



Für die Gemüsecrêpes braucht es unter anderem Currypaste, Kichererbsenmehl, Sojajoghurt, Koriander, Peperoni und Erbsen.



Das Gemüse sollte nicht zu heiss und zu lange gebraten werden. Es darf noch Biss haben.



Passt ausgezeichnet zur scharfen Currypaste: Kokosmilch für die Sauce.



Den Knusperereffekt erzielt man, indem man die Crêpes mit einer Linsen-Reis-Mischung bestreut.



Scharfe Zungen essen vegan

Virtuose Stimmen, bitterböse Texte: Seit zehn Jahren fegen Knuth und Tucek über die Kleinkunsthöfen. Angesichts ihrer bissigen Gesellschaftskritik erstaunt es kaum, dass die Satirelady's vegan essen: Kichererbsencrêpes, zum Beispiel.

Die Medien geizen nicht mit Komplimenten. «Knuth und Tucek begeistern mit originellen Gedankengängen», schreibt zum Beispiel die «Neue Zürcher Zeitung». Wer im Theater die volle Wahrheit und den finsternen Humor des Kabarettduos überlebt, wird immer wieder kommen. Knuth und Tucek wissen nicht nur ihre Kritiker, sondern auch ihr Publikum zu begeistern. Und dies, obwohl ihre geballte Ladung an Witz, Esprit und bitterböser geistiger Nahrung so weit weg von oberflächlichem Humor ist wie die katholische Kirche vom Zölibat. Kabarettfans, die Knuth und Tucek zum ersten Mal erleben, bleiben ihnen an den Lippen kleben – oder verlassen fluchtartig das Theater. Etwa so, wie ein Fleischtiger die Tafelrunde verlässt, wenn er sich unerwartet mit einem Tofuragout konfrontiert sieht.

Im Theater Ticino in Wädenswil ZH geht es heute aber nicht um Tofu, sondern um gefüllte Kichererbsencrêpes. Hier im «Ticino» fühlen sich Knuth und Tucek wie zu Hause. Hier feierten sie mit ihrem neusten Stück «Freiheit» Premiere. Und hier, in der angegliederten Theaterbeiz, lassen sie sich heute von «Saisonküche»-Köchin Margaretha Junker bekochen – und bekommen von ihr zur Begrüssung eine Portion Erbsen zum Schälen in die Hand gedrückt. «Wir sind Küchenarbeit gewohnt. Auch auf unseren Tournée», sagt Nicole Knuth.

«Denn vegane Restaurants sind noch immer die Ausnahme, und einige Veranstalter kommen ins Rotieren, wenn wir sie um vegane Verpflegung bitten. Also, her mit den Erbsen!»

Die Diskussion um Ernährungsfragen ist damit lanciert. Der Mensch isst ohnehin nicht mehr einfach das, was auf den Tisch kommt, sondern stellt sich

zuerst die Frage, was er essen will. Ist er nun ein omnivorer Esser, ein Flexitarier, Pescetarier, Vegetarier oder ein Veganer? «Oder vielleicht gar Frutarier, der weder Tieren noch Pflanzen wehtut und nur Obst isst, das auf der Erde liegt?», wirft Margaretha Junker in die gutgelaunte Frauenrunde. «Genau, und dann gäbe es auch noch die AVAP (as vegan as

AUFGETISCHT

Knuth und Tucek

Per Zufall haben sich Schauspielerinnen Nicole Knuth (49), die Enkelin von Gustav Knuth, und Sängerin Olga Tucek (40) kennengelernt. Seit rund zehn Jahren sind sie gemeinsam auf der Bühne unterwegs und wurden 2011 mit dem Salzburger Stier, 2013 mit dem Schweizer Kleinkunstpreis Cornichon und 2014 mit dem deutschen Pendant in der Sparte Chanson/Lied/Musik ausgezeichnet.

Was haben Sie auf Vorrat?

Knuth: Reis, Gemüse, Salat und Kaffee.

Tucek: Reis, Zwiebeln, Früchte und Tee.

Wie oft kochen Sie pro Woche?

Knuth: Zu wenig!

Tucek: Mehrmals, wenn

wir nicht auf Tournée sind.

Kochen ist für Sie ...

Knuth: ... eine hohe Kunst, an der ich noch immer lerne.

Tucek: ... Entspannung. Ich koche nie unter Zeitdruck.

Was würden Sie nie essen?

Knuth: Nie wieder Fleisch.



Powerduo mit Biss:
Olga Tucek (links) und
Nicole Knuth.

Tucek: Fleisch, Eier und Milchprodukte versuche ich zu vermeiden.

Mit wem würden Sie gern mal essen gehen?

Knuth und Tucek:

Mit den Künstlerinnen Erika Stucky, Corin Curschellas, Dodo Hug und Gardy Hutter.

Heitere Frauenrunde:
«Saisonküche»-
Köchin Margaretha
Junker, Nicole Knuth
und Olga Tucek (von
links) beim Erbsen-
schälen.

possible), also die so vegan wie möglich Essenden, zu denen wir in unserem geliebten Jura werden. Und dabei beim Fondue für einige Gabelumdrehungen unsere Prinzipien vergessen», sagt Nicole Knuth. «Nein, missionarisch sind wir nicht unterwegs», hält Olga Tucek fest. «Wir finden es aber sehr sinnvoll, sich vegan zu ernähren. Entscheiden muss das aber jeder selber.»

Sich vegan zu ernähren, erfordert kulinarische Ideen. Margaretha Junker hat sie und stellt den Künstlerinnen ihr Rezept vor: «Die Crêpes füllen wir mit Erbsen, Peperoni, Broccoli, Koriander, Kokosmilch und Currypaste.» Sagts und unterhält sich weiter angeregt mit den Künstlerinnen über eine ausgewogene vegane Ernährung, während an der Ecke die Hunde Murphy und Tinka auf einen Happen lauern. Bloss: Was soll man ihnen geben? Eine Broccolirose vielleicht? «Gar nichts», sagt Olga Tucek. «Wir ernähren Murphy und Tinka weder vegan noch vegetarisch. Animal Happy-end hat sie uns vermittelt, eine wohltätige Institution, die sich für Vierbeiner im Ausland und in der Schweiz einsetzt.»

Von Männern mit Bärten und gefräßigen Komikerinnen

Die Broccolirosen landen also vollzählig im Wok, und Margaretha Junker widmet sich den Crêpes, begleitet von einer Tasse Grüntee und einigen bissigen Kommentaren von Knuth und Tucek. So zischt es nicht nur aus der Pfanne, sondern auch aus den Mündern des Kabarettduos, das der Köchin nun von den Teufeln des 21. Jahrhunderts erzählt: von Waffenlobbyisten und Weltfriedensaktivisten, von Konvertiten und pädophilen Priestern, von Männern mit Bärten und Frauen in Offroadern.

«Es ist angerichtet!» Margaretha Junker bittet zu Tisch. Gefräßiges Schweigen kehrt ein. Vorhang zu! Applaus!

Text: Martin Jenni
Bilder: Bruno Bolinger

www.knuthundtucek.ch
www.theater-ticino.ch



Kichererbsencrêpes mit Gemüsecurry

ZUTATEN

400 g Erbsen
2 Peperoni
500 g Broccoli
3 EL Rapsöl
2 EL Massaman-Currypaste
3 EL Kokosmilchpulver
1,5 dl Wasser
2 Bund Koriander
1 Limette
1 Sojajoghurt

Für die Crêpes:

50 g rote Linsen
50 g Jasminreis
200 g Kichererbsenmehl, aus dem Asia Shop
100 g Weissmehl
3,5 dl Wasser
Kräutersalz
Öl zum Braten

ZUBEREITUNG

1. Für die Crêpes Linsen und Reis mit Wasser bedeckt ca. 30 Minuten einweichen. Wasser abgiessen und beiseitestellen. Kichererbsenmehl, Mehl und Wasser zu einem dickflüssigen Teig rühren. Leicht salzen und 15 Minuten ruhen lassen.

2. Erbsen aus der Schote lösen. Peperoni halbieren, entkernen. Peperoni und Broccoli in mundgerechte Stücke schneiden. Etwas Öl im Wok oder in einer Bratpfanne mit hohem Rand erhitzen. Peperoni und Broccoli darin ca. 5 Minuten unter Rühren braten. Erbsen darunter mischen und einige Minuten mitbraten. Currypaste beigegeben und mitdünsten, bis es gut riecht. Kokosmilchpulver und Wasser verrühren, dazugliessen und 5 Minuten fertig kochen. Kräuterblättchen dazupfropfen. Die Hälfte der Limette auspressen und das Gericht mit etwas Limettensaft abschmecken. Warm halten.

3. Eine beschichtete Bratpfanne mit Öl einpinseln. Etwas Crêpenteig hineingliessen. Unter Schwenken der Pfanne den Teig dünn auslaufen lassen. 1 EL Linsen-Reis-Mischung darüberstreuen. Bei mittlerer Hitze Crêpes beidseitig goldbraun backen. Zugedeckt warm halten. Auf diese Weise 8 Omeletten backen. Crêpes mit Gemüse anrichten. Joghurt dazuservieren.

Hauptgericht

für 4 Personen
Zubereitungszeit:
ca. 45 Minuten

Pro Person

ca. 24 g Eiweiss
23 g Fett
62 g Kohlenhydrate
2350 kJ/460 kcal



Jetzt an Ihrem Kiosk für Fr. 4.90 oder unter www.saison.ch im Jahresabonnement, 12 Ausgaben für nur Fr. 39.–

JETZT NEU.

CUMULUS
PUNKTE
20X



MGB www.migros.ch WIRZ



NEU

3.20

Gesamtes I am Hand-Sortiment
(ohne I am Natural Cosmetics),
z.B. Sofort-Pflege, 100 ml



NEU

2.80

Gesamtes I am Hand-Sortiment
(ohne I am Natural Cosmetics),
z.B. Hand- und Nagelbalsam, 100 ml



NEU

3.80

Gesamtes I am Hand-Sortiment
(ohne I am Natural Cosmetics),
z.B. Anti-Age Q10, 100 ml



NEU

4.80

Gesamtes I am Hand-Sortiment
(ohne I am Natural Cosmetics),
z.B. Apricot Nagelkur*, 15 ml



NEU

3.60

Gesamtes I am Hand-Sortiment
(ohne I am Natural Cosmetics),
z.B. Repair Handbalsam, 50 ml



NEU

4.60

Gesamtes I am Hand-Sortiment
(ohne I am Natural Cosmetics),
z.B. Handbutter Kokos, 150 ml



NEU

4.60

Gesamtes I am Hand-Sortiment
(ohne I am Natural Cosmetics),
z.B. Handbutter Honig, 150 ml



NEU

1.80

Gesamtes I am Hand-Sortiment
(ohne I am Natural Cosmetics),
z.B. Hand- und Nagelbalsam Mini*, 30 ml

VON UNS.
VON HIER.



*Erhältlich in grösseren Migros-Filialen.

ANGEBOTE GELTEN NUR VOM 10.6. BIS 23.6.2014, SOLANGE VORRAT

MIGROS

Ein **M** schöner.