sie verzichtet seit ihrem 14. Lebensjahr auf Fleisch und ernährt sich seit rund zehn Jahren vegan. Nach der Schule arbeitete sie als Tauchlehrerin und lebte unter anderem auf den Kapverdischen Inseln. Zurück in der Schweiz, absolvierte sie ein Kunststudium und erntete mit ihrem Projekt «**Good food for you for free**», das sich mit dem Kochen weggeworfener Esswaren befasste, viel öffentliche Beachtung. 2010 eröffnete sie mit **Vegan Kitchen and Bakery** Zürichs erstes veganes Restaurant. Nach einem knappen Jahr übergab sie es und baute ein veganes Cateringunternehmen auf.

# «Ich bin kein Gesundheitsapostel»

— Wer sagt eigentlich, dass grüne Smoothies und Champagner ein Widerspruch sein müssen? Lauren Wildbolz bestimmt nicht. Wir sind unterwegs – quasi vom Feld bis in die Küche – mit einer der entspanntesten Veganerinnen der Schweiz.



Lauren Wildbolz holt ihr Kistchen mit Bio-Gemüse (links) beim Birchhof in Oberwil-Lieli ab und hilft auf dem Feld spontan beim Ernten von Kornblumen mit (unten).



**TEXT:** NICOLE HÄTTENSCHWILER  
**BILDER:** CLAUDIA LINK

Oberwil-Lieli. Wenn in den vergangenen Jahren irgendwo in den Medien der Name dieser Aargauer Gemeinde fiel, dann meist in einem eher negativen Zusammenhang. Und jetzt sind wir hier, zusammen mit Köchin Lauren Wildbolz, und es ist einfach nur schön. Heiss ist es, aber über die hügelige Landschaft weht ein angenehmer Wind, der die grünen Wiesen zerzaust. Die 37-Jährige kauert im Permafeld des Biohofs Birchhof und pflückt Kornblumen. Hier wachsen verschiedene Nutzpflanzen in einer naturnahen Mischkultur. «Mir gefällt diese Idee», sagt Lauren Wildbolz, «dass man der Natur etwas zurückgibt, dass gewisse Blumen nur da sind, um Insekten oder Schmetterlinge anzulocken.» Mit ihrem Strohhut und den nackten Füßen in Birkenstock-Sandalen sieht sie aus, als ob sie nie etwas anderes gemacht hätte, als in diesem Feld zu stehen und Korn-

blumen zu ernten. Dabei ist sie eigentlich ein Stadtkind, in Zürich aufgewachsen, wo sie auch heute noch lebt, mit ihrem Mann und ihrer vierjährigen Tochter. Doch sie kann eben beides. Stadt und Land. Grüne Smoothies und Champagner. Schickimicki und bodenständig.

### **DAS PLÄDOYER FÜR DEN SONNTAGSBRATEN**

Lauren Wildbolz. Über diesen Namen stolpert man schnell einmal, wenn man sich mit veganer Küche beschäftigt. Es lässt sich ohne Übertreibung sagen, dass sie eine der bekanntesten Veganerinnen des Landes ist. In Kurt Aeschbachers Talkshow hat sie am Fernsehen über ihr Projekt «Good food for you for free» gesprochen, im «Beobachter» und in der «NZZ» erschienen Porträts und Artikel über ihre Mission, und auf Instagram hat sie rund 30 000 Follower. Genau, Mission.

Wobei sie ja gerade niemanden bekehren wolle: «Ich möchte den Leuten nicht sagen, esst kein Fleisch mehr, sondern ich möchte zeigen, wie fein vegane, vollwertige Speisen sein können. Dann essen sie vielleicht automatisch weniger tierische Lebensmittel», erklärt sie ihre Strategie. So plädiert sie auch für den klassischen Sonntagsbraten. Und für Fisch am Freitag. Klar, weniger ist mehr, das wissen wir eigentlich alle – und doch: Fällt es ihr selbst nie schwer, auf Fleisch und Fisch, Käse und Rahm zu verzichten? Hat sie nie Lust auf etwas Nicht-Veganes? Lauren Wildbolz denkt kurz nach, während wir über den staubigen Kiesweg vom Feld zum Hofladen spazieren.

Und dann erzählt sie erstmal von ihrer Zeit, als die schönsten Tauchreviere dieser Welt ihre Homebase waren. Als sie auf den Kapverden, in Ägypten und auf Tauchschiffen als Divemaster arbeitete. ›





«Ganz wichtig:  
der goldene  
Mittelweg»



VORSEISE  
ERGIBT 4-6 PORTIONEN PRO FRISCHKÄSE  
EINFACH, EINLEGEN 8-16 STD., ZUBEREITUNG 20 MIN.  
**Kürbiskern/Spinat- und Erdmandel-Frischkäse**  
mit Mais-Chips

#### ERDMANDEL-FRISCHKÄSE

200 g getrocknete  
Erdmandeln (Reformhaus)

1 Knoblauchzehe,  
4 EL Zitronensaft  
1 Prise Salz

waschen und während 8 bis 16 Std. in  
Wasser einweichen. Abgiessen und mit

und  
in einen hochleistungsstarken Mixer  
geben und zu einer homogenen Frisch-  
käsemasse fein pürieren. Es sollten  
keine Stücke übrigbleiben. In einen  
Behälter geben, luftdicht verschliessen  
und kühl stellen.

#### KÜRBISKERN/SPINAT- FRISCHKÄSE

2 EL Kürbiskerne,  
100 g Spinatblätter,  
ohne Stiel,  
100 g Pinien- oder  
Zedernkerne,  
½ TL jodiertes Salz  
1 grosse Knoblauchzehe

und  
im Mixer fein pürieren. Bis zum Verzehr  
luftdicht abdecken und kühl stellen,  
damit der Frischkäse nicht oxidiert und  
braun wird.

1 Packung Mais-Tortillas auf ein Blech geben und im auf 200 Grad  
vorgeheizten Ofen 4 bis 5 Min.  
knusprig backen, auskühlen lassen und  
in ca. 3 cm grosse Stücke brechen.  
Den Kürbiskern-Frischkäse und den  
Erdmandel-Frischkäse zu Nocken  
formen und zusammen mit den  
Mais-Chips servieren.



Von Lauren Wildbolz sind im **AT-Verlag**  
zwei Kochbücher erschienen: In **Vegan  
Kitchen and Friends** (2014) zeigen Profi-  
und Hobbyköche ihre pflanzlichen  
Lieblingsgerichte. **Vegan Love** (2017)  
befasst sich mit veganer Ernährung  
rund um die Mutterschaft.  
**at-verlag.ch**



#### TIPP:

Der Frischkäse ist im Kühlschrank  
mind. 5-7 Tage haltbar und passt  
auch gut zu Brot, zu einem Salat  
oder zum Brunch.



Basilikum und Tomaten  
à gogo: Lauren Wildbolz  
mit Irene Lutz vom Birchhof-  
Team im Treibhaus.



«Dort habe ich mich dann immer mehr für die Schiffsküchen interessiert», erzählt sie, die schon immer gerne gekocht habe. Schliesslich ergatterte sie einen Job auf einer Yacht in Spanien, wo sie während drei Monaten für die Verpflegung zuständig war. «Damals ass ich noch Fisch – war also eine sogenannte Pescetarierin.» Und schliesslich kommt sie auf die Frage von vorhin zurück: «Ja, wenn ich etwas Nicht-Veganes vermisste, dann am ehesten den Fischgeschmack. Jakobsmuscheln sind für mich immer noch unerreichbar.» Immerhin: Angebratene Seitlinge mit Noriflocken kämen der Sache geschmacklich schon ziemlich nahe.

#### **BACK TO THE ROOTS: BASILIKUM STATT CHIA-SAMEN**

Gleich neben dem Hofladen, im Gewächshaus bei Tomaten und Basilikum, trifft Lauren auf Irene Lutz (69). Sie kennen sich vom Markt am Helvetiaplatz in Zürich, wo Lauren am Stand des Birchhofs seit Jahren ihr Gemüse kauft. «Habt ihr auch schon Basilikumsamen geerntet?», fragt sie Irene Lutz und beginnt gleich zu schwärmen: Diese seien den Chia-Samen sehr ähnlich, würden ebenfalls in Wasser gelieren, müssten aber nicht von weit her importiert werden. Die Herkunft und die

Nachhaltigkeit der Lebensmittel lägen ihr am Herzen, sagt sie später. «Seitdem ich weiss, wie viel Wasser der Anbau von Avocados verbraucht, kann ich sie nicht mehr mit gutem Gewissen essen.» Je länger, je mehr versuche sie zudem, Exoten wie etwa Cashewkerne durch Lokales wie Erdmandeln zu ersetzen.

Auch sie selbst hat sich damals, nach fünf Jahren in aller Welt, wieder auf das Lokale, auf die Heimat gefreut, ist zurück in die Schweiz gezogen. Sie studierte Kunst, praktizierte Ashtanga-Yoga, recherchierte zum Thema Ernährung und entschied sich schliesslich, voll auf die pflanzliche Karte zu setzen. «In erster Linie merkte ich, wie viel mehr Energie mir diese Art zu essen gab. Hinzu kamen ethische und ökologische Gründe, die für eine vegane Ernährung sprachen.» Vor zehn Jahren war sie mit ihrer Entscheidung noch eine Exotin. Ihr improvisiertes veganes Catering – «mit Velo und Reiskocher war ich an Partys unterwegs» – floppte. Und als sie 2010 in Zürich die Vegan Kitchen and Bakery eröffnete, hätte sie viele skeptische Blicke geerntet. «Es sind Leute daran vorbeigelaufen, die sagten: <Vegan kitchen? – wäh!> Oder: <Veganer – das sind doch die, die gar nichts mehr essen.>» Das Restaurant hat sie schlussendlich

nur ein knappes Jahr geführt. Zu anstrengend sei es gewesen, das alles neben dem Studium zu buckeln. «Irgendwann habe ich nur noch funktioniert, die Kreativität blieb auf der Strecke.»

#### **AUCH POMMES FRITES, CHIPS UND CHAMPAGNER SIND VEGAN**

Das Gemüsekitchen ist bezahlt, ein paar Autominuten nur und die Stadt hat uns wieder. Jetzt steht die grossgewachsene Lauren Wildbolz barfuss in der eher klein geratenen Küche ihrer Altbauwohnung und während sie von ihrem veganen Catering, den Kochkursen und Dinners, dem Blog und ihren Büchern erzählt, arbeitet sie mit routinierter Handgriffen. Sie beginnt mit dem Anrichten des Desserts, dem Deconstructed Raw-Cake, der im Tiefkühlfach auf seinen Einsatz wartet. In Scheiben schneiden, einen Klecks Sauce dazu, ein paar Pistazien darüberstreuen, fertig. Man merkt ihr die Cateringerfahrung an, hier wird nicht lange «gebätschelt» und perfektioniert – hier ist eine Macherin am Werk. Zwischen Gewürzen, Vitamix, Thermomix und Kaffeemaschine stehen Familienfotos in Silberrahmen. Man hat den Eindruck: In diesem Raum wird nicht einfach nur gekocht, hier wird ›



### LAUREN WILDBOLZ LIVE

Am Kitchen Battle von **Cuisine sans Frontières** tritt Lauren Wildbolz am 4. November 2018 gegen **Nenad Mlinarevic** an. Dass die Vegan-Pionierin den Spitzenkoch schon lange kennt, wurde ihr erst bewusst, als er sie kürzlich auf Instagram kontaktierte. «Die ersten zwei Schuljahre waren wir in derselben Klasse. Er ist der erste Bub, in den ich je verliebt war. Und – er hat mir damals den Arm gebrochen!»

✚ [laurenwildbolz.ch](http://laurenwildbolz.ch), [kitchenbattle.ch](http://kitchenbattle.ch)

gelebt! «Das hat was», gibt die Zürcherin zu – in der Küche verbringe sie tatsächlich viel Zeit, koche für sich und ihre Familie bis zu dreimal täglich eine warme Mahlzeit.

Zumindest, wenn sie nicht gerade für ein Catering unterwegs ist. Ihr veganes Catering nämlich, das läuft gut. Wenn sie Aufträge für bis zu 400 Leute annimmt, dann arbeitet sie mit Köchen und Bäckern zusammen, die ihre Rezepte umsetzen. Bei kleineren Events mit 30 bis 40 Leuten kocht Lauren Wildbolz jeweils noch selbst und serviert auch mal etwas ausgefallenerere Gerichte. «Es sind längst nicht nur Veganer, die mich buchen.» Vegan und Nachhaltigkeit seien plötzlich zusammengeskommen. Und viele Leute hätten gemerkt, dass vegane Gerichte auch richtig gut schmecken können. «Denn Genuss – der steht sowieso an erster Stelle», sagt die Vegan-Pionierin, während sie aus dem Erdmandel-Frischkäse Nocken für die Vorspeise formt. «Nur wenn es schmeckt, kann man die Leute überzeugen, auch mal auf etwas Pflanzliches zu setzen. Da kann man noch lange mit Ethik oder mit ökologischen Aspekten kommen.» Deshalb findet sie auch die Entwicklung im Bereich Mock Meat sehr spannend. Dass also Produkte wie Fleisch schmecken und einen ähnlichen Biss haben, aber aus Pflanzen bestehen. «Wenn das Bedürfnis nach dem Fleischgeschmack befriedigt werden kann, ohne dass ein Tier getötet werden muss, dann ist das doch ideal.»

Alles in allem ganz wichtig sei: der goldene Mittelweg. «Auch ich esse manchmal Trash. Pommes frites und Chips, Rotwein und Pizza – einfach ohne Käse. Oh ja, und ich liebe Champagner! Ich bin überhaupt kein Gesundheitsapostel!» ◀

**HAUPTSPEISE,**  
**ERGIBT 4–6 PORTIONEN**  
EINFACH, EINWEICHEN 20 MIN.,  
ZUBEREITUNG 70 MIN.

## Zucchini-Raw-Lasagne

mit Cashewkern-Frischkäse

### FRISCHKÄSE

400 g Cashewkerne ca. 20 Min. in Wasser einweichen. Mit

1 dl frisch gepresstem Zitronensaft,  
2 Prisen Salz  
etwas Wasser

und je nachdem in einen hochleistungsstarken Mixer geben und zu einer Crème verarbeiten.

### OLIVEN/KAPERN- MASSE

100 g grüne Oliven,  
entkernt,  
100 g schwarze Oliven,  
entkernt,  
50 g Kapern  
2 Schalotten

und fein hacken und mit

2 Prisen Chilipulver,  
Salz und Pfeffer

und abschmecken.

3–4 EL Agavendicksaft  
1 Bd. Basilikum,  
fein geschnitten

unterheben und 20 Min. ziehen lassen.

### TOMATENMASSE

10 Tomaten

entkernen und sehr fein würfeln. Mit

Salz und Pfeffer  
1 Bd. Oregano, gehackt  
etwas Agavendicksaft

sowie würzen und mit abrunden. 10 bis 15 Min. ziehen lassen.

### PINIENKERN- PARMESAN

200 g Pinien- oder  
Zedernkerne

zu einer Art Parmesan mahlen und beiseitestellen.

### FERTIGSTELLEN

5 grosse Zucchini

mit einem Gemüsehobel (oder einer Fleischschneidemaschine) längs in ca. 1 mm dicke Scheiben schneiden. In einem rechteckigen Gefäss einen Teil der Zucchini gefächert auslegen, mit Cashewkern-Frischkäse bestreichen, dann die Lagen abwechselungsweise mit der Oliven/Kapern-Masse und der Tomatenmasse belegen; dazwischen jeweils mit einer Lage Zuccinischeiben unterteilen. Den Abschluss bildet eine Lage Zuccinischeiben. Die rohe Lasagne in Würfel schneiden und mit dem Pinienkern-Parmesan bestreuen. Mit garnieren, darüberträufeln und mit abschmecken.

4–6 Basilikumblüten  
etwas Olivenöl  
Pfeffer



«Genuss steht  
für mich an  
erster Stelle»





«Das ist meine  
Rezepterfindung  
von 2017»



**DESSERT**

FÜR CA. 6–8 SILIKONFORMEN A 8 × 3 × 3 CM  
MITTELSCHWER, ZUBEREITUNG 90 MIN.,  
DREIMAL ÜBER NACHT TIEFKÜHLEN

## Frozen Slices of Deconstructed Raw-Cake

mit Stachelbeer/Basilikumsamen-Mousse



**BODEN** Rechteckige Silikonformen an den Rändern mit einfetten.

wenig Kokosöl  
50 g Medjool-Datteln, entsteint,  
40 g Mandeln, ungeschält  
1 Prise gemahlene Bourbon-Vanille

1 EL Wasser

und

im Cutter/Mixer grobkörnig mahlen. begeben und zu einem leicht klebrigen, noch grobkörnigen Teig verarbeiten. Diesen gleichmässig auf die Böden der Silikonformen verteilen, ca. 30 Min. in den Tiefkühler stellen.

**FÜLLUNG 1**

65 ml Agavendicksaft,  
1 EL Zitronensaft,  
160 g Cashewkerne,  
50 g Aprikosen (frisch oder TK), entsteint,  
50 ml Mangopüree,  
½ EL Kurkuma,  
¼ EL Kardamom  
½ TL gemahlene Bourbon-Vanille

und

in einem hochleistungsstarken Mixer zu einer sehr feinen, homogenen Masse pürieren. über dem heissen Wasserbad schmelzen, langsam unter die Masse ziehen. Die Füllung auf dem tiefgekühlten Mandel/Dattel-Boden verteilen. Luftblasen sorgfältig ausklopfen, bis sich keine mehr an der Oberfläche zeigen. Form mit Klarsichtfolie abdecken, über Nacht in den Tiefkühler stellen.

**GANACHE**

160 g dunkle Couverture-Drops  
125 ml Kokosmilch

in eine Schüssel geben. erhitzen, über die Couverture giessen und schmelzen. Ganache glatt rühren und auf der gefrorenen Schicht in den Formen verteilen. Erneut luftdicht abdecken und über Nacht einfrieren.

**FÜLLUNG 2**

65 ml Agavendicksaft,  
1 EL Zitronensaft,  
160 g Cashewkerne,  
100 g Heidelbeeren TK (keine Blueberrys, die sind innen weiss und der Raw-Cake würde grau),  
½ EL Kurkuma,  
¼ EL Kardamom  
½ TL gemahlene Bourbon-Vanille

und

in einem Mixer zu einer sehr feinen, homogenen Masse pürieren. über dem heissen Wasserbad schmelzen, langsam unter die Masse ziehen. Die Füllung analog Füllung 1 auf der gefrorenen Ganache-Schicht verteilen und über Nacht in den Tiefkühler stellen.

80 g rohes Kokosöl

**MOUSSE**

50 g Basilikumsamen

250 g Stachelbeeren (alternativ Himbeeren TK verwenden)

in einer Schüssel mit ca. 3 dl Wasser ca. 5 Min. einweichen. gut waschen und auf beiden Seiten von den Knospen befreien. Im Mixer zu einer Mousse pürieren, in eine Schüssel geben, die eingeweichten Basilikumsamen in einem Netz abtropfen lassen und alles gut vermischen.

**FERTIGSTELLEN**

75 g dunkle Couverture-Drops

über dem Wasserbad schmelzen. Raw-Cakes aus den Silikonformen nehmen und auf ein Gitter stellen. Die heisse Couverture über die Cakes «sprinkeln» und

2 EL ungesalzene Pistazien, teils ganz, teils gehackt

darüberstreuen und im Gefrierfach nochmals 30 Min. hart werden lassen. Zum Servieren mithilfe eines Japanmessers sehr dünne Tranchen schneiden und rasch zusammen mit der Stachelbeer/Basilikumsamen-Mousse servieren.

**TIPP:**

Alle drei Schichten gleichzeitig zubereiten, einzeln in Förmchen geben und einmal über Nacht gefrieren. Danach zusammensetzen und nochmals kurz gefrieren.