Sechs-Gänge *Menü*

von Chefkoch Alexis Gauthier
exklusiv für Animal Equality



EIN PROJEKT VON
animalEQUALITY
GERMANY



Inhaltsverzeichnis

6.....Gruß aus der Küche

12.....Erste Vorspeise

18.....Zweite Vorspeise

24.....Dritte Vorspeise

30.....Hauptgang

36.....Dessert



Fine Dining – neu gedacht

Kreative pflanzliche Gerichte –
von meiner Küche in deine

Solange ich zurückdenken kann, war die Küche mein Rückzugsort – ein Ort der Präzision, der Schönheit und lebendiger Tradition. Als klassisch ausgebildeter französischer Küchenchef, der einst seine Karriere auf Foie gras und butterreichen Saucen aufbaute, hätte ich nie gedacht, dass ich eines Tages meine größte Inspiration in Pflanzen finden würde!

Und doch stehe ich heute hier – leidenschaftlicher und stolzer denn je auf meine Rezepte – und lade dich herzlich ein, Fine Dining aus einer neuen Perspektive zu entdecken: einer, die die Vielfalt pflanzlicher Küche feiert, das Leben der Tiere achtet und für einen mitfühlenderen Lebensstil steht.

Dieses besondere Kochbuch
ist mein Liebesbrief
an die Pflanzenwelt.







Jedes dieser Gerichte entspringt meiner Ausbildung in einigen der anspruchsvollsten Küchen der Welt – heute jedoch lasse ich mich dabei von Mitgefühl und Neugier leiten. Als ich mein Restaurant Gauthier Soho im Herzen Londons vollständig auf pflanzliche Küche umgestellt habe, habe ich nicht auf Geschmack, Eleganz oder handwerkliche Finesse verzichtet – ich habe sie einfach neu interpretiert! Was ich dabei entdeckt habe, hat mich selbst überrascht: Gemüse, Getreide, Hülsenfrüchte, Obst, Kräuter und Gewürze eröffnen eine erstaunliche Vielfalt, mit der sich Gerichte kreieren lassen, die nicht nur ethisch, sondern auch außergewöhnlich raffiniert sind.

Die Zusammenarbeit mit Animal Equality für dieses Buch war für mich ein ganz natürlicher Schritt. Das unermüdliche Engagement ihres internationalen Teams für den Schutz der Tiere und gegen Tierleid verdient meinen größten Respekt. Diese Rezeptsammlung ist mehr als nur Essen – sie steht für die Überzeugung, dass das, was wir essen, ein Akt des Mitgefühls, ein Akt des Wandels sein kann. Ein Zeichen des Widerstands und des Glaubens daran, dass eine bessere Welt möglich ist.

Auch ich glaube fest an diese Vision.

Manche Gerichte mögen auf den ersten Blick anspruchsvoll wirken, aber lass dich davon nicht abschrecken. Jede Zutat ist leicht erhältlich, jeder Schritt ist machbar – alles, was du brauchst, sind Offenheit und Neugier. Dieses Buch richtet sich an Menschen, die etwas verändern wollen: an alle, die ihre Gäst*innen überraschen, Traditionen hinterfragen und ein Stück Haute Cuisine in die eigene Küche bringen möchten.

Kochen ist für mich vor allem eines: ein Akt der Liebe. Ich wünsche mir, dass dieses Kochbuch deine Kreativität entfacht, deine Verbindung zur wunderbaren Welt der Pflanzen vertieft und dich daran erinnert, dass Mitgefühl für Tiere keinen Verzicht bedeutet – sondern im Gegenteil: ein neues, volleres Genießen.

Willkommen zu einer neuen Art von Fine Dining. Lass uns gemeinsam für eine bessere Welt kochen!

— Chefkoch Alexis Gauthier







GRUSS AUS DER KÜCHE

Knusprige Auberginenschalen, mediterraner Jus und weiches Auberginenherz mit Korinthen und gerösteten Mandeln

Dieser Gruß aus der Küche ist ein feines Spiel aus Texturen und Aromen – knusprige Auberginenschale, ein seidiger, zarter Kern und dazu süß-rauchige Noten von Korinthen und gerösteten Mandeln. Ein raffinierter, stiller Genuss, der eindrucksvoll zeigt, wie viel Tiefe und Eleganz pflanzliche Zutaten entfalten können, wenn man ihnen Aufmerksamkeit und Sorgfalt schenkt.

Entstanden in Zusammenarbeit mit Animal Equality, spiegelt dieses Rezept auch eine tiefere Wahrheit wider: Mit einem offenen Herzen beginnen wir, die Welt mit anderen Augen zu sehen. Wir erkennen Tiere nicht mehr als Zutaten, sondern als fühlende, denkende Lebewesen mit einem eigenen Leben. Während das Gericht auf dem Teller zurückhaltend wirkt, trägt es eine leise Botschaft in sich – über Mitgefühl, Bewusstsein und die stille, aber kraftvolle Freude, sich für Güte zu entscheiden.



Zutaten FÜR 4 PERSONEN

Für die knusprigen Auberginenschalen:

- 2 große Auberginen
- 3 EL (ca. 45 ml) Olivenöl
- 1 TL geräuchertes Paprikapulver
- 1 TL Knoblauchpulver
- Salz und Pfeffer nach Geschmack

Für das weiche Auberginenherz:

- Fruchtfleisch von den 2 Auberginen (nach dem Schälen zurückbehalten)
- 2 EL Olivenöl
- 1 Schalotte, fein gehackt
- 2 Knoblauchzehen, gehackt
- 40–50 g getrocknete Korinthen
- 35 g geröstete Mandeln, grob gehackt
- 1 EL frische Thymianblätter
- 1 TL Zitronenabrieb
- Salz und Pfeffer nach Geschmack



Für den reduzierten mediterranen Jus:

- 4 große Tomaten, gehackt
- 1 rote Paprika, gehackt
- 1 kleine rote Zwiebel, gehackt
- 2 Knoblauchzehen, gehackt
- 1 EL Tomatenmark
- 1 TL geräuchertes Paprikapulver
- 2 EL (ca. 30 ml) Balsamico-Essig
- 1 EL (ca. 15 ml) Ahornsirup
- 250 ml Gemüsebrühe
- 1 TL rote Chiliflocken (optional, je nach gewünschter Schärfe)
- Salz und Pfeffer nach Geschmack

Zum Garnieren:

- Frischer Basilikum oder Petersilie, grob gehackt
- Etwas Olivenöl




animalEQUALITY

Zubereitung

1. Knusprige Auberginenschalen:

Den Ofen auf 200 °C Umluft vorheizen.

Die Auberginen vorsichtig schälen. Dabei die Schalen in möglichst großen Stücken lassen.

Das Fruchtfleisch für später beiseitelegen.

Die Schalen mit Olivenöl, Paprikapulver, Knoblauchpulver, Salz und Pfeffer vermengen.

Auf einem Backblech ausbreiten und 15–20 Minuten backen, bis sie knusprig sind.

2. Reduzierter mediterraner Jus:

In einem großen Topf 1 EL Olivenöl erhitzen.

Tomaten, Paprika, Zwiebel und Knoblauch hinzufügen und 8–10 Minuten anbraten.

Tomatenmark, Paprikapulver und Chiliflocken (falls gewünscht) unterrühren und 2 Minuten kochen.

Balsamico-Essig, Ahornsirup und Gemüsebrühe hinzufügen und 20–25 Minuten köcheln lassen, bis die Mischung auf die Hälfte reduziert und eingedickt ist. Pürieren und durch ein feines Sieb streichen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

„Ich liebe es, jedes Teil eines Gemüses zu verwenden – es ist unglaublich erfüllend, aus dem, was sonst oft im Abfall landet, das Highlight eines Gerichts zu machen.“

3. Weiches Auberginenherz:

Das vom Schälen zurückbehaltene Auberginenfleisch in kleine Würfel schneiden.

In einer großen Pfanne 2 EL Olivenöl erhitzen, Schalotte und Knoblauch hinzufügen und 2–3 Minuten anbraten.

Auberginenwürfel hinzufügen und 8–10 Minuten goldbraun garen.

Korinthen, Mandeln, Thymian und Zitronenschale unterrühren und weitere 2–3 Minuten kochen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

4. Anrichten:

Den reduzierten mediterranen Jus großzügig auf jeden Teller geben.

Das weiche Auberginenherz in der Mitte platzieren.

Die knusprigen Schalen um das Herz anrichten.

Mit frischem Basilikum oder Petersilienblättern und einem Spritzer Olivenöl garnieren.

Richte das Gericht ruhig mit etwas Raffinesse an: Stelle die knusprigen Schalen aufrecht hin, wie Blütenblätter um die Mitte. Ein Klecks Sauce, ein paar Kräuter – und schon ist es nicht einfach nur Aubergine, sondern etwas ganz Besonderes.“



ERSTE VORSPEISE

Zucchinitarte mit Gemüse- und Wildpilzjus, belegt mit dünnen Zucchinischeiben und schnellkandierten Orangen

Zart und raffiniert: Diese feine Zucchinitarte lebt von kunstvoll geschnittenen, zarten Zucchinischeiben, die sanfte herzhafte Noten mit der feinen Süße schnellkandierter Orangen verbinden. Ein kräftiges, erdiges Gemüse und wilde Pilze sorgen für Tiefe und verbinden die Komponenten zu einem Gericht, das ebenso elegant wie überraschend ist.

Doch während in der Küche das Schneiden Sorgfalt und Wertschätzung bedeutet, sieht es in industriellen Betrieben ganz anders aus: In vielen Ländern werden jungen Hühnern oft die Schnäbel gekürzt, um zu verhindern, dass sie sich gegenseitig verletzen – ein Verhalten, das durch die Enge und den Stress der Tierhaltung ausgelöst wird. Diese Praxis ist in mehreren Ländern bereits verboten, wenn sie routinemäßig angewandt wird, wird aber von den Behörden viel zu oft übersehen. Deshalb setzt sich Animal Equality weiterhin für einen stärkeren gesetzlichen Schutz und für die konsequente Durchsetzung bestehender Gesetze ein.

Dieses Gericht erinnert leise daran: Wahre Raffinesse zeigt sich nicht nur darin, wie wir mit Lebensmitteln umgehen, sondern auch in den Werten, die wir an den Tisch bringen.



Zutaten

FÜR 4 PERSONEN

Für die Zucchinitarte:

- 1 Blatt veganer Blätterteig
- 2 mittelgroße Zucchini, sehr dünn geschnitten
- 1 EL Olivenöl
- 1 TL Zitronenabrieb
- Salz und Pfeffer nach Geschmack

Für die schnellkandierten Orangen:

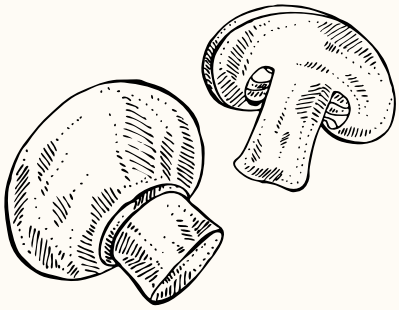
- 2 Orangen, in dünne Scheiben geschnitten (mit Schale)
- 125 ml Wasser
- 50 g Zucker
- 1 Zimtstange
- 1 Sternanis

Zum Garnieren:

- Frische Thymianzweige
- Olivenöl
- Microgreens oder essbare Blüten

Für den Gemüse- und Wildpilzjus:

- 30 g getrocknete Wildpilze
- 230 ml heißes Wasser
- 1 l Gemüsebrühe
- 1 Lauch, grob gehackt
- 1 Karotte, grob gehackt
- 1 Stange Sellerie, grob gehackt
- 2 Knoblauchzehen, zerdrückt
- 1 Zweig frischer Thymian
- 1 Lorbeerblatt
- 1 TL schwarze Pfefferkörner
- 1 EL Olivenöl





Zubereitung

1. Orangen kanidieren:

Wasser, Zucker, Zimtstange und Sternanis in einem kleinen Topf erhitzen, bis sich der Zucker aufgelöst hat.

Orangenscheiben hinzufügen und 15–20 Minuten sanft köcheln lassen, gelegentlich wenden.

Orangen herausnehmen und auf einem Gitter auskühlen lassen. Sirup aufbewahren.

2. Gemüse- und Wildpilzjus zubereiten:

Getrocknete Pilze 20 Minuten im heißen Wasser einweichen.

Olivenöl erhitzen, Lauch, Karotte, Sellerie und Knoblauch 5–7 Minuten anschwitzen.

Mit Brühe ablöschen, Pilze samt Einweichwasser, Thymian, Lorbeer und Pfefferkörner zugeben und 30 Minuten einreduzieren.

Abseihen und warm halten.

”

Das Geheimnis liegt in den Pilzen – wähle eine aromatische, kräftige Sorte, damit das Gericht richtig an Tiefe gewinnt.“



3. Zucchinitarte zubereiten:

Backofen auf 200 °C vorheizen.

Blätterteig ausrollen und mit einer Gabel einstechen.

Zucchini mit Olivenöl, Zitronenabrieb, Salz und Pfeffer mischen und überlappend auflegen.

20–25 Minuten goldbraun backen.

4. Anrichten:

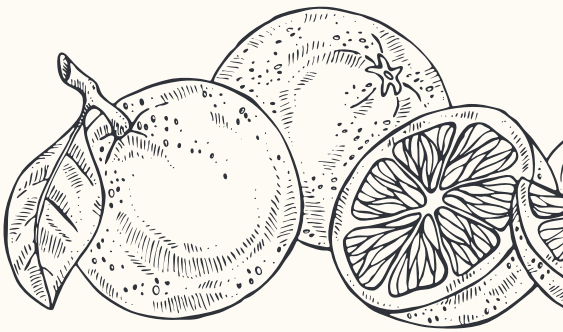
Gemüse- und Wildpilzjus auf die Teller geben.

Zucchinitarte mittig platzieren.

Mit Orangenscheiben belegen und garnieren.

Sei ruhig großzügig mit dem Orangenabrieb – genau er sorgt für den letzten Frischekick, der das Gericht so besonders macht.“

Diese Tarte schmeckt am besten, wenn sie erst etwa eine Stunde vor dem Servieren zubereitet wird – so bleiben die Zucchini frisch und voller Geschmack.“







ZWEITE VORSPEISE

Pastinaken in bretonischer Meeresbrühe (Nage), Pistazien & karamellisierte Pflaumen sowie knusprige Salatherzen

Duftend, vielschichtig und leise luxuriös verbindet dieses Gericht die sanfte Süße von Pastinaken mit der würzigen Tiefe einer pflanzlichen Meeresbrühe. Karamellisierte Pflaumen sorgen für Wärme und Fülle, während Pistazien und knackige Salatherzen Frische und Struktur geben. So fängt das Gericht den Geist des Meeres ein – ohne ihm etwas zu nehmen.

In der Tierindustrie jedoch sieht der Umgang mit dem Meer ganz anders aus: In der Lachsindustrie werden atlantische Lachse mit Zehntausenden ihrer Artgenossen in sogenannten Netzkäfigen gehalten. Mit mehreren solcher Käfige pro Aquakultur-Betrieb leben so oft Hunderttausende Tiere auf engstem Raum. Zudem sterben in der schottischen Lachsindustrie jedes Jahr zig Millionen Tiere – viele an Krankheiten, Parasitenbefall oder durch aggressive Behandlungen. Es ist eine Branche, die auf Schweigen und Leid basiert – und damit weit entfernt ist von jener natürlichen Harmonie, die das Meer eigentlich verkörpern sollte.

Doch das Meer kann nähren, ohne geschädigt zu werden. Mit pflanzlichen Zutaten können wir einen neuen Kurs setzen – geprägt von Nachhaltigkeit, Mitgefühl und mutigem, klarem Geschmack. Dieses Gericht ist ein Vorgeschmack auf diese Zukunft: eine Welt, in der das Leben unter der Wasseroberfläche geschützt statt ausgebeutet wird – und in der Genuss und Gewissen miteinander im Einklang sind.

Zutaten FÜR 4 PERSONEN

Für die Pastinaken à la nage:

- 4 mittelgroße Pastinaken, geschält und in Stifte geschnitten
- 1 l bretonische Meeresbrühe (siehe unten)
- 1 EL Olivenöl
- Salz und Pfeffer nach Geschmack

Für die bretonische Meeresbrühe:

- 1 l Gemüsebrühe
- 1 Lauch, geputzt und grob gehackt
- 1 Fenchelknolle, grob gehackt
- 2 Knoblauchzehen, angedrückt
- 30 g getrockneter Kombu-Seetang
- 15 g getrockneter Wakame-Seetang
- Zweig frischer Thymian
- 1 Lorbeerblatt
- 1 TL schwarze Pfefferkörner

Für Pistazien & karamellisierte Pflaumen:

- 2 reife Pflaumen, halbiert und entsteint
- 1 EL Olivenöl
- 1 EL Ahornsirup
- 35 g geschälte Pistazien, grob gehackt
- 1 Prise Salz

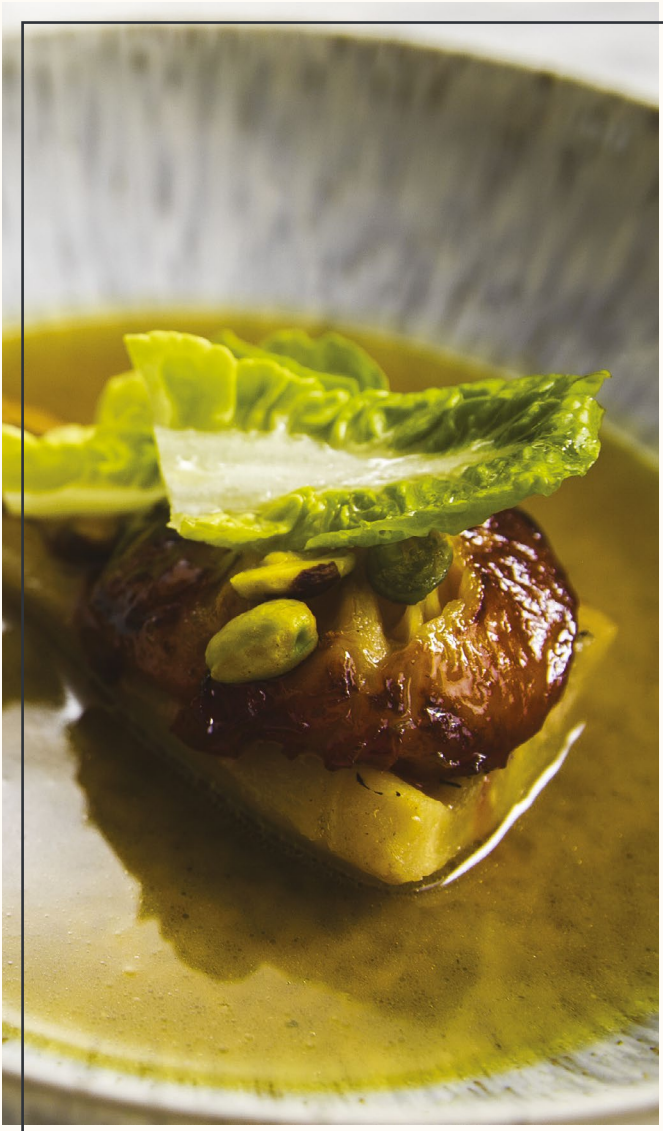
Für die knusprigen Salatherzen:

- 4 kleine Mini-Romana-Salatherzen, halbiert
- 2 EL Olivenöl
- Salz und Pfeffer nach Geschmack

Zum Garnieren:

- Frische Dill- oder Petersilienzweige
- Ein Spritzer Olivenöl





Zubereitung

1. Bretonische Meeresbrühe zubereiten:

Gemüsebrühe, Lauch, Fenchel, Knoblauch, Kombu, Wakame, Thymian, Lorbeerblatt und Pfefferkörner in einen großen Topf geben.

Sanft zum Köcheln bringen und 30 Minuten ziehen lassen.

Brühe durch ein feines Sieb oder Tuch abseihen und warm halten.

2. Pastinaken in bretonischer Meeresbrühe garen:

1 EL Olivenöl in einer großen Pfanne erhitzen.

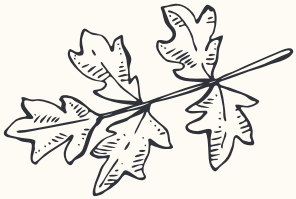
Pastinakenstifte zugeben und 2–3 Minuten leicht goldbraun anbraten.

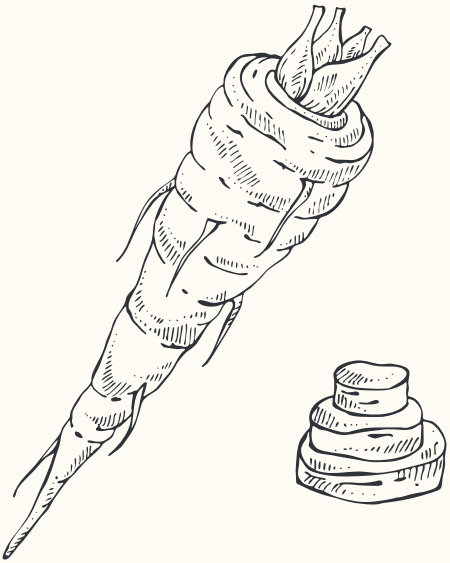
Mit der Brühe aufgießen, sodass die Pastinaken größtenteils bedeckt sind.

10–15 Minuten sanft köcheln lassen, bis sie weich sind.

Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

„Wenn du eine Algenbrühe zubereitest, lass sie nicht länger als 30 Minuten köcheln – danach ist das Aroma erschöpft und kann bitter werden.“





3. Pistazien & karamellisierte Pflaumen zubereiten:

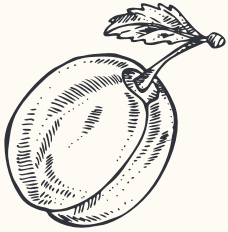
Olivenöl in einer Pfanne erhitzen.

Pflaumen mit der Schnittfläche nach unten 2–3 Minuten karamellisieren.

Mit Ahornsirup beträufeln und weitere 1–2 Minuten garen. Beiseitestellen.

Pistazien mit einer Prise Salz vermengen.

„Die karamellisierten Pflaumen bringen Süße und Säure ins Spiel, während die zerstoßenen Pistazien für den perfekten Crunch sorgen. Schichte die Aromen mit Sorgfalt – lass dir dabei ruhig Zeit."



4. Knusprige Salatherzen zubereiten:

Backofen auf 220 °C Ober-/Unterhitze vorheizen.

Salatherzen mit Olivenöl, Salz und Pfeffer vermengen.

Auf ein Backblech legen und 8–10 Minuten rösten, bis die Ränder knusprig und leicht gebräunt sind.

5. Anrichten:

Bretonische Meeresbrühe auf die Teller geben.

Pastinaken mittig anrichten.

Pflaumen und Salatherzen darum platzieren.

Mit Pistazien bestreuen und mit Kräutern sowie Olivenöl garnieren.





Gerösteter Fenchel, Szechuan-eingelegte Brombeeren, zarte Borlottibohnen, Fenchel- & schwarze-Johannisbeerblatt-Tee

Dieses Gericht lebt von spannenden Gegensätzen – süß und säuerlich, zart und knackig – mit tiefen, dunklen Noten von eingelegten Brombeeren und der feinen, kräuterigen Wärme eines Schwarze-Johannisbeerblätter-Tees. Sanft gerösteter Fenchel und cremige Borlotti-Bohnen bringen Wärme und Ausgewogenheit und verbinden sich zu einem komplexen, aber harmonischen Teller.

Doch gerade die Dunkelheit der Brombeeren erinnert leise an einen Schatten, der nach wie vor auf unserer Esskultur liegt: die Foie-gras-Industrie. Während die Produktion dieser grausamen Delikatesse in einigen Ländern aus Tierschutzgründen verboten ist – da sie das gewaltsame Zwangsfüttern von Tieren bis zur krankhaften Vergrößerung der Leber erfordert –, importiert das Vereinigte Königreich, ebenso wie Deutschland, weiterhin Foie gras, lagert das Tierleid ins Ausland aus und profitiert dennoch davon. Es ist ein rechtlicher Widerspruch, den das Team von Animal Equality seit Jahren mit Nachdruck beenden will, unter anderem mit der Forderung nach einem Importverbot nach Großbritannien sowie einer EU-weiten Petition, die ein Verbot der Zwangsfütterung auf EU-Ebene fordert.



Früher habe ich selbst Foie gras serviert, ohne darüber nachzudenken. Doch als Aktivist*innen vor meinem Restaurant protestierten, habe ich innegehalten – und mich verändert. Seitdem unterstütze ich Animal Equality, habe im Parlament gesprochen, Unterschriften an die Downing Street überreicht und meine Kochkunst ganz bewusst der pflanzlichen, tierleidfreien Küche gewidmet.



Dieses Gericht steht für dieses neue Selbstverständnis: Es ist eine Feier des Geschmacks ohne Kompromisse – und ein Schritt hin zu einer mitfühlenderen Ernährungsweise.

Zutaten FÜR 4 PERSONEN

Für den Fenchel- & schwarze-Johannisbeerblatt-Tee:

- 2 EL Fenchelsamen
- 2 EL getrocknete schwarze Johannisbeerblätter (oder frisch, falls verfügbar)
- 950 ml Wasser

Für die zarten Borlottibohnen:

- 200 g Borlottibohnen, über Nacht eingeweicht
- Zubereiteter Fenchel-Johannisbeerblatt-Tee

Für den gerösteten Fenchel:

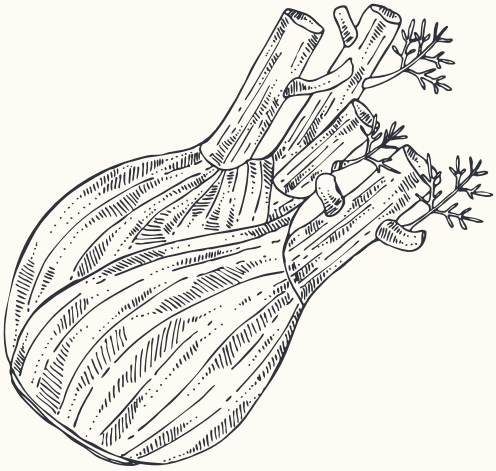
- 2 Fenchelknollen, dünn geschnitten
- 2 EL Olivenöl
- Salz und Pfeffer nach Geschmack
- 1 TL getrockneter Thymian

Für die Szechuan-eingelegten Brombeeren:

- 150 g frische Brombeeren
- 120 ml Reisessig
- 50 g Zucker
- 1 EL Szechuanpfeffer
- 1 ca. 2,5 cm großes Stück Ingwer, in Scheiben
- frische Chilischeiben (Sorte und Menge nach Belieben)

Zum Garnieren:

- Microgreens oder essbare Blüten (optional)
- Zusätzliches Olivenöl





Zubereitung

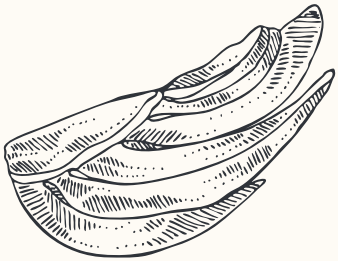
1. Fenchel- & Johannisbeerblatt-Tee zubereiten:

Fenchelsamen, Johannisbeerblätter und Wasser in einem Topf aufkochen.

Hitze reduzieren und 10 Minuten köcheln lassen.

Abseihen und abkühlen lassen.

Beim Fenchel solltest du immer den holzigen Strunk abschneiden – der wird selbst bei langem Garen nicht weich. Du brauchst saubere, zarte Hälften, die in der Pfanne schön karamellisieren können.“



2. Borlottibohnen garen:

Eingeweichte Bohnen abgießen und in kaltem Wasser waschen, mit dem Tee in einen Topf geben.

Aufkochen, dann sanft 45–60 Minuten köcheln lassen, bis sie weich sind.

Abgießen, etwas Kochflüssigkeit zurückbehalten und einreduzieren.

3. Fenchel rösten:

Backofen auf 220 °C Ober-/Unterhitze vorheizen.

Fenchelscheiben mit Olivenöl, Salz, Pfeffer und Thymian vermengen.

20–25 Minuten goldbraun rösten.

Röste die Fenchelsamen und Teeblätter sanft an, bis sie duften. So entfalten sich Aromen, die du mit Wasser allein nie aus ihnen heraus bekommst.”

4. Brombeeren einlegen:

Alle Zutaten in ein Glas geben, verschließen und mindestens 4 Stunden, idealerweise über Nacht, ziehen lassen.

5. Anrichten:

Gerösteten Fenchel auf Tellern anrichten.

Borlottibohnen mittig platzieren.

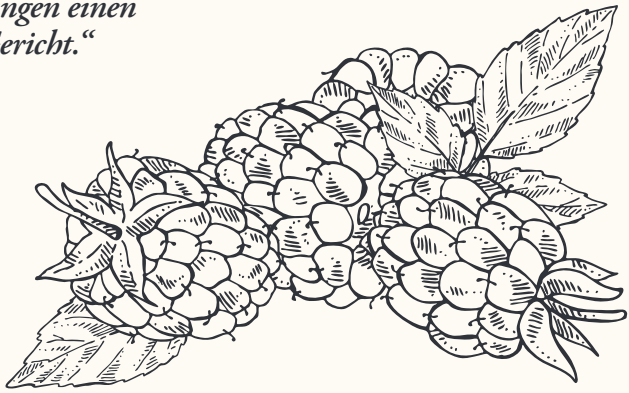
Brombeeren darauf setzen.

Mit reduzierter Kochflüssigkeit beträufeln.

Mit Blüten/Microgreens garnieren und sofort servieren.

„Zerdrücke die Beeren nicht. Lass sie langsam in süßem Essig, Ingwer und Öl ‚garen'. Sie sind nicht nur Dekoration – sie sorgen für einen spannenden Kontrast in der Textur und bringen einen frischen Akzent ins Gericht."









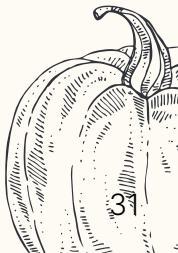
HAUPTGANG

Goldkürbis in Mandelkruste mit Currysauce, klassischem Riz Créole und frischem Mangosalat

Dieses Gericht ist eine frische Interpretation des klassischen „Chicken Curry“ – goldene, mit Mandeln umhüllte Kürbisspalten stehen im Mittelpunkt und werden begleitet von duftendem Riz Créole und einem nährstoffreichen, erfrischenden Mangosalat. Es ist reichhaltig, wohltuend und komplett pflanzlich – ein köstlicher Beweis dafür, wie befriedigend mitfühlendes Kochen sein kann.

Doch während auf dem Teller der Kürbis glänzt, sieht die Realität für die meisten Hühner ganz anders aus: Hühner sind die am meisten ausgebeuteten Landtiere weltweit, allein im Vereinigten Königreich werden jedes Jahr über eine Milliarde von ihnen geschlachtet, über 600 Millionen Hühner jedes Jahr in Deutschland. Viele werden so gezüchtet, dass sie extrem schnell wachsen – mit fatalen Folgen wie Herzversagen, schweren Lahmheiten, Knochenbrüchen und Atemnot.

All das bleibt durch die Verwendung von Kürbis erspart! Sich für ein Gericht wie dieses zu entscheiden, ist nicht nur eine Frage des Geschmacks – es ist eine einfache, freudvolle Art, extremes Tierleid bewusst abzulehnen. Hier kommt kein Tier zu Schaden; stattdessen werden durch Aromen, Farben und Sorgfalt nur die Zutaten selbst gewürdigt. Das zeigt: Die schönsten kulinarischen Erlebnisse entstehen oft aus Güte auf dem Teller.



Zutaten FÜR 4 PERSONEN

Für den Goldkürbis in Mandelkruste:

- 500 g Goldkürbis oder Kürbis, in Würfel geschnitten
- 50 g gemahlene Mandeln
- 2 EL Mehl
- 1 TL Kurkuma
- 1 TL Paprikapulver
- Salz und Pfeffer nach Geschmack
- 2 EL Olivenöl

Für die Currysauce:

- 75 g Cashewkerne, über Nacht eingeweicht
- 250 ml Gemüsebrühe
- 2 EL Currypulver
- 1 TL Ingwerpulver
- 1 TL Kreuzkümmel
- 1/2 TL Chilipulver
- 1 EL Hefeflocken
- 1 EL Zitronensaft

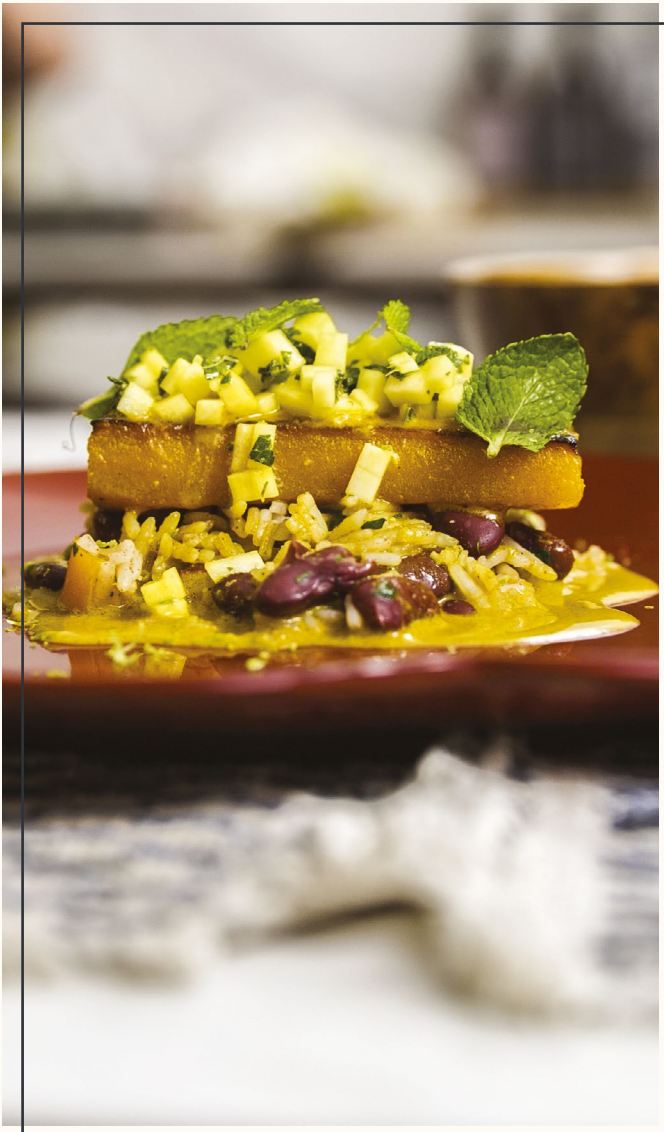


Für den klassischen Riz Créole:

- 200 g Basmatireis
- 250 ml Gemüsebrühe
- 75 g Paprika, gewürfelt
- 75 g Zwiebeln, gewürfelt
- 75 g Tomaten, gewürfelt
- 75 g Kidneybohnen, abgespült
- 1 TL kreolische Gewürzmischung
- 1 EL Olivenöl

Für den frischen Mangosalat:

- 150 g frische Mango, gewürfelt
- 70 g Blattsalat-Mix
- 40 g rote Zwiebel, fein geschnitten
- 20 g Minzblätter, gehackt
- 2 EL Limettensaft
- 1 EL Agavendicksaft
- 1/4 TL Chiliflocken (je nach gewünschter Schärfe auch mehr oder weniger)



Zubereitung

1. Goldkürbis zubereiten:

Backofen auf 190 °C vorheizen.

Mandeln, Mehl, Gewürze mischen.

Kürbiswürfel darin wenden.

25–30 Minuten goldbraun backen.

2. Currysauce zubereiten:

Cashews mit allen Zutaten fein pürieren.

In einem Topf 10 Minuten sanft köcheln lassen.

3. Riz Créole zubereiten:

Öl erhitzen, Zwiebeln und Paprika anschwitzen.

Tomaten und Bohnen zugeben, 5 Minuten garen.

Reis und Gewürze unterrühren, Brühe zugeben und ohne weiteres Rühren garen, bis der Reis die Flüssigkeit komplett aufgenommen hat.

„Für Kürbis braucht man Geduld. Gare ihn langsam, bis er weich, aber noch in Form ist – und brate ihn dann in der Pfanne, bis die Ränder dieses wunderschöne Goldbraun bekommen. Genau dann entfaltet sich das Aroma am intensivsten."

4. Mangosalat zubereiten:

Alle Zutaten vorsichtig miteinander vermengen.
Dabei die Mango als letztes zugeben, da sie am empfindlichsten ist.

5. Anrichten:

Riz Créole als Basis servieren.

Kürbis darauf platzieren.

Currysauce darüber geben.

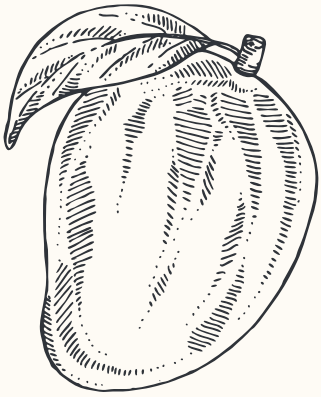
Mangosalat daneben anrichten.

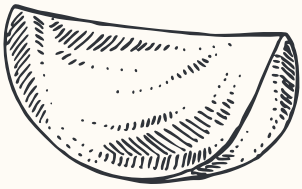
”

Der Mangosalat sollte am besten früh vorbereitet werden. Lass Ingwer, Limette und Minze zusammenziehen, während du kochst. Je länger sie Zeit haben, desto besser wird's.“

”

Dieses Gericht ist schnell gemacht, sättigend und voller Leben. In einem klassischen französischen Kochbuch würde man es vermutlich nicht finden – und genau das liebe ich daran.“





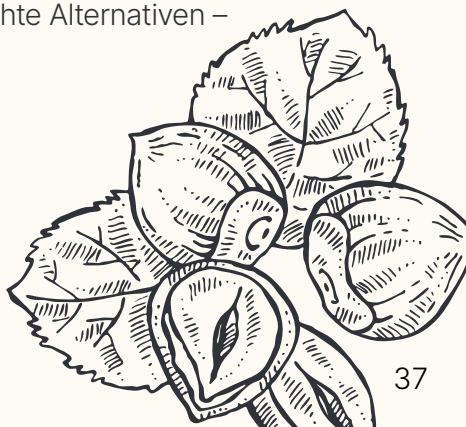


DESSERT

Pochierter Rhabarber mit Holunderblütengelee, Himbeerkompott & leichtem Haselnuss-Crumble

Dieses Dessert vereint zart pochierten Rhabarber, duftiges Holunderblüten-Gelee, ein leuchtendes, milchfreies Himbeerkompott und einen leichten, nussigen Haselnuss-Crumble – jede Komponente ist filigran, aber voller Geschmack! So wie dieser Crumble bei jedem Bissen sanft zerfällt, beginnen auch die alten Essgewohnheiten, in denen Tiere genutzt werden, zu bröckeln.

Für Grausamkeit ist heute einfach kein Platz mehr. Es gibt keinen Grund mehr, Ferkeln in der Massentierhaltung ohne Betäubung die Schwänze zu kürzen oder Kälber ihren Müttern zu entreißen, damit ihre Milch für den menschlichen Verzehr verkauft werden kann. Es gibt so viele köstliche, durchdachte Alternativen – und es liegt an uns, sie zu wählen!



Zutaten

FÜR 4 PERSONEN

Für den pochierten Rhabarber:

- 400 g Rhabarber (rosa Stangen), in 5 cm lange Stücke geschnitten
- 100 g feiner Zucker
- 1 Orange (Abrieb und Saft)
- 1 Vanilleschote, längs aufgeschnitten (oder 1 TL Vanillepaste)
- 100 ml Wasser

Für das Holunderblütengelee:

- 300 ml ungesüßter Apfelsaft
- 100 ml Holunderblütensirup
- 2 TL Agar-Agar-Pulver
- 1 EL Zitronensaft

Für das Himbeerkompott:

- 200 g frische oder gefrorene Himbeeren
- 50 g feiner Zucker
- 1 TL Speisestärke (mit 1 EL Wasser angerührt)

Für den leichten Haselnuss-Crumble:

- 50 g Haferflocken
- 30 g Weizenmehl
- 30 g geröstete Haselnüsse, grob gehackt
- 25 g Kokosöl (fest)
- 25 g brauner Zucker
- 1 Prise Salz






love Veg
A PROJECT BY
animalEQUALITY
UNITED KINGDOM

Zubereitung

1. Pochierten Rhabarber zubereiten:

Zucker, Orangenabrieb, Orangensaft, Vanille und Wasser in einem Topf vermengen und sanft erhitzen, bis sich der Zucker vollständig aufgelöst hat.

Rhabarber hinzufügen und darauf achten, dass er vollständig bedeckt ist.

Den Rhabarber 5–6 Minuten sanft pochieren, bis er weich ist, aber noch seine Form behält.

Rhabarber mit einer Schaumkelle herausnehmen.

Die Pochierflüssigkeit auf die Hälfte einkochen, bis ein Sirup entsteht, Rhabarber und Sirup getrennt vollständig abkühlen lassen.

„Den Rhabarber solltest du behutsam garen, damit er weich wird, aber nicht zerfällt. Die Textur macht den Unterschied – behält er seine Form, wirkt das Dessert gleich viel eleganter."

2. Holunderblütengelee zubereiten:

Apfelsaft, Holunderblütensirup und Agar-Agar in einem Topf mit einem Schneebesen verrühren.

Zum Kochen bringen und 2 Minuten leicht köcheln lassen.

Zitronensaft unterrühren.

Die Flüssigkeit in 4 Gläser oder Förmchen gießen und mindestens 2 Stunden kaltstellen, bis das Gelee fest ist.

3. Himbeerkompott zubereiten:

Himbeeren und Zucker in einem Topf bei mittlerer Hitze erhitzen, bis die Beeren zerfallen (ca. 5 Minuten).

Die angerührte Speisestärke einrühren und weitere 2 Minuten köcheln lassen, bis das Kompott eindickt.

Vom Herd nehmen und abkühlen lassen.

4. Haselnuss-Crumble zubereiten:

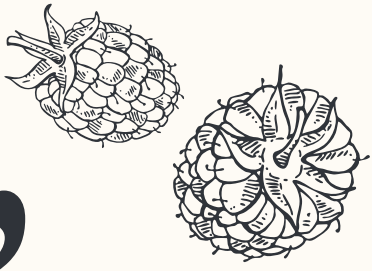
Backofen auf 180 °C vorheizen (Umluft 160 °C).

Kokosöl mit Mehl, Zucker und Salz zwischen den Fingern zu einer sandigen Masse verreiben.

Haferflocken und Haselnüsse unterheben.

Die Mischung auf ein mit Backpapier belegtes Blech streuen, 12–15 Minuten goldbraun backen.

Vollständig auskühlen lassen, damit der Crumble knusprig wird.



Bei den Himbeeren mag ich den Kontrast: Die eine Hälfte wird mit Maisstärke und braunem Zucker zu einem karamellisierten Kompott gekocht, die andere bleibt frisch. Das eine bringt Tiefe, das andere Frische.“

5. Anrichten:

Jeweils eine Scheibe Holunderblütengelee auf den Boden einer Schale oder eines tiefen Tellers setzen.

Himbeerkompott darüber schichten.

Die pochierten Rhabarberstücke darauf anrichten.

Mit dem Rhabarbersirup beträufeln.

Großzügig mit Haselnuss-Crumble bestreuen.

Dieses Dessert ist wie eine Komposition aus sommerlichen Aromen: säuerlicher Rhabarber, duftiges Gelee, süße Beeren. Wenn du hineinschneidest, beginnt es förmlich zu singen.“



Das hier ist kein Ende – es ist erst der Anfang!

Wenn du dieses Kochbuch schließt, möchte ich dir danken – nicht nur fürs Kochen, sondern auch fürs Mitfühlen.

Ich hoffe, diese Rezepte haben dir Momente voller Freude, Kreativität und vielleicht sogar ein wenig Staunen in deine Küche gebracht. Ich hoffe, sie haben dich überrascht, begeistert, vielleicht sogar herausgefordert. Vor allem aber hoffe ich, dass sie dich daran erinnert haben, warum du dieses Buch überhaupt aufgeschlagen hast: für die Tiere. Denn Tiere sind nicht stumm, sie schreien auf. Sie wehren sich. Sie sind Mütter. Sie trauern. Sie kämpfen ums Überleben. Wir als Gesellschaft haben ihnen einfach viel zu lange nicht zugehört.

Doch das ändert sich – dank mitfühlender Menschen wie dir! Mit der Entscheidung, deinen Tisch mit pflanzlichen Gerichten zu füllen, hast du etwas Starkes getan: Du hast den Tieren Gehör geschenkt.

Mit jedem Bissen verschaffst du den Stimmen der Tiere Gehör – dem Ferkel, dem sonst ohne Betäubung der Schwanz abgeschnitten würde. Dem Schwein, das in Panik vergast würde, ohne Ausweg. Dem Huhn, das so eng eingepfercht war, dass es die Flügel nicht ausbreiten konnte. Dem Fisch, der stumm in einem Unterwasserkäfig schwimmt. Dem Rind, das nach seinem Kalb ruft, das ihm Stunden nach der Geburt weggenommen wird, damit seine Milch verkauft werden kann. Mit jeder Mahlzeit sagst du: Nicht mehr.

Vergessen wir nicht ihre Gesichter. Ihr Leben. Ihr Recht, ohne Leid zu existieren. Diese Welt, für die wir uns einsetzen – eine freundlichere, gerechtere –, ist keine Utopie. Sie entsteht schon jetzt, jedes Mal, wenn jemand Mitgefühl wählt. Eine Welt, in der grüne Wiesen nicht nur Werbeversprechen sind, sondern echte Zufluchtsorte. In der Pflanzen als das gefeiert werden, was sie sind: wunderschöne, nährende Geschenke.

Das ist die Zukunft!

Eine Zukunft, die auf Gerechtigkeit für Tiere basiert, aus Gewissen Kraft schöpft – und die vor allem unglaublich lecker ist!

Aber hier dürfen wir nicht stehenbleiben. Die Tiere brauchen uns weiterhin. Das System wird sich nur verändern, wenn wir es einfordern. Also: Werde laut. Nutze deine Stimme, deine Kaufkraft im Supermarkt, deine E-Mails, deine Social-Media-Kanäle, deinen Geldbeutel – jede Möglichkeit, die du hast, um diese Bewegung zu stärken.

Unterstütze diejenigen, die an vorderster Front kämpfen. Wenn du kannst, spende an Animal Equality: Ihr Mut, ihr Mitgefühl und ihre Wirksamkeit retten jeden Tag Leben. Sie decken nicht nur Tierquälerei auf, sondern zeigen den Weg in eine andere Welt.

Und wenn du mal in London bist, komm uns im Gauthier Soho besuchen. Lass dich von meinem Team und mir bekochen: ohne Kompromisse, ohne Tierleid – stattdessen Eleganz und Empathie auf jedem Teller.

Und zum Schluss: Teile diese Rezepte.
Poste deine Kreationen. Lade Freund*innen ein.
Mach es schön. Mach es sichtbar.
Denn wenn wir zeigen, was möglich ist,
nehmen wir andere mit auf diese Reise.

Gemeinsam machen wir weit mehr,
als zu kochen … wir schreiben
die Geschichte neu.

— Chefkoch Alexis Gauthier





Animal Equality ist eine internationale Organisation, die sich für landwirtschaftlich genutzte Tiere einsetzt. Gemeinsam mit Gesellschaft, Politik und Unternehmen arbeiten wir daran, echten Wandel für Tiere zu bewirken. Geleitet von Mitgefühl, Entschlossenheit und Effektivität initiieren wir strategische Kampagnen, um Tierleid in der industriellen Landwirtschaft aufzudecken und zu beenden. Unsere Teams in Deutschland, Großbritannien, Italien, Spanien, Mexiko, Brasilien, den USA und Indien bestehen aus hochqualifizierten Fachkräften mit langjähriger Erfahrung in der Durchführung von Undercover-Recherchen, Unternehmenskampagnen, politischer Arbeit und groß angelegten Aufklärungskampagnen. Mit über einem Jahrzehnt Erfahrung setzen wir uns dafür ein, eine Welt zu schaffen, in der alle Tiere respektiert und vor Ausbeutung geschützt sind.

Animal Equality Germany e. V. | Pappelallee 78/79 | 10437 Berlin
(+49) 30 23 32 94 58 0 | V.i.S.d.P.: Javier Moreno
info@animalequality.de | www.animalequality.de