

Ob Gemüse oder Bratwurst: Was Michel Péclard anfasst, wird zum Erfolg.

EIN GASTRONOM *unter Volldampf*

Er ist enthusiastisch, kreativ und unkonventionell: MICHEL PÉCLARD hat frischen Wind in Zürichs Restaurantszene gebracht. Seine neuste Leidenschaft gilt der veganen Küche.

Text Leandra Graf Fotos Jorma Mueller, Wilfried Wulff



Bratwürste in der «Pumpstation», dicke Steaks im «Coco», Fischknusperli in «Fischer's Fritz»: Der Gastronom Michel Péclard, 45, isst die Spezialitäten seiner verschiedenen Zürcher Restaurants gerne. Doch er mag auch Gerichte ganz ohne Fleisch, Fisch und tierisches Fett. Zum Beispiel Pistazien-Griess-Schnitte auf Ananas-Gojibeeren-Salat, Kürbisschiffchen, gefüllt mit Kernen und Kräutern, oder geschmorten Fenchel auf Randen-Kokos-Gemüse.

Vegane Gerichte, die Péclard vor zweieinhalb Jahren kennengelernt hat, als er zum ersten Mal zur Kur fuhr ins

«Ayurveda-Parkschlösschen» in Traben-Trarbach, Deutschland. «Meine Köche haben Wetten abgeschlossen, wann ich wieder zurück sein würde. Mehr als zwei Tage gaben sie mir nicht», erzählt Péclard. Er ist nicht nur geblieben, sondern seither zweimal jährlich zu Gast im «Ayurveda-Parkschlösschen» an der Mosel: «Weil es mir guttut und weil es wunderbar schmeckt.» Und es war nur eine Frage der Zeit, bis Péclard den «Parkschlösschen»-Koch Sascha Weber nach Zürich holte. Mitsamt seinen veganen Köstlichkeiten, die er vom 19. bis 24. November in Péclards

Restaurant Kiosk am Hafen Riesbach in Zürich kocht.

Auf den Bauch hören

Vegane Küche ist derzeit ein grosses Thema, allerdings mehr im Privathaushalt als in den Restaurants. Dass der gastronomische Wunderknabe Michel Péclard mal wieder die Nase vorn hat, ist kein Zufall. Dabei ist es nicht so, dass er verzweifelt den Trends nachrennt, sie finden ihn einfach. «Ich sitze oft in meinen Restaurants, nicht in erster Linie, um dort zu essen, sondern um zu sehen, welche Gäste da sind und was sie mögen.» Er ➤

Carina Preuss und Sascha Weber vom Kurhaus Parkschlösschen. Sascha Weber ist Ende November Gastkoch bei Péclard. Von ihm stammen auch die folgenden Rezepte.



VEGANE KOCHKUNST

Ayurveda ist eine indische Gesundheitslehre, bei der die Ernährung eine wichtige Rolle spielt. Das «Parkschlösschen» in Traben-Trarbach (D) unterstützt die Entgiftungskuren mit einer leichten, veganen Küche. Geführt wird das idyllisch an der Mosel gelegene Kurhaus von der Tochter der Gründerfamilie, Carina Preuss, die mit der Ayurveda-Lehre aufgewachsen ist. Der Koch Sascha Weber gehört seit 15 Jahren zum Team und ist verantwortlich für die vegane Gourmetküche. Dafür ist das «Parkschlösschen» Anfang Oktober ausgezeichnet worden als bestes Wellnesshotel in Sachen Kulinarik.
www.parkschloesschen.de

studiere die Leute, sagt Péclard. Und gibt ihnen dann, was sie haben wollen. Was nicht selten dasselbe ist, was ihm selbst gefällt. Auf seinen Bauch zu hören, scheint – nebst seinem beeindruckenden Zahlengedächtnis – Péclards Erfolgsrezept zu sein. «Ich streite oft mit meinen Köchen», erzählt der gelernte Buchhalter und queringestiegene, mittlerweile diplomierte Hotelier-Restaurateur. Zum Beispiel wenn er von einer seiner vielen Reisen an gastronomisch interessante Orte zurückkommt mit einer aufgegelbten Idee. Die er sofort umsetzen will. Panierte und gebackene Champignons waren es diesen Frühling, gesehen in einem Wiener Szenelokal. Der Küchenchef von «Fischer's Fritz» wollte fast kündigen, als Péclard damit ankam: «Wir haben schon genug Frittiertes», meinte der Koch. Einmal mehr gelang es Péclard – der selber nicht kochen kann –, seinen qualifizierten Mitarbeiter umzustimmen. «Und, wie läuft's mit den Champignons», erkundigte sich Péclard kürzlich. Er wolle eigentlich nicht mehr darüber reden, antwortete der Küchenchef, musste dann aber zähneknirschend zugeben: «Die frittierten Pilze sind die am meisten bestellte Vorspeise.»



Anfangs wurde Michel Péclards naiver Enthusiasmus in der Branche belächelt.

Michel Péclards Erfolgsgeschichte begann 1997, als er es wagte, aus einer ehemaligen Seewasser-Pumpstation der Stadt Zürich ein Sommerrestaurant zu machen. Er sah einfach, dass die Menschen gerne draussen am See sitzen, sobald die Sonne scheint. Und dass es dazu nur ein paar Holzbänke und den Duft nach Bratwurst braucht, um sie vollends glücklich zu machen. So ist es: Bei schönem Wetter ist die «Pumpi» pumpenvoll. Das zahlte sich derart gut aus, dass der rechnerisch talentierte Péclard seinen Gewinn schon bald in einen weiteren Betrieb investieren konnte. Mit ein paar motivierten und fachlich versierten Freunden übernahm er eine aus-

gediente Tramstation an der Sihl, eines der schönsten Provisorien, die Zürich je hatte. Es ist inzwischen von der Stadt saniert und von seinem Charme befreit worden.

Beliebte Treffpunkte

Und Péclard, dessen naiver Enthusiasmus in der Branche anfangs belächelt wurde, ist mittlerweile Betreiber von sieben Gastro-Betrieben in und um Zürich. Angebote für weitere Restaurants flattern ihm fast

im Monatsrhythmus ins Haus. Er erkennt das Potenzial, entscheidet schnell und bietet sofort seine langjährigen kreativen Mitarbeiter auf, die seine Ideen umsetzen. Eben hat Péclard den Zuschlag für ein neu zu bauendes Restaurant auf dem Dach des Modehauses Modissa an der Bahnhofstrasse erhalten. Für den Innenausbau liess er sich in Los Angeles inspirieren, für das Essen in Japan. Um nicht allzu viel zu verraten: Es werden Gerichte sein, die zu jeder Tageszeit erhältlich sind, und es wird eine ➤➤



Vegane Schlemmerei

Yogi-Champagner

Mango in KokossaUCE, Pistaziengriess auf Ananas-Gojibeeren-Salat, Marronimousse mit würzigem Obstsalat, Trilogie von indischen und asiatischen Gemüsen, Papayareisbällchen auf Korianderdip

Zitronengras-Kokos-Suppe, Bananen-Curry-Suppe mit Knoblauch, Rettich-Radieschen-Suppe mit Anis und Cumin

Gefülltes Kürbisschiffchen an Lotuswurzelsuppe, Mangochutney und Papadum, Grünkern und Fenchel auf Peperoni-Birnen-Gemüse mit Erbsenpüree auf Sellerie und Randensauce

Das Menü wird vom 19. bis 24. November in Péclards Restaurant Kiosk in Zürich serviert.



Alle Rezepte für 4 Portionen

YOGI-CHAMPAGNER

ZUTATEN

Frisch gepresster Saft einer Bio-Orange, 5 dl Kokosmilch, 5 dl Ananas-Kokos-Saft, 2 EL frisch gepresster Ingwersaft, 1 EL Palmzucker, ½ Tl frisch gemahlener grüner Kardamom, 3 dl Mineralwasser

ZUBEREITUNG

Alle Zutaten ausser Wasser mixen und vor dem Servieren mit Mineralwasser auffüllen.



ZITRONENGRAS-KOKOS-SUPPE

ZUTATEN

6 Stängel Zitronengras, 6 Kaffir-Limettenblätter, 100 g Schalotten, 100 g Lauch, 50 g Erdnussöl, 250 ml Gemüsebouillon, 400 ml ungesüsste Kokosmilch, Salz und Pfeffer

ZUBEREITUNG

Zitronengras waschen, abtropfen lassen und in Stücke schneiden. Schalotten würfeln und den Lauch in feine Ringe schneiden. In einem Topf Erdnussöl erhitzen und Zitronengras, Limettenblätter, Schalotten und Lauch anschwitzen. Mit Fond und Kokosmilch auffüllen und 30 Minuten köcheln lassen. Bei zu starkem Flüssigkeitsverlust mit Gemüsebouillon ausgleichen. Zitronengras und Blätter aus dem Topf nehmen, Suppe pürieren. Durch ein Sieb streichen, mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Zubereitung: ca. 45 Minuten

RETTICH-RADIESCHEN-SUPPE MIT ANIS UND CUMIN

ZUTATEN

2 EL Rapsöl, ½ TL gemahlener Cumin (Kreuzkümmel), ½ TL Anispulver, ½ TL Korianderpulver, 1 kleines Stück weisser oder schwarzer Rettich (gerüstet, klein geschnitten), 1 Bund Radieschen (gerüstet, klein geschnitten), 1 Lauchstange (in feine Streifen geschnitten), Salz, weisser Pfeffer, 7,5 dl Gemüsebouillon, 1,25 dl Kokosmilch, 1,25 dl Liter Randensaft

ZUBEREITUNG

Öl erwärmen, Anis, Koriander und Cumin anrösten. Kartoffeln, Rettich, Radieschen, Ingwer und Lauch zufügen und mitanschwitzen. Salzen und pfeffern. Mit Kokosmilch und Gemüsebouillon auffüllen und mindestens 20 Minuten köcheln lassen. Alles gut mixen und bei Bedarf mit Gemüsebouillon auf gewünschte Konsistenz verdünnen. Randensaft zugeben und nicht mehr kochen.

Zubereitung: ca. 30 Minuten

BANANEN-CURRY-SUPPE MIT KNOBLAUCH

ZUTATEN

3–5 reife Bananen, 2 EL Erdnussöl, 1½ EL Currypulver, ½ TL Gelbwurz (Korkuma), ½ EL Gemüsebouillon-Pulver, frischer Ingwer, 1 Knoblauchzehe, Salz, Pfeffer, gemahlener Koriander, 750 ml Wasser, 60 g Kokosnussmilchpulver



ZUBEREITUNG

Fett in einen Topf geben und das Currypulver kurz mitbraten. Die klein geschnittenen Bananen zugeben und ebenfalls mitbraten (nicht zu grosse Hitze, da das Curry sonst verbrennt). Salz, Gelbwurz, Pfeffer, Koriander und Bouillonpulver zugeben und mit Wasser auffüllen. Die Suppe 30 Minuten leicht köcheln lassen, dann mit dem Mixer pürieren. Kokosnussmilchpulver unterrühren. Suppe kurz aufkochen und abschmecken.

Zubereitung: ca. 45 Minuten



GRÜNKERNBRATLING

ZUTATEN

100 g Grünkern (im Reformhaus), ½ Karotte, ½ Pastinake, 2 Schalotten, 1 Bund Kerbel, ½ Peperoni, 1 Knoblauchzehe, Olivenöl, Paniermehl zum Binden, Salz, Pfeffer, Gemüsebouillon-Pulver, 100–200 ml Hafermilch

ZUBEREITUNG

Grünkern in Öl schön braun anbraten, bis er kräftig nach Schokolade riecht. ½ EL Gemüsebouillon-Pulver zugeben und ganz kurz mitbraten. Mit 1 Liter Wasser auffüllen, ohne Deckel 45–60 Minuten kochen. Verkochte Flüssigkeit ausgleichen. Wenn der Grünkern weich ist, mit dem Stabmixer anpürieren. Es sollten noch einige Körner zu erkennen sein. Alle Gemüse in kleine Würfel schneiden und in Öl anbraten. Gemüse und gehackten Kerbel unter den Grünkern mischen. Etwas Hafermilch und 2–3 EL Paniermehl zugeben und sehr gut durchmischen. Die Masse abschmecken und kleine Bällchen daraus formen.

Zubereitung: ca. 1½ Stunden

PEPERONI-BIRNEN-GEMÜSE

ZUTATEN

2 Peperoni (rot/gelb), 2 feste Birnen, Olivenöl, 1 Knoblauchzehe, ½ Lauchstange, 1 Zweig Rosmarin, Saft einer Bio-Orange, Gemüsebouillon-Pulver, Salz, Pfeffer, Korianderpulver

ZUBEREITUNG

Birnen und Peperoni schälen und in gleichmässige Stücke schneiden. Knoblauch fein, Lauch in Ringe schneiden, Rosmarin vom Stiel zupfen. Alles in Öl anbraten, Peperoni, Birnen und etwas Bouillonpulver zugeben. Alles etwa 2 Minuten leicht schmoren, mit Orangensaft ablöschen und einkochen. Mit Salz, Pfeffer und Koriander abschmecken.

Zubereitung: ca. 20 Minuten

Vegan essen mit Sascha Weber

Ein Menü ohne tierische Produkte, vom 19. bis 24. November, ab 19 Uhr (5 Gänge inkl. Wein, Tee und Kaffee für 133 Franken) im Restaurant Kiosk, Seefeldquai 51, 8008 Zürich. Reservationen unter 076 270 60 09 www.restaurant-kiosk.ch

Vegan einkaufen

In Zürich gibts seit kurzem den ersten veganen Einkaufsladen: Eva's Apples, Weinbergstrasse 168, 8006 Zürich. Geöffnet Dienstag bis Freitag, 10.30–18.30 Uhr, Samstag, 9–16 Uhr www.evas-apples.ch

leichte, gesunde Küche sein, die Frauen gefällt. Es gebe Leute, die sagen, er mache eigentlich ausschliesslich Speisekarten für Frauen, lacht Péclard. Doch er weiss: Wo die Frauen gerne sind, möchten die Männer auch sein. Deshalb liess er in seinem Bankertreffpunkt «Coco» am Paradeplatz nicht nur einen Grill für die grossen Fleischstücke installieren, sondern auch Körbe mit rohem Gemüse auf die Tische stellen. In den sechzehn Jahren, die Michel Péclard im Gastro-Geschäft ist, hat sich manches verändert: «Wir verkaufen heute täglich halb so viel Bratwürste in der «Pumpstation» wie noch vor sieben Jahren, dafür dreimal so viele teurere Pouletbrüstli und zehn Kilo mehr Salat als noch vor fünf Jahren.»



PISTAZIENGRIESS

ZUTATEN

Pistaziengriess: 2 dl Reis-Kokos-Drink, 1 dl Mandelmilch, 100 g gemahlene Pistazien, 100 g Weizen- oder Dinkelgriess, Agaven-Dicksaft

ZUBEREITUNG

Reis-Kokos-Drink, Mandelmilch und Pistazien zum Kochen bringen. Etwas Agaven-Dicksaft zugeben. Griess unter ständigem Rühren in die Flüssigkeit streuen und so lange rühren, bis die Masse cremig ist. Zentimeterdick auf ein mit Backpapier ausgelegtes Blech giessen. Mit Klarsichtfolie abdecken und 2 Stunden auskühlen lassen.

Zubereitung: ca. 2½ Stunden (inkl. Kühlzeit)

ANANAS-GOJIBEEREN-SALAT

ZUTATEN

2 EL Gojibeeren, 5 dl Birnensaft, ¼ Ananas, 4 Blätter Basilikum, frischer Ingwer, Saft und abgeriebene Schale einer Bio-Orange

ZUBEREITUNG

Gojibeeren in Birnensaft 10 Min einweichen. Ananas in 2 cm lange Streifen schneiden. Basilikum und Ingwer in feine Streifen schneiden und alles in eine Schüssel geben. Abgeriebene Schale und Saft der Orange sowie die eingeweichten Beeren inklusive Saft zugeben und vorsichtig durchmischen. Mindestens 10 Minuten ziehen lassen.

Zubereitung: 30–40 Minuten

Neue Liebe, neues Glück

Péclard selbst hat gut 25 Kilo an Gewicht verloren seit der Trennung von der Mutter seiner beiden Kinder. Da sei es ihm wirklich schlecht ergangen, sagt er. Es war der Anlass, erstmals zur Kur ins «Ayurveda-Parkschlösschen» im deutschen Traben-Trarbach zu fahren. Langsam stellte er seine Ernährung um, ass weniger Kohlenhydrate, dafür mehr Gemüse. «Früher war ich nachmittags immer müde und brauchte ein kleines Schläfchen», erzählt er. Heute hat er mittags nur noch einen Durchhänger, wenn er morgens keinen Sport getrieben hat. Anderthalb Stunden Rudern, Squash oder Tennis, zusammen mit seinem 28-jährigen Stellvertreter Florian Weber. Dieser unterstützt ihn auch, wenn die Köche sich sträuben, Vegi-Gerichte auf die Karte zu setzen. «Das scheint ihren Berufsstolz zu verletzen», vermutet Péclard. Vielleicht sind sie schlicht überfordert, wenn ihr Chef zurückkommt aus der Kur und «Bäume ausreissen» könnte.

Der Erfolg gibt Michel Péclard recht. Auch bei den Frauen. Er hat eine neue Liebe gefunden. Eine Frau, die mindestens so viel Power hat wie er und dazu noch vier Kinder. Zusammen sind sie mit sechs Kindern unterwegs. Wie schön für einen, der mit den offenen Augen eines Kindes durch die Welt geht und sich begeistern lässt. ●

ANZEIGE



Alles Gute aus den Schweizer Bergen: Jetzt auch zum Löffeln.

Erhältlich in grösseren Migros-Filialen.

MIGROS
Ein M besser.