

Vegan und glutenfrei

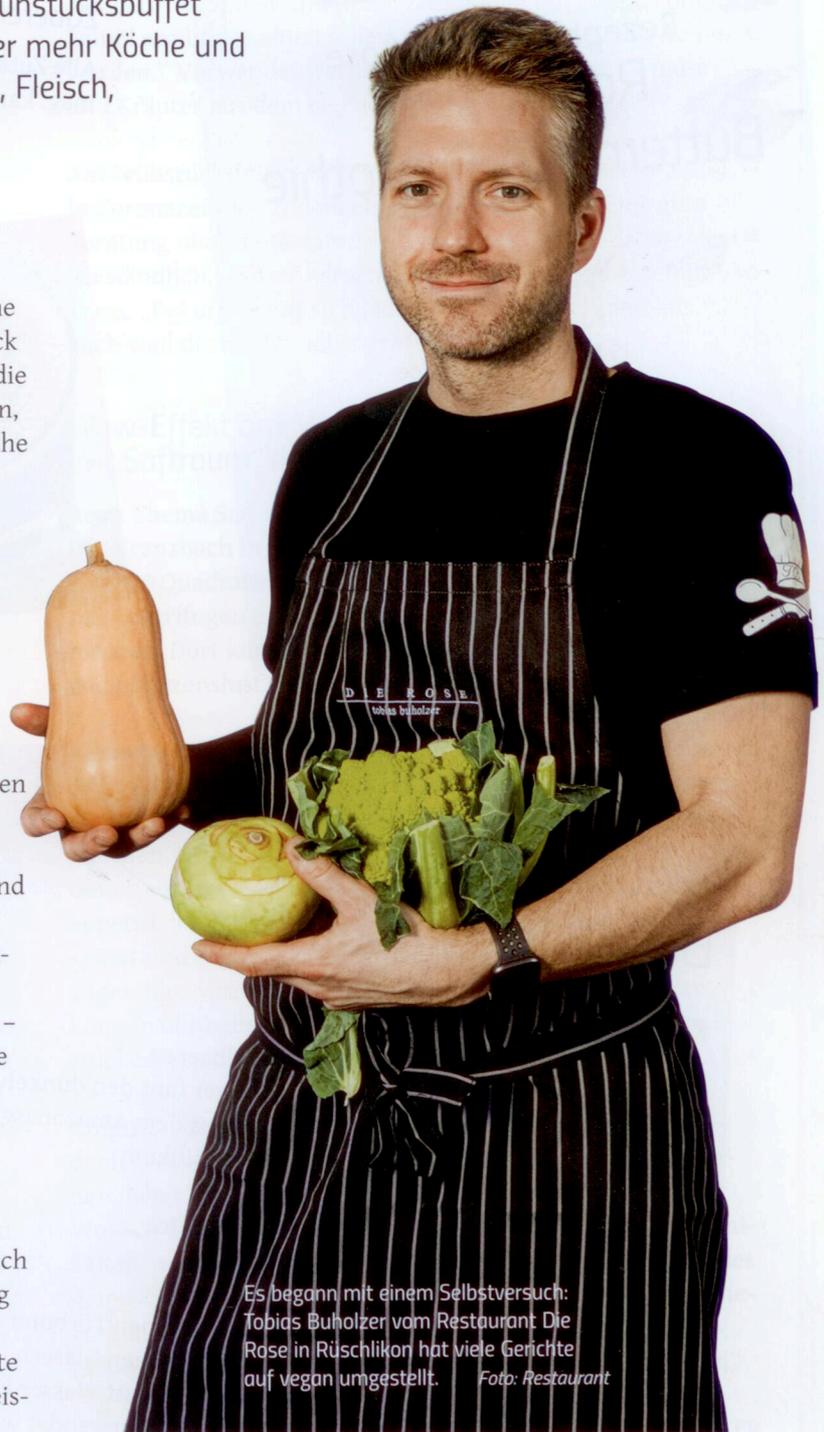
TIERISCH IST NICHT FÜR JEDEN GUT

Sonderwünsche von empfindlichen Gästen am Frühstücksbuffet stoßen nicht immer auf offene Ohren. Doch immer mehr Köche und Gastgeber zeigen, dass es gar nicht so schwer ist, Fleisch, Milchprodukte und Weizenmehl wegzulassen.

Käse, Wurst, Marmelade und Honig, dazu ein Ei, zwei Brötchen nach Wahl und eine Kaffeespezialität – gerne Cappuccino – so sieht das gehobene Standardfrühstück in deutschen Hotels und Gastronomiebetrieben aus. Gäste, die unter Intoleranzen oder Allergien leiden und jene Menschen, die aus ethischen oder ideellen Gründen auf eine vegetarische oder vegane Ernährung setzen, spricht das weniger an. Gästeumfragen zufolge herrscht beim Thema Frühstück Nachholbedarf in Restaurants, Cafés und Hotels.

Die Spezialwünsche der Gäste sorgen vielerorts für Augenrollen der Kollegen im Service und in der Küche. Gerade unangekündigt gerät der eine oder andere schnell ins Straucheln, wenn das Gericht plötzlich glutenfrei, vegetarisch oder gleich vegan zubereitet werden soll. Da ist es cleverer, die Unverträglichkeiten oder Allergien, Vorlieben und Wünsche der Gäste im Vorfeld abzufragen, um sich darauf vorbereiten zu können. „Wir bitten unsere Gäste noch vor der Anreise, uns spezielle Wünsche für das Frühstück und das Menü am Abend mitzuteilen“, erklärt Friedrich Rentschler, Küchenchef im Landgasthof Löwen in Wildberg. „Außerdem fragen wir sie, ob wir dabei einen bestimmten Schwerpunkt – vegan, vegetarisch, kein Schwein, nur Fisch – setzen sollen. Auf diese Weise können wir uns besser auf die Wünsche unserer Gäste einstellen. Das erleichtert uns die Arbeit und reduziert den Stress für das Team.“

Rentschler führt gemeinsam mit seinen Eltern und seiner Schwester das Hotel im Nordschwarzwald. Am Frühstücksbuffet ist Milch auf Pflanzenbasis bei ihnen selbstverständlich und vegane Alternativen, wie selbst gemachter Chiapudding mit Fruchtmus, Smoothies oder Antipasti, gehören schon lange zum Standardrepertoire. „Da spezielle Veggy-Produkte relativ teuer und stark verarbeitet sind, machen wir das meiste selbst“, führt der Juniorchef aus. Vor allem die veganen



Es begann mit einem Selbstversuch: Tobias Buholzer vom Restaurant Die Rose in Rüschlikon hat viele Gerichte auf vegan umgestellt. Foto: Restaurant

Aufstriche mit Gemüse und Nüssen sind schnell zubereitet. Rote Beete mit Meerrettich, Spinat mit Peperoni und Koriandersamen oder würzige Cremes mit mediterranem Gemüse wie Zucchini, Tomate, Aubergine und frischen Kräutern zählen zu den Klassikern, die direkt in größeren Mengen hergestellt und im Schraubglas eingelagert werden. „Für ein veganes Frühstücksbuffet können zudem die Butter-Croissants einfach gegen Croissants ersetzt werden, die mit pflanzlicher Ziehmargarine im Plunderteig hergestellt wurden“, lautet die Empfehlung des angehenden veganen Ernährungsberaters und Kochs Daniel Richter aus Oldenburg.

Hausgemachtes veganes Porridge ist der Renner

Ähnlich wie Friedrich Rentschler, hat sich auch Bernhard Diers, Küchenmeister und Betreiber von Kaffee Diers in Verden, einiges einfallen lassen, um seine Karte mit kreativen, vegetarischen und veganen Gerichten aufzuwerten. Er setzt dafür ebenfalls auf Selbstgemachtes. Der Renner ist das vegane Porridge. Dafür lässt er Müsli mit Sojamilch quellen, süßt es mit Bananenpüree und schichtet die Masse im Wechsel mit frischen Heidelbeeren und Kokosjoghurt im Glas. Für die regionale Variante empfiehlt sich Hafer- statt Sojamilch, Birnendicksaft zum Süßen und veganer Joghurt für noch mehr Cremigkeit. Einen besonderen Tipp für eine Abwandlung des bekannten Chiapuddings hat Diers von einer guten Bekannten: „Statt Chia verwenden wir Basilikumsamen, die



Ohne Milch geht's auch: Chiapudding von Friedrich Rentschler, Küchenchef im Landgasthof Löwen in Wildberg im Schwarzwald. Foto: Restaurant