

**Autor:** Birgit Femppel

**Seite:** 13

**Ressort:** Lokales

**Rubrik:** Darmstädter Echo West

**Ausgabe:** Hauptausgabe

**Mediengattung:** Tageszeitung

**Auflage:** 37.663 (gedruckt) 37.292 (verkauft)  
37.612 (verbreitet)

**Reichweite:** 0,167 (in Mio.)

## Ganz ohne Gans

Die Küchencrew des vegetarischen Restaurants Tibits in Darmstadt hat ein dreigängiges veganes Weihnachtsmenü zusammengestellt. Es gibt Rote-Bete-Carpaccio mit Meerrettichcreme (links), Burgunderbraten mit Maronen und Kartoffelstampf (oben) und warmen Schokokuchen mit Vanillesauce (rechts). Guten Appetit!

**DARMSTADT.** Seit knapp einem Jahr ist das Tibits in der Alnatura-Zentrale an der Eschollbrücker Straße zu finden, keine Kantine, sondern ein Restaurant für die Öffentlichkeit, das die Alnatura-Mitarbeiter im Lehmhaus wie eine Kantine nutzen können. Das Tibits ist aber ein Schweizer Gewächs, eine Restaurant-Kette, vor 20 Jahren gegründet von drei Brüdern, die mit dem Konzept einen Start-Up-Business-Preis gewonnen haben.

Hier gibt es kein Fleisch und die Zutaten stammen zu fast 100 Prozent aus zertifiziert biologischem Anbau. Keine 100 Prozent, weil manche Gewürze einfach nicht zertifiziert zu kriegen sind, wie Geschäftsführer Sascha Falk sagt. Und grundsätzlich nicht ganz einfach, "weil es kaum Großgebäude für bio gibt". Aber sie seien auf einem guten Weg.

In Darmstadt ist Tibits gelandet, obwohl die Schweizer hier gar nicht hinwollten, aber Alnatura-Gründer Götz Rehn sich als beharrlich erwies. Er kannte das Konzept und wollte es nach Darmstadt bringen. Keine schlechte Idee, wie Sascha Falk einräumt. "Es gibt hier Alternative ohne Hipstertum." Die verstehen, dass es mehr kostet, wenn Lebensmittel selbst gerüstet, selbst vorbereitet werden müssen. Packung auf, Karottenschnitze rein, Topfdeckel zu ist billiger als Karotten selbst putzen, schälen, schnitzeln.

"Wir bauen hier auch selbst an", sagt Sascha Falk. Gemüse, Kräuter, die Blumen auf den Tischen. Das Restaurant beschäftigt einen Gärtner, der außerhalb der Saison im Tibits-eigenen Schrebergarten auch in der Küche mithilft - der einzig ungelernte unter den zwölf Mitarbeitern in der Küche. Sie sind nicht auf

einer Mission, sondern stellen den Genuss in den Vordergrund. Das Wissen ums Essen und seine Zubereitung teilen sie auch gerne mit. Drei Kochbücher hat Tibits schon veröffentlicht. Es nützt ja nichts, wenn sie was Gutes machen und für sich behalten, sagt Restaurantgeschäftsführer Falk.

Den ECHO-Lesern hat er mit den beiden Küchenchefs Christian Mueller und Jonas Haß ein dreigängiges veganes Menü zusammengestellt. Für alle, die Weihnachten mal anders genießen wollen, sich aber an Heiligabend oder am ersten Weihnachtsfeiertag nicht den mega Stress geben wollen. Es gibt Rrrrohde-Beede-Karrbadschoh, wie Franken-Koch Alexander Herrmann zu sagen pflegt. Also dünne Scheiben von Roter Bete.

Die Knollen sollen, empfiehlt der gelernte Koch Falk, in Bräter, hitzefestem Topf mit Deckel oder einzeln in Alufolie ohne Wasser im Backofen angegart werden. Die Schale lässt sich dann auch einfach abziehen, sagt er. In dünne Scheiben geschnitten, reicht eigentlich frisch gepresster Zitronensaft und ein gutes Olivenöl. Für das Weihnachtsmenü erhalten die Scheiben aber ein Topping aus veganem Frischkäse und Meerrettich. Es gehen aber auch Kräuter wie Dill, Petersilie, Schnittlauch und Kerbel, "aber auch Kapern - oder für Vegetarier Käse mit mikrobiellem Lab".

Der Hauptgang ist ein Bourguignon aus Lupinengeschnetzeltem mit Zwiebeln, vorgegarten Maronen, frischem Salbei, dazu Stampf aus Kartoffeln oder Knollensellerie oder einem Mix aus beidem. Die Kartoffeln sollten eher mehlig sein, darunter lässt sich vegan als Milch- oder Sahneersatz Hafer-, Mandel- oder Soja-

Cuisine mischen, ansonsten Butter - wobei die Kartoffeln von guter Qualität sein sollten. "Man kann da eigentlich nicht viel falsch machen", sagt Falk, "aber wenn die Kartoffeln nach nix schmeckt, schmeckt auch der Stampf nach nix." Wer Zeit habe, solle Pellkartoffeln machen. Die behalten den Geschmack in der Schale und geben ihn nicht ans Kochwasser ab. Da Sascha Falk Trüffel fan ist, kann er sich auch richtig gutes Trüffelöl dazu vorstellen. Für die Knollensellerie gilt: einmal durchschneiden, damit man eine glatte Auflagefläche hat, und dann schälen. "Man braucht halt gute Messer", sagt Falks Stellvertreterin Cathrin Dorn. Vom Sparschäler rät sie hier ab. Und dringend dazu, die Sellerieknolle in möglichst gleich große Stücke zu schneiden, um einen einheitlichen Garzeitpunkt zu erzielen. "Je schneller es gehen muss, desto kleiner", ergänzt sie. Die Sauce braucht einen Gemüse-Jus, Tomatenmark, weihnachtliche Gewürze wie Nelke, Wacholder, Beifuß, aber eben auch Salbei, Thymian, Rosmarin - und natürlich Rotwein. Damit sie bindet, braucht sie etwas Stärke zum Nachdicken.

Ein warmer Schokoladenkuchen mit veganer Vanillesauce rundet den Weihnachtsabend ab. Für den Kuchen alle Zutaten abwägen und bereitstellen, dann erst anfangen - und mit einem Zahnstocher lieber früher und einmal mehr testen, ob die Schokolade noch flüssig ist. Bei der Vanillesauce muss darauf geachtet werden, dass die angerührte Stärke in die kochende Masse eingerührt wird, damit sie sofort andickt, aber nicht anbrennen kann. Vielleicht einmal Probebacken und Probekochen, empfiehlt der Restaurantge-

schäftsführer. "Wenn man alles vorher mal gemacht hat, ist es auch nicht stressig."

**REZEPTE VERLOSUNG**  
**Rote-Bete-Carpaccio:** 3 kleinere Rote Bete, EL Apfelessig, Zitrone, 2-3 EL Olivenöl, TL Meerrettich, 3 EL Sojarahm oder veganen Frischkäse, Prise Rohrzucker, Salz und Pfeffer  
**Bourguignon:** 1/2 Bund frischen Salbei, 3-4 EL Olivenöl, 150 g Zwiebeln, 200 g Champignons, 250 g vorgegarte Maroni, 200 g Tomatenmark, 50 g vegane Bratensaucenpaste, 200 ml Rotwein, 500 ml Wasser, 1 TL Rauchsatz oder Salz, ½ Bund Petersilie, 400 g Seitan- oder Lupinen-Geschnetzeltes. Kartoffel-

stampf: 1 kg mehligkochende Kartoffeln, 200 ml Wasser, 200 ml Sojarahm, 100 ml Olivenöl, 2 EL Edelschokolade, Muskatnuss, Salz und Pfeffer.  
**Schokokuchen:** 150 g Zartbitterschokolade, 225 g Dinkelmehl, 8 g Kakao-pulver, ½ TL Natron, 1 TL Backpulver, 200 g Zucker, ½ TL Salz, 250 ml Sojamilch, 110 ml Rapsöl. 100 g gerieben Schokolade mit trockenen Zutaten mischen, dann Rapsöl und Sojamilch dazu, 180 Grad.  
**Vanillesauce:** 200 ml Sojarahm, 400 ml, Soja- oder Hafermilch, 15 g Margarine, 50 g Rohrzucker, 1 Vanilleschote, 2 Prisen Kurkuma, 10 g Maizena. Zutaten in einem Topf unter Rühren

aufkochen. Maizena mit etwas Wasser vermischen und zu der kochenden Milch geben. Auf kleiner Hitze unter ständigem Rühren 1 Minute köcheln lassen. Das Tibits verlost zwei Kochbücher: "Tibits at Home - Vegetarische Lieblingsrezepte für Zuhause" und "#tibits - Kochen. Teilen. Genießen." Beide Bände sind im at-Verlag erschienen. Eine E-Mail mit Betreff "Kochbuch" an [darmstaedterecho@vrm.de](mailto:darmstaedterecho@vrm.de) senden. Einsendeschluss ist Freitag, der 20. Dezember. Der Rechtsweg ist ausgeschlossen. Internet: [www.tibits.de/de/](http://www.tibits.de/de/)

**Wörter:** 933  
**Urheberinformation:** (C) 2019 Echo Zeitungen GmbH  
**Ort:** DARMSTADT