



Das Hiltl Kochbuch
zur ersten vegetarischen
Metzgerei der Schweiz



MEAT THE GREEN

HILTL

A T VERLAG



Das Hiltl Kochbuch
zur ersten vegetarischen
Metzgerei der Schweiz

MEAT THE GREEN

8	<i>Rolf Hiltl: Vegi-Metzg - Sinn oder Unsinn?</i>
10	VORSPEISEN
36	<i>Bettina Weber: Mir doch wurst, was Ihr esst</i>
38	HAUPTSPEISEN
76	<i>Stevan Paul: Das Fleischmuseum</i>
78	SANDWICHES, SNACKS & SALATE
110	<i>Dominik Flammer: Und ewig lockt die Beute</i>
112	GRILL & SAUCEN
132	UNSER FLEISCH
140	ANHANG
142	Glossar
152	Zutatenregister
156	Rezeptverzeichnis
158	Portrait Hiltl Vegi-Metzg





MIRANDA

30, Grafikerin, spielt Bassposaune und hat beim Rollerderby noch jeden Gegner geblockt

VEGI-METZG - SINN ODER UNSINN?

Historisch ist die Schweiz ein Land des Fleisches, der Würste und des Käses. Landauf und landab wird im Herbst die «Metzgete» gefeiert, Grillabende gehören quer durch alle Gesellschaftsschichten zur feierabendlichen Sommeroutine; der Duft nach grillierten Bratwürsten und Cervelats verkündet im Dorf das Grümpelturnier oder den Nationalfeiertag, und Fondue sowie Raclette sind der Inbegriff des familiären oder freundschaftlichen Zusammenseins während der Wintermonate. Das ist auch an mir nicht spurlos vorbeigegangen. Ging ich früher als Kind mit meiner Mutter in die Metzgerei, hatte auch ich Freude am geschenkten «Wursträdli». Und wenn ich im Sommer mit dem Velo in der Stadt unterwegs bin, lösen die Grillpartys entlang dem See oder der Limmat schöne Erinnerungen aus. So geht es wahrscheinlich vielen unserer Gäste, die sich heute vegetarisch oder vegan ernähren. Denn so sehr sie ihre Ernährungsweise lieben, werden wohl auch sie sich nicht vollständig von ihren kulinarischen Wurzeln entfernen können. Was liegt also näher, als ihnen Alternativen zu bieten, die sich an ihren kulinarischen Traditionen orientieren?

-
Genau das haben wir bei Hiltl mit der «Vegi-Metzg» gemacht, und die Reaktionen, die wir tagtäglich erleben, bestätigen uns, dass wir den richtigen Weg eingeschlagen haben. Kurz nach der Eröffnung unserer vegetarischen Metzgerei stand ein älteres Ehepaar vor der Theke. Der Mann mit strahlenden Augen, die Frau etwas nervös im Hintergrund. Sie drängte ihn, endlich etwas auszusuchen, wenn er schon so eine grosse Auswahl habe. Er liess sich aber nicht hetzen. Seit Jahren sei er - im Gegensatz zu ihr - Vegetarier, und wenn er schon mal die Möglichkeit habe, sich wieder einmal ein Cordon bleu oder eine Wurst zu gönnen, so dürfe er sich doch auch etwas Zeit lassen.

Auf die Idee, eine vegetarische Metzgerei zu eröffnen, kam ich auf einer Reise nach Schanghai. Wir sahen dort Stände, an denen Menschen Schlange standen, um ein Seitan-Spiessli, einen Tofu-Burger oder ein Tempeh-Schnitzel zu ergattern. Eine Selbstverständlichkeit in vielen asiatischen Ländern, in denen sich seit Jahrhunderten weit mehr Menschen vegetarisch ernähren als bei uns.

-
Dem Einfluss Asiens überhaupt dürfte es zu verdanken sein, dass heute unsere Produkte aus der vegetarischen und der veganen Küche auf so viel Anklang stossen. Mehr als sechzig Jahre nachdem meine Grossmutter die ersten Rezepte und exotischen Gewürze aus Indien mit nach Hause gebracht und in das Angebot vom Hiltl integriert hat, haben sich viele Menschen auch bei uns mit den Geschmäckern, den Aromen und insbesondere mit der vegetarischen Vielfalt der asiatischen Küche angefreundet. Das hat uns vieles erleichtert. Erinnern Sie sich noch an die Diskussionen über Soja und Tofu vor zwanzig Jahren? Lange gelang es diesem natürlichen und in Asien seit Jahrtausenden weitverbreiteten Grundnahrungsmittel nicht, aus der verstaubten Reformhausecke herauszukommen. Und heute ziehen selbst Karnivoren beim Thailänder gelegentlich ein Curry mit Tofu der Fleischvariante vor. Tofu gehört auch in der Grillsaison zu unseren Spitzenprodukten. Ob mariniert, am Spiessli oder als Wurst. Ein Kind, das sich vegetarisch ernährt, will sich auf der Schulreise wie seine Mitschüler gerne eine Wurst auf den Spiess stecken und nicht nur Zucchettis-Scheiben oder eine Kartoffel auf den Grill legen. So wollen auch Vegetarier und Veganer im Sommer in ihren Gärten ein Bier trinken und dazu den Geschmack von auf dem Feuer gebratenen und nach Raucharomen duftenden Leckereien geniessen.



Es dürfte sich herumgesprochen haben, dass ich selbst ein sogenannter Teilzeit-Vegetarier bin und mir gelegentlich - wenn auch immer seltener - ein Stück Fleisch oder Fisch gönne. Denn ich bin nicht vegetarisch aufgewachsen, wie wohl viele unserer Gäste. Und obwohl ich gemeinsam mit unserem Team mit viel Leidenschaft und Herzblut in der vegetarischen und veganen Gastronomie arbeite, sind wir nicht dogmatisch.

-
Obwohl ich eigentlich froh sein müsste, dass es immer weniger Metzgereien gibt, empfinde ich diese Entwicklung als Verlust. Auch wenn sich dadurch neue Chancen eröffnen und die Menschheit sich bewusster ernährt und weniger Fleisch verzehrt. Sie macht sich vermehrt Gedanken über Massentierhaltung, Antibiotikaeinsatz oder Tierquälerei. Dennoch war das Metzgereiensterben einer der Gründe, weshalb wir eine vegetarische Metzgerei eröffnet haben. Nicht nur wegen der Alternativen für Vegetarier oder Veganer, sondern auch, um eine Tradition weiter zu pflegen. Denn Metzgereien verkauften schon früher - wie auch heute noch - längst nicht nur Fleisch. Viele von ihnen waren immer auch Feinkostläden, in denen man Gewürze, Linsen, Sellerie- und Kartoffelsalate, Sauerkraut, hausgemachte Teigwaren oder auch in Olivenöl eingelegte, sonnengetrocknete Tomaten kaufen konnte.

-
Zugegeben, noch sind wir bei einigen Produkten nicht so weit, wie wir gerne wären. Viel Potential gibt es zum Beispiel bei den vegetarischen Würsten, wo die Vielfalt und Qualität noch nicht das ist, was sie einst sein wird. Dass im vegetarischen Segment auch «Crevetten» oder «Entenbrust» angeboten werden, mögen vorübergehende Kuriositäten sein. Oder vielleicht eines Tages zur Normalität werden. Wer weiss? Denn die vegetarische

Küche wird immer mehr unser Ernährungsverhalten beeinflussen und uns mit alten Traditionen versöhnen, die wir längst vergessen haben. Hülsenfrüchte sind nur ein Beispiel für früher beliebte und oft gegessene Lebensmittel, die lange nur noch ein Nischendasein fristeten. Fleisch bedeutete für unsere Vorfahren Luxus, weshalb sie Linsen, Kichererbsen oder Erbsen zusehends durch Schweinskotelett, Wiener Schnitzel oder Sauerbraten ersetzten. Doch in der heutigen Zeit, in welcher der grosse Teil der Tieraufzucht durchrationalisiert worden ist und ein Kilogramm Schweinefleisch billiger ist als ein Kilogramm Frischgemüse, ist es doch absurd, ein Stück Industriespeck oder ein Schnellmasthuhn aus dem Ladenregal für sieben Franken noch als Luxus zu bezeichnen.

-
Längst präsentieren auch Spitzenköche vegetarische Alternativen, ohne dass Gourmets die Nase darüber rümpfen: Heute findet man auch auf den Karten hochstehender Lokale Gemüsetatar, Steinpilz-Steaks oder zart gebackene Tofu-Schnitzel. Klassische Produkte, wie man sie auch in einer vegetarischen Metzgerei wie der unseren findet. Diese Entwicklung freut uns. Denn schon längst muss auch bei den Fleisch Tigern nicht mehr täglich Blut auf den Teller. Im Gegenteil: Ich bin überzeugt, der Fleischkonsum wird von der Regel wieder zur Ausnahme oder vom Alltag zum Luxus. Wie damals vor über hundert Jahren, als meine Urgrosseltern das Hiltl gründeten.

-
In diesem Sinne wünschen wir viel Spass beim Kochen mit gesundem Genuss!

*Rolf Hiltl, Inhaber und Geschäftsführer
der Hiltl AG in vierter Generation*





HAUPTSPEISEN

CORDON BLEU

Füllung:

4 runde Scheiben Seitan, 0,5 mm dünn, ca. 20 cm Ø

1 × Rezept vegane Tofu-Marinade (S. 30/31)

4 rechteckige Scheiben Räuchertofu à 20 g

4 rechteckige Scheiben rezenten Käse à 60 g

-

Panade:

50 g Mehl

100 g Paniermehl

2 Eier

-

2 dl neutrales Pflanzenöl

1 Zitrone, Schnitze

Die Seitanscheiben nebeneinander auf ein grosses Blech oder Schneidbrett legen und auf der Oberseite jeweils mit der Hälfte der Marinade bepinseln.

-

Auf jede Seitanscheibe mittig eine Räuchertofuscheibe und darauf eine Käsescheibe legen. Die Seitanscheiben jeweils von oben und unten über der Füllung zusammenklappen und rundherum mit der restlichen Marinade bestreichen.

-

Das Mehl und Paniermehl separat in je eine Gratinform oder einen grossen, tiefen Teller geben. Die Eier in einem weiteren Teller aufschlagen und verquirlen.

-

Die Seitantaschen nun gleichmässig zuerst im Mehl wenden, dann im Ei und schliesslich sorgfältig runderhum im Paniermehl wenden. Jedes Mal darauf achten, dass die Cordons bleus vollständig von der jeweiligen Zutat überzogen und überall mit Panade bedeckt sind.

-

Zwei Bratpfannen erhitzen und je 1 dl Öl hineingeben. Je zwei Cordons bleus in eine Bratpfanne geben und in ca. 10 Minuten goldbraun ausbacken, dabei nach 5 Minuten wenden. Die Cordons bleus herausnehmen, kurz auf Küchenpapier entfetten und sofort servieren. Mit einem Zitronenschnitz garnieren.

-

Dazu schmecken Pommes allumettes, Saison Gemüse oder Salat.



Tipp: Für dieses Rezept wird Seitan am Stück benötigt, um daraus die grossen Scheiben schneiden zu können.



TERIYAKI UDON NOODLES

Teriyaki-Marinade:

1,5 dl vegetarische Stir-Fry-Sauce

1 TL Sesamöl

1 EL Sojasauce

-

250 g veganes Entenfilet

-

Sauce:

1 nussgrosses Stück frischer Ingwer

2 grosse Zwiebeln

2 Karotten

2 Pak Choi

200 g Austernpilze

2 EL neutrales Pflanzenöl

100 g Mungbohnen-Sprossen

300 g Udon-Nudeln, gekocht

1 dl Gemüsebouillon

Salz, Pfeffer aus der Mühle

2 EL Cashewnüsse

½ Bund Koriander

Die Stir-Fry-Sauce mit dem Sesamöl und der Sojasauce in einer Schüssel verrühren. Das Entenfilet in feine Streifen schneiden und in der Marinade ziehen lassen.

-

Den Ingwer und die Zwiebeln schälen und beides fein hacken. Die Karotten schälen, halbieren und schräg in 0,5 cm dünne Scheiben schneiden. Den Pak Choi halbieren und schräg in mundgerechte Stücke schneiden. Den Strunk der Austernpilze entfernen und die Pilze in Stücke zupfen.

-

Einen Esslöffel vom Öl in einem Wok erhitzen und den Ingwer und die Zwiebeln darin anziehen lassen, bis die Zwiebeln goldbraun sind, dann an den Rand des Woks schieben. Das übrige Öl in die Mitte des Woks geben, die Karottenscheiben, Austernpilze, Mungbohnen-Sprossen und den Pak Choi hinzugeben und 5 Minuten anbraten. Ebenfalls alles an den Rand schieben. Die Entenfiletstreifen aus der Marinade nehmen, in den Wok geben und ca. 3 Minuten anbraten.

-

Die gekochten Udon-Nudeln mit den Fingern auseinanderzupfen, dann mit der Bouillon und der Entenmarinade in den Wok geben, alles sehr gut mischen. Nochmals aufkochen und köcheln lassen, bis das Gemüse gar, aber noch leicht knackig ist. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Cashewnüsse und den Koriander hacken und als Garnitur darüberstreuen.



Tipp: Udon-Nudeln sind japanische Nudeln aus Weizenmehl. Sie sind häufig bereits gekocht und vakuumiert erhältlich.



SOJAMILCH, OKARA & TOFU

1



2



3



Die Sojabohnen in reichlich Wasser über Nacht einweichen lassen. Am nächsten Tag die Sojabohnen abgießen und in einem Standmixer mit 3 Liter Wasser pürieren. Die Sojamasse in einen Topf füllen, aufkochen und bei mittlerer Hitze unter ständigem Rühren ca. 20 Minuten köcheln lassen. Achtung: Bei zu starker Hitze kann es überkochen! Im Bedarfsfall den Topf kurz vom Herd ziehen. Ein Sieb über eine grosse, tiefe Edelstahlschüssel hängen (die Schüssel dient zum Auffangen der Sojamilch). Das Passiertuch anfeuchten und das Sieb damit auslegen. Die Sojamasse noch heiss nach und nach in das Passiertuch giessen.

Das Passiertuch aus dem Sieb nehmen, zusammendrehen (Vorsicht: heiss!), und die Sojamilch auspressen. Das zugeordnete Passiertuch zurück in das Sieb setzen und zusätzlich mit einem Kochlöffel oder breiten Spatel ausdrücken, bis möglichst alle Sojamilch ausgetreten ist.

Den Pressrückstand (Okara) im Passiertuch in eine Schüssel füllen und mit 7,5 dl heissem Wasser verrühren. Die entstehende Masse dann noch einmal in das Passiertuch im Sieb giessen und erneut so lange ausdrücken, bis keine Flüssigkeit mehr austritt. Das Okara anderweitig verwenden, z.B. für feine Burger (S. 54/55), Hackbällchen (S. 46/47) oder Hackbraten (S. 52/53).

4



Nigari in 2,5 dl Wasser auflösen. Die Sojamilch kurz erhitzen, dann von der Hitze nehmen und ca. $\frac{1}{3}$ des Nigari-Wassers unter kräftigem Rühren in die Sojamilch giessen. Das übrige Nigari-Wasser vorsichtig an der Oberfläche der Sojamilch einrühren und alles 8-10 Minuten stehen lassen. Erneut ein Sieb über eine grosse, tiefe Edelstahlschüssel hängen (die Schüssel dient zum Auffangen der Sojamilche). Das Passiertuch anfeuchten und das Sieb damit auslegen.

5



Die geronnene Sojamilch vorsichtig in das Passiertuch giessen und es über der Tofumasse zusammenfallen. Mit einem Topfdeckel abdecken und mit einem Gewicht von 2 kg (z.B. mit Konservendosen, gefüllter Kochtopf) beschweren, dann 10-15 Minuten stehen lassen. Die aufgefangene Sojamilche anderweitig verwenden, z.B. als Zutat in Suppen, Smoothies oder Säften.

6



Eine grosse Schüssel mit eiskaltem Wasser füllen. Den Tofu aus dem Passiertuch nehmen und in kaltes Wasser einlegen. Er kann sofort verwendet werden.

 *Tipp: Wer den Tofu nicht gleich verwenden möchte, kann ihn in einer Tupper-Schüssel mit Wasser bedeckt im Kühlschrank bis zu 3 Tage lang aufbewahren.*

REZEPTVERZEICHNIS

A

Auberginen-Piccata 14 | 15

-

B

Bœuf Bourguignon 48 | 49

Bollywood Sandwich 96 | 97

Brioche 22 | 23

Hiltl Burger 54 | 55

-

C

Chicken Salad 80 | 81

Club Sandwich 82 | 83

Cocktailsauce 82 | 83

Coleslaw 54 | 55

Cordon bleu 42 | 43

Crab Cake 26 | 27

Crevetten-Spiesse 122 | 123

Crispy Tofu-Melonen-Spiesse 84 | 85

Currywurst 86 | 87

-

F

Flammkuchen 18 | 19

Free Willy Sandwich 102 | 103

-

G

Gehacktes mit Hörnli 40 | 41

Grüne Thai-Currypaste 66 | 67

-

H

Hackbällchen mit Tomatensauce 62 | 63

Hiltl Hackbraten 52 | 53

-

I

Ingwer-Limetten-Marinade 122 | 123

-

J

Jerk Tempeh 114 | 115

-

K

Kartoffelsalat mit Wienerli	88 89
Kartoffelstampf	52 53
Knoblauch-Kokos-Marinade	118 119
Knusperli mit Sauce Tartar	90 91
Köttbullar	46 47
-	

M

Mango-Apfel-Chutney	20 21
Mango-Cocktailsauce	114 115
-	

N

Noix Gras mit Sülze und Chutney	20 21
-	

O

Orientalisches Seitan	124 125
-	

P

Pad Thai	64 65
Panaeng-Curry	68 69
Paneer	138 139
Paneer Tikka	128 129
Panko-Sticks	30 31
Portobello Road Sandwich	92 93
-	

Q

Quiche Lorraine	24 25
-	

R

Rotweinsauce	50 51
Rote Thai-Currypaste	120 121
-	

S

Satay-Sauce	118 119
Satay-Spiesse	118 119
Schinkengipfeli	94 95
Seitan	136 137
Sojamilch, Okara & Tofu	134 135
Spaghetti Carbonara	56 57
Stroganoff	58 59
Sweet-Chili-Sauce	116 117
-	

T

Tamarinden-Marinade	116 117
Hiltl Tatar	12 13
Teriyaki Udon Noodles	70 71
Thailändischer Laab	100 101
Thai-Salat	98 99
Tod Man	32 33
Tofu	134 135
Tofu Ceviche	28 29
Tofu-Paillard	60 61
Tofu Teriyaki mit Spiced Mango	126 127
Tofu Tikka Masala	72 73
-	

V

Vegane Tofu-Marinade	30 31
Vegi Tonnato	16 17
-	

W

Wurst-Käse-Salat	106 107
Wurstweggen	104 105
-	

Z

Zitronengras Tempeh	116 117
Züri Geschnetzeltes	44 45

HITL VEGI-METZG

Das grüne Fleisch aus der Metzgerei

Gleich neben dem Haus Hiltl an der St. Annagasse 18 in Zürich lädt der Hiltl Laden mit der ersten vegetarischen Metzgerei der Schweiz im edlen Tante-Emma-Stil zum Entdecken und Geniessen ein. An der Metzgertheke ist «Vegi-Fleisch» aus Tofu, Seitan, Quorn oder Tempeh in den unterschiedlichsten Farben und Formen erhältlich. Im Offenverkauf werden zudem hausgemachte Köstlichkeiten wie das Hiltl Cordon bleu, das Züri Geschnetzelte mit Seitan oder das berühmte Hiltl Tatar angeboten. Nebst ausgesuchter vegetarischer und veganer Feinkost steht ein vielseitiges Grab & Go-Sortiment an Hiltl Spezialitäten zur Verfügung: knackige Salate, feine Sandwiches, frisch gepresste Säfte und ausgesuchte Desserts. Im stilvoll eingerichteten Laden sind selbstverständlich auch die Hiltl Kochbücher und ein grosses veganes Weinsortiment zu finden. Denn vegetarische Weine sind gar keine Selbstverständlichkeit, werden die meisten noch immer mit Eiklar oder Fischblasen geschönt. Exotische Gewürze, auserlesene Delikatessen und fast alle Produkte, die in den Rezepten von «Meat the Green» verwendet werden, ergänzen das vielfältige Angebot für alle Liebhaber der vegetarischen und veganen Küche.

-

Natürlich sind die Hiltl Köstlichkeiten aus der Vegi-Metzg auch online erhältlich:

shop.hiltl.ch

-

Events in der Metzgerei

Mit seiner Raumhöhe von fünf Metern, einer schönen Galerie und dem unverwechselbaren Hiltl Innendesign kann der Hiltl Laden auch als Eventlocation für einen edlen Apéro mit Häppchen und DJ gemietet werden.

Hiltl Laden
Feinkost & Vegi-Metzg
St. Annagasse 18
8001 Zürich

