



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, geblähter 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 es nach dem gleichen Rezept her. Das Wichtigste daran ist unsere selbst entwickelte Currypaste.

ZUTATEN FÜR 4 PORTIONEN

CURRYPASTE

3 Zwiebeln
3 Knoblauchzehen
70 g fischer Bio-Tigwer
5 g fischer Bio-Kurkuma
300 ml Brühe
50 g Öl
10 Kaff-Limettenblätter

KARTOFFELCURRY

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

PFANNENBROT

200 g Dinkmehl (Type 630)
5 g Backpulver
100 ml Wasser
10 g Zucker
2 g Kwaschimmel
2 g Kardamom
5 g Salz

1. Für die Currypaste Zwiebeln und Knoblauch schälen, Ingwer und Kurkuma gut putzen und ungeschält 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. 3 Minuten unter ständigem Rühren anbraten.
3. Kokosmilch, pastisierte 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 Teller 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 Hype, da sie nicht nur sehr gesund, sondern auch sehr lecker sind. Das Rezept, das wir hier vorstellen, ist ein Klassiker, der auch immer wieder in unseren Toppspeisen-Liste zu finden ist.

ZUTATEN FÜR 4 PORTIONEN

HIRSEBRATLINGE

300 ml Wasser
150 g Dinkmehl
5 g Salz
2 g Kwaschimmel
30 g Backpulver
100 ml Brühe

BUDDHA BOWL

1 Salatbeet (z.B. Lollo Bionda)
1 Rucola
4 Karotten
Salz
Fettöl
150 g Zuckerschoten
20 g Mangohack
100 g gemischter Salat
(ca. 200 g)

DRESSING

50 g weiße Soja
50 ml natives 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 Backpulver, das Kwaschimmel und alles zu einem glatten Teig kneten.
2. Die Soja in mundgerechte Bratlinge zupfen, waschen und trocken schneidern.
3. Die Karotten putzen, schälen und mit einer Küchenreibe reiben. Karotten mit etwas Salz und Fettöl würzen.
4. In einer beschichteten Pfanne reichlich Bratöl erhitzen, aus dem Hirse Teig kleine Bratlinge formen und in der Pfanne von beiden Seiten goldbraun braten.
5. Die Zuckerschoten putzen, waschen und trocken tupfen. In einer Pfanne die Mangohack erhitzen und die Zuckerschoten darin anschwitzen. Mit Salz und Pfeffer würzen.
6. Die Soja in eine Schüssel geben, für das Dressing alle Zutaten miteinander vermischen, zum Salat geben und mit den Händen gut vermischen. 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. Das erste Streifen besteht aus Karotten, das zweite aus Karotten. Für den dritten Streifen werden die Hirsebratlinge verwendet, die gebratenen Zuckerschoten kommen zum Schluss, wenn auf die Bowl. Die Bowl, vor dem Servieren mit etwas Hanföl bestreuen.



151

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

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

In meinem Korbweil befinden sich diverse Obstsorten wie Pfaffenbrot, und im Herbst, wenn die Früchte reif werden, dürfen sie bei der Ernte fallen. Besonders gerne esse ich in Form Äpfel und Pfaffen. Beide Obstsorten lassen sich wunderbar in Form eines gemeinsamen Kompotts verarbeiten. Die Süße der Äpfel passt dabei hervorragend zur Säure der Pfaffen, zusammen mit karamellisierten Walnusskernen und einer cremigen Joghurtcreme entsteht ein spannendes und leckeres Dessert.

ZUTATEN FÜR 4 PORTIONEN

KOMPOTT
5 Äpfel
10 große Pfaffen
50 g Zucker

JOGHURTCREME
400 g Natur-Joghurt
30 g Zucker

WALNUSSKERNE
50 ml Wasser
30 g Zucker
100 g Walnusskerne

1. Äpfel und Pfaffen waschen, entsteinen bzw. vom Kengenhäute 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 kochen 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 zusammenkochen und kühlen.
5. Sobald sich die Menge des Wassers um die Hälfte reduziert hat, die Walnusskerne zugeben und in die Pfanne braten.
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-Pfaffen-Kompott verteilen. Zum Abschluss mit den karamellisierten Walnusskernen belegen und servieren.

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



DESSERTS

198

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

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 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 zuhause gekocht werden sollten und nicht unseren Anspruch an kreatives und handwerklich anspruchsvolles Restaurant entsprechen. In unserem Kochbuch dürfen Nudelgerichte aber natürlich nicht fehlen, deshalb hier das erste.

ZUTATEN FÜR 4 PORTIONEN

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

TOMATENSAUCE ALL'ARRABBIATA
1 Zwiebel
5 Knoblauchzehen
30 ml Broth
5 g scharfes Chilipulver
10 g Salz
20 g Zucker
500 ml pastisierte 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 Broths 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 drücken, salzen und malschmoren.
5. Nach ca. 2 Minuten den Inhalt der Pfanne in eine Schüssel geben und mit Buchweizenmehl, der geschüttelten Petersilie und dem Limettenabrieb zu einem griffigen Teig kneten.
6. Aus dem Teig Bällchen (Ø 3 cm) formen und in der Pfanne im restlichen Broth 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 Broth anbraten, die Gewürze und den Zucker zugeben und mit den pastisierten Tomaten abkochen. 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 blanchieren.
10. Pasta abgießen, abtropfen lassen und im Topf mit der Sauce vermischen. Rucola putzen, waschen trocken schütteln, 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