



Restaurant Zwei und zwanzig

Unser Kochbuch – Vegan, regional, saisonal

224 Seiten | zahlr. Farbfotos

19,5 cm x 25,5 cm | Hardcover

€ 29,90 (D) | € 30,80 (A)

ISBN: 978-3-96033-093-6

Erscheinungstermin: Dezember 2020

Blick ins Buch: <https://bit.ly/31YJrdU>

Grün, Modern, Lecker – Das Trendthema neu interpretiert!

„Vegan, regional und saisonal“ – Das zeichnet die Küche von Marina Ginkel und Dirk Schritt in ihrem Restaurant in Geisenheim aus. Den Namen Zwei und Zwanzig haben sie vom zweiundzwanzigsten Buchstaben, „V“, des Alphabets abgeleitet: Dieser ist hier Programm, trumpft das Restaurant mit allerlei köstlichen, VEGANEN Kreationen auf. 2015 haben sich die beiden dazu entschlossen, ihre klassischen Bürojobs für den Traum eines eigenen Restaurants aufzugeben. In ihrem „zweiten Wohnzimmer“, wie sie es nennen, kann man leckere, abwechslungsreiche und gesunde Gerichte wie z.B. Pilzgyros, geschmorter Topinambur, geblämmter Spitzkohl, Tempeh-Wrap und vieles mehr genießen. In ihrem ersten Kochbuch zeigen Marina und Dirk mit über 100 abwechslungsreichen Rezepten, dass eine rein pflanzliche Ernährung keineswegs Verzicht bedeutet, sondern Vielfalt, Genuss und Gaumenfreuden – eben der vegane Hotspot im Rheingau!

Aufsteiger des Jahres durch die F.A.S.

Die Kritiker für Restaurants und Wein der Frankfurter Allgemeinen Sonntagszeitung, Jürgen Dollase und Stephan Reinhardt, haben unter der Rubrik „Lieblinge des Jahres“ das Restaurant Zwei und Zwanzig zum Aufsteiger des Jahres gewählt. Der begleitende Titel „Restaurant Zwei und Zwanzig“ ist das Buch zur veganen Küche. Die gesunden, einfallreichen und vor allem leckeren Rezepten sind selbst für Nicht-Vegetarier ein Genuss! Dabei greift es neben dem Trendthema Vegan, auch das Bewusstsein für regionale sowie saisonale Lebensmittel auf.

Hier geht es zur Webseite des Restaurants Zwei und Zwanzig: <https://www.zwei-und-zwanzig.de/>

Pressekontakt

Tre Torri Verlag GmbH
Sonnenberger Straße 43
D-65191 Wiesbaden
presse@tretorri.de

Verlagshaus Wiesbaden
Telefon: 0611 - 57 99 275
Fax: 0611 - 50 55 842

Alexander Stauch

Büro München
Telefon: 089 - 895 582 26
Mobil: 0170 - 7688210
a.stauch@tretorri.de



HAUPTGERICHTE



KARTOFFELCURRY MIT SCHNELLEM PFANNENBROT

Eines der ältesten und beliebtesten Gerichte bei uns im Restaurant ist zweifellos unser Kartoffelcurry. Seitdem wir dieses Gericht auf der Karte haben, stellen wir so nach dem gleichen Rezept her. Das Wichtigste daran ist unsere so oft entwickelte Currypaste.

Wenn die Currypaste richtig gewürzt ist, muss später beim Gericht nichts mehr nachgewürzt werden, das diesem Grund läßt sie's bedenken, das es sich dabei um eine Würstpaste handelt, die alleine nicht zum Verzehr gedacht ist.

ZUTATEN FÜR 4 PORTIONEN

CURRYPASTE

3 Zwiebeln
3 Knoblauchzehen
70 g fischer Bio-Tipwer
5 g fischer Bio-Kurkuma
300 ml Brodt
50 g Salz
10 Kaff-Limefellenblätter

KARTOFFELCURRY

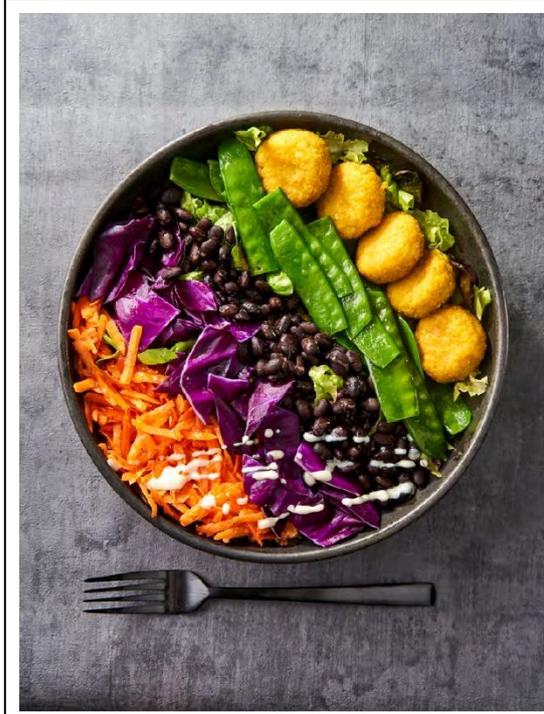
500 g festkochende Bio-Kartoffeln
4 EL Currypaste (siehe oben)
400 ml Kokosmilch
100 ml passierte Tomaten
200 ml Wasser
100 g gekochte Kichererbsen
100 g Babyspinat

PFANNENBROT

200 g Dinkelmehl (Type 430)
5 g Backpulver
100 ml Wasser
10 g Zucker
2 g Kreuzkümmel
2 g Kardamom
5 g Salz

1. Für die Currypaste Zwiebeln und Knoblauch schälen, Ingwer und Kurkuma gut putzen und eingeschält verwenden. Die fischen Zutaten grob klein schneiden und zusammen mit den restlichen Zutaten in einem leistungsstarken Mixer ca. 2 Minuten mixen, bis keine Klümpchen mehr vorhanden sind.
2. Für das Curry die Kartoffeln gut waschen und in kleine Würfel schneiden. In einer großen Pfanne die Currypaste erhitzen, die Kartoffelwürfel zugeben und ca. 5 Minuten unter ständigem Röhren anbraten.
3. Kokosmilch, pastierte Tomaten, Wasser und Kichererbsen zugeben und 20-25 Minuten köcheln lassen, bis die Kartoffeln fertig gegart sind.
4. Für das Pfannenbrot alle Zutaten in eine Rührschüssel geben und so lange kneten, bis ein homogener Teig entsteht.
5. Den Teig in 4 gleich große Kugeln aufteilen und jede Kugel dünn ausrollen. Eine Pfanne erhitzen und die Teigstücke einzeln von jeder Seite ca. 2 Minuten braten.
6. Den Babyspinat verlesen, putzen und waschen. Zum Schluss unter das Curry heben.
7. Das Curry auf tiefen Tellern anrichten. Das Brot in Streifen schneiden und auf einem separaten Teller oder in einem Korb servieren.

43



HAUPTGERICHTE



BUDDHA BOWL MIT HIRSEBRATLINGEN

Buddha Bowls sind schon seit einigen Jahren ein absoluter Hit bei uns, sie sind nicht nur lecker, sondern auch sehr gesund. Wir haben sie auch immer wieder in unseren Toppschichten, also wandervollen Gerichte unter.

nicht werden. Auf unserer Speisekarte haben wir immer zwei-3 vegane Buddha Bowls, bringen aber auch immer wieder in unseren Toppschichten, also wandervollen Gerichte unter.

ZUTATEN FÜR 4 PORTIONEN

HIRSEBRATLINGE

300 ml Wasser
150 g Chivichia
5 g Salz
2 g Korkkardamom
30 g Buchweizenmehl
100 ml Brodt

BUDDHA BOWL

1 Bio-Karotte
4 Karotten
Salz
Feig
150 g Zuckerschoten
20 g Maripacho
1 Bio-Kichererbsen
1 Bio-Kidneybohnen
(ca. 200 g)

DRESSING

50 ml weiße Tahina
50 ml weißes Rapsöl
10 g Zucker
5 g Salz
10 ml Apfelsaft
30 ml Wasser

AUSSERDEM

Hanföl

1. Für die Hirsebratlinge in einem kleinen Topf Wasser, Hirse, Salz und Kurkuma erhitzen und ca. 20 Minuten kochen. Die gekochte Hirse etwas abkühlen lassen. Das Buchweizenmehl dazu geben und alles zu einem glänzigen Teig kneten.
2. Die Salze in mundgewichte Böcher zupfen, waschen und trocken schüttdern.
3. Die Karotten putzen, schälen und mit einer Küchenreibe reiben. Karotten mit etwas Salz und Hüg wärmen.
4. In einer beschichteten Pfanne reichlich Bratöl erhitzen, aus dem Hirseseitig kleine Knetlinge formen und in der Pfanne von beiden Seiten goldbraun braten.
5. Die Zuckerschoten putzen, waschen und trocken tupfen. In einer Pfanne die Karotten anbraten und die Zuckerschoten dazu einschichten. Mit Salz und Pfeffer würzen.
6. Die Salze in eine Schüssel geben, für das Dressing alle Zutaten miteinander vermischen, zum Salat geben und mit den Händen gut unterheben. Den marinierten Salat auf vier Bowls verteilen.
7. Die Kidneybohnen in einem Sieb abgießen, gut waschen und abtropfen lassen.
8. Für das Anrichten die Zutaten parallel in Streifen über den Salat legen. Die erste Streifen besteht aus Kichererbsen, der zweite aus Karotten. Für den dritten Streifen werden die Hirsebratlinge verwendet, die goldbraunen Zuckerschoten kommen zum Schluss, wenn auf die Bowl. Die Bowl von dem Servieren mit etwas Hanföl bestreuen.

151

**APFEL-PFLAUMEN-KOMPOTT
MIT JOGHURTCREME UND
KARAMELLISIERTEN WALNUSSKERNEN**

In diesem Rezept befinden sich diverse Obstsorten im Familienrezept, und im Herbst, wenn die Früchte reif werden, dürfte es bei der Ernte fallen. Besonders gerne esse ich im Herbst Äpfel und Pflaumen. Beide Obstsorten lassen sich wunderbar in Form eines gemeinsamen Kompotts verarbeiten. Die Säure der Äpfel passt dabei hervorragend zur Süße der Pflaumen, zusammen mit Karamelelsen Walnusskernen und einer Joghurtcreme entsteht ein spannendes und lockeres Dessert.

ZUTATEN FÜR 4 PORTIONEN

KOMPOTT
3 Äpfel
10 große Pflaumen
50 g Zucker

JOGHURTCREME
450 g Natur-Joghurt
30 g Zucker

WALNUSSKERNE
50 ml Wasser
30 g Zucker
100 g Walnusskerne

1. Äpfel und Pflaumen waschen, entsteinen bzw. vom Kerngehäuse befreien und in kleine Würfel schneiden.
2. Das Obst zusammen mit dem Zucker in einen kleinen Topf geben, erhitzen und abgedeckt ca. 20 Minuten bei geringer Temperatur auf dem Herd ziehen lassen.
3. Für die Joghurtcreme den Joghurt mit Zucker vermischen und gut durchrühren.
4. Für die karamellisierten Walnüsse in einer beschichteten Pfanne Wasser und Zucker zusammenbrühen und einkochen.
5. Sobald sich die Menge des Wassers um die Hälfte reduziert hat, die Walnusskerne dazugeben und in die Pfanne bröseln.
6. Unter ständigem Rühren die Walnusskerne so lange in der Pfanne lassen, bis das Wasser komplett eingedunstet ist und die Walnusskerne schön karamellisiert sind.
7. Zum Anrichten die Joghurtcreme in 4 kleine Schüsseln geben, darauf das Apfel-Pflaumen-Kompott verteilen. Zum Abschluss mit den karamellisierten Walnusskernen belegen und servieren.

TIPP: Als Deko Minibrotkrumen in feine Streifen schneiden und auf den Dessert verteilen.



DESSERTS

198

**DINKELPASTA
MIT TOFU-ALBONDIGAS,
RUCOLA UND TOMATENSAUCE
ALL'ARRABIATA**

Nudeln sind so vielseitig. Es gibt unzählige Möglichkeiten, leckere und auch außergewöhnliche Nudelgerichte zuzubereiten. Bei uns im Restaurant haben wir vor einiger Zeit jedoch beschlossen, keine Nudelgerichte in unsere Speisekarte aufzunehmen. Neben der festen Speisekarte haben wir auf unserer wechselnden Wochenkarte ob und zu ein Nudelgericht, achten aber dennoch darauf, möglichst selten Nudelgerichte anzubieten. Wir haben uns deshalb für diesen Schritt entschieden, da wir der Meinung sind, dass Nudelgerichte am besten zubereitet gekocht werden sollten und nicht in einem kleinen oder handwerklich anspruchsvollen Restaurant entsprechen. In unserem Kochbuch stellen Nudelgerichte aber natürlich nicht fehlen, deshalb hier das erste.

ZUTATEN FÜR 4 PORTIONEN

TOFU-ALBONDIGAS
1 Zwiebel
2 Knoblauchzehen
50 ml Sojaöl
20 g Petersilie
400 g Tofu (Tofu) 10 g Salz
50 g Buchweizenmehl
Abrieb von 2 unbespannten Limetten

TOMATENSAUCE ALL'ARRABIATA
1 Zwiebel
5 Knoblauchzehen
30 ml Brotöl
5 schwarze Chilipeper
10 g Salz
20 g Backen
500 ml produzierte Tomaten
10 g Basilikumblätter

DINKELPASTA
400 g Dinkel-pasta
3 l Wasser
1 EL Salz
100 g Rucola

1. Für die Albondigos Zwiebel und Knoblauch schälen und fein würfeln.
2. In einer Pfanne die Hälfte des Brots erhitzen und die gewürfelten Zwiebeln und den Knoblauch glasig braten.
3. Die Petersilie gut waschen, trocken schütteln und fein schneiden.
4. Den Tofu mit den Händen in die Pfanne beseitigen, salzen und milt-schmoren.
5. Nach ca. 2 Minuten den Inhalt der Pfanne in eine Schüssel geben und mit Buchweizenmehl, der geschweiften Petersilie und dem Limettenabrieb zu einem griffigen Teig kneten.
6. Aus dem Teig Bällchen (Ø 3 cm) formen und in der Pfanne im restlichen Brotöl von allen Seiten braun braten. Die Bällchen erst in die Pfanne geben, wenn das Öl bzw. die Pfanne heiß ist. Ansonsten kann es passieren, dass die Bällchen am Pfannenboden anhaften und auseinanderfallen.
7. Für die pikante Tomatensauce zunächst Zwiebel und Knoblauch schälen und fein würfeln. Den Knoblauch und die Zwiebel in einem Topf im heißen Brotöl anrösten, die Gewürze und den Zucker zugeben und mit dem produzierten Tomaten abköchen. Die Sauce bei mittlerer Temperatur köcheln lassen. Basilikum waschen, trocken schütteln und in dünne Streifen schneiden. zur Sauce geben und ca. 10 Minuten ziehen lassen.
8. Für die Dinkel-pasta in einem großen Topf ausreichend Wasser mit Salz zum Kochen bringen.
9. Nudeln zugeben und nach Packungsanleitung bläsel garen.
10. Pasta abgießen, abtropfen lassen und im Topf mit der Sauce vermischen. Rucola putzen, waschen trocken schneidern, klein hacken und unterheben. Die Pasta auf den Tellern anrichten, zum Abschluss die Albondigos auf den Tellern verteilen.



HAUPTGERICHTE

70

Weitere Informationen zu unserem Verlag und Programm finden Sie unter www.tretorri.de oder besuchen Sie uns auf [Facebook](#) und [Instagram](#).

Pressekontakt
Tre Torri Verlag GmbH
Sonnenberger Straße 43
D-65191 Wiesbaden
presse@tretorri.de

Verlagshaus Wiesbaden
Telefon: 0611 - 57 99 275
Fax: 0611 - 50 55 842

Alexander Stauch
Büro München
Telefon: 089 - 895 582 26
Mobil: 0170 - 7688210
a.stauch@tretorri.de