

12. TEIL
**Hamburger
 Köche kochen mit
 Budni**

Lust auf veganes Essen, das satt und glücklich macht? Dann ab nach Langenhorn! Im „The Vegan Eagle“ zaubern Konstantin Elser und sein Team herzhaftes Gerichte, die ganz ohne tierische Zutaten auskommen. Auf der Karte: Chili, Curry und Burger - ehrliches Soulfood, bei dem auch Nicht-Veganer auf ihre Kosten kommen: „Bei uns sollen alle Gäste satt werden“, so Konstantin, der seit über zwei Jahren vegan lebt, „deswegen gibt's immer noch einen Löffel mehr auf den Teller.“ Übrigens: Im April wird auch der „Sizilianische Linseneintopf“ aus unserem Rezept auf der Speisekarte stehen.



EXKLUSIV:
REZEPT
 für Budni von
Konstantin Elser
 vom „The Vegan Eagle“
 in Langenhorn



Auf die Linsen, *fertig, los*

Dreierlei Linsen, italienische Gewürze und herzhaftes Oliven: so schmeckt Sizilien! Ein veganer Eintopf, der auch Fleischesser satt und glücklich macht

TEXT SARAH EHRRICH FOTOS THOMAS DUFFÉ

VEGANES SOUL-FOOD
 Die Kombination von verschiedenen Linsensorten sorgt für den nötigen Biss, Bratgemüse fürs Aroma, Oliven und Kräuter fürs Italien-Feeling



KOCHEN



Schmeckt und sieht gut aus
In Kräuter eingelegte Oliven bilden ein herzhaftes Topping



Gesund und lecker
Linsen sind ein wertvoller Eiweißlieferant und somit ein prima Fleischersatz. Links: Im Sommer gibt's im „Vegan Eagle“ Kräuter aus dem eigenen Garten



DAS RESTAURANT

Im Juli 2014 eröffnete der Koch und Gastronom Konstantin Elser mit zwei Freunden das „The Vegan Eagle“ in Langenhorn. Charmant: Vorher beherbergte das Rotklinkerhaus ein chinesisches Restaurant, daher die Deckenvertäfelung. Mittlerweile gilt das urige Lokal als veganer Hot-Spot der Stadt. Die Anreise lohnt sich – schon allein für den „Mighty Mighty Dark Peanutbutter Chocolate Brownie“. **The Vegan Eagle:** Wischhöfen 4, 22415 Hamburg, Tel. 040/28478767, www.theveganeagle.com



Alles Gemüse, oder was?
Konstantin kocht einen Fond aus Gemüsegewürfeln – zur Not tut's aber auch gute Fertigbrühe. Auf jeden Fall frisch sollten hingegen die Kräuter sein

DAS REZEPT

Sizilianischer Linseneintopf

Zutaten für 4 bis 6 Portionen:

- * 250 g Alnatura Berglinsen
- * 250 g Alnatura Gelbe Linsen
- * 250 g Alnatura Belugalinsen
- * 2 große Karotten
- * 1 kleine Sellerieknolle
- * 2 große rote Zwiebeln
- * 1 kleine Lauchstange
- * 3 EL Alnatura Tomatenmark
- * 2 Knoblauchzehen
- * 2 Dosen Alnatura Tomatenstücke natur
- * 1 Pck. naturgourmet Oliven-Mix
- * 3 EL Olivenöl
- * 3 Lorbeerblätter
- * Alnatura Kräutersalz
- * 2 l Gemüsefond oder -brühe
- * Pfeffer
- * einige Zweige Rosmarin, Thymian und Petersilie

So wird's gemacht:

- 1.** Die Linsen über Nacht in kaltem Wasser einlegen und am nächsten Tag über einem Sieb abgießen.
- 2.** Karotten, Sellerie, Zwiebeln und Lauch in gleich große kleine Würfel schneiden. Knoblauch fein hacken.
- 3.** Olivenöl in einem großen hohen Topf erhitzen. Darin zuerst Knoblauch und Zwiebeln scharf anbraten, dann die Gemüsegewürfel zugeben und alles unter Rühren leicht anbräunen lassen. Anschließend das Tomatenmark unterrühren.
- 4.** Nun die Linsen dazugeben und mit Gemüsefond (bzw. Brühe) ablöschen. Die Dosentomaten dazu geben und alles bei mittlerer Hitze etwa 20 Minuten kochen lassen, bis die Linsen gar sind.
- 5.** In der Zwischenzeit die Kräuter hacken und die Oliven in Scheiben schneiden. Wenn die Linsen weich sind, mit Kräutersalz, frischen Kräutern und Pfeffer abschmecken. Auf tiefen Tellern anrichten, mit den Olivenscheiben und Kräutern garnieren. *Tipp: Ruhig etwas mehr kochen – der Eintopf schmeckt am nächsten Tag noch besser.*

Zubereitung: ca. 45 Minuten



Es ist angerichtet!
Vor dem Servieren wird der Eintopf mit Oliven und Kräutern garniert: guten Appetit

WEIN des Monats

Chianti DOCG 2012 San Michele

Das Weingut: Willkommen in der Toskana! Im idyllischen Arnotal, westlich von Florenz übernahm der Unternehmer Paolo Nocentini vor einigen Jahren die vor der Schließung bedrohte „Fattoria San Michele a Torri“. Auf 200 Hektar Land werden heute Wein und Oliven nach den Richtlinien der biologischen Landwirtschaft angebaut. Außerdem gehören eine Backstube und eine Herde Cinta-Senese-Schweine zum Gut. Die Gegend ist für den Weinbau prädestiniert: Die „Fattoria San Michele“ befindet sich fast exakt an der Grenze der beiden Chiantigebiete Chianti Colli Fiorentini und Chianti Classico.

Weinbeschreibung: Ein klassischer Chianti mit intensiven Aromen, gekeltert aus den Rebsorten Sangiovese, Canaiolo, Colorino. Ein kräftiger, trockener „Trinkwein“ in tiefem Purpur, hervorragend zu Pasta- und Gemüsegerichten sowie Grilltem. Trinktemperatur: 16 bis 18 °C.



FOTOS: THOMAS DUFFÉ, HANNAH MEIER, PR