

tibits

Kochen.
Teilen.
Genießen.

Lieblingsrezepte aus
der tibits-Welt



Inhalt

6	Willkommen
9	Kunst
53	Yoga
97	Outdoor
143	Pure Living
189	Grundrezepte
204	Rezeptverzeichnis

Es hat sich viel bewegt in den vergangenen siebzehn Jahren seit der Gründung von tibits.

Das Gemüse ist nun definitiv nicht mehr das Mauerblümchen auf dem Teller, sondern ist vielerorts zum gefeierten Star geworden. Es freut uns sehr, dass wir zu dieser Entwicklung beitragen durften und mit unseren Kreationen beweisen, dass pflanzliches Essen höchst genussvoll ist. Dies ist in den letzten Jahren erfreulicherweise auch in der Gourmetküche angekommen, wo früher ohne Foie gras und Kompanie gar nichts lief. Trotz dieser sehr positiven Entwicklung bleiben wir nicht stehen; wir schreiten als Pioniere laufend weiter voran und tüfteln an neuen, spannenden, raffinierten Geschmackskombinationen und Rohstoffen. Die beliebtesten und am meisten nachgefragten Rezepte der letzten Jahre haben wir nun in unserem neuesten Kochbuch versammelt.

tibits ist mehr als nur Essen und Trinken und hat viel mit einer ganzheitlichen Wertehaltung und Einstellung zu tun. Wir haben deshalb in diesem Kochbuch vier tibits-Stammgäste porträtiert, die einen Einblick in ihren ganz persönlichen Lebensstil geben und euch hoffentlich genauso inspirieren werden, wie sie uns inspiriert haben. Da wir mit tibits seit neun Jahren auch im Herzen von London präsent sind, haben wir je zwei Gäste aus London und der Schweiz porträtiert, ganz verschiedene Menschen und Lebensentwürfe, denen aber gemeinsam ist, dass sie gesundes und gutes Essen schätzen.

Essen weckt Emotionen und wird heute immer und überall auf Fotos festgehalten. Deshalb ist das Buch mit wertvollen Foto- und Stylingtipps angereichert, die euch helfen, eure eigenen Leckerbissen ins rechte Licht zu rücken. Habt Mut und entwickelt unsere Rezepte mit euren persönlichen Ideen weiter. Wir freuen uns, wenn ihr eure Kreationen mit uns teilt mit dem Hashtag #tibits. Trotz aller Inspiration von außen, bleibt euch selbst treu, seid authentisch und echt!

Nun wünschen wir euch ganz viel Spaß beim Kochen, Teilen und natürlich Genießen.

Herzlichst, eure tibits-Gründer
Daniel, Christian, Reto Frei und Rolf Hiltl

Francesca ist eine Londoner Künstlerin und Umweltaktivistin. Mit ihrer Kunst möchte sie die Schönheit der Welt zeigen und gleichzeitig auf die schockierenden Probleme hinweisen, mit der unsere Umwelt zu kämpfen hat. Das Wohl unserer Umwelt und der Tiere liegt ihr am Herzen. Mithilfe von Stift, Tinte, Wasserfarbe und Photoshop bringt sie ihre Ideen, ihre Gedanken und ihre Leidenschaft zum Ausdruck. Die Kunst ist für Francesca eine universelle Sprache, die auf der ganzen Welt verstanden wird. Dieses mächtige Werkzeug nutzt sie, um all jenen eine Stimme zu geben, die nicht für sich selbst sprechen können.

In den letzten Jahren ist Francesca besonders vom Leben unter Wasser fasziniert. Ihre Augen wurden dafür geöffnet, als sie als junges Mädchen erstmals tauchging und die Unterwasserwelt als Spielplatz entdeckte, den sie heute als ihre zweite Heimat bezeichnet. Diese faszinierenden Unterwasserwelten hält sie auf Papier fest, um den Menschen einen Zugang zu dieser unglaublichen Welt zu geben und gleichzeitig darauf hinzuweisen, dass unsere Weltmeere bedroht sind.

Das Kochen ist für Francesca eine Möglichkeit, abzuschalten und sich auch außerhalb ihres Ateliers kreativ auszuleben. Sie ernährt sich seit einigen Jahren vegetarisch, seit zwei Jahren rein vegan. Durch die Umstellung auf die vegane Ernährung hat sie viele neue Lebensmittel, Geschmacksnoten und Rezepte kennengelernt, die sie heute nicht mehr missen möchte. Personen, die sich gerne gesünder ernähren möchten, rät sie, keine Scheu vor gesunden Lebensmitteln zu haben. »Der Übergang zur veganen Ernährung hat bei mir sechs Monate gedauert und hat mir geholfen, meinen Körper besser zu verstehen.«



Francesca liebt das Leben in der Großstadt London, trotzdem zieht es sie nun erst einmal in die Ferne. In den nächsten Jahren möchte sie die Ausbildung zur Tauchlehrerin abschließen, sich vermehrt auf Ozean-Fotografie konzentrieren und mithelfen, die Welt zu verbessern, solange es noch möglich ist – mit Kunst und Aktivismus.







»Ich liebe meine Heimatstadt London
und dass ich hier jeden Tag etwas
Neues entdecken kann.«



Black Teff Burger

Zubereitungszeit: 40 Minuten

- 1 kleine Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 1 rote Paprika
- 120 g Champignons
- 2–3 EL Olivenöl
- 350 g gekochte Kidneybohnen
- 2 EL Randensaft (Rote-Bete-Saft)
- 40 g weißer Teff (Zwerghirse)
- 5 EL Seitanpulver (50 g)
- 3 EL Maisstärke (25 g)
- 1 Prise geräuchertes Paprikapulver
- 1 Prise edelsüßes Paprikapulver
- Salz, Pfeffer aus der Mühle
- Rapsöl

- Black-Teff-Brötchen (Seite 192)
- Cole Slaw (Seite 193)

#tibits
 #foodporn
 #veganburger
 #blackteffburger

Die Zwiebel und den Knoblauch schälen und fein hacken. Die Paprika halbieren, entkernen, waschen und in 1 cm große Würfel schneiden. Die Champignons putzen, feucht abreiben und in feine Scheiben schneiden. Das Olivenöl in einer Bratpfanne erhitzen und die Zwiebel und den Knoblauch darin goldbraun dünsten. Die Paprika und die Champignons begeben und auf höchster Stufe stark anbraten. Das Gemüse muss noch ein wenig Biss haben, und es darf kein Wasser ziehen. In eine Schüssel geben und erkalten lassen.

Die Kidneybohnen im Mixer oder mit dem Pürierstab fein pürieren und zum Gemüse geben. Randensaft, Teff, Maisstärke, Seitanpulver und das Paprikapulver ebenfalls zum Gemüse geben, alles gut vermischen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Die Masse zu etwa ½ cm dicken Burgern formen und leicht flach drücken. Rapsöl in einer Bratpfanne erhitzen und die Burger darin von beiden Seiten knusprig anbraten. Nach Belieben mit Cole Slaw in Black-Teff-Brötchen füllen. Dazu passen Ofenkartoffeln (Seite 195) und Barbecuesauce (Seite 28).

Tipp:

Teff stammt ursprünglich aus dem nordostafrikanischen Hochland und ist in Äthiopien und Eritrea die wichtigste Getreideart. Die Samen sind glutenfrei und reich an essenziellen Fettsäuren.



APERITIF UND VORSPEISEN

- Auberginen-Frikadellen **123**
- Champignons in Brotkruste **120**
- Focaccia Giardiniera **38**
- Karotten-Meerrettich-Mousse **31**
- Randen-Hummus **82**
- Rosmarin-Maisbällchen **158**
- Sellerie-Vegi-Tonnato **165**
- Sizilianische Arancini **78**
- Zatar-Hummus **82**

SALATE

- Blattsalat mit Feigen-Nuss-Dressing **26**
- Caesar Salad **72**
- Datterini-Pasta-Salat **166**
- Fregola-Sarda-Salat **130**
- Kisir **86**
- Marokkanischer Karottensalat **25**
- Pink-Grapefruit-Orangen-Salat **174**
- Power Greens **119**
- Raw Pad Thai Salat **45**
- Soissonsbohnen-Salat **116**
- Wakame-Glasnudel-Salat **176**

WARME GERICHTE UND GEMÜSE

- Arabischer Schmortopf **179**
- Balsamico-Linsen **128**
- BBQ-Sellerieschnitze **28**
- Berner Rösti **135**
- Black Teff Burger **42**
- Brokkoli mit Tomatenvinaigrette und Kartoffelgratin **34**
- Gebäckener Rosenkohl mit Birne **169**
- Geröstete Kichererbsen mit Harissa-Bohnen und Feta **160**
- Geröstete Zatar-Bohnen **115**
- Geschmorter Lauch mit Zitrone und Thymian **162**
- Käse-Quiche **127**
- Maispizza **173**
- Nasu Dengaku **88**
- Orangen-Ingwer-Tempeh **81**
- Randen-Crumble **40**
- Risotto Marinara **37**
- Rosmarin-Sellerieschnitze **28**
- Rotes Curry mit Linsen und Randen **32**
- Satay-Gemüse-Tofu-Spieße mit Avocado-Zitronen-Reis **77**

- Schmorgemüse mit Hanf-Serviettenknödeln **137**
- Schwarzwurzeln in der Schale **85**
- Spaghetti Carbonara mit Räuchertofu **124**
- St. Galler Pastete **132**
- Tandoori-Blumenkohl **74**
- Tofu au Vin mit Selleriepüree **170**
- Topinambur-Federkohl-Quiche **71**

DESSERTS, DRINKS, FRÜHSTÜCK

- Avocado-Zitronen-Tarte **47**
- Dattel-Nuss-Kugeln **184**
- Goldener Kurkuma Latte **66**
- Limettencreme mit Minze **181**
- Mandelfrischkäse **138**
- Matcha-Zitronen-Küchlein **91**
- Overnight Oats **112**
- Panna Coco mit Mango **182**
- Pink-Grapefruit-Limo **22**
- Quinoamüesli mit Orangen und Cranberrys **69**
- Schokoladen-Randen-Kuchen **92**
- Schokoladen-Zucchini-Cake **48**
- Super-Vitamin-C-Saft **111**

GRUNDREZEPTE

- Avocado-Zitronen-Reis **190**
- Black-Teff-Brötchen **192**
- Cole Slaw **193**
- Couscous geröstet **198**
- Hanf-Serviettenknödel **194**
- Lyoner Kartoffeln **196**
- Ofenkartoffeln im Sesammantel **195**
- Power-Polenta **199**
- Selleriepüree mit Trüffel **197**
- Soja-Mayonnaise **200**
- Tomatensauce **201**
- Zweierlei Kartoffelgratin **191**

Rezeptverzeichnis nach Zutaten

ALGEN

- Risotto Marinara 37
- Wakame-Glasnudel-Salat 176

APFEL

- Super-Vitamin-C-Saft 111

AUBERGINE

- Arabischer Schmortopf 179
- Auberginen-Frikadellen 123
- Nasu Dengaku 88

AVOCADO

- Avocado-Zitronen-Reis 190
- Avocado-Zitronen-Tarte 47

BIRNE

- Gebackener Rosenkohl mit Birne 169

BLUMENKOHL

- Tandoori-Blumenkohl 74

BOHNEN

- Geröstete Kichererbsen mit Harissa-Bohnen und Feta 160
- Geröstete Zatar-Bohnen 115
- Power Greens 119
- Soissonbohnen-Salat 116

BROKKOLI

- Brokkoli mit Tomatenvinai-grette und Kartoffelgratin 34
- Power Greens 119
- Super-Vitamin-C-Saft 111

BULGUR

- Kisir 86

CRANBERRYS

- Quinoamüesli mit Orangen und Cranberrys 69

COUSCOUS

- Couscous geröstet 198

DATTEL

- Dattel-Nuss-Kugeln 184

ERDNUSSBUTTER

- Satay-Sauce 77

FEIGEN

- Blattsalat mit Feigen-Nuss-Dressing 26

FEDERKOHL

- Topinambur-Federkohl-Quiche 71

GLASNUDELN

- Wakame-Glasnudel-Salat 176

GRANATAPFEL

- Kisir 86

GRAPEFRUIT

- Pink-Grapefruit-Limo 22
- Pink-Grapefruit-Orangen-Salat 174

HAFERFLOCKEN

- Overnight Oats 112

HANF

- Hanf-Serviettenknödel 194

KÄSE

- Käse-Quiche 127

KAROTTE

- Cole Slaw 193
- Karotten-Meerrettich-Mousse 31
- Marokkanischer Karottensalat 25
- Schmorgemüse 137

KARTOFFEL

- Berner Rösti 135
- Lyoner Kartoffeln 196
- Ofenkartoffeln im Sesammantel 195
- Schmorgemüse 137
- Zweierlei Kartoffelgratin 191

KICHERERBSEN

- Geröstete Kichererbsen mit Harissa-Bohnen und Feta 160
- Randen-Hummus 82
- Zatar-Hummus 82

KOHL

- Cole Slaw 193
- Topinambur-Federkohl-Quiche 71

KOKOS

- Panna Coco mit Mango 182

KURKUMA

- Goldener Kurkuma Latte 66

LATTICH

- Caesar Salat 72

LAUCH

- Geschmorter Lauch mit Zitrone und Thymian 162

LIMETTE

- Limettencreme mit Minze 181

LINSEN

- Balsamico-Linsen 128
- Rotes Curry mit Linsen und Randen 32

MAIS

- Maispizza **173**
- Power-Polenta **199**
- Rosmarin-Maisbällchen **158**

MANGO

- Panna Coco mit Mango **182**

MATCHA

- Matcha-Zitronen-Küchlein **91**

NÜSSE/MANDELN

- Blattsalat mit Feigen-Nuss-Dressing **26**
- Dattel-Nuss-Kugeln **184**
- Mandelfrischkäse **138**

ORANGE

- Orangen-Ingwer-Tempeh **81**
- Pink-Grapefruit-Orangen-Salat **174**
- Quinoamüesli mit Orangen und Cranberrys **69**

PASTA

- Datterini-Pasta-Salat **166**
- Fregola-Sarda-Salat **130**
- Spaghetti Carbonara mit Räuchertofu **124**

PILZE

- Champignons in Brotkruste **120**
- St. Galler Pastete **132**

QUINOA

- Quinoamüesli mit Cranberrys und Orangen **69**

RANDE (ROTE BETE)

- Randen-Crumble **40**
- Randen-Hummus **82**
- Rotes Curry mit Linsen und Randen **32**
- Schokoladen-Randen-Kuchen **92**

REIS

- Avocado-Zitronen-Reis **190**
- Risotto Marinara **37**
- Sizilianische Arancini **78**

ROMANASALAT

- Caesar Salad **72**

ROSENKOHL

- Gebackener Rosenkohl mit Birne **169**

SCHOKOLADE

- Schokoladen-Randen-Kuchen **92**
- Schokoladen-Zucchini-Cake **48**

SCHWARZWURZEL

- Schwarzwürzeln in der Schale **85**

SEITAN

- Black Teff Burger **42**
- St. Galler Pastete **132**

SELLERIE

- BBQ-Sellerieschnitze **28**
- Rosmarin-Sellerieschnitze **28**
- Schmorgemüse **137**
- Selleriepüree mit Trüffel **197**
- Sellerie-Vegi-Tonnato **165**

SOJAMILCH

- Soja-Mayonnaise **200**

TEMPEH/TOFU

- Orangen-Ingwer-Tempeh **81**
- Satay-Gemüse-Tofu-Spieße **77**
- Tofu au Vin **170**

TOMATE

- Tomatensauce **201**

TOPINAMBUR

- Topinambur-Federkohl-Quiche **70**

ZATAR

- Geröstete Zatar-Bohnen **115**
- Zatar-Hummus **82**

ZITRONE

- Avocado-Zitronen-Reis **190**
- Avocado-Zitronen-Tarte **47**
- Geschmorter Lauch mit Zitrone und Thymian **162**
- Matcha-Zitronen-Küchlein **91**

ZUCCHINI

- Focaccia Giardiniera **38**
- Raw Pad Thai Salat **45**
- Satay-Gemüse-Tofu-Spieße **77**
- Schokoladen-Zucchini-Cake **48**

tibits – frisch, genussvoll, unkompliziert

Ganz ohne Fleisch? Als die Idee zu tibits vor über fünfzehn Jahren an einem Businessplan-Wettbewerb geboren wurde, war das die Überzeugung der Gebrüder Frei. Reto, Daniel und Christian wollten aus einem eigenen Bedürfnis abwechslungsreiches vegetarisches Essen in hoher Qualität und mit viel Genuss anbieten. Zusammen mit der Familie Hiltl gründeten sie tibits. Die Gebrüder Frei führen das Unternehmen operativ, inzwischen zusammen mit ihrem vierten Bruder Andreas. Aus der persönlichen Motivation, etwas selbst zu gestalten, ist ein Familienbetrieb gewachsen, der seinen Anspruch in Sachen fortschrittlichem Essensgenuss weiter hochhält. Eine Motivation, die nicht nur die Gäste begeistert, sondern auch die Mitarbeitenden.

Die Erfolgsgeschichte, die im Jahr 2000 im Zürcher Seefeld begonnen hat, findet in Bern, Basel, Luzern, St. Gallen, Winterthur, London und ab 2018 auch in Lausanne ihre Fortsetzung.

WO MAN UNS FINDET

Basel

Stänzlergasse 4, Steinenvorstadt

Bern

Bahnhofplatz 10, beim Bahnhof
Gurtengasse 3, beim Bundeshaus

Lausanne

Place de la Gare 11, ab Herbst/Winter 2018

Luzern

Zentralstraße 1, im 1. Stock des Bahnhofs

St. Gallen

Bahnhofplatz 1a, beim Bahnhof

Winterthur

Oberer Graben 48, in der Altstadt

Zürich

Seefeldstraße 2, beim Opernhaus
Falkenstraße 12, beim Opernhaus
Tramstraße 2, beim Sternen Oerlikon

London

12-14 Heddon Street, beim Picadilly Circus
124 Southwark Street, bei der Tate Modern

Alle Restaurants sind täglich geöffnet.

Öffnungszeiten:

www.tibits.ch/oeffnungszeiten

Unser Catering-Angebot findet man auf:

www.tibits.ch/catering