

# SPONTAN VEGAN

## BEGEISTERE DEINE GÄSTE MIT EINEM ATTRAKTIVEN FLEISCHLOSEN ANGEBOT!

### PFLANZENBASIERTE ERNÄHRUNG – MEHR ALS EIN KURZFRISTIGER TREND

Rund 3,6 Millionen Menschen in Deutschland ernähren sich vegetarisch, etwa 2,6 Millionen vegan – Tendenz steigend. Die Hälfte der Deutschen bezeichnet sich als Flexitarier\*innen, die nur selten Fleisch essen. Der Lebensmittelhandel macht inzwischen 2,6 Milliarden Euro Umsatz mit vegetarischen und veganen Produkten, und das ist aller Voraussicht nach erst der Anfang der Entwicklung. Du siehst: Die Zielgruppe für pflanzenbasierte Ernährung ist riesig – und für dich als Gastro-Profi bedeutet dies ein riesiges Umsatzpotenzial!

### Vegetarier\*innen und Veganer\*innen suchen das Restaurant aus.

In größeren Gruppen oder bei Feiern entscheiden Gäste, die auf Fleisch verzichten, bei der Wahl des Restaurants mit. Der Gastgeber oder die Gastgeberin will, dass sich alle wohlfühlen und niemand ausgeschlossen wird. Dabei ist es wichtig, dass auch Flexitarier\*innen, Vegetarier\*innen und Veganer\*innen die Möglichkeit haben, mit den Fleischesser\*innen in der Familie oder dem Freundeskreis gleichwertige Speisen zu genießen, statt sich nur mit Beilagen oder Salaten zu begnügen. Gastro-Konzepte, die darauf eingestellt sind, verzeichnen gerade einen hohen Zulauf.



## Sei der/die perfekte Gastgeber\*in und mache ein gleichwertiges Angebot für alle Gäste – ob sie Fleisch essen oder nicht.

Dafür musst du nicht das Konzept deiner Gastronomie umstellen: Wir geben dir Tipps, wie du deine Gäste spontan mit veganen Speisen begeisterst und dabei deiner kulinarischen Linie treu bleibst.

→ Eine Möglichkeit bieten Fleischersatzprodukte wie vegane Schnitzel, veganes Hack oder vegane Burger-Pattys. Sie sind als praktische Convenience-Produkte verfügbar – dadurch bleibt das Warenrisiko gering. So kannst du sogar Bestseller auf deiner Karte, beispielsweise Königsberger Klopse, ganz unkompliziert auch in einer fleischlosen Variante anbieten. Die lässt sich geschmacklich häufig nicht vom Original mit Fleisch unterscheiden.

**Mehr zum Thema Convenience erfährst du auch in unserem Webinar**

„Nachhaltig bequem kochen“

<https://www.youtube.com/watch?v=AfGnrKaA3d8>

→ Wenn du diese Produkte nicht zur Hand hast, kannst du **Zutaten nutzen, die du ohnehin in der Küche hast**. Statt eines Schnitzels kannst du zum Beispiel Selleriescheiben panieren und ausbacken (das Rezept findest du weiter unten) oder als Ersatz für Hähnchennuggets Blumenkohlröschen verwenden. So bist du auch in Zeiten von Fachkräftemangel und Personalnot mit deinem gewohnten Mise en Place auf fleischlos essende Gäste eingestellt.

→ Eine weitere Möglichkeit ist es, **aus verschiedenen Beilagen ein neues Gericht zu kreieren** – zum Beispiel Zitronenkartoffeln mit Ratatouille, Wildkräutersalat und Pesto.

→ Wenn du **frische Gerichte ohne Fleisch** anbietest, deren Zutaten du nicht ohnehin im Haus hast, lohnt sich das nur, wenn sie oft verkauft werden – sonst ist das Risiko von Warenverlusten hoch.



Fleischloser  
Genuss



Fleischlos  
genießen



## Attraktiv präsentieren – clever kalkulieren

Wichtig ist, dass dein fleischloses Angebot stimmig in dein gastronomisches Konzept passt und außerdem mit der gleichen Kreativität und Liebe zum Detail zubereitet und angerichtet wird wie die übrigen Speisen:

**Deine vegetarischen und veganen Gäste sollen sich über die Küchenleistung wertgeschätzt fühlen** und nicht das Gefühl haben, lästig zu sein. Auch diese Gruppe zahlt am Ende ihre Rechnung und trägt zu deinem wirtschaftlichen Erfolg bei! Liebloser Beilagenteller oder simple Salate reichen da nicht.

Gleichzeitig sollen sich aber keine Gäste abgeschreckt fühlen, die gegenüber fleischloser Ernährung kritisch oder sogar ablehnend eingestellt sind. Deshalb stellt sich die Frage:



## „Vegan“ auf die Karte schreiben oder nicht?

Du hast unterschiedliche Möglichkeiten:

→ Platziere verschiedene vegetarische/vegane Gerichte auf deiner Speisekarte, die dem kulinarischen Niveau und der Ausrichtung deiner Gastronomie entsprechen. Dies ist sinnvoll, wenn du häufig Gäste hast, die kein Fleisch essen.

→ Wenn du eher selten rein vegan speisende Gäste hast, besprich mit deinem Küchenteam, welche Komponenten für fleischlose Gerichte vorhanden sind, sodass der Service sie dem Gast auf Nachfrage direkt anbieten kann – ohne dass sie auf der Speisekarte sichtbar sind.

→ Die wahrscheinlich schlechteste Variante: Erst wenn ein Gast nach einem vegetarischen oder veganen Gericht fragt, schaust du nach, was mit deinen vorhandenen Zutaten möglich ist. Gerade wenn Hochbetrieb ist, führt das meist zu nicht vollwertigen und außerdem unschön präsentierten Tellern.

Wenn du gut auf fleischlos essende Gäste vorbereitet sein willst, ohne deine Karte zu stark zu verändern, bereite möglichst viele Komponenten von vornherein vegan zu – das spart Wareneinsatz und Arbeit. Dafür bieten sich beispielsweise Suppen mit Gemüsebrühe, Kartoffelsalat mit Gemüsebrühe oder vegane Mayonnaise an, aber auch Desserts wie Crème brûlée (Rezept unten) oder Sorbets.



## Mehr Gewinn mit der Deckungsbeitragskalkulation!

Viele Gastronom\*innen bieten keine veganen oder vegetarischen Gerichte auf Dauer an, da sie im Vergleich zu anderen Speisen auf der Karte oft zu günstig sind.

In der Gastronomie wird häufig noch mit der Aufschlagskalkulation gerechnet: Der Wareneinsatz wird mit 3,6 multipliziert, das Ergebnis ist der Brutto-Verkaufspreis.

Da bei fleischlosen Gerichten die Grundprodukte meist günstig sind, ergibt sich daraus oft ein Preis im unteren Preisniveau. Damit lässt sich schwer Geld verdienen.

Deshalb solltest du die Deckungsbeitragskalkulation nutzen: So sind vegetarische und vegane Gerichte genauso wirtschaftlich wie klassische Speisen.

Wie die Deckungsbeitragskalkulation funktioniert, erfährst du in unserem Webinar „Gewinnerkalkulation“: <https://www.youtube.com/watch?v=4fbzJJexpXk>



## REZEPTE:



### 1 VEGANE CRÈME BRÛLÉE

#### Zutaten (10–12 Portionen)

50 g Stärke  
250 g Zucker  
750 ml Hafermilch (alternativ Sojamilch)  
800 g Natur-Tofu  
1 Vanilleschote  
optional 1 Msp. Kurkuma (für die Farbe)

#### Zubereitung

1. 100 ml Hafermilch mit der Stärke vermischen. Vanilleschote aufschlitzen, Vanillemark auskratzen und zusammen mit dem Tofu, der restlichen Hafermilch und dem Zucker in einen Topf geben. Mit einem Stabmixer zu einer glatten Masse pürieren.
2. Die Masse einmal aufkochen und die angerührte Stärke langsam in die kochende Masse geben. Gut verrühren und einmal aufkochen lassen. Masse in geeignete Schalen geben und abgedeckt im Kühlschrank auskühlen lassen.
3. Mit Zucker bestreuen und mit einem Brenner karamellisieren.



## 2 VEGANE SCHOKOLADENMOUSSE

### Zutaten (4 Portionen)

140 g dunkle Schokolade  
160 ml Kichererbsenwasser (Aquafaba, aus 1 Dose Kichererbsen à 400 g)  
50 g Zucker  
Abrieb von 1 Orange

### Zubereitung

1. Schokolade im Wasserbad schmelzen.
2. Das Kichererbsenwasser wie Eiweiß in der Küchenmaschine aufschlagen. Wenn sich das Volumen deutlich vergrößert hat, nach und nach den Zucker dazugeben und weiter aufschlagen, bis es die Konsistenz von Eischnee hat.
3. Orangenabrieb und die geschmolzene Schokolade unterheben. In Gläser abfüllen und vor dem Servieren 3–4 Stunden kalt stellen.



## 3 GEMÜSESCHNITZEL/KNUSPERGEMÜSE

### Zutaten (4 Portionen)

200 g Mehl  
1 TL Salz  
1 EL Backpulver  
2 EL Pflanzenöl  
300 ml kaltes Sprudelwasser  
Austernpilze oder Selleriescheiben (Selleriescheiben kurz blanchieren)  
Panko-Paniermehl

### Zubereitung

1. Mehl, Salz und Backpulver in eine Schüssel geben und gut vermischen. Öl hinzufügen und nach und nach das Wasser gut unterrühren.
2. Austernpilze oder Selleriescheiben durch die feuchte Panade ziehen und anschließend in Paniermehl wenden.
3. Bei 170 °C goldbraun frittieren.

Videos zu den Rezepten, weitere Informationen (u. a. zum Thema Convenience und Deckungsbeitragskalkulation) sowie alle bisherigen Webinare findet ihr unter [www.metro.de/gastro-impulse](http://www.metro.de/gastro-impulse)

