

SEBASTIAN  
COPIEN



# PLANT-BASED IN DER GASTRO

Pflanzliche Küche erfolgreich in der Gastronomie umsetzen

# VORWORT



Unsere Lebensgewohnheiten haben sich in den letzten Jahrzehnten stark verändert – geprägt von den wechselnden Anforderungen des Alltags, technologischem Fortschritt und einem wachsenden Ernährungsbewusstsein. Diese Entwicklungen zeigen sich auch in der Art, wie wir essen: bewusster, differenzierter – aber gleichzeitig auch genussorientierter.

Die pflanzliche Küche ist längst kein Randthema mehr – sie ist Teil einer modernen, vielfältigen Gastronomie. Immer mehr Menschen erwarten heute Gerichte, die Genuss und Verantwortung verbinden, ohne dabei auf Geschmack oder Handwerk zu verzichten.

Für die Gastronomie bedeutet das vor allem eines: Veränderung. Die Erwartungen steigen, der Wettbewerb wächst – und mit ihm die Chancen. Denn wer heute pflanzliche Küche versteht und ehrlich gut umsetzt, schafft nicht nur neue Geschmackserlebnisse, sondern spricht auch neue Zielgruppen an und positioniert sich zukunftsfähig.

Ich selbst durfte in den letzten zwanzig Jahren erleben, wie sich durch pflanzliches Kochen ein ganz neues kulinarisches Spielfeld öffnet. Ohne Dogma, aber mit einem tiefen Respekt vor Lebensmitteln und der Begeisterung für guten Geschmack. Wenn wir lernen, Produkte anders zu denken, Techniken neu zu nutzen und unsere Perspektive zu erweitern, entsteht nicht weniger – sondern mehr: mehr Tiefe, mehr Vielfalt, mehr Eigenständigkeit.

Genau dafür haben wir dieses eBook entwickelt: als Impulsgeber für Küchen, die sich weiterentwickeln möchten – egal, ob klassisches Gasthaus, modernes Bistro oder Kantine. Es geht nicht darum, alles umzubauen. Es geht darum, zu erkennen, wo neue Möglichkeiten liegen – geschmacklich, technisch und betriebswirtschaftlich.

Happy Day

Sebastian Copien

# **INHALTSVERZEICHNIS**

## **KAPITEL 1: GASTRONOMIE IM WANDEL**

Vegan ist kein Trend mehr!

## **DAS KLEINE ABC VEGANER KÜCHE**

Wie pflanzliche Küche wirklich überzeugt

## **GEMÜSE & OBST ALS STAR**

Der Weg zu gutem Essen beginnt auf dem Feld

## **VEGANE PRODUKTE**

Basics & moderne Alternativen, die funktionieren

## **WIRTSCHAFTLICH DENKEN**

Kalkulierbarkeit & Effizienz

## **PFLANZLICH AUF DER KARTE**

Strategien zur Integration auf der Speisekarte

## **UMSETZUNG IM TEAM**

Veränderung braucht Unterstützung

## **INSPIRATION FÜR DIE KÜCHE**

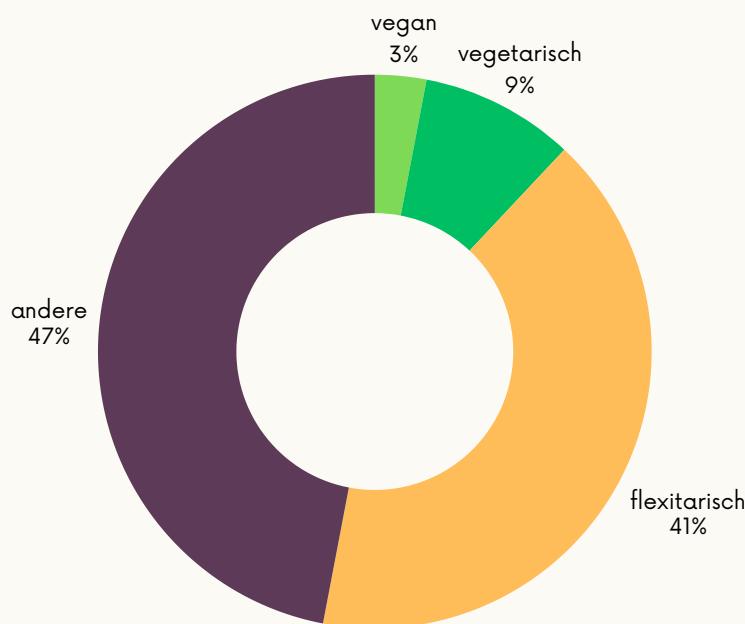
Beispiel-Rezepte

# KAPITEL 1

## GASTRONOMIE IM WANDEL

Vegan ist kein Trend mehr!

Rund 3% der Menschen in Deutschland leben mittlerweile komplett vegan und noch mehr vegetarisch oder flexitarisch.\*



Hinzu kommen Menschen mit Laktoseintoleranz, Allergien oder Unverträglichkeiten.

→ Für die Gastronomie heißt das: Die Zielgruppe verändert sich!

Die Entscheidung für pflanzliche Optionen ist dabei oft nicht ideologisch motiviert, sondern ganz pragmatisch: weil man sich leichter fühlt, weil's gut schmeckt oder weil man einfach etwas Neues ausprobieren möchte. Besonders in Gruppen - ob beim Familienessen, in der Kantine oder beim Business-Lunch - zählt nicht mehr nur, was auf dem eigenen Teller liegt, sondern dass alle mitessen können. Niemand will eine Extrawurst, aber auch niemand möchte ausgeschlossen sein. In einer Freundesgruppe mit vier Personen ist häufig eine Person vegan und genau die entscheidet, wo gegessen wird. Viele Betriebe unterschätzen das Potenzial oder bieten halbherzige Gerichte an, weil oft die Zeit und das Know-how fehlen, vegane Angebote überzeugend umzusetzen. Doch genau hier steckt eine große Chance!

\* QUELLE: BMEL-ERNÄHRUNGSREPORT 2024

Diese Chance liegt in einem neuen Verständnis von pflanzlicher Küche: weg von der Notlösung, hin zu einer Bereicherung für den gesamten Betrieb. Denn wer pflanzliche Optionen professionell, geschmackvoll und wirtschaftlich integriert, gewinnt nicht nur neue Gäste, sondern stärkt auch das Team, reduziert Kosten und schärft das eigene Profil.

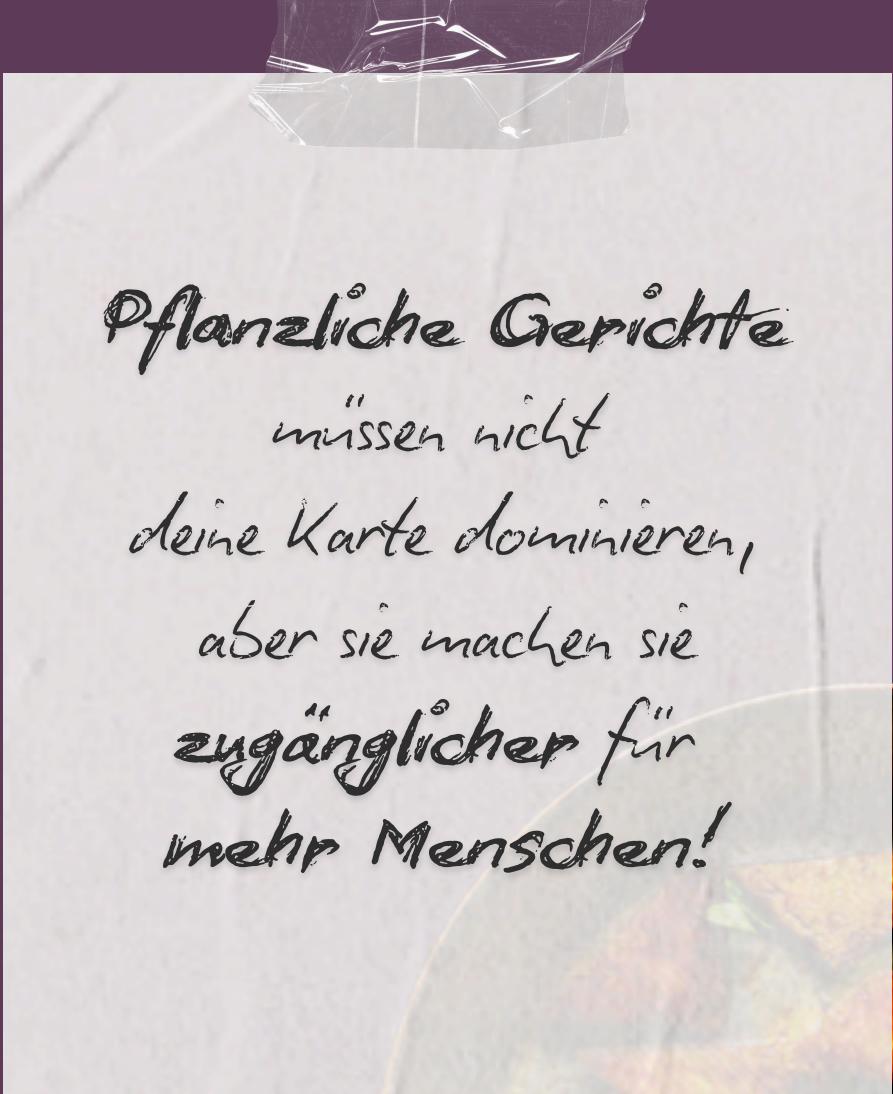
## NEUE ERWARTUNGEN AN DIE GASTRONOMIE

- Mitessen können – ohne Sonderrolle und ohne Kompromisse
- Pflanzliche Optionen, die genauso gut durchdacht sind wie der Rest der Karte
- Gerichte, die schmecken, begeistern und nicht nach „Ersatz“ wirken
- Verlässlichkeit statt Glückssache: jedes Mal ein gutes Erlebnis
- Ein klares Bekenntnis zu zeitgemäßer Gastfreundschaft

**Dabei braucht's keine Extrawurst. Bleibt bei eurem Stil und kocht einfach gut.**

Wie genau das gelingen kann, zeigen die nächsten Kapitel – praxisnah, verständlich und mit vielen konkreten Tipps für den Küchenalltag. Von den Basics der pflanzlichen Warenkunde über Geschmack und Kalkulation bis zur gelungenen Umsetzung im Team.





## Pflanzliche Gerichte

müssen nicht  
deine Karte dominieren,  
aber sie machen sie  
zugänglicher für  
mehr Menschen!



## KAPITEL 2

# DAS KLEINE ABC VEGANER KÜCHE

Wie pflanzliche Küche wirklich überzeugt

Viele pflanzliche Gerichte scheitern daran, dass sie wie eine Notlösung wirken – eine Beilage, hochgezogen zum Hauptgericht, ohne Konzept, ohne Sättigung, ohne Spannung. Dabei eröffnet die pflanzliche Küche eine eigene kulinarische Welt: neue Aromen, ungewohnte Texturen, überraschende Kombinationen. Damit dein Angebot überzeugt, gilt es ein paar Grundregeln zu beachten:

### **1. NEU DENKEN STATT WEGLASSEN**

Der Gedanke „wir nehmen einfach das Fleisch weg“ funktioniert nicht. Gemüse, Hülsenfrüchte, Getreide und Fermente sind mehr als nur Beilagen – sie übernehmen die Hauptrolle auf dem Teller. Plane pflanzliche Gerichte von Grund auf eigenständig und nicht als „Abfallprodukt“ der Fleischküche.

### **2. KONTRASTE SCHAFFEN SPANNUNG**

Ein überzeugendes pflanzliches Gericht lebt von Kontrasten: cremig trifft knusprig, süß trifft bitter, warm trifft kalt. Farbe, Form und Höhe machen den Teller interessant und appetitlich. Achte bewusst auf die richtige Balance: Frische, Sättigung, Fett, Umami und Textur müssen zusammenspielen.

### **3. NEUE AROMEN ENTDECKEN**

Die pflanzliche Küche lädt ein, mit Bitterstoffen, Säuren, Fermenten und Gewürzen zu spielen – das sorgt für Tiefe und Überraschung. Umami kommt nicht von allein: Pilze, Miso, Tomaten, Nüsse und Röstnoten sorgen für den „Wow“-Effekt. Würze und Schärfe bringen Spannung und helfen, fehlende Fette oder tierische Umami-Träger zu ersetzen.

### **4. BEKANNTE MUSTER AUFBRECHEN**

Die klassische Tellerlogik „Fleisch, Beilage, Gemüse“ funktioniert hier nicht. Denk in Kompositionen, nicht in Kategorien: Was ergänzt sich? Was bringt Abwechslung? Mut zur Kreativität: Gemüse mit Gemüse, Textur auf Textur, gerne auch mehrere kleine Komponenten zu einem Gesamterlebnis kombiniert.

## DO'S



Pflanzliche Gerichte von Anfang an als **eigenständiges Konzept** planen

Für **Sättigung und Substanz** sorgen: Hülsenfrüchte, Getreide, Nüsse einsetzen

**Kontraste und Spannung** schaffen: cremig & knusprig, süß & bitter, warm & kalt

Eigene Handschrift zeigen mit **frischen Zutaten** und kreativen Kombinationen

**Das Auge isst mit** – Farbe betonen, Kontraste setzen und Gerichte mit Höhe und Struktur anrichten.

## DON'TS



Beilagen **ohne Konzept** als „Hauptgericht“ verkaufen

Zuwenig Sättigung und Substanz – Gäste bleiben hungrig

Nicht blind zu veganen Fertigprodukten greifen

**Keine 08/15-Klassiker** wie Standard-Curry oder Nudeln ohne Konzept anbieten.



## KAPITEL 3

# GEMÜSE & OBST ALS STAR

Der Weg zu gutem Essen beginnt auf dem Feld

Als Permakulturpraktiker nach Sepp Holzer weiß ich aus eigener Erfahrung: Gutes Essen entsteht nicht erst in der Küche - sondern bereits auf dem Feld.

Die Qualität, Vitalität und Frische eines pflanzlichen Gerichts hängen direkt von Herkunft und Anbauweise der Zutaten ab. Wer Gemüse und Obst versteht, versteht auch die pflanzliche Küche in ihrer Tiefe.

Gemüse und Obst sind keine Nebensache, sondern die Stars der pflanzenbasierten Gastronomie. Seit den 1990er-Jahren erleben wir eine Rückbesinnung auf Vielfalt und Natürlichkeit - weg von uniformem Convenience und hin zu handwerklich gekochter Saisonalität.

Alte Sorten wie Teltower Rübchen, Topinambur oder Mangold kehren zurück auf die Speisekarten - geschätzt für ihre Aromen und ihr Potenzial zur Differenzierung. Je reiner und naturbelassener ein Produkt ist, desto besser für Geschmack, Gesundheit und Nachhaltigkeit.

In der Permakultur - wie auch in der hochwertigen Gastronomie - geht es darum Kreisläufe zu schließen und den Lebensmitteln mit Respekt zu begegnen. Das bedeutet: saisonal, biologisch, regional und so wenig Eingriff wie möglich - ob durch chemische Pflanzenschutzmittel oder Gentechnik.



Dass biologisch erzeugte Produkte überhaupt speziell gekennzeichnet werden müssen, ist ein Paradoxon unserer Zeit. Eigentlich sollten nicht biologische, sondern industriell manipulierte Lebensmittel gesondert ausgewiesen werden. Der Blick für gute Rohstoffe beginnt mit dem Bewusstsein für diesen Unterschied.

### **Bio ist nicht gleich Bio**

Die gesetzliche EU-Öko-Verordnung (EG Nr. 834/2007) setzt einen sinnvollen Mindeststandard - u.a. durch das Verbot gentechnisch veränderter Organismen. Doch viele Köchinnen und Erzeugerinnen gehen deutlich weiter. Bio-Anbauverbände wie Demeter, Bioland, Naturland oder Biokreis verpflichten sich zu strengerem Kriterien - mit Fokus auf Bodenfruchtbarkeit, Vielfalt, Tierwohl und Handwerk. Wer diese Produkte kennt, schmeckt den Unterschied.

### **Gemüsearten im Überblick**

Die Vielfalt an Gemüse ist riesig. Umso wichtiger ist es, die unterschiedlichen Sorten gut zu kennen und sicher im Umgang mit ihnen zu sein. Wer weiß, wie verschiedene Gemüsearten schmecken, welche Textur sie haben, woran man gute Qualität erkennt und wann sie in der eigenen Region Saison haben, kann sie optimal einsetzen.

Eine kompakte Übersicht zu den wichtigsten Gemüsearten, ihrer botanischen Einordnung und praktischen Verwendungstipps sind in der Tabelle auf der nächsten Seite aufgelistet. Wer saisonal kocht, spart nicht nur Kosten, sondern sorgt für mehr Geschmack, bessere Nährstoffdichte und stärkere Kundenbindung durch Regionalität.

### **Obst**

Obst wird in der pflanzlichen Küche häufig unterschätzt. Es bringt Säure, Süße, Frische und Struktur. In der Gastronomie eignet sich Obst nicht nur für Desserts, sondern auch zur Abrundung pikanter Gerichte - etwa als Topping für Salate, Komponente in Jus oder als Basis für fruchtige Chutneys.

Ein Überschuss an saisonalem Gemüse und Obst lässt sich durch Fermentieren oder Pickeln haltbar machen. Während Fermentieren probiotische Vorteile bietet, sorgt das Pickeln für intensiven Geschmack und verlängert die Haltbarkeit. So hat man das ganze Jahr über Freude an regionalen Zutaten, die frei von Zusatzstoffen sind und kurze Transportwege haben.



Gemüseart	Beispiele	Botanische Zuordnung	Verwendung
<b>Blattgemüse</b>	Spinat, Mangold, Feldsalat	Verschiedene (meist Asteraceae, Amaranthaceae)	Kurz blanchieren oder roh in Salaten – ideal als Basis oder Beilage
<b>Fruchtgemüse</b>	Tomaten, Zucchini, Kürbis	Nachtschattengewächse, Kürbisgewächse	Für Ratatouille, Ofengerichte, Saucen oder roh in Salaten
<b>Kohlgemüse</b>	Spitzkohl, Brokkoli, Artischocke	Kreuzblütler (Brassicaceae)	Gedünstet, geröstet oder fermentiert – z. B. als Beilage oder Suppe
<b>Stängelgemüse</b>	Fenchel, Sellerie, Grüner Spargel	Doldenblütler, Spargelgewächse	Roh, gegart oder karamellisiert – vielseitig für Suppen & Salate
<b>Wurzelgemüse</b>	Rote Bete, Pastinake, Möhren, Topinambur	Doldenblütler, Fuchsschwanzgewächse	Ideal zum Rösten, Pürieren oder als Basis für Suppen
<b>Hülsenfrüchte</b>	Erbsen, Bohnen, Linsen	Hülsenfrüchtler (Fabaceae)	Gekocht, als Bratlingbasis oder püriert für Dips & Aufstriche
<b>Zwiebelgemüse</b>	Zwiebeln, Knoblauch, Lauch	Amaryllisgewächse	Gedünstet, gebraten oder fermentiert, z. B. als Suppenbasis
<b>Knollengemüse</b>	Selleriekolle, Kohlrabi	Doldenblütler, Kreuzblütler	Püriert, gedünstet oder gebraten – z. B. für Cremesuppen
<b>Blütengemüse</b>	Blumenkohl, Brokkoli	Kreuzblütler (Brassicaceae)	Gedämpft oder gebraten – ideal als Vorspeise oder Beilage
<b>Sprossengemüse</b>	Alfalfa-, Mungbohnensprossen	Diverse (je nach Art)	Roh als Topping oder in Wraps, Suppen und Pfannengerichten

Neben klassischem Kulturgemüse bietet die pflanzliche Küche noch viele weitere spannende Zutaten, die Gerichten Tiefe, Aroma und Kreativität verleihen – vor allem dann, wenn du auf der Suche nach besonderen Texturen oder unverwechselbarem Umami bist.

### **Wildgemüse & Wildkräuter**

Wild wachsende Pflanzen wie Brennessel, Giersch, Löwenzahn, Sauerampfer, oder Wiesenknopf sind nicht nur regional verfügbar, sondern auch echte Nährstoffwunder. Sie bringen frische, leicht herbe Aromen ins Gericht und lassen sich roh in Salaten, fein gehackt in Dressings oder schonend gegart als Gemüsebeilage verwenden. In der Profiküche gewinnen sie zunehmend an Bedeutung – sowohl im Fine Dining als auch in der regional-saisonalen Küche. Wichtig ist ein sicherer Umgang: nur sammeln, was du sicher bestimmen kannst – oder auf professionelle Lieferanten zurückgreifen.

### **Pilze – das Umami aus dem Wald**

Ob Champignons, Shiitake, Austernpilze, Kräuterseitlinge oder Wildpilze wie Steinpilze und Pfifferlinge: Pilze gehören zu den vielseitigsten Zutaten der pflanzlichen Küche. Sie bringen eine fleischige Textur und tiefe Aromatik auf den Teller – besonders wenn sie gebraten, geröstet oder fermentiert werden. Getrocknet oder als Pilzfond verarbeitet, eignen sie sich auch hervorragend zur Aromatisierung von Saucen, Brühen und Marinaden. Pilze enthalten B-Vitamine, Mineralstoffe und Ballaststoffe und sind in der pflanzlichen Küche oft ein Schlüssel für sättigende, aromatisch komplexe Gerichte.

### **Algen & Seegräser – die Würze des Meeres**

Algen wie Nori, Wakame, Dulse, Kombu oder Hijiki bringen nicht nur jodhaltige Mineralstoffe mit, sondern auch ein unverwechselbares marines Aroma. In kleinen Mengen eingesetzt, eröffnen sie neue Geschmackswelten – von Umami in Brühen und Saucen (z. B. Dashi aus Kombu) bis hin zu knusprigen Garnituren oder frischen Salaten. In der modernen pflanzlichen Küche sind sie vor allem dort interessant, wo Fisch- oder Meeresaromen gefragt sind.





## KAPITEL 4

# VEGANE PRODUKTE

Basics & moderne Alternativen, die funktionieren

Der Begriff Ersatzprodukt wird oft verwendet, wenn es darum geht, tierische Lebensmittel wie Fleisch, Milch oder Sahne durch pflanzliche Alternativen zu ersetzen. Streng genommen trifft diese Bezeichnung aber nicht immer zu: Viele pflanzliche Lebensmittel wie Tofu, Tempeh oder Seitan sind keine Erfindungen der modernen veganen Bewegung, sondern seit Jahrhunderten eigenständige Produkte mit einer langen kulinarischen Tradition. Sie wurden nicht entwickelt, um Fleisch oder Milch zu kopieren, sondern sind in ihren Ursprungsküchen ganz selbstverständlich Teil vielfältiger Gerichte.

### Traditionelle pflanzliche Grundzutaten

- Tofu
- Tempeh
- Seitan
- Lupinen
- Jackfruit

Diese Zutaten sind vielseitig einsetzbar, haben ihre eigenen geschmacklichen Eigenschaften und werden in der modernen Küche oft neu interpretiert.

### Moderne pflanzliche Produktinnovationen

In den letzten 15 Jahren hat sich das Angebot stark erweitert: Neben klassischen Zutaten gibt es heute eine große Auswahl an Produkten, die speziell entwickelt wurden, um Geschmack, Konsistenz oder Anwendung tierischer Lebensmittel zu spiegeln - z. B. Fleischalternativen aus Erbsenprotein, pflanzliche Sahnealternativen, vegane Butter oder pflanzlicher Joghurt. Diese Produkte können Köch\*innen helfen, vertraute Rezepturen einfach pflanzlich umzusetzen, ohne Kompromisse bei Optik oder Geschmack einzugehen.

### Chancen für die Profiküche

Die Auswahl an pflanzlichen Alternativen bietet nicht nur mehr Vielfalt, sondern auch bessere Qualität. Wichtig bleibt jedoch, dass diese Produkte nicht nur gut klingen, sondern auch technisch, optisch und geschmacklich mit ihren tierischen Pendants mithalten – insbesondere für Menschen, die noch keine oder wenig Erfahrung mit pflanzlicher Küche haben.

Auf den folgenden Seiten stellen wir dir bewährte Marken und Produkte vor, die wir intensiv getestet haben und die wir mit gutem Gewissen für die Profiküche empfehlen können.

Produktart	Marke	Produkt	Eigenschaft
<b>Butter</b>	Flora	Flora 100% Pflanzliche Alternative zu Butter	Streichfähig aus dem Kühlschrank, palmölfrei, für süß und herhaft geeignet. Neutral im Geschmack.
<b>Kochsahne</b>	Flora	Flora Plant Professional zum Kochen	hitzestabil, ohne Palmöl. Für süße und herzhafte Anwendungen.
<b>Schlagsahne</b>	Flora	Flora Plant Professional zum Schlagen	Funktioniert 1:1 wie Schlagsahne. Sehr stabil. Keine Störnoten. Für süß und herhaft geeignet.
<b>Joghurt</b>	Sojade	Natural Natur	Naturjoghurt ohne Zuckerzusatz. Verhält sich 1:1 wie Joghurt. Geschmack leicht säuerlich mit dezenter Sojanote.
<b>Crème-Fraîche</b>	Sojade	Crème-Fraîche Alternative	Erfüllt Anforderungen an Crème-Fraîche 1:1. Leichte Säure, schöner Schmelz. Biomarktprodukt.
<b>Fleischersatz</b>	Planted	Pulled	Supercleaner Fleischersatz mit schöner Faserung. Knusprig gebraten sehr gut einsetzbar. Gute Würzaufnahme.
<b>Fleischersatz</b>	Planted	Chicken	Teile geschnitten, angelehnt an Hähnchenbrust. Hoher Proteingehalt. Gute Textur.
<b>Joghurt &amp; Quarkalternativen</b>	Sojade	Soja Joghurt- und Quarkalternativen	aus französischem Bio-Soja mit echten Joghurtkulturen, feine Säurenote, die an Naturjoghurt erinnert
<b>Milch</b>	Oatly	Barista	Entspricht dem Mundgefühl von Kuhmilch und hält, im Gegensatz zu vielen anderen Milchersatzprodukten, auch den geschmacklichen Spannungsbogen. Keine Störnoten.
<b>Milch</b>	Vly	Barista	Funktioniert 1:1 wie Kuhmilch. Stabile Emulsion. Weniger Eigengeschmack. Ernährungsphysiologisch hochwertig.

Produktart	Marke	Produkt	Eigenschaft
Tofu	Taifun	Tofu Natur	Sehr guter Naturtofu. Sojabohnen aus Europa.
Tofu	Taifun	Räuchertofu klassik	Knusprig gebraten, sehr gutes Aroma. Sojabohnen aus Europa.
Tofu	Taifun	Seidentofu	Feine Konsistenz. Gut für Desserts oder Saucen. Sojabohnen aus Europa.
Kaviar	Cavi-art	Lax Style	Alternative zu Lachs-Kaviar. Gute Optik und Textur. Kein fischiger Nachgeschmack.
Kaviar	Cavi-art	Classic Style	Beste Alternative zu klassischem Kaviar. Gute Salzstruktur. Ideal für kalte und warme Speisen.



Seit März 2025 bin ich offiziell Ambassador für FLORA. Ich arbeite schon lange mit den Produkten, weil sie für mich in Sachen Qualität, Geschmack und Technik einfach unschlagbar sind, was gerade in der Profi-Küche extrem wichtig ist. Zudem sind sie in großen Gebinden erhältlich.

Wenn ihr FLORA noch nicht kennt, dann probier's unbedingt mal aus – auch wenn ihr nicht vegan kocht. Es lohnt sich!

Mehr Infos bekommt ihr unter:

**[www.floraprofessional.com](http://www.floraprofessional.com)**

## KAPITEL 5

# GESCHMACK & TEXTUR

So entsteht ein rundes Geschmackserlebnis

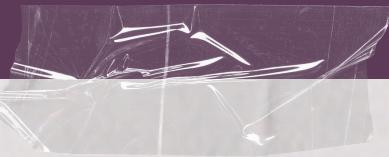
In der pflanzlichen Küche wird oft übersehen, dass tierische Produkte – wie Fleisch, Käse und Butter – nicht nur Geschmack, sondern auch Fett und Texturen liefern, die für die Tiefe eines Gerichts entscheidend sind. Wenn ein Gericht dem Original gerecht werden soll, müssen Fett, Umami und Röstaromen gezielt eingesetzt werden. Fehlen diese, wirken viele pflanzliche Gerichte flach oder unausgewogen.

Zudem beeinflussen uns unsere Emotionen und Erinnerungen, was wir gerne essen, unser Sättigungsgefühl und was uns richtig zufrieden macht. Wenn wir ein Gericht oft essen, vor allem in einem emotionalen Umfeld wie bei Familienfeiern oder Urlauben, bekommt es eine besondere Bedeutung. Diese emotionale Verbindung sorgt dafür, dass wir bestimmte Gerichte immer wieder suchen und uns ein Leben ohne sie nicht mehr vorstellen können. Ein gutes Beispiel hierfür sind Röstaromen: Sie erzeugen eine emotionale Verknüpfung, die den Geschmack vertieft und das Gericht zu etwas Unvergesslichem macht.

Mit den richtigen Zutaten und Techniken, wie Röstaromen, den 5+2 Geschmacksrichtungen, dem Spiel mit Konsistenz und Temperatur sowie der Berücksichtigung von Vielfalt, lässt sich ein Gericht zu einem außergewöhnlichen Erlebnis machen.

### Röstaromen

Röstaromen sind ein wichtiger Geschmacksträger, der vielen Gerichten Tiefe und Komplexität verleiht. Viele Menschen glauben, dass eine vegane Ernährung nicht satt macht oder keine deftigeren Aromen bieten kann – das ist jedoch ein Mythos. Mit der richtigen Technik lassen sich Röstaromen erzeugen, die genauso intensiv und befriedigend sind wie in traditionellen Gerichten. Durch kontrolliertes Anrösten von Zwiebeln, Wurzeln oder getrockneten Pilzen lassen sich diese Aromen erzeugen. Es ist wichtig, die Pfanne oder den Topf nicht zu überfüllen, damit jedes Gemüse direkten Kontakt zur Hitze bekommt, ohne zu dämpfen. Eine kleine Prise Zucker und passende Gewürze wie Kardamom, Kümmel oder Fenchelsamen können diese Röstaromen intensivieren und eine karamellartige Note erzeugen.



Ein gutes Gericht  
überzeugt durch  
Technik, Geschmack  
und Balance -  
unabhängig davon,  
ob mit pflanzlichen  
oder tierischen Zutaten.



## **Die 5+2 Geschmacksrichtungen**

Die 5+2 Geschmacksrichtungen sind entscheidend, um pflanzliche Gerichte vollmundig und ausgewogen zu gestalten. Jede dieser Geschmacksrichtungen trägt zur Komplexität und Harmonie eines Gerichts bei.

### **Süß**

Süße Aromen balancieren das Gericht aus und mildern intensive Geschmäcker wie Bitterkeit oder Säure.

Pflanzliche Quellen: Obst, Ahornsirup, Kokosblütenzucker, Datteln. Süße kann auch durch rohes Gemüse wie Karotten oder Süßkartoffeln hinzugefügt werden.

### **Sauer**

Säure verleiht Frische und hebt andere Aromen hervor.

Pflanzliche Quellen: Zitrusfrüchte, Essig (z. B. Apfelessig, Reisessig), Fermentation (Kimchi, Sauerkraut).

### **Salzig**

Salz verstärkt Aromen und sorgt für eine ausgewogene Tiefe.

Pflanzliche Quellen: Sojasoße, Tamarindenpaste, Algen (z. B. Kombu, Nori), Salz aus Mineralquellen, mischte Gewürze.

### **Bitter**

Bittere Aromen bringen Tiefe und fördern die Verdauung.

Pflanzliche Quellen: Grünes Blattgemüse (wie Rucola oder Endivien), Kräuter (wie Rosmarin oder Thymian), Kaffee, Kakaopulver.

### **Umami**

Der herzhafte, würzige Geschmack, der das Gericht reichhaltiger und befriedigender macht.

Pflanzliche Quellen: Getrocknete Pilze (z. B. Shiitake, Steinpilze), Sojasoße, Misopaste, Tomaten, Algen, Nährhefe, fermentierte Produkte.

### **Schärfe**

Schärfe fügt Spannung hinzu, ohne die anderen Aromen zu überlagern.

Pflanzliche Quellen: Chili, Pfeffer, Senf, Ingwer, Meerrettich, Wasabi.

### **Fett**

Fett ist ein wichtiger Geschmacksträger, der Aromen verstärkt und für eine harmonische Textur sorgt.

Pflanzliche Quellen: Avocados, Nüsse, Samen, pflanzliche Öle (z. B. Olivenöl, Kokosöl), Kokosnussprodukte, Tahini.

Beispiel: Vegane Tacos

Ein gutes Beispiel für diese 5+2 Geschmäcker sind vegane Tacos: Maisfladen, gefüllt mit gekochten Bohnen, knusprigem Tofu, rauchiger Mayo, einer scharf-fruchtigen Salsa und gerösteten Kokoschips. Diese Kombination vereint die fünf klassischen Geschmacksrichtungen und ergänzt sie mit Schärfe und Fett. So entsteht ein Gericht, das nicht nur sättigt, sondern auch geschmacklich beeindruckt.

## Konsistenz und Temperatur

Ein entscheidender Faktor in der guten Küche ist das Spiel mit Konsistenz und Temperatur. Diese Elemente können den Unterschied zwischen einer guten und einer außergewöhnlichen Mahlzeit ausmachen. Am Beispiel einer Nachspeise: Eine Melonen-Cashew-Mousse zusammen mit einem halbgefrorenen Vanilleparfait und marinierten Pfirsichen wird nur dann spannend, wenn die Temperaturen und Texturen abgestimmt sind. Wenn alle Komponenten gleich kalt sind, fehlt die nötige Spannung. Ein warmer Schokoladenfond und zimmertemperierte Früchte heben das Gericht auf ein neues Level.

Konsistenz spielt ebenso eine Rolle. Wenn alle Komponenten eines Gerichts zu weich oder cremig sind, fehlt die Texturvielfalt. Ein knackiges Element wie geröstete Nüsse oder Krokant kann die Textur interessanter und das Geschmackserlebnis komplexer machen. Kleine Anpassungen, wie geröstete Mandelsplitter mit Zimt, können die Konsistenzvielfalt erheblich steigern.

## Vielfalt in der Küche

Vielfalt ist besonders wichtig in der veganen Küche. Ein gutes Beispiel ist die indische Küche, die durch ihre bunte Mischung an Aromen und Texturen glänzt – von Dal über gewürzte Gemüsegerichte bis hin zu knusprigem Fladenbrot und frischen Pakoras. Diese Vielfalt führt zu einem unglaublich befriedigenden Geschmackserlebnis.

## Fazit:

Pflanzliche Gerichte brauchen mehr als nur den Verzicht auf tierische Produkte, um wirklich zu überzeugen. Geschmack, Textur, Röstaromen, Fett und Umami sind entscheidend, um Tiefe, Harmonie und Zufriedenheit zu schaffen. Wer die richtigen Techniken, Zutaten und das Spiel mit Konsistenz, Temperatur und den 5+2 Geschmacksrichtungen beherrscht, kann pflanzliche Küche so gestalten, dass sie emotional berührt, geschmacklich begeistert und nachhaltig im Gedächtnis bleibt.

# KAPITEL 6

## WIRTSCHAFTLICH DENKEN

### Kalkulierbarkeit & Effizienz

Pflanzliche Küche ist nicht nur eine Frage des Zeitgeists, sondern auch eine strategische Entscheidung. Wer wirtschaftlich denkt, erkennt schnell: Pflanzliche Komponenten bieten enorme Vorteile - bei Einkauf, Lager, Umsetzung und Marge. Ohne Stilbruch. Ohne Kompromisse. Und ohne überflüssigen Wareneinsatz.

#### **Geringerer Wareneinsatz – mehr Marge pro Teller**

Viele pflanzliche Rohstoffe – von Hülsenfrüchten über Gemüse bis Getreide – sind deutlich günstiger als tierische Produkte. Gleichzeitig bringen sie Textur, Sättigung und Geschmackstiefe mit – vorausgesetzt, sie werden technisch sauber verarbeitet und sinnvoll kombiniert.

Entscheidend ist dabei: Nicht der Preis allein, sondern das, was man daraus macht. Mit dem richtigen Handwerk und einem klaren kulinarischen Konzept lässt sich aus einfachen Zutaten ein starkes Gericht kreieren – sowohl wirtschaftlich als auch geschmacklich.

#### **Lagerfähigkeit: Planbar, sicher, smart**

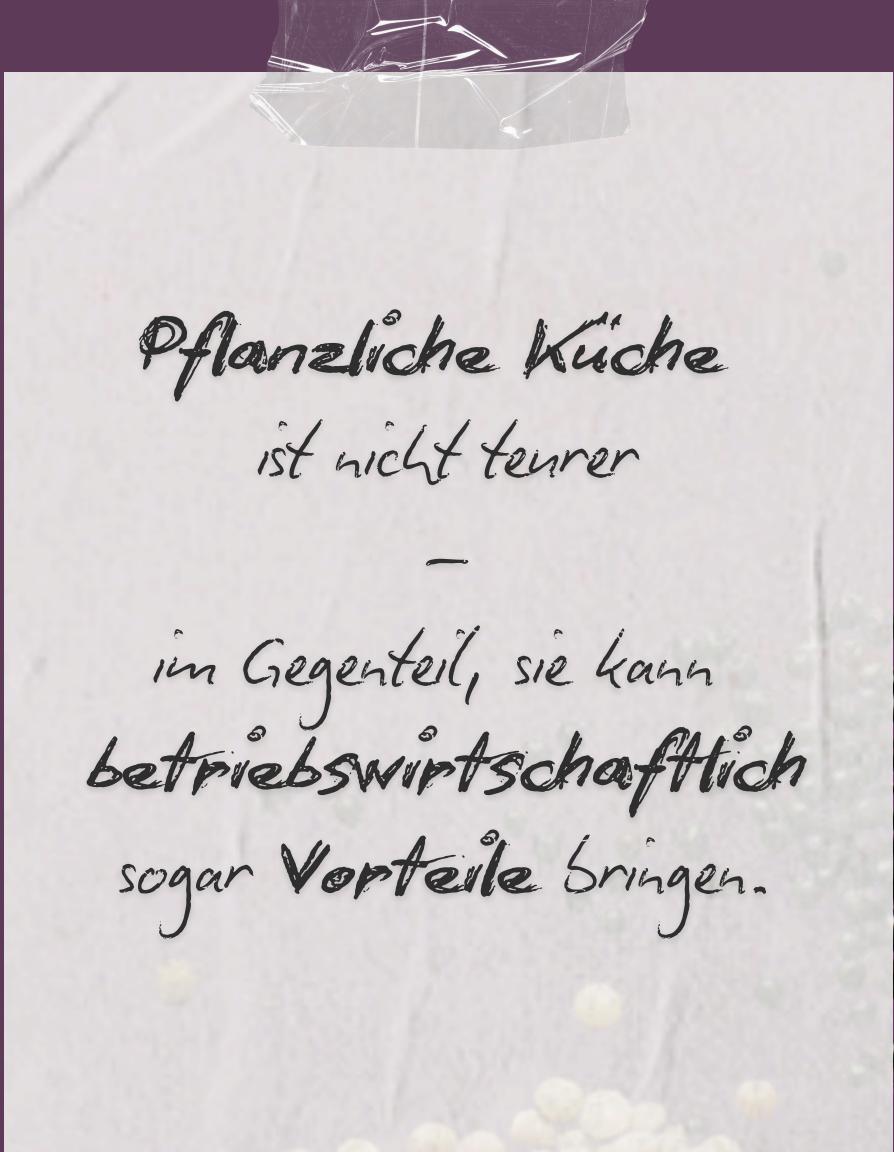
Tierische Produkte sind oft kühlpflichtig, empfindlich, stark von Lieferlogistik abhängig – und bergen bei Unterbrechungen der Kühlkette ein hohes Risiko. Pflanzliche Produkte bieten häufig deutlich mehr Spielraum:

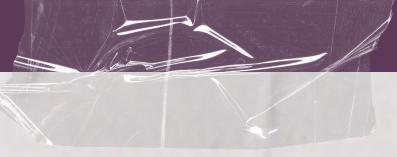
- Trockenwaren wie Linsen, Bohnen, Reis, Couscous, Getreide oder Saaten sind quasi unbegrenzt lagerfähig, flexibel einsetzbar und jederzeit verfügbar.
- Tofu, pflanzliche Kochcremes oder Tempeh lassen sich länger bevorraten und meist auch einfrieren – ein klarer Vorteil bei schwankender Auslastung.
- Fermentiertes oder eingelegtes Gemüse verlängert nicht nur die Haltbarkeit, sondern bringt Tiefe und Spannung auf den Teller

Das reduziert Engpässe, senkt das Verderbrisiko und vereinfacht den Einkauf – gerade bei unplanbarem Gästeverhalten oder in Betrieben mit schmaler Personaldecke.

#### **Vorproduktion: modular, effizient, vielseitig**

Auch tierisch lässt sich vorbereiten – klar. Jedoch auch pflanzliche Komponenten bieten viel Flexibilität bei gleichzeitig geringerer Verderblichkeit.



Pflanzliche Küche

ist nicht teurer

—

im Gegenteil, sie kann  
betriebswirtschaftlich  
sogar Vorteile bringen.

Beispiele aus der Praxis:

- Einmal produziertes Selleriepüree funktioniert als Basis für Bowls oder Beilage zum Hauptgang – warm oder kalt.
- Geröstete Pilze lassen sich als Topping, Füllung oder Umami-Element in Eintöpfen und Ragouts einsetzen.
- Fermentierte Zwiebeln passen auf's Sandwich, in den Salat oder als Beilage zu fast jedem deftigen Hauptgericht.

Ein Produktionsschritt – mehrere Einsatzzwecke. Dadurch wird die Küche effizienter, die Mise-en-Place planbarer und der Personaleinsatz entspannter.

### **Food Waste reduzieren – mit System und Kreativität**

Lebensmittel, die nicht auf dem Teller landen, kosten Geld. Und zwar nicht wenig. Besonders ärgerlich: wenn der Verlust ausgerechnet bei hochwertigen, frischen Produkten entsteht. Genau hier hat pflanzliche Küche enormes Potenzial zur Rückgewinnung von Wert.

Produkt	Einkaufspreis	Ø Verschnitt	Nutzbare Menge	Effektiver Preis pro kg genutzte Ware
<b>Karotten</b>	1,50 €/kg	ca. 15 %	850 g	1,76 €/kg
<b>Avocados</b>	8,00 €/kg	ca. 30–35 %	650-700 g	11,50–12,30 €/kg
<b>Wassermelone</b>	1,20 €/kg	ca. 40 %	600 g	2,00 €/kg
<b>Zitrone</b>	3,50 €/kg	ca. 50–55 %	450-500 g	7,00–7,80 €/kg

Fazit: Wer aus jeder Komponente das Maximum herausholt, senkt den effektiven Wareneinsatz deutlich – und muss weniger einkaufen, ohne Qualität einzubüßen.

Küchenpraxis: aus Resten werden Komponenten

- Karottengrün → Pesto, Kräuteröl, Gewürzmischung
- Zitrusschalen → Infused Oil, Dessertabrieb, kandierte Deko
- Pilzabschnitte → Fond, Öl, Einlage für Jus
- Altes Brot → Croûtons, Füllungen, Gazpacho, Knödel

## **Denkweise: Komponenten statt Einzelgerichte**

Wer in Bausteinen denkt statt in fertigen Gerichten, erhöht den Nutzwert jedes einzelnen Produkts. Das schafft nicht nur wirtschaftliche Vorteile, sondern auch eine neue kreative Freiheit in der Tellerkomposition.

## **Fazit:**

Pflanzlich zu arbeiten ist kein Verzicht – es ist betriebswirtschaftlich oft einfach clever. Die Kalkulation wird robuster, die Produktion flexibler, der Einkauf entspannter. Wer diese Perspektive einnimmt, kocht nicht nur „vegan“ – sondern smart, effizient und modern.



# KAPITEL 7

## PFLANZLICH AUF DER KARTE

Strategien zur Integration auf der Speisekarte

Pflanzliche Küche muss nicht auffallen. Im Gegenteil: Sie funktioniert am besten dort, wo sie unaufgeregt Teil des eigenen Konzepts wird. Kein Stilbruch, keine Sonderlösung und keine Extrawurst – sondern eine kluge Erweiterung des Bestehenden und Funktionierenden. Wer pflanzlich in das eigene Konzept integriert, schafft Auswahl, Vertrauen und neue Möglichkeiten für Gäste – ohne, dass man alles neu denken muss.

### **Gerichte, die zum Konzept passen**

Pflanzlich funktioniert nicht trotz, sondern wegen des eigenen Küchenstils – wenn man ihn konsequent weiterdenkt.

### **In der bayerischen Wirtschaft**

- Rahmschwammerl mit Semmelknödel – klassisch, sättigend, saisonal. Die Knödel lassen sich problemlos pflanzlich umsetzen (ohne Ei, aber mit Bindung aus altbackenem Brot, Zwiebel, Kräutern & Stärke), die Sauce mit einer pflanzlichen Sahne wie z.B. der Flora Plant Cream – geschmacklich überzeugend, in der Verarbeitung stabil.
- Kartoffelsalat mit veganer Bratwurst – wenn die Fleischvariante gut läuft, warum nicht auch eine pflanzliche Alternative anbieten? Gerade in der klassischen Wirtshausküche funktioniert das oft ohne große Diskussion.

### **In der italienischen Küche**

- Tomatensugo, Aglio e Olio, Pilzragout oder Gemüse-Ragù – sind ohnehin meist pflanzlich.
- Pasta- oder Pizzakarte erweitern: Mit gutem veganem Reibekäse oder einer eigenen pflanzlichen Käsecrème lassen sich viele Klassiker unkompliziert auf pflanzlich umstellen.
- Antipasti & Focaccia sind fast immer von Natur aus pflanzlich – hier geht es nur noch darum, sie bewusst sichtbar zu machen.

Hier gilt: Einfach gezielt ergänzen – und gegebenenfalls kennzeichnen. Das schafft Orientierung und gibt den Gästen Sicherheit bei der Auswahl.

## **In Burgerläden**

Viele Burger-Konzepte lassen sich mit einem einfachen Kniff pflanzlich erweitern - indem man alle Varianten standardmäßig auch mit pflanzlichem Patty anbietet. Mit einem einzigen Produkt lassen sich so die meisten Burger vegan oder vegetarisch denken - ganz ohne zusätzliche Komplexität im Ablauf.

Wenn zusätzlich eine vegane Sauce (z.B. eine pflanzliche Mayo oder BBQ-Variante) sowie ein veganer Käse angeboten werden, entsteht maximale Flexibilität - für alle Gäste, egal ob sie sich für die fleischhaltige oder pflanzliche Option entscheiden und das, ohne großen Mehraufwand.

### **Praxistipp:**

Ein smarter Schritt ist, wie bei Burger King, einige Basics komplett pflanzlich zu machen - etwa die Pommes-Sauce, diese hat die Mayo einfach komplett ersetzt. Geschmacklich macht das keinen Unterschied - aber in der Planung, Zubereitung und Kommunikation vereinfacht es enorm. Gleichzeitig wird die Karte auf einen Schlag deutlich vielseitiger, flexibler und inklusiver.

### **Fleischersatz? Ja - wenn's funktioniert**

Viele Fleischersatzprodukte sind heute ausgereift und geschmacklich überzeugend - und gerade bei Gerichten, die auf Textur, Emotion und Vertrautheit setzen, oft die beste Lösung. Beispielsweise Planted (//Werbung) bietet hochwertige Produkte für Bratwurst, Geschnetzeltes, Pulled-Varianten oder Steak - mit toller Qualität und guter Planbarkeit.

Wenn das Original gut läuft, spricht nichts dagegen, eine pflanzliche Variante daneben zu stellen - bewusst als gleichwertige Alternative, nicht als Ausnahme.

### **Sprache & Präsentation: Klar, ehrlich, ohne Klischees**

Pflanzliche Gerichte verkaufen sich am besten, wenn sie nicht betont pflanzlich wirken. Entscheidend ist nicht das Label - sondern der Wert auf dem Teller.

- Nicht: Veganer Burger mit Sojawurst
- Sondern: Smashed plant based-Patty mit Chili-Mayo, Zwiebelconfit
- Nicht: Tofu-Gemüse-Pfanne
- Sondern: Karamellisierte Umami-CROUTONS mit Pak Choi & Sesam-Crunch

Gäste wollen wissen, was sie bekommen - nicht, was fehlt. Also Fokus auf Zubereitung, Geschmack und Wirkung - nicht auf Verzicht oder Ideologie.

### **Fazit:**

Pflanzlich auf der Karte bedeutet nicht, ein neues Konzept aufzusetzen - sondern die vorhandene Karte sinnvoll zu erweitern. Wer Gerichte entlang seines eigenen Stils denkt und dabei Qualität, a und Struktur mitbringt, braucht keine neue „vegane“ Linie. Sondern einfach: gute Küche - für mehr Menschen.



## KAPITEL 8

# UMSETZUNG IM TEAM

Veränderung braucht Unterstützung

Veränderung in der Küche beginnt nicht beim Gericht – sondern im Team. Viele Köch\*innen arbeiten seit Jahren in stabilen Abläufen. Neue Produkte, andere Anforderungen, veränderte Gästegruppen – all das kann Unsicherheit auslösen.

**Deshalb sagen wir: Ihr müsst nicht alles allein herausfinden.**

- Mit den richtigen Produkten lassen sich viele Bestandteile 1:1 ersetzen – ohne großen Erklärungsaufwand
- Mit externer Unterstützung gebt ihr Verantwortung in professionelle Hände – an Menschen, die sich seit Jahren ausschließlich mit pflanzlicher Küche beschäftigen
- Mit einer schrittweisen Einführung wird pflanzlich nicht zur Umstellung – sondern zur Erweiterung eures Repertoires

**Wir wissen:**

In der Gastronomie bleibt selten Zeit, sich neben dem Tagesgeschäft auf neue Entwicklungen zu konzentrieren. Deshalb begleiten wir Betriebe gezielt dabei, pflanzliche Gerichte sinnvoll, praktisch und ohne Druck in bestehende Strukturen zu integrieren. Meldet Euch bei uns!



**TEAM@SEBASTIAN-COPIEN.DE**

## KAPITEL 9

# INSPIRATION FÜR DIE KÜCHE

### Beispiel-Rezepte

Pflanzliche Küche ist weit mehr als die reine Verwendung von Ersatzprodukten. Natürlich können moderne Alternativen wie pflanzliche Sahne oder Fleischersatzprodukte eine große Hilfe sein, wenn vertraute Klassiker schnell und unkompliziert pflanzlich gedacht werden sollen. Doch ebenso überzeugend ist es, ganz bewusst auf die Vielfalt der pflanzlichen Grundzutaten zu setzen: Gemüse, Hülsenfrüchte, Getreide, Pilze oder Nüsse bringen von Natur aus Aromen, Texturen und Farben mit, die für sich stehen können. Sie brauchen keine Kopie, sondern nur ein durchdachtes Konzept und handwerkliche Umsetzung.

Genau darin liegt die große Chance: pflanzliche Küche muss nicht als Ersatz wahrgenommen werden, sondern als Erweiterung - als Spielraum für neue Ideen, Techniken und Geschmackserlebnisse. Sie kann traditionelle Gerichte aufnehmen und weiterentwickeln, ohne ihren Charakter zu verlieren, und sie kann völlig eigenständige Kreationen hervorbringen, die mit Vielfalt und Tiefe überraschen. Ob klassisch oder modern, bodenständig oder fein - es geht nicht darum, etwas wegzulassen, sondern darum, mehr zu schaffen: mehr Auswahl, mehr Genuss, mehr kulinarische Freiheit.

Im Folgenden findest du eine Auswahl an Rezepten. Sie zeigen, wie vertraute Klassiker neu gedacht werden können, wo pflanzliche Produkte sinnvoll unterstützen und wie die Basics der pflanzlichen Küche in den Mittelpunkt rücken können. Ein kleiner Ausblick darauf, wie vielseitig und inspirierend pflanzliche Gerichte im Alltag wie auch in der Profiküche sein können.



**PORITIONEN**

3-4 Portionen

**ZUBEREITUNGSZEIT**

2 Std. 15 min

# RAUCHIGES SEITLINGGULASCH MIT SEMMEKNÖDELN

## ZUTATEN

**Für das Gulasch**

- 8 EL Bratöl
- 450 g Zwiebeln, geschält und in Ringe geschnitten,
- 250 g festkochende Kartoffeln, geschält und gewürfelt
- 450 g Kräuterseitlinge, halbiert,
- 250 g Austernseitlinge, fein geschnitten
- 300 ml trockener veganer Rotwein
- 3 Knoblauchzehen, geschält,
- 4 g getrocknete Steinpilze
- 1 EL Majoran
- 1 TL Kümmel
- 1 TL frischer oder getrockneter Thymian,
- 2 EL edelsüßes Paprikapulver
- ½ TL geräuchertes Paprikapulver
- 1 Prise Chilipulver
- 2 EL Rohrohrzucker,
- 1 TL Salz
- 1 EL fein abgeriebene Schale einer unbehandelten Zitrone
- 450 ml Gemüsebrühe

**Für die Semmelknödel**

- 500 ml Dinkel-Mandel-Milch
- 1 TL Salz
- Pfeffer aus der Mühle
- geriebene Muskatnuss,
- 260 g Knödelbrot
- 1 TL Bratöl
- 1 große Zwiebel, geschält und gewürfelt
- 6 EL fein geschnittene Petersilie,
- 10 g helles Leinmehl, mit 100 ml Dinkel-Mandel-Milch verquirlt (»Lein-Ei«),
- 10 g Maisstärke
- 2 EL Lupinenmehl
- 4 EL Semmelbrösel

## ZUBEREITUNG

Den Backofen auf 200 °C (Ober- und Unterhitze) vorheizen. In einem schweren Schmortopf das Bratöl erhitzen und darin die Zwiebelringe 5 Minuten bei hoher Temperatur schön braun anbraten. Die Kartoffelwürfel, die Kräuter- und die Austernseitlinge dazugeben und alles für weitere 5 Minuten braten. Mit dem Rotwein ablöschen und etwas einkochen lassen. Den Knoblauch, die Steinpilze und alle weiteren Gewürze dazugeben und kurz anrösten, dann alles mit der Gemüsebrühe aufgießen. Den Schmortopf in den vorgeheizten Ofen schieben und das Gulasch 1½ Stunden mit geschlossenem Deckel schmoren. Alle 30 Minuten durchrühren. Zum Schluss mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Für die Semmelknödel die Dinkel-Mandel-Milch erhitzen, mit 1 TL Salz und je einer guten Prise Pfeffer und Muskatnuss würzen und über das Knödelbrot gießen. In einer Pfanne das Öl erhitzen und darin die Zwiebel würfel glasig anschwitzen. Die Petersilie dazugeben, kurz anbraten und die Mischung dann unter die Knödelmasse heben. Alles locker vermengen, 10 Minuten ziehen lassen, noch einmal durchmischen und wieder 10 Minuten ziehen lassen. In der Zwischenzeit das »Lein-Ei« anrühren und 10 Minuten ziehen lassen, dann zusammen mit der Stärke, dem Lupinenmehl und den Semmelbröseln behutsam, aber gründlich mit der Knödelmasse vermengen. Je weniger das Knödelbrot gequetscht wird, umso luftiger werden die Knödel. Ist die Masse zu klebrig, mehr Mehl und Semmelbrösel einarbeiten, ist sie zu trocken, mit etwas veganer Milch verflüssigen, bis sie eine gut formbare Konsistenz besitzt.

In einem großen Topf Wasser zum Kochen bringen und salzen, dann die Hitze reduzieren, bis es nur noch leicht aufwallt, aber nicht mehr sprudelt. Mit leicht feuchten Händen einen golfballgroßen Testknödel formen und diesen ins Wasser geben. Hält er die Form, aus der restlichen Knödelmasse Knödel formen und diese auf einem leicht feuchten Schneidebrett ablegen. Zerfällt der Testknödel, noch Mehl und Semmelbrösel in die Masse einarbeiten. Die Knödel vorsichtig in den Topf geben und so verteilen, dass sie nicht übereinanderliegen. Etwa 20 Minuten im heißen Wasser ziehen lassen, dabei immer darauf achten, dass das Wasser nicht aufkocht. Das Gulasch mit frischer Petersilie bestreuen und mit den Knödeln servieren. Auch etwas Cashewsahne passt gut.



### TIPP:

- Knödelbrot kann man aus trockenen Brötchen machen oder fertig kaufen. Ich stelle es immer aus alt backenen Brötchen her. Diese in einem Stoffbeutel an einem trockenen Ort sammeln. Dann die jeweils benötigte Menge in Würfel schneiden. Je nach Trockenheit des Knödelbrots braucht man beim Zubereiten des Knödelteigs mehr oder weniger Flüssigkeit. Ziel ist ein Teig, der gut formbar ist, nicht zu sehr klebt und auch beim Kochen zusammenhält.

**PORITIONEN**

2 Portionen

**ZUBEREITUNGSZEIT**

20 min

# VEGANE SPINATSPÄTZLE MIT CREMIGER SAHNESAUCE

## ZUTATEN

**Für die grünen Spinatspätzle**

- 100 g Tofu Natur
- 250 ml Wasser
- 25 g frischer Spinat
- 1 EL neutrales Öl
- 1 TL Salz
- 150 g Hartweizengrieß
- 100 g Weizenmehl (Type 550)
- 1 Msp. Xanthan (optional)

**Für die vegane Sahnesauce**

- 2 Zwiebeln
- 30 g vegane Butter z.B. von FLORA
- 100 ml Weißwein
- 250 ml vegane Kochsahne z.B. von FLORA
- 1 Zweig Rosmarin
- 100 g frischer Spinat
- Röstzwiebeln (zur Deko)

## ZUBEREITUNG

Für die Spätzle den Tofu mit Wasser, Spinat, Öl sowie Salz glattpürieren (am besten in einem Hochleistungsmixer). Grieß, Mehl und Xanthan in einer großen Schüssel vermischen. Die Tofumasse hinzufügen und alles zu einem klebrigen Teig schlagen! Das geht am besten mit einem Kochlöffel, mit dem man schwungartig röhrt bzw. schlägt, bis ein schön klebriger und glatter Teig entstanden ist. Den Teig kurz ruhen lassen.

Für die Spätzle nun Salzwasser in einem großen Topf zum Kochen bringen. Währenddessen für die Sahnesauce die Zwiebeln fein würfeln und mit dem Rosmarin sowie der veganen Butter in einer Pfanne leicht anrösten.

Den Rosmarinzweig entfernen. Jetzt mit dem Weißwein alles ablöschen und diesen auf 20% einreduzieren lassen. Danach die vegane Sahne und den frischen Spinat einrühren. Die Hitze reduzieren.

Den Spätzleteig nochmal kurz schlagen und dann die Spätzlemasse mit einer Teigkarte durch ein Spätzlesieb in das leicht kochende Wasser streichen.

Ca. 30–45 Sekunden kochen, bis die Spätzle an der Oberfläche schwimmen, dann diese in ein Sieb abgießen, in Eiswasser abschrecken (dadurch werden sie noch bissfester) und abtropfen lassen.

Jetzt die Sahnesauce mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die abgeschrückten Spätzle zur Sahnesoße geben und einmal durchschwenken bzw. erwärmen.

Auf einem Teller die Spinatspätzle anrichten, mit etwas Röstzwiebeln bestreuen und dann endlich genießen!

## TIPP:

- Anstelle von Blattspinat geht auch Bärlauch, glatte Petersilie, Basilikum oder Rucola
- Anstatt Röstzwiebeln passen auch hervorragend kleine angebratene Räuchertofu-Speckwürfel!
- Anstelle einer Sahnesauce passt auch ein Tomaten-Paprika-Ragout!
- Statt der veganen Sahne kannst du auch Wasser (oder milde Gemüsebrühe) mit Cashewmus oder Mandelmus verrühren.
- Anstatt Weißwein einfach milde Gemüsebrühe mit einem Spritzer Essig verwenden.
- Anstatt des Spinates kann man auch vorgekochte Rote-Bete hineinpürieren. Dazu passt dann eine Meerrettich-Sahnesauce, einfach den Weißwein durch milde Gemüsebrühen ersetzen, den Spinat & Rosmarin weglassen und Meerrettich (frisch oder aus dem Glas) einröhren. Das Ganze wieder mit Röstzwiebeln dekorieren.



**PORITIONEN**

500 g

**ZUBEREITUNGSZEIT**

10 min

# VEGANE LEBERWURST

## ZUTATEN

- 150 g Räuchertofu (oder angeröstete Austernpilze)
- 2 kleine Zwiebeln, gewürfelt
- 3 EL Portwein (alternativ Brühe oder Wasser + 1 TL Ahornsirup)
- 240 g Kidneybohnen, gekocht
- 50 g Sonnenblumenkerne, 4 Stunden eingeweicht (alternativ Cashewbruch)
- 20 g helle Misopaste (Shiro oder Mugi)
- 2 EL Mandelmus
- 1 EL gemahlene Shiitake- oder Steinpilze
- 1 EL Zwiebelpulver (alternativ: Hefeflocken)
- ½ TL edelsüßes Paprikapulver
- ¼ TL geräuchertes Paprikapulver
- 1 Prise gemahlener Muskat oder Sternanis
- 1 TL Tomatenmark
- 1 TL Tamari-Sauce
- 120 g neutrales Öl (Bratöl oder Rapsöl)
- Salz zum Abschmecken

## ZUBEREITUNG

Die Zwiebeln in einer unbeschichteten Pfanne ohne Öl anrösten, den Räuchertofu mit den Händen zerbröseln und ebenfalls hineingeben. Danach die Zwiebel-Räuchertofu-Mischung in einen Cutter geben.

Nun den verbleibenden Röstansatz in der Pfanne mit dem Portwein ablöschen, die Röstaromen bzw. den Ansatz lösen und die Flüssigkeit ebenfalls in den Cutter geben. Jetzt alle restlichen Zutaten in den Cutter hineingeben und alles grob mixen. Alternativ kannst du auch einen Stabmixer verwenden.

Die „Leberwurst“ mit Salz abschmecken und dann unbedingt zum Durchziehen luftdicht verschlossen kaltstellen. Am nächsten Tag schmeckt sie am besten! Wer mag, kann die Leberwurst vor dem Servieren noch mit feingeschnittenem frischen Schnittlauch garnieren. Im Kühlschrank hält sie sich mindestens 3-4 Tage.

## TIPP:

Tierische Leberwurst enthält viel Fett, was natürlich zum Geschmack beiträgt. Wenn man also nahe an den Geschmack des tierischen Exemplars rankommen möchte, braucht es einfach die Ölmenge wie im Rezept hier angegeben. Wenn das unwichtig ist, kann das Rezept auch mit deutlich weniger oder keinem Öl zubereitet werden.



**PORITIONEN**

280 ml

**ZUBEREITUNGSZEIT**

5 min

# VEGANE MAYONNAISE

## ZUTATEN

- 60 ml Sojamilch Natur (ohne Zucker) (es muss Sojamilch sein, sonst klappt die Emulsion nicht)
- 1 EL Karottensaft (für die Farbe)
- 2 TL mittelscharfer Senf
- 40 ml Kichererbsenkochwasser (es geht auch der Sud aus einem Kichererbsenglas oder -konserve)
- 2 TL Zitronensaft
- 1 gute Prise Salz
- 150 ml neutrales Öl

## ZUBEREITUNG

Für die Mayonnaise alle Zutaten bis auf das Öl in ein hohes Gefäß geben. Einen Stabmixer bis auf den Boden stellen und während des Mixvorgangs das Öl langsam einlaufen lassen. Stabmixer immer wieder von unten nach oben ziehen. So lange mixen, bis eine feste, cremige Konsistenz erreicht ist. Mit Salz und Zitronensaft abschmecken.

## TIPPS:

- Statt Wein einfach einen Schuss weißen Balsamico-Essig zum Ablöschen verwenden – bringt Säure und Tiefe, ganz ohne Alkohol.
- Wenn das Mehl beim Kochen vergessen wurde: Mehl in etwas kaltem Wasser glatt rühren und anschließend in die Pfanne geben – so lässt sich die Soße auch im Nachhinein gut abbinden.
- Die pflanzliche Sahne „Flora“ bekommst du übrigens im Handel unter dem Namen Rama Cremefine mit 31% Fett.
- Das Geschnetzelte darf gerne mit Gemüse ergänzt werden. Hier gilt: Was schmeckt, kommt rein! Pilze, Paprika, Spinat, Fenchel oder anderes Lieblingsgemüse einfach mit in die Pfanne geben.

**PORITIONEN**

430 g

**ZUBEREITUNGSZEIT**

10 min

# VEGANE HOLLANDAISE (STABIL)

## ZUTATEN

- 400 g Seidentofu z.B. von Taifun
- 375 g FLORA Butter oder alternative vegane Butter
- 150 g Riesling
- 150 g Karottensaft
- 1/4 TSP weißer Pfeffer
- 15 g Shiro Miso
- 125 g Cashew
- 15 g Salz
- 5 g Hefeflocken
- 1 Messerspitze
- 1 1/2 TSP Zitronensaft
- 1/2 TSP Xantan
- 1/2 TSP Sojalecithin
- Cayennepfeffer
- 1/2 Liter FLORA Sahne oder Alternative

## ZUBEREITUNG

Die Butter schmelzen. Den Riesling zusammen mit dem Karottensaft und dem weißen Pfeffer auf 200 g einkochen. Anschließend alle Zutaten in einem Hochleistungsmixer fein emulgieren, bis eine homogene, stabile Masse entsteht. Die Sauce im Topf unter ständigem Rühren sanft auf ca. 80 °C erhitzen, um die Bindung zu aktivieren, jedoch nicht kochen lassen. Danach auf 60 °C abkühlen lassen, abschmecken und luftfrei in einen iSi-Siphon füllen. Isi Siphon kräftig schütteln und den Siphon bei 55–60 °C warmhalten. Vor dem Servieren nochmals schütteln und die Sauce luftig aufspritzen.

### TIPP:

Nach dem Aufkochen kann man noch eine kleine Prise Kala Namak einmixen. Das schwefelige Aroma verleiht der Sauce einen feinen Eigenschmack, ohne dominant zu wirken.



**PORITIONEN**

190 ml

**ZUBEREITUNGSZEIT**

5 min

# VEGANES BASIS-DRESSING + 2 ABWANDLUNGEN

## ZUTATEN

- 75 g Olivenöl nativ
- 60 ml weißer Balsamico
- 40 ml Gemüsebrühe mild
- 2 TL Ahornsirup
- ½ EL Senf mittelscharf
- ½ TL Salz
- ¼ TL grüner Pfeffer

## ZUBEREITUNG

Alle Zutaten in einen Mixer oder Behälter geben und mit einem Mixer oder einem Stabmixer glatt pürieren. Nach Belieben mit Säure, Süße sowie Salz das Dressing nochmal abschmecken.

Das Basis-Dressing hält sich bis zu 2 Wochen im Kühlschrank, dementsprechend kann man gerne gleich mehr davon zubereiten.

## TIPPS:

- Anstelle von Ahornsirup kann man auch einfach 1 TL Zucker verwenden oder 2 weiche Deglet-Datteln (sie färben allerdings das Dressing braun ein).
- Das vegane Basis-Dressing passt super zu Feldsalat, Radicchio, fein gehobelten Champignons, Orangenfilets und grob gehackten oder im Mörser angestampften angerösteten, gesalzenen Mandeln.



# ROSMARIN-PILZ-VINAIGRETTE

## ZUTATEN

- 2-3 frische Champignons
- 1 kleine rote Zwiebel oder Schalotte
- 1 Zweig Rosmarin

## ZUBEREITUNG

Die Zutaten fürs Basis-Dressing in einem Mixer glattpürieren.

Die Zwiebel und Pilze sehr fein würfeln. Die Zwiebeln mit einem Schuss Öl in einer Pfanne anschwitzen, dann die Pilze und den Rosmarinzweig für einige Minuten hinzugeben und ebenfalls anschwitzen. Zum Schluss das Basis-Dressing dazugeben, einmal kurz aufkochen lassen, dann den Herd ausschalten. Gerne das Dressing noch etwas in der Pfanne ziehen lassen und lauwarm servieren.

### TIPPS:

- Anstelle von Champignons kann man auch grünen oder lila Spargel in feine Scheiben schneiden und diesen verwenden. Anstelle von Rosmarin kann man auch frischen Estragon nehmen.
- Das lauwarme Dressing funktioniert perfekt zu kalten, knackigen Salaten, da man dadurch ein schönes Zusammenspiel von verschiedenen Temperaturen & Texturen erhält.
- Es passt auch zum Beispiel zu Feldsalat, Rucola und Babyspinat mit Birnenscheiben oder Feigen, veganem Feta (z.B. Hirtengenuss von Simply V) und Walnüssen.

# ERDBEER-BASILIKUM-DRESSING

## ZUTATEN

- 100 g Erdbeeren (frische oder aufgetaute TK-Erdbeeren)
- 1 Handvoll Basilikum

## ZUBEREITUNG

Die Zutaten fürs Basis-Dressing in einem Mixer glattpürieren.

Zum Basis-Dressing im Mixer die Erdbeeren dazugeben und glattmixen. Dann eine Handvoll Basilikum hinzufügen und nochmal kurz das Dressing „anpulsen“, sodass die Kräuter nur grob zerstückelt, jedoch nicht glattgemixt werden. Das Rot von den Erdbeeren und das Grün von dem Basilikum würde ansonsten zusammen ein braunes Dressing ergeben, was optisch einfach nicht ganz so schön ist.

### TIPPS:

- Die Erdbeeren vorher leicht antauen lassen, sonst kann es schnell passieren, dass du am Ende ein Sorbet anstelle eines Dressings hast.
- Anstelle von Erdbeeren kannst du auch Blaubeeren oder Himbeeren verwenden.
- Diese Variante passt ausgezeichnet zu Rucola, grünem Spargel, Pinienkernen oder Mandeln und selbstgemachtem veganem Mozzarella.

**PORITIONEN**

2 Portionen

**ZUBEREITUNGSZEIT**

20 min

# VEGANER GRIESSAUFLAUF MIT SAUERKIRSCHEN UND VANILLESOSSE

## ZUTATEN

**Grießauflauf**

- 200 g Sojamilch
- 50 g Cashewbruch
- 300 g veganer Skyr von Sojade
- ½ TL Kurkuma
- 1 TL geriebene Schale von 1 Bio-Orange
- 1 TL Salz
- 100 g Zucker
- 50 g Kokosöl
- ½ TL Vanillepulver
- 200 g Dinkel- oder Weizengrieß
- 2 TL Backpulver
- 20 g Chiasamen oder Leinsaat
- 220 g Schattenmorellen oder andere Sauerkirschen

**Außerdem:**

- 1 TL Kokosöl für die Form
- 100 g Mandelblättchen
- Puderzucker zum Bestäuben (optional)

**Vanillesauce**

- 500 g vegane Schlagsahne z.B. von FLORA
- 50 g Karottensaft
- ½ TL gemahlene Vanille
- 50 g Zucker
- 1 TL Shiro Miso
- 1 EL Kartoffelstärke + 2 EL Wasser
- 1 kl. Prise Salz

## ZUBEREITUNG

Den Ofen auf 160 °C (Ober-/Unterhitze) vorheizen. 200g Dinkelgrieß, 20g Chiasamen und 2TL Backpulver in einer Schüssel mischen und zur Seite stellen. 200ml Sojamilch mit 300g Skyr, 50g Cashewbruch, 50g Kokosöl, 1/2 TL Kurkuma, 1 TL geriebene Schale von 1 Bio-Orange, 1 TL Salz, 100g Zucker und 1/2 TL Vanillepulver im Hochleistungsmixer zu einer glatten Masse mixen. Die fertig gemixte Flüssigkeit in die Schüssel zum Grieß geben und gut verrühren, so dass keine Klümpchen entstehen. Eine kleine, ofenfeste Form – ca. 15 × 30 cm – mit Kokosöl einfetten und mit der Auflaufmasse füllen. Einen Teil der Kirschen gleichmäßig darauf verteilen, dabei etwas in den Teig drücken und den Rest der Kirschen fürs Anrichten zur Seite stellen.

Den Auflauf 1 Stunde im Ofen bei 160 Grad Ober-/Unterhitze backen; je nach Vorliebe in den letzten 5 - 10 Minuten den Grill dazuschalten, damit der Auflauf schön braun wird. Achtung: Hier bitte dabeibleiben, damit der Auflauf nicht verbrennt. In der Zwischenzeit die Mandelblättchen in einer Pfanne ohne Fett ca. 5 Minuten lang goldbraun rösten und die Vanillesauce zubereiten. Für die Vanillesauce 500ml Schlagsahne, 50ml Karottensaft, 1/2 TL Vanillepulver, 50g Zucker und 1 TL Shiro Miso in einem Topf verrühren und aufkochen. Dann 1 EL Kartoffelstärke in 2 EL Wasser verrühren, in die Flüssigkeit einrühren, nochmals kurz aufkochen und nach Gusto mit einer kleinen Prise Salz verfeinern. Vanillesauce anschließend zur Seite stellen, bis der Auflauf fertig ist.

Den Auflauf nach dem Backen 20 Minuten abkühlen lassen, auf Teller verteilen, Kirschen dazulegen, mit Mandelblättchen bestreuen und mit Vanillesauce begießen. Nach Belieben mit etwas Puderzucker bestäubt servieren.

## TIPPS:

- Ist die Backform größer, sodass die Masse statt 3 bis 4 cm nur beispielsweise 2 cm hoch hineingefüllt werden kann, verkürzt sich die Backzeit um etwa 30 Prozent.
- Wenn man keinen Hochleistungsmixer hat, dann die Cashews über Nacht einweichen oder gut im Wasser anköchen und anschließend abkühlen lassen.
- Wer keinen Kokosgeschmack in dem Auflauf haben will, nimmt ein desodoriertes Kokosöl, dieses ist geschmacksneutral.
- Wer mag, kann bei der Verwendung einer aufschlagbaren Sahne die Vanillesauce noch nach dem Erkalten und vor dem Servieren ein wenig aufschlagen und sie damit luftiger machen.
- Durch die Kirschen bekommt der Auflauf naturgemäß einen kleinen grauroten Farbstich. Wen das stört, der nimmt statt Kirschen einfach einen gewürfelten Boskop-Apfel.



**PORITIONEN**

2 Portionen

**ZUBEREITUNGSZEIT**

1 Std. 30 min

# „KOHLRABI - TOWER“

## ZUTATEN

**Für die fermentierten Kohlrabi-Taler**

- 1 großer Kohlrabi
- 2 EL Olivenöl
- 2 EL Shio Koji von Mimferments

**Für das Basilikumöl**

- 1 Bund Basilikum
- 100 ml Olivenöl
- 1 EL Shiro Miso (z.B. von Mimferments)

**Für die Kefir-Sauce**

- 2 Soja-Kefir von Sojade (Alternative siehe Abwandlungen)
- 1 Prise Salz

**Für den Kohlrabi-Basilikum-Salat**

- 1 großer Kohlrabi
- 1 TL Bio-Zitronenschale
- 2 TL Zitronensaft
- 1 EL Ahornsirup
- 1/4 TL natürliches Salz
- Basilikum Trester vom Basilikumöl

**Für den Wildkräutersalat**

- 2 Handvoll Wildkräuter (gerne mit Blüten)
- 2 TL Zitronensaft

## ZUBEREITUNG

Die zwei großen Kohlrabis rundherum schälen. Nun zuallererst von diesen mit einem Hobel, jeweils ca. 3-5 dünne runden Scheiben (von der Standseite des Kohlrabis) herunterhobeln. Dann mit einem Messer jeweils zwei ca. 1 cm große Scheiben herunterschneiden. Den Rest der Kohlrabis wieder mit dem Hobel in dünne Scheiben hobeln. Wer möchte kann hierfür auch ein scharfes Messer verwenden, wenn man es ebenfalls sehr dünn schneidet. Die feingehobelten Kohlrabischeiben erstmal zur Seite legen.

Nun die dicken Kohlrabischeiben mit Hilfe eines Servierringes (runden Ausstechers) in große Kreise ausstechen, sodass man 4 Kohlrabi-Taler erhält. Mit einem scharfen Messer Rauten einritzen (##, 2 mm Abstand, nicht zu tief). Die Taler mit 1 EL Olivenöl beträufeln, dann das Koji-Ferment darauf geben und einreiben bzw. marinieren. Das Ganze mindestens eine Stunde ziehen lassen. Gerne auch zugedeckt über Nacht draußen stehen lassen.

Jetzt die dünnen Kohlrabischeiben wieder nehmen und in feine Julienne (d.h. dünne Streifen) schneiden. In eine Schüssel geben. Mit einer Reibe 1 TL Schale von der Bio-Zitrone abreiben. Zusammen mit dem Zitronensaft, Ahornsirup, sowie dem Salz in die Schüssel hineingeben. Das Ganze etwas zerkneten. Beiseitestellen.

Für das Basilikumöl den Basilikum (inklusive Stiele), Olivenöl, sowie Miso in einen Mixer geben und alles glattpürieren. Dann auf eine Schüssel ein sehr feinmaschiges Sieb (z.B. Nylon-Nussmilchbeutel, Nylon-Weinfilter, Filtersieb) setzen und das Basilikumöl durchgeben bzw. abtropfen lassen. Den Basilikumtrester aufheben. Das Öl in eine Flasche abfüllen. Nun den Basilikumtrester zu dem Kohlrabi-Salat geben und untermischen.

Für die Kefir-Sauce einfach den Kefir mit einer Prise Salz vermischen. Kaltstellen.

Jetzt eine Pfanne erhitzen und die Kohlrabi-Taler mit dem restlichen 1 EL Olivenöl anbraten. Außen sollte man die Röstaromen deutlich erkennen, aber innen sollte der Kohlrabi noch knackig sein. Gerne kann man die Taler auch auf einem Grill grillen.

Den Wildkräutersalat waschen und mit dem Zitronensaft vermischen.

Nun auf die Kefir-Sauce 6 EL von den Basilikumöl trüpfeln und die Sauce nicht umrühren! So hat man später einen schönen Effekt bzw. Farbspiel beim Anrichten.

Jetzt auf einen großen Teller in die Mitte den Servierring wieder stellen. Dann einen Kohlrabi-Taler hineinlegen. Danach 2-3 EL Kohlrabi-Basilikum-Salat draufgeben. Nun einen zweiten Kohlrabi-Taler daraufsetzen und dann den Servierring entfernen. Für den zweiten Teller wiederholen. Mit einer Soßenkelle nun die Kefir-Basilikumöl-Sauce über die „Kohlrabi - Tower“ geben. Zum Schluss noch jeweils eine Handvoll von dem Wildkräutersalat darauf hübsch anrichten. Sofort servieren und genießen!



## TIPP:

- Als Wildkräutersalat eignet sich auch eine Art Kräutersalat mit frischem Dill, Basilikum und glatter Petersilie. Auch essbare Blüten von z.B. Gänseblümchen, Kapuziner und Löwenzahn sind wunderbar zu diesem Gericht.

## ABWANDLUNGEN:

- Für mehr Protein kann man auch ein Löffelchen gekochte Belugalinsen zwischen den Kohlrabischichten einbauen.
- Wenn du den veganen Kefir nicht bekommen solltest, dann kannst du auch ungesüßten Sojajogurt (400 g) verwenden und diesen mit etwas Wasser (100 g) verdünnen.
- Man kann auch für das Kräuteröl noch etwas frischen (!) Dill benutzen, sodass man ein Basilikum-Dill-Kräuteröl erhält.

**COPIENS KITCHEN GMBH**  
**Sebastian Copien**  
**Schlossstraße 14B**  
**82031 Grünwald**

[www.sebastian-copien.de](http://www.sebastian-copien.de)  
[www.copiens-kitchen.de](http://www.copiens-kitchen.de)

[team@sebastian-copien.de](mailto:team@sebastian-copien.de)

Fotos: Urs Golling  
© 2026 - COPIENS KITCHEN GMBH