

Sehr gut - Vegetarisch kochen

Gourmet-Rezepte

Christian Wrenkh

Spitzenkoch Christian Wrenkh gilt als Pionier der vegetarischen Gourmet-Küche. Was nur ganz wenige seiner Kollegen überhaupt versuchen, hat er bereits in den 1980er Jahren in Österreich geschafft. In seinem "Erste Wiener Gasthaus mit Vollwertküche" kreierte er vegetarische Speisen der Spitzenklasse und holte die so oft verpönte Gemüseküche aus ihrem Nischendasein. Das Bio-Restaurant avancierte zum ersten vegetarischen Haubenlokal Österreichs – die Haube entspricht dem deutschen Michelin-Stern.



Kulinarisches Experiment

Heute liegt der Vegetarismus im Trend und ist aus drei guten Gründen gesellschaftsfähig geworden: Gesundheit, Klimaschutz und Tierschutz. Wobei Wrenkh alles andere als ideologisch argumentiert, für ihn ist die vegetarische Küche erklärtermaßen "eine Herausforderung, ein kulinarisch-künstlerisches Experiment.

Regional und saisonal

Die wohlschmeckenden und ungemein abwechslungsreichen Resultate dieser kulinarischen

Versuche sind absolut alltagstauglich – "vegetarisch, praktisch, gut". Das Kochbuch folgt mit seinen Rezepten den vier Jahreszeiten, führt zurück zu den Wurzeln regionaler Küche und weckt wieder das Gefühl für saisonale Produkte. Mit ihnen feine Gerichte kochen zu lernen, die im Winter so gar nichts mehr zu tun haben mit dem Lamento "Ewig nur Kohl!", ist ein großes Verdienst dieses Kochbuchs.

Überraschende Kombinationen

Dabei sind es nicht nur die bodenständigen, grundsoliden Rezepte, die dieses Kochbuch so gut händelbar machen, sondern auch die vielen "Anleihen" in exotischen Küchen, die Gemüse eine überraschend neue Note geben: Neben Herbstgemüse mit Maronen steht Bunter Mangold mit knusprigen Sojakernen auf dem Speiseplan, es gibt Glasnudeln rot-weiß-grün und Pilzpüree im Knusperpack, Erbspüree mit Apfel-Zwiebel-Tofu und Pasta mit Auberginensalsa, ein tibetisch inspiriertes Gerstenrisotto, Spätzle in Zitronenkraut und Linsen mit Tomatenconfit und Ziegencamembert.

Baukastenprinzip

Viel Basiswissen ergänzt das rundum vielseitige Kochbuch: nützliche Küchentipps und kleine Produktporträts, eine "Liste gegen den Einkaufsstress", ein zusätzliches Register nach Zutaten und Hinweise, wie die Speisen nach dem Baukastenprinzip miteinander zu kombinieren sind.

Mit diesen köstlichen Rezeptideen, die ohne großen Aufwand zuzubereiten sind, wird man schnell zum Gemüsefan, der das Fleisch auf dem Teller ganz und gar nicht vermisst.

(Christiane Schwalbe)

Sehr gut vegetarisch kochen

Christian Wrenkhs Gourmet-Rezepte

Stiftung Warentest 2011, 203 Seiten, 19.90 Euro