

WINE & FOOD PAIRING



Mit dem richtigen Wein werden die Geschmäcker der fleisch- und fischlosen Küche hervorgehoben und ergänzt.
Getty Images/iStockphoto

Welcher Wein passt zu veganem Essen?

Weinbegleitungen werden meist auf Fleisch oder Fisch abgestimmt – doch welcher Wein wird zu rein pflanzlichen Gerichten gereicht? Ein Weinexperte erklärt.



von Sonja Siegenthaler

Der Umwelt oder den Tieren zuliebe verzichten immer mehr Menschen konsequent auf tierische Produkte wie Fleisch, Milch und Eier und ernähren sich ausschliesslich pflanzlich. Auch in der Gastronomie findet sich eine wachsende Reihe von Sterneköchinnen und -köchen, die sich für eine pflanzliche Küche einsetzen. Wie etwa der New Yorker Koch Daniel Humm, der kürzlich ankündigte, in seinem Drei-Sterne-Restaurant Eleven Madison Park (nahezu) alle tierischen Produkte von der Speisekarte zu streichen.



elevenmadisonpark 
295K followers

[View Profile](#)



[View More on Instagram](#)



5,520 likes

elevenmadisonpark

Tomato Salad with Strawberry and Shiso. Yellow Tomato Dosa.

#MakItNice

[view all 44 comments](#)



Da Weinbegleitungen jedoch selten auf fleisch- oder fischlose Gerichte abgestimmt werden, stellt sich nun die Frage, welcher Wein zu einem vollständig auf Pflanzen basiertes Menü passt. Roger Baumann, Geschäftsleiter von [REB Wein](#) und langjähriger Weinpartner von Tibits, verrät, wie du die Geschmäcker auch in der veganen Küche durch die richtige Weinbegleitung hervorheben und ergänzen kannst.

Herr Baumann, was sind allgemein die Faustregeln der Weinbegleitung?

Eine der besten Faustregeln für die Kombination von Wein und Essen ist, den Wein als eine weitere Würze für die Mahlzeit zu betrachten. Mit anderen Worten: Man sollte Sorten auswählen, die den Geschmack des Gerichts verstärken, aber nicht überdecken oder gar dominieren.

Ist die passende Weinbegleitung zu veganem Essen zu finden herausfordernder als zu Fisch und Fleisch?

Überhaupt nicht – hier ist Experimentieren angesagt. Wie auch bei den traditionellen Fleisch/Fisch-Pairings ist weitgehend die Zubereitungsmethode der entscheidende Faktor.

Worauf konzentriert man sich denn bei der Auswahl des Weines zu veganen Menüs?

Auch hier sind die Zubereitung und die Kochmethode entscheidend. Zu einem scharf angebratenen Stück Tofu mit Sojasauce und Kräutern etwa harmoniert ein kraftvoller, körperreicher Weisswein, wie zum Beispiel ein im grösseren Holzfass ausgebauter Beaujolais Blanc oder ein Grenache Blanc aus dem Languedoc. Die Fülle des Weins verbindet sich mit dem Eiweiss des Tofus.

Wie sieht es bei Gebrühtem oder Geräuchertem aus?

Für Grilliertes sollte man sich optimalerweise für einen Wein entscheiden, der die beim Grillieren entstehenden Röstaromen aufnimmt. So zum Beispiel ein würziger mediterraner Weisswein, etwa ein kräftiger Vermentino aus dem Mittelmeerraum. Oder ein nicht zu schwerer, würziger Rotwein aus Grenache, Carignan, Syrah und Mourvèdre aus Südfrankreich.



Zum Blumenkohl mit Raucharomen, ein Menü, das am Anlass « [Wine & Plantbased Food](#) » serviert wird, harmonisiert etwa ein Blauer Zweigelt.
Food Zürich

Körperreiche Weissweine mit Holzfass-Ausbau wie zum Beispiel ein klassischer Burgunder (Chardonnay) aus der Schweiz oder den Nachbarländern, oder ein fruchtbetonter, rauchiger Rotwein wie ein Blauer Zweigelt oder ein Syrah aus dem Wallis passen wiederum zu geräucherten Gerichten. Die fruchtig-rauchigen Noten der Weine harmonieren bestens mit den Raucharomen des Gerichts.

Welchen Wein trinkt man denn zu eher säuerlichen, fermentierten Speisen?

Etwa zu Gemüse-Pickles, die fermentiert sind, passt ein trendiger Pét-Nat mit einer frischen Säure und nicht allzu ausgeprägten Fruchtnoten. Die hefigen Noten des naturbelassenen, unfiltrierten Schaumweins gehen eine kongeniale Kombination ein mit dem fermentierten Gemüse. Ein maische-vergorener Weisswein (Orangewein) mit seiner herben und kräutrigen Frucht bildet ebenfalls ein hervorragendes Pairing.



Zu Fermentiertem passt ein Wein mit frischer Säure.
Unsplash / Brooke Lark

Was ist Ihrer Meinung nach die perfekte Kombination?

Edle Pilzgerichte mit Pasta oder Polenta zu gereiften Nebbiolo-Weinen wie Barolo oder Gattinara aus dem Piemont.

Gibt es eine Kombination, die ein absolutes No-Go ist?

Schwere, alkoholreiche Weine, beispielsweise ein Amarone, zu leichten und fettarmen Gerichten wie Couscous-Salat, gegrilltem Gemüse, gebackenem Blumenkohl oder Kichererbsen-Curry. Dazu passen viel mehr Weine mit wenig Alkohol und frischer Säure, oder auch ein Rotwein mit wenig Gerbstoffen. Schwere, alkoholreiche und strukturbetonte Weine passen eher beispielsweise zu einer fettreichen Saucen-Küche mit Käse.

Welchen Wein reicht man zu Salaten?

Im Grunde übertrumpft das Essen den Wein, wenn es um den Geschmack geht. So führt die Säure des Dressings dazu, dass der Mund den Wein als weniger säuerlich wahrnimmt, als er tatsächlich ist. So passt beispielsweise ein herber, spritziger Weisswein wie ein Sauvignon Blanc von der Loire, ein südfranzösischen Picpoul de Pinet oder ein Albariño aus Galicien – der Essig im Dressing wird die Fruchtigkeit dieser Weine noch unterstreichen.



Zu einem Salat passen nicht alle Weine.
Unsplash / David Emrich

Wie sieht es mit Fleischersatzprodukten wie Tofu aus?

Auch hier kommt es auf die Zubereitung und Würze an. Ein leichter Gamay-Rotwein ergänzt einfache Aromen, etwas Vollmundigeres (ein Beaujolais Cru wie Morgon) eher komplexere Gewürze.

Gibt es denn auch Zutaten, bei denen man gänzlich auf Wein verzichten sollte?

Weitgehender Weinverzicht ist empfohlen bei sehr scharfen Speisen mit Pfefferschoten und Gerichten mit sauer-bitteren Komponenten, zum Beispiel Grapefruit. Auch Artischocken sind bekanntermassen eher kompliziert – aber es gibt eine grossartige baskische Rebsorte namens Txakoli, die sehr trocken ist und deren Mineralität erstaunlich gut zu Artischocken passen kann.



Weinpairing zu Artischocken ist keine leichte Angelegenheit.
Pexels / Andie

Welche Weine gehen fast zu jedem veganem Essen?

Schaumweine wie Champagner, es darf aber auch Cava, Crémant oder ein Rosé-Lambrusco sein. Generell gesagt gehen authentische, ungekünstelte und frucht- und terroirbetonte Weine fast immer. Wenn ein Bezug zum jeweiligen Ursprungsland oder zur Region eines Rezeptes – Beispiel: Sangiovese oder Nero d'Avola zu veganer Pasta alla Norma – kann auch kaum was schief gehen.



Carsten Fuss, REB Wein, Luca Frei, tibits & nomads zürich, Roger Baumann, REB Wein (v.l.n.r.).

Food Zürich

Wer miterleben möchte, wie Wein und pflanzliche Küche perfekt zusammenspielen, kann dem Weinexperten am 16. und 17. September 2021 im neuen tibits Kreativ-Atelier im Zürcher Seefeld über die Schultern schauen: im Rahmen von Food Zurich veranstaltet tibits den Anlass «

☑ **Wine & Plantbased Food** », wo Profi-Jungkoch Luca Frei ein Fünf-Gang-Menü kreiert, zu jedem Gang wird ein veganer Schweizer Wein von REB Wein gereicht.

