

Meine Rezepte – einfach und vegan

# NEUR

Taste of Love

Zineb  
Hattab

atVERLAG





Meine Rezepte – einfach und vegan

Zineb Hattab

# Taste of Love

atVERLAG



Taste of Love

# VORWORT

Als Kind änderten sich meine Interessen ständig. In der Schule liebte ich es zu schreiben und nahm sogar an Wettbewerben teil. Nach einer Weile fand ich Zahlen plötzlich aufregender als Worte. Daran war wohl mein Vater schuld, denn er war schon immer besessen von Mathematik. Wenn ich ehrlich bin, ließ ich mich schnell von etwas Neuem begeistern und war rasch abgelenkt. Doch es gab eine Konstante in meinem Leben:

*meine Leidenschaft  
für gutes Essen.*

Heute kann ich sagen, dass ich die Liebe fürs Essen von meiner Familie geerbt habe. Ich komme aus einer riesigen Familie. Wir hatten immer viele Gäste in unserem Haus, und es herrschte eigentlich permanent Chaos. Im Sommer versammelten sich oft 20 Verwandte unter demselben Dach. Essen war der einzige Weg, sie an einen Tisch zu bekommen. Wenn meine Tanten aus Marokko zu Besuch waren, verbrachten sie die ganze Zeit in der Küche.

Erst machten sie Frühstück, dann bereiteten sie das Mittagessen zu. Sie räumten alles auf, nur um sich sofort ans Abendessen zu machen. Das Haus verließen sie lediglich, um auf dem Markt noch mehr Lebensmittel zu kaufen – und um noch mehr zu kochen.

Als Kind habe ich das nie verstanden. Ich fragte meine Mutter: »Warum verbringen sie ihre Ferien damit, rund um die Uhr zu kochen? Sie kommen extra von einem anderen Kontinent hierher, um genau das Gleiche zu tun wie zu Hause?« Ich wünschte, ich hätte es damals schon verstanden: Durch das Kochen drückten sie ihre Liebe und Zuneigung aus. Sie kamen nicht nach Barcelona, um sich die Sagrada Família oder den Park Güell anzuschauen. Sie kamen und gaben unserer Familie das, was uns durch die weite Entfernung abhanden gekommen war. Ich möchte das Gleiche mit diesem Buch tun:

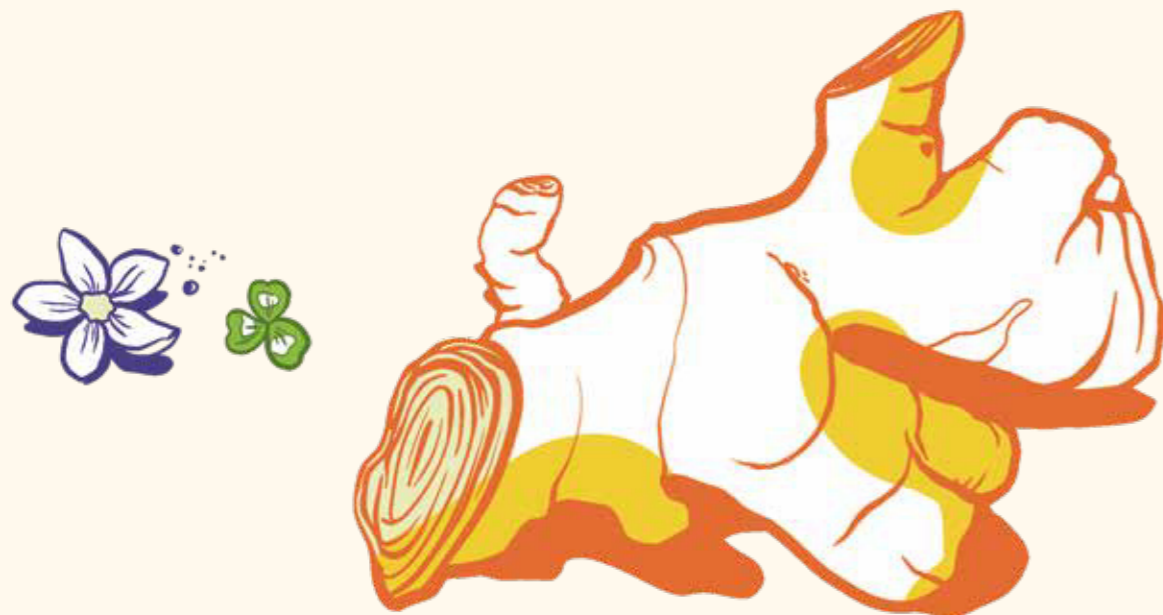
*Ich möchte meine Liebe zum Essen teilen.  
»Taste of Love« ist eine Hommage an meine  
Herkunft und eine Sammlung meiner liebsten  
Rezepte. Einfach und vegan.*



<b>11</b>	<b>MEIN WEG</b>
12	VON DER SOFTWARE-INGENIEURIN ZUR CHEFKÖCHIN
15	DREI STAGES – DREI NEUE WELTEN
19	ENDLICH KÖCHIN

<b>23</b>	<b>RESTAURANTS</b>
25	»KLE«
31	»DAR«
37	MEIN TEAM, MEINE FAMILIE

<b>45</b>	<b>MEINE VEGANE KÜCHE</b>
48	TIPPS UND TRICKS
50	CHILIS



<b>55</b>	<b>REZEPTTE</b>
57	BROT
95	MAYOS & DIPS
129	DRESSINGS & MARINADEN
139	FRISCH & KNACKIG
167	LÖFFELGERICHTE
185	ZUM TEILEN
255	SÜSSES
285	DRINKS
299	VORRÄTE & TOPPINGS
331	DAS BUCH-TEAM
332	REZEPTVERZEICHNIS



# VON DER SOFTWARE- INGENIEURIN ZUR CHEFKÖCHIN

12



Ich werde oft gefragt, wann ich mich entschieden habe, meine bisherige Karriere als Software-Ingenieurin an den Nagel zu hängen und als Köchin neu zu starten. Es gab nicht den einen Aha-Moment. Ich bin nicht plötzlich aufgewacht und habe mich dazu entschlossen. Es war eher ein Prozess. Ich hatte gemerkt, dass mein Job mich nicht glücklich macht, mich nicht erfüllt. Und ich wusste: Da muss noch mehr sein.

In meiner Kindheit bestand nie ein Zweifel, dass mein Bruder und ich einen Abschluss an der Universität machen würden. Wir sollten eine gute Stelle finden, vielleicht sogar einen Dokortitel machen. Unsere Eltern sind aus Marokko nach Spanien emigriert. Sie wollten für uns eine erfolgreiche berufliche Karriere, damit wir es im Leben einfacher haben würden als sie.

Und diesem Weg sind wir gefolgt. Mein Bruder schloss sein Studium als Luft- und Raumfahrt-Ingenieur mit Auszeichnung ab. Er toppte dies mit zahlreichen Master-Abschlüssen – und vermutlich werden noch mehr folgen. Ich absolvierte ein Bachelor-Studium als Wirtschafts-Ingenieurin in Barcelona und spezialisierte mich auf Elektrotechnik. Das genügte mir. Ich erhielt meinen ersten Job als Junior-Projektmanagerin, und schon kurz darauf zog ich in die Schweiz, wo ich als Software-Entwicklerin arbeitete.

Ich hatte einen gut bezahlten Job und genügend Freizeit. Ich erkundete die Schweiz und verliebte mich sofort in das Land. Ich genoss es, an den Seen zu liegen, wanderte auf jeden Berg in meiner Umgebung und lernte sogar Skifahren. Wenn Rausgehen keine Option war, verbrachte ich meine Zeit mit Kochen oder stöberte in Kochbüchern.



13

Kochen machte mich glücklich, und ich konnte kaum genug davon kriegen. Ich bin ein klassischer Nerd: Wenn mir etwas gefällt, dann tauche ich komplett in die Materie ein. Ich wohnte mit meinem Freund Marc – heute ist er mein Mann – in Oberriet im Kanton St. Gallen. Unsere Wohnung sah schon nach kurzer Zeit aus wie ein Mix aus Haushaltswarengeschäft und Buchladen. Ich las jedes Kochbuch, das ich in die Finger bekam, und sog die Rezepte berühmter Chefköche in mich auf. Bis in die frühen Morgenstunden schaute ich mir Videos an und versuchte die Gerichte nachzukochen. Und das alles in unserer Miniküche.

Irgendwann habe ich angefangen, Gäste einzuladen. Ich kochte für meine Freunde und meine Familie. Ich plante Überraschungsmenüs oder kochte zu einem bestimmten Thema. Mein Hobby nahm rasch überhand und vereinnahmte meine ganze Freizeit. Da habe ich mir gedacht, ich könnte auch richtig Kochen lernen. Und zwar von professionellen Köchen.

Wenn nicht anders  
angegeben, sind  
die Rezepte immer  
für vier Personen  
berechnet.



## MEINE VEGANE KÜCHE

Tierische Produkte gehörten früher immer zu meinem Speiseplan. Auch die Restaurants, in denen ich gearbeitet habe, servierten Fisch, Fleisch und Milchprodukte. Doch diese Art, sich zu ernähren, stimmte für mich plötzlich nicht mehr. Ich wollte nicht mehr ein Teil davon sein. Zunächst testete ich während einiger Wochen, ob ich mich überhaupt vegan ernähren kann. Ich gebe zu: Das war gar nicht so leicht. Ich musste erst alte Gewohnheiten ablegen. Bislang hatte ich jeden Tag Käse gegessen. Und von einem Tag auf den anderen wollte ich nichts mehr essen, das in irgendeiner Form vom Tier kommt. Doch anstatt einen Schritt zurückzugehen und zu sagen, dass ich mit einer vegetarischen Ernährung starte, setzte ich noch einen drauf: Ich entschied, dass die Küche meines ersten eigenen Restaurants pflanzenbasiert sein sollte. Das ist noch mal etwas ganz anderes. Ich konnte also nicht einfach mein Repertoire abspulen, sondern hatte erneut viel zu lernen. Und Kreativität war gefragt. Ich kniete mich richtig rein in die Thematik. Durch das Entwickeln veganer Gerichte für das »KLE« wurde es für mich privat immer leichter. Heute ist eine vegane Ernährung für mich völlig normal, und ich vermisse absolut nichts.

Für alle Rezepte in diesem Buch verwende ich ausschließlich pflanzliche Produkte. Wenn ein Gericht mit Milch, Rahm oder Butter gemacht wird, meine ich immer die vegane Option. Ich gebe jeweils ein Produkt an wie Mandelmilch oder Margarine. Aber du bist in deiner Wahl ganz frei. Wenn du lieber Hafer-, Soja- oder Reismilch hast, nur zu. Statt Margarine kannst du auch Kokosbutter nehmen. Du kannst die Rezepte eins zu eins dadurch ersetzen. Falls du eine Glutenintoleranz hast, empfehle ich dir Reis- oder Mandelmilch. Beide haben von Natur aus eine leichte Süße. Hafer-, Kokos- und Sojamilch sind etwas cremiger. Veganer Rahm wird meist aus Linsen, Erbsen, Kokosnuss oder Cashewkernen gemacht. Um veganen Rahm steif zu schlagen, braucht es einen Fettgehalt von 31 Prozent. Wir kochen im »KLE« und »DAR« vorwiegend mit frischem Gemüse, Früchten, verschiedenen Getreidesorten und Nüssen. Ich nehme das, was die Region und die Saison mir anbieten. Wir verwenden keine Fleischalternativen. Solche Produkte können aber helfen, den Fleischkonsum zu reduzieren. Die meisten von uns sind nicht mit einer veganen Ernährung aufgewachsen. Viele Gerichte mit Fleisch oder Fisch wecken Kindheitserinnerungen, die wir ungern missen.

Wenn du ab und zu deine Spaghetti Bolognese mit veganem Hackfleisch zubereitest oder ein veganes Würstchen für deinen Hot Dog verwendest, ist das ein Anfang. Manchmal ist es spannend, gewisse Aromen zu erzeugen, die an tierische Produkte erinnern. Mit Algenblättern, Sojasauce und Reisweinessig kannst du einem Gericht einen Hauch von Meer verleihen (veganer Thunfisch oder Tortilla de patatas, siehe Seiten 147 und 199). Das Schwarzsatz Kala Namak riecht ein bisschen nach Ei. Die Füllung in den Bombas (siehe Seite 202) oder den Steamed Buns (siehe Seite 214) erinnert mich an Merguez. Probiere es aus!



## BROT

# KNOBLAUCH-KNOTEN

1 EL Oreganoblätter	60 g Rohrzucker
6 Salbeiblätter	4 TL Trockenhefe
3 Knoblauchzehen	25 g Salz
60 ml Olivenöl extra vergine	300 ml lauwarmes Wasser
550 g Mehl	

Ergibt 16 Stück

**1** Den Oregano und den Salbei grob hacken. Den Knoblauch pressen. Das Olivenöl auf niedrigster Stufe in einem kleinen Topf erwärmen. Den Knoblauch darin confieren, er soll sanft garen, ohne braun zu werden. Zum Schluss die gehackten Kräuter dazugeben.

**2** Für den Teig Mehl, Rohrzucker, Trockenhefe und Salz in der Küchenmaschine mischen. Das Wasser und die Hälfte des Knoblauch-Kräuter-Öls zum Mehl geben und alles zu einem geschmeidigen Teig kneten. Die Schüssel mit einem feuchten Küchentuch abdecken und den Teig auf das Doppelte aufgehen lassen.

**3** **1** Den Teig auf eine glatte, saubere Oberfläche geben und die Luft sanft aus dem Teig drücken. **2** Den Teig zu einem Rechteck ausrollen. **3** Den Teig erst der Länge nach

halbieren, anschließend quer dazu in 16 gleich große Teigstreifen schneiden. **4** Die einzelnen Teigstreifen etwas formen und in die Länge ziehen und einen einfachen Knoten in den Teig machen. Die beiden Enden auf der Unterseite des Knotens andrücken. **5** Die fertigen Knoten auf ein mit Backpapier belegtes Blech legen, entweder mit etwas Abstand für einzelne Brötchen oder nahe beieinander, sodass ein großer Knoten entsteht. **6** Den Teig mit etwas Knoblauch-Kräuter-Öl bestreichen und nochmals auf das Doppelte aufgehen lassen.

**4** Die Knoten im auf 185 Grad Umluft vorgeheizten Ofen etwa 15 Minuten backen. Die fertigen Knoblauch-Knoten nochmals mit dem Öl bestreichen.





1



2



4

**Step by Step**  
**Knoblauch-Knoten**

88



3

89



5



6

# GURKEN-SANDDORN-CEVICHE

## Leche de Tigre

- 1 Thai-Chili
- 1 rote Zwiebel
- 3 Knoblauchzehen
- 50 g Ingwer
- 1/2 Stange Staudensellerie
- 50 g Zitronengras (ca. 2 Stängel)
- 25 g frische Kurkuma oder 1/2 TL Kurkuma, gemahlen
- 125 ml Limettensaft
- 125 ml Sanddornsaft
- 1 EL Salz

## Ceviche

- Salz
- 100 g Quinoa
- 1 Gurke
- 1/2 rote Zwiebel
- 1 rote Chili (z. B. Peperoncino)
- 5 getrocknete Aprikosen
- 1 EL Olivenöl
- Minzblätter zum Garnieren

150

**1** Für die Leche de Tigre die Kerne der Thai-Chili entfernen. Chili, Zwiebel, Knoblauch, Ingwer, Staudensellerie, Zitronengras und, falls verwendet, die frische Kurkuma in grobe Stücke schneiden. Alles in eine Schüssel geben und den Limetten- und den Sanddornsaft dazugeben. Mit Salz würzen. Mindestens eine halbe Stunde ziehen lassen.

**2** Für das Ceviche einen Topf mit Salzwasser zum Kochen bringen. Die Quinoa dazugeben, die Hitze reduzieren und köcheln lassen, bis die Quinoa weich ist. Das Wasser abgießen und die Quinoa abkühlen lassen.

**3** Die Gurke mit Schale erst der Länge nach vierteln, dann in Stücke schneiden. Die Zwiebel in Scheiben schneiden. Die Chili entkernen und in feine Würfel schneiden. Die getrockneten Aprikosen ebenfalls in Würfel schneiden.

**4** Die Leche de Tigre in den Standmixer geben und zu einer feinen Sauce mixen, dann durch ein Sieb passieren.

**5** Quinoa, Gurke, Zwiebel, Chili und Aprikosen in einer Schüssel mischen. Mit etwas Olivenöl und einer Prise Salz abschmecken.

**6** Das Ceviche in die Mitte eines Tellers geben und die Leche de Tigre rundherum angießen. Mit einigen Minzblättern garnieren.



# PATATAS BRAVAS

800 g festkochende  
Kartoffeln  
Salz  
150 ml Rapsöl

**Salsa Brava**  
2 TL Olivenöl  
1/2 TL geräuchertes  
Paprikapulver  
1/2 TL Piment d'Espelette  
2 TL Maizena  
(Maisstärke)  
200 ml Gemüsebouillon  
1 Prise Salz

Allioli  
(siehe Seite 103)

194

**1** Die Kartoffeln schälen und in mundgerechte Würfel schneiden, dann in Salzwasser etwa 10 Minuten bei mittlerer Hitze kochen, bis sie al dente sind. In ein Sieb abgießen und auskühlen lassen.

**2** Für die Salsa Brava das Olivenöl in einem Topf auf mittlerer Stufe erhitzen. Den Topf vom Herd nehmen. Das Paprikapulver und den Piment d'Espelette dazugeben und im heißen Öl leicht rösten. Das Maizena mit einem Schwingbesen unterrühren, bis keine Klümpchen mehr zu sehen sind. Die Gemüsebouillon langsam dazugeben und mit dem Schwingbesen weiterrühren.

**3** Die Salsa Brava kann sofort serviert werden. Lässt man sie erst abkühlen, wird sie fest wie ein Gelee. In diesem Fall vor dem Servieren nochmals mit dem Stabmixer aufmixen.

**4** Für die Kartoffeln das Rapsöl in einer Bratpfanne langsam erhitzen. Sobald das Öl heiß ist, die Kartoffeln portionsweise darin anbraten. Die Patatas Bravas wenden, bis sie auf allen Seiten goldbraun sind. Zum Abtropfen auf ein Küchenpapier geben und mit Salz würzen.

**5** Die Patatas Bravas mit Salsa Brava und Allioli servieren.





## DRINKS

# MINZ-HIBISKUS- EISTEE

1 l Wasser  
50 g Pfefferminze  
60 g Rohrzucker  
2 Wacholderbeeren  
1 TL getrocknete  
Hibiskusblüten  
Eiswürfel  
1 unbehandelte Zitrone,  
in Schnitzen  
Pfefferminzblätter  
zum Garnieren

295

**1** Das Wasser zum Kochen bringen. Pfefferminze, Rohrzucker, Wacholderbeeren und Hibiskusblüten ins heiße Wasser geben und 10 Minuten ziehen lassen. Den Tee abkühlen lassen.

**2** Vier Gläser mit Eis füllen, den kalten Tee in die Gläser geben und mit einem Schnitz Zitrone und ein paar Pfefferminzblättern garnieren.

© 2022  
AT Verlag AG, Aarau und München  
Fotografie: Erna Drion  
Gestaltung und Illustration: Delia Guerriero  
Texte: Kathia Baltisberger  
Projekt-Assistenz: Lisa Meier, Emily Barratt  
Lektorat: Nicola Härms  
Bildbearbeitung: Christian Spirig  
Druck und Bindearbeiten: Printer Trento, Trento  
Printed in Italy

ISBN 978-3-03902-163-5

[www.at-verlag.ch](http://www.at-verlag.ch)

Der AT Verlag wird vom Bundesamt für Kultur für  
die Jahre 2021–2024 unterstützt.

