



Meilener Anzeiger AG
8706 Meilen
044/ 923 88 33
www.meileneranzeiger.ch

Medienart: Print
Medientyp: Tages- und Wochenpresse
Auflage: 7'100
Erscheinungsweise: wöchentlich

Themen-Nr.: 571.170
Abo-Nr.: 1089931
Seite: 12
Fläche: 46'066 mm²

Backen mit tibits und Hiltl

Karamellisiertes Gemüse aus dem Ofen

Viele Menschen essen heute vegan: Sie essen, was die Gärten dieser Welt hergeben. Ein neues Kochbuch versammelt 80 genussvolle Rezepte.

Im Kochbuch «Vegan Love Story» (AT Verlag, Aarau und München) bringen Hiltl, das erste vegetarische Restaurant der Welt, und tibits, eine Gründung mit Stammhaus im Zürcher Seefeld seit 14 Jahren, ihre Erfahrungen im Bereich der veganen Küche ein. Damit haben die beiden eng befreundeten und durch (Mit-)Eigentümer Rolf Hiltl verbundenen Restaurants ihr erstes gemeinsames Kochbuch herausgegeben.

Es seien die Gäste der beiden Restaurants gewesen, die die beiden vegetarischen Restaurants darauf gedrängt hätten, ihr Angebot «vegan zuzuspitzen», schreibt Journalist Christian Seiler in seinem Vorwort zum Kochbuch; es stehe denn auch «kerzengerade in unserer Zeit».

Die darin vorgestellten Speisen sind verlockend, bunt und alles andere als

genussfeindlich: Sie wollen im besten Sinn multikulturell sein und stammen aus allen Regionen der Welt.

Zusammengefasst werden sie in die Kapitel Vorspeisen, Apéro und Suppen, Salate, warme Gerichte, Desserts sowie Frühstück und Drinks. Man kann also tagein, tagaus vegan essen und braucht auf nichts zu verzichten. Unser Rezept der Woche – karamellisiertes Gemüse mit Feigen und Birnen – ist nicht nur sehr fein, sondern auch speziell. Wer mag, kann das Rezept noch mit frischen Kräutern ergänzen, zum Beispiel mit Rosmarin oder Thymian.

Karamellisiertes Gemüse mit Feigen und Birnen

Zutaten für 4 Personen

(entspricht 1 Backblech)

- 200 g gedörnte Feigen
- 4 – 5 Schalotten
- 200 g weisse oder braune Champignons
- 5 Karotten

- 3 – 4 möglichst harte Birnen
- 1 – 2 gestrichene EL Salz
- 5 EL Olivenöl
- 3 EL weisser Balsamicoessig

Zubereitung

Die Feigen in kochendem Wasser 1 Minute kochen, dann abschütten und auskühlen lassen. Die Feigen vierteln und in eine grosse Schüssel geben. Die Schalotten schälen, die Champignons putzen und feucht abreiben. Schalotten und Champignons je nach Grösse halbieren oder vierteln und zu den Feigen geben.

Die Karotten schälen und in 4 cm lange Stücke schneiden. Diese längs in 1/2 cm dicke Scheiben schneiden und zu den vorbereiteten Zutaten geben. Die Birnen waschen, vierteln, entkernen, in 2 cm dicke Stücke schneiden und zu der Feigen-Gemüse-Mischung geben. Den Backofen auf 180 Grad vorheizen. Salz, Olivenöl und Balsamicoessig dazugeben, alles gut vermischen und auf einem mit Backpapier belegten Blech auslegen. Im vorgeheizten Ofen 15 – 20 Minuten backen.

Datum: 24.10.2014

MeilenerAnzeiger



HITL
seit 1898

Meilener Anzeiger AG
8706 Meilen
044/ 923 88 33
www.meileneranzeiger.ch

Medienart: Print
Medientyp: Tages- und Wochenpresse
Auflage: 7'100
Erscheinungsweise: wöchentlich

Themen-Nr.: 571.170
Abo-Nr.: 1089931
Seite: 12
Fläche: 46'066 mm²



Frisches Gemüse, Birnen und gedörrte Feigen, im Ofen karamellisiert.

Foto: J. Chrétien