



Chicken ohne Fleisch – Tipps für die Zubereitung



Tipp von Esther Kern



Vegetarisches Fleisch. Mittlerweile gibt es davon eine grosse Auswahl an Produkten in hiesigen Supermärkten und Läden. Etwa den Beyond Burger, bei dem prominente Geldgeber wie Bill Gates an Bord sind und der, in den USA entwickelt, gerade die Welt erobert.

Auch in der Schweiz wirkt man aktiv mit bei der Entwicklung von Fleischersatzprodukten. Ganz vorne dabei: die Firma «Planted Foods AG». Das ETH Spin-off hat mit der Entwicklung von veganem «Pouletfleisch» aus Erbsen einen Nerv getroffen. Unter anderem sicher auch, weil ausser Erbsenprotein, Erbsenfasern, Wasser und Rapsöl keine Zusatzstoffe drin sind. Und, weil die Textur der von Poulet sehr nah kommt.

Beim Kochen allerdings verhält sich das Chicken-Imitat natürlich anders als etwa Pouletgeschnetzeltes. Darum die Frage an Virginia Beljean von «Planted»: Welche Do's und Don't's gibt es im Umgang mit dem Fleischersatz?



Immer marinieren! Entweder einfach mit Öl und Gewürzen. Oder mit einer richtigen Marinade. Egal, ob man «planted.chicken» in der Pfanne oder auf dem Grill zubereitet. «planted.chicken nimmt den Geschmack der Gewürze gut auf – und die Marinade verhindert, dass es trocken wird, ähnlich wie bei Poulet», erklärt Virginia Beljean.

Idealerweise anbraten! Am besten, so Beljean, schmeckt das pflanzliche Produkt, wenn man dank anbraten in Pflanzenöl eine karamellierte, knusprige Schicht bekommt. «planted.chicken» gelingt aber auch roh und gut mariniert als Salat und kann bedenkenlos so gegessen werden.

Nicht zu lange in Sauce kochen! Wird «planted.chicken» zu lange in Flüssigkeit gekocht, läuft man Gefahr, dass die Fasern weich werden. «Kocht man etwa ein Curry, so brät man die Stücke am besten separat an und gibt sie am Schluss zu», so Beljean.

Bestellen kann man den Fleischersatz beispielsweise direkt beim Hersteller: www.planted.ch

Hinweise zur idealen Zubereitung hier: <https://www.planted.ch/basics> und leckere Rezepte hier: <https://www.planted.ch/cookbook>