



**# tibits**  
Kochen.  
Teilen.  
Genießen.

**at**VERLAG

# Marokkanischer Karottensalat

Zubereitungszeit: 15 Minuten

Einen Topf mit Salzwasser zum Kochen bringen. Die Karotten schälen, schräg in 1 cm dicke Scheiben schneiden und im Salzwasser 10–13 Minuten weich kochen.

In der Zwischenzeit für das Dressing den Zitronensaft, beide Ölarten und die Gewürze gut verrühren.

Die Karotten abschütten und gut abtropfen lassen. Noch warm zum Dressing geben und gründlich vermischen.

Den Koriander und die Petersilie waschen, trocken schütteln, hacken und unter den ausgekühlten Salat mischen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

**Tipp:**

*Dieser Karottensalat schmeckt lauwarm am besten. Er kann ohne Zitronensaft auch als warme Gemüsebeilage serviert werden.*

**Salz**  
**800 g Karotten**

Für das Dressing  
**3 EL Zitronensaft, frisch gepresst**  
**3 EL Olivenöl**  
**2 EL Rapsöl**  
**1 TL Meersalz**  
**½ TL gemahlener Zimt**  
**½ TL gemahlener Kreuzkümmel**  
**½ TL edelsüßes Paprikapulver**  
**½ Bund frischer Koriander**  
**½ Bund glatte Petersilie**  
**Salz, Pfeffer aus der Mühle**

**#tibits**  
**#rüebli**  
**#marokko**  
**#marokkanischer**  
**karottensalat**

## Randen- und Zatar-Hummus

**Zubereitungszeit:** 20 Minuten

**Einweichzeit:** über Nacht

Die Kichererbsen über Nacht in Wasser einweichen. Am nächsten Tag abschütten, mit frischem Wasser in einen Topf geben und 2 Stunden oder im Dampfkochtopf 20 Minuten weich kochen.

Für den Randen-Hummus

- 125 g getrocknete Kichererbsen
- 180 g rohe Randen (Rote Bete)
- 2 Zweige Pfefferminze
- 3 EL Zitronensaft, frisch gepresst
- 1 Prise Kreuzkümmel
- 1½ EL Tahini (Sesampaste)
- 4 EL Olivenöl
- Salz, Pfeffer aus der Mühle

Für den Zatar-Hummus

- 125 g getrocknete Kichererbsen
- 1 TL Zatar
- 3 EL Zitronensaft, frisch gepresst
- 1 Knoblauchzehe, geschält
- 70 g Tahini (Sesampaste)
- 5 EL Olivenöl
- Salz, Pfeffer aus der Mühle
- Zatar zum Garnieren

#tibits  
#hummus  
#randenhummus  
#zatarhummus

Für den Randen-Hummus in einem zweiten Topf Wasser zum Kochen bringen und die Randen darin 30 Minuten weich garen. Die Kichererbsen und die Randen abschütten und abkühlen lassen, die Randen schälen. Stattdessen können auch bereits fertig gekochte Randen verwendet werden. Die Pfefferminze waschen, trocken schütteln und die Blätter abzupfen. Kichererbsen, Randen, Pfefferminzblätter, Zitronensaft, 4 Esslöffel Wasser und Kreuzkümmel im Blitzhacker (Cutter) oder mit dem Stabmixer fein pürieren. In eine Schüssel umfüllen. Tahini und Olivenöl untermischen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Für den Zatar-Hummus die Kichererbsen zusammen mit Zatar, Zitronensaft, Knoblauch und 100 ml Wasser im Blitzhacker (Cutter) oder mit dem Stabmixer fein pürieren. In eine Schüssel umfüllen. Tahini und Olivenöl untermischen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und mit etwas Zatar garnieren.

### Tipps:

*Anstelle der getrockneten Kichererbsen können auch 300 g gekochte Kichererbsen aus dem Glas oder der Dose verwendet werden.*

*Zatar ist eine Gewürzmischung der nordafrikanischen und nahöstlichen Küche; sie kann aus getrocknetem Thymian, Majoran und Sesam selbst gemischt werden.*



## Overnight Oats

**Zubereitungszeit:** 15 Minuten

**Quellzeit:** mindestens 5 Stunden

Die Fünf-Korn-Flocken mit 400 ml Wasser für mindestens 5 Stunden, besser über Nacht, im Kühlschrank quellen lassen.

Am folgenden Tag die Bananen schälen und in ½ cm dicke Scheiben schneiden. Die Baumnüsse und die Cashewkerne grob hacken. Die Orangen auspressen.

Bananen, Nüsse, Kokosflocken, Cranberrys und den Orangensaft zu der Flockenmischung geben und alles gut vermischen.

**Tipps:**

*Die Müeslimischung kann auch mit nur einer Sorte Flocken zubereitet werden, zum Beispiel mit Hafer- oder Buchweizenflocken.*

*Die Nüsse nach Belieben im Ofen bei 180 Grad 5 Minuten rösten.*

400 g Fünf-Korn-Flocken  
2 Bananen  
60 g Baumnusskerne  
60 g Cashewkerne  
400 ml Orangensaft, frisch gepresst  
(ca. 4 Orangen)  
30 g Kokosflocken  
100 g Cranberrys

#tibits  
#goodmorning  
#startyourdayright  
#overnightoats



## Gebackener Rosenkohl mit Birne

Zubereitungszeit: 25 Minuten

Den Backofen auf 180 Grad vorheizen.

Einen Topf mit Salzwasser zum Kochen bringen. Den Rosenkohl waschen, putzen, im kochenden Salzwasser 1 Minute kochen, dann abschütten.

In der Zwischenzeit die Birnen waschen, längs halbieren, das Kerngehäuse entfernen und die Früchte quer halbieren. Den Ingwer schälen, in feine Scheiben schneiden oder fein hacken.

Alle Zutaten in einer Schüssel gut vermischen, auf ein mit Backpapier belegtes Blech geben und im vorgeheizten Ofen 20-25 Minuten backen. Wenn nötig mit Salz und Pfeffer abschmecken.

**Tipp:**

*Es kann auch gefrorener Rosenkohl verwendet werden; diesen ins kochende Wasser geben und, sobald das Wasser wieder aufkocht, 1 Minute kochen, dann abschütten.*

3 TL Salz  
 900 g Rosenkohl (750 g gerüstet)  
 2-3 feste Birnen (ca. 300 g)  
 50 g frischer Ingwer  
 4 EL roter Balsamicoessig  
 4 EL Olivenöl  
 Salz, Pfeffer aus der Mühle

#tibits  
 #eatyourveggies  
 #gebackenerrosenkohl  
 mitbirne

## APERITIF UND VORSPEISEN

Auberginen-Frikadellen **123**  
Champignons in Brotkruste **120**  
Focaccia Giardiniera **38**  
Karotten-Meerrettich-Mousse **31**  
Randen-Hummus **82**  
Rosmarin-Maisbällchen **158**  
Sellerie-Vegi-Tonnato **165**  
Sizilianische Arancini **78**  
Zatar-Hummus **82**

## SALATE

Blattsalat mit Feigen-Nuss-Dressing **26**  
Caesar Salad **72**  
Datterini-Pasta-Salat **166**  
Fregola-Sarda-Salat **130**  
Kisir **86**  
Marokkanischer Karottensalat **25**  
Pink-Grapefruit-Orangen-Salat **174**  
Power Greens **119**  
Raw Pad Thai Salat **45**  
Soissonbohnen-Salat **116**  
Wakame-Glasnudel-Salat **176**

## WARME GERICHTE UND GEMÜSE

Arabischer Schmortopf **179**  
Balsamico-Linsen **128**  
BBQ-Sellerieschnitze **28**  
Berner Rösti **135**  
Black Teff Burger **42**  
Brokkoli mit Tomatenvinaigrette und  
Kartoffelgratin **34**  
Gebakener Rosenkohl mit Birne **169**  
Geröstete Kichererbsen mit Harissa-  
Bohnen und Feta **160**  
Geröstete Zatar-Bohnen **115**  
Geschmorter Lauch mit Zitrone und Thymian **162**  
Käse-Quiche **127**  
Maispizza **173**  
Nasu Dengaku **88**  
Orangen-Ingwer-Tempeh **81**  
Randen-Crumble **40**  
Risotto Marinara **37**  
Rosmarin-Sellerieschnitze **28**  
Rotes Curry mit Linsen und Randen **32**  
Satay-Gemüse-Tofu-Spieße mit  
Avocado-Zitronen-Reis **77**

Schmorgemüse mit Hanf-Serviettenknödeln **137**  
Schwarzwurzeln in der Schale **85**  
Spaghetti Carbonara mit Räuchertofu **124**  
St. Galler Pastete **132**  
Tandoori-Blumenkohl **74**  
Tofu au Vin mit Selleriepüree **170**  
Topinambur-Federkohl-Quiche **71**

## DESSERTS, DRINKS, FRÜHSTÜCK

Avocado-Zitronen-Tarte **47**  
Dattel-Nuss-Kugeln **184**  
Goldener Kurkuma Latte **66**  
Limettencreme mit Minze **181**  
Mandelfrischkäse **138**  
Matcha-Zitronen-Küchlein **91**  
Overnight Oats **112**  
Panna Coco mit Mango **182**  
Pink-Grapefruit-Limo **22**  
Quinoamüesli mit Orangen  
und Cranberrys **69**  
Schokoladen-Randen-Kuchen **92**  
Schokoladen-Zucchini-Cake **48**  
Super-Vitamin-C-Saft **111**

## GRUNDREZEPTE

Avocado-Zitronen-Reis **190**  
Black-Teff-Brötchen **192**  
Cole Slaw **193**  
Couscous geröstet **198**  
Hanf-Serviettenknödel **194**  
Lyoner Kartoffeln **196**  
Ofenkartoffeln im Sesammantel **195**  
Power-Polenta **199**  
Selleriepüree mit Trüffel **197**  
Soja-Mayonnaise **200**  
Tomatensauce **201**  
Zweierlei Kartoffelgratin **191**

# Rezeptverzeichnis nach Zutaten

## ALGEN

- Risotto Marinara 37
- Wakame-Glasnudel-Salat 176

## APFEL

- Super-Vitamin-C-Saft 111

## AUBERGINE

- Arabischer Schmortopf 179
- Auberginen-Frikadellen 123
- Nasu Dengaku 88

## AVOCADO

- Avocado-Zitronen-Reis 190
- Avocado-Zitronen-Tarte 47

## BIRNE

- Gebackener Rosenkohl mit Birne 169

## BLUMENKOHL

- Tandoori-Blumenkohl 74

## BOHNEN

- Geröstete Kichererbsen mit Harissa-Bohnen und Feta 160
- Geröstete Zatar-Bohnen 115
- Power Greens 119
- Soissonbohnen-Salat 116

## BROKKOLI

- Brokkoli mit Tomatenvinaigrette und Kartoffelgratin 34
- Power Greens 119
- Super-Vitamin-C-Saft 111

## BULGUR

- Kisir 86

## CRANBERRYS

- Quinoamüesli mit Orangen und Cranberrys 69

## COUSCOUS

- Couscous geröstet 198

## DATTEL

- Dattel-Nuss-Kugeln 184

## ERDNUSSBUTTER

- Satay-Sauce 77

## FEIGEN

- Blattsalat mit Feigen-Nuss-Dressing 26

## FEDERKOHL

- Topinambur-Federkohl-Quiche 71

## GLASNUDELN

- Wakame-Glasnudel-Salat 176

## GRANATAPFEL

- Kisir 86

## GRAPEFRUIT

- Pink-Grapefruit-Limo 22
- Pink-Grapefruit-Orangen-Salat 174

## HAFERFLOCKEN

- Overnight Oats 112

## HANF

- Hanf-Serviettenknödel 194

## KÄSE

- Käse-Quiche 127

## KAROTTE

- Cole Slaw 193
- Karotten-Meerrettich-Mousse 31
- Marokkanischer Karottensalat 25
- Schmorgemüse 137

## KARTOFFEL

- Berner Rösti 135
- Lyoner Kartoffeln 196
- Ofenkartoffeln im Sesammantel 195
- Schmorgemüse 137
- Zweierlei Kartoffelgratin 191

## KICHERERBSEN

- Geröstete Kichererbsen mit Harissa-Bohnen und Feta 160
- Randen-Hummus 82
- Zatar-Hummus 82

## KOHL

- Cole Slaw 193
- Topinambur-Federkohl-Quiche 71

## KOKOS

- Panna Coco mit Mango 182

## KURKUMA

- Goldener Kurkuma Latte 66

## LATTICH

- Caesar Salad 72

## LAUCH

- Geschmorter Lauch mit Zitrone und Thymian 162

## LIMETTE

- Limettencreme mit Minze 181

## LINSEN

- Balsamico-Linsen 128
- Rotes Curry mit Linsen und Randen 32

## MAIS

- Maispizza 173
- Power-Polenta 199
- Rosmarin-Maisbällchen 158

## MANGO

- Panna Coco mit Mango 182

## MATCHA

- Matcha-Zitronen-Küchlein 91

## NÜSSE/MANDELN

- Blattsalat mit Feigen-Nuss-Dressing 26
- Dattel-Nuss-Kugeln 184
- Mandelfrischkäse 138

## ORANGE

- Orangen-Ingwer-Tempeh 81
- Pink-Grapefruit-Orangen-Salat 174
- Quinoamüesli mit Orangen und Cranberrys 69

## PASTA

- Datterini-Pasta-Salat 166
- Fregola-Sarda-Salat 130
- Spaghetti Carbonara mit Räuchertofu 124

## PILZE

- Champignons in Brotkruste 120
- St. Galler Pastete 132

## QUINOA

- Quinoamüesli mit Cranberrys und Orangen 69

## RANDE (ROTE BETE)

- Randen-Crumble 40
- Randen-Hummus 82
- Rotes Curry mit Linsen und Randen 32
- Schokoladen-Randen-Kuchen 92

## REIS

- Avocado-Zitronen-Reis 190
- Risotto Marinara 37
- Sizilianische Arancini 78

## ROMANASALAT

- Caesar Salad 72

## ROSENKOHL

- Gebackener Rosenkohl mit Birne 169

## SCHOKOLADE

- Schokoladen-Randen-Kuchen 92
- Schokoladen-Zucchini-Cake 48

## SCHWARZWURZEL

- Schwarzwurzeln in der Schale 85

## SEITAN

- Black Teff Burger 42
- St. Galler Pastete 132

## SELLERIE

- BBQ-Sellerieschnitze 28
- Rosmarin-Sellerieschnitze 28
- Schmorgemüse 137
- Selleriepüree mit Trüffel 197
- Sellerie-Vegi-Tonnato 165

## SOJAMILCH

- Soja-Mayonnaise 200

## TEMPEH/TOFU

- Orangen-Ingwer-Tempeh 81
- Satay-Gemüse-Tofu-Spieße 77
- Tofu au Vin 170

## TOMATE

- Tomatensauce 201

## TOPINAMBUR

- Topinambur-Federkohl-Quiche 70

## ZATAR

- Geröstete Zatar-Bohnen 115
- Zatar-Hummus 82

## ZITRONE

- Avocado-Zitronen-Reis 190
- Avocado-Zitronen-Tarte 47
- Geschmorter Lauch mit Zitrone und Thymian 162
- Matcha-Zitronen-Küchlein 91

## ZUCCHINI

- Focaccia Giardiniera 38
- Raw Pad Thai Salat 45
- Satay-Gemüse-Tofu-Spieße 77
- Schokoladen-Zucchini-Cake 48

## tibits – frisch, genussvoll, unkompliziert

Ganz ohne Fleisch? Als die Idee zu tibits vor über fünfzehn Jahren an einem Businessplan-Wettbewerb geboren wurde, war das die Überzeugung der Gebrüder Frei. Reto, Daniel und Christian wollten aus einem eigenen Bedürfnis abwechslungsreiches vegetarisches Essen in hoher Qualität und mit viel Genuss anbieten. Zusammen mit der Familie Hiltl gründeten sie tibits. Die Gebrüder Frei führen das Unternehmen operativ, inzwischen zusammen mit ihrem vierten Bruder Andreas. Aus der persönlichen Motivation, etwas selbst zu gestalten, ist ein Familienbetrieb gewachsen, der seinen Anspruch in Sachen fortschrittlichem Essensgenuss weiter hochhält. Eine Motivation, die nicht nur die Gäste begeistert, sondern auch die Mitarbeitenden.

Die Erfolgsgeschichte, die im Jahr 2000 im Zürcher Seefeld begonnen hat, findet in Bern, Basel, Luzern, St. Gallen, Winterthur, London und ab 2018 auch in Lausanne ihre Fortsetzung.

### WO MAN UNS FINDET

#### Basel

Stänzlergasse 4, Steinenvorstadt

#### Bern

Bahnhofplatz 10, beim Bahnhof  
Gurtengasse 3, beim Bundeshaus

#### Lausanne

Place de la Gare 11, ab Herbst/Winter 2018

#### Luzern

Zentralstraße 1, im 1. Stock des Bahnhofs

#### St. Gallen

Bahnhofplatz 1a, beim Bahnhof

#### Winterthur

Oberer Graben 48, in der Altstadt

#### Zürich

Seefeldstraße 2, beim Opernhaus  
Falkenstraße 12, beim Opernhaus  
Tramstraße 2, beim Sternen Oerlikon

#### London

12-14 Heddon Street, beim Picadilly Circus  
124 Southwark Street, bei der Tate Modern

Alle Restaurants sind täglich geöffnet.

Öffnungszeiten:

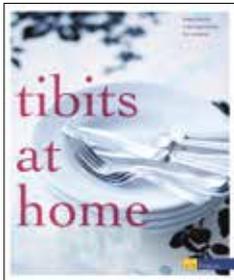
[www.tibits.ch/oeffnungszeiten](http://www.tibits.ch/oeffnungszeiten)

Unser Catering-Angebot findet man auf:

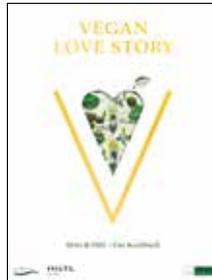
[www.tibits.ch/catering](http://www.tibits.ch/catering)



# Unsere Kochbücher



**tibits at home**  
Vegetarische Lieblingsrezepte  
für zuhause  
(in Deutsch und Englisch erhältlich)



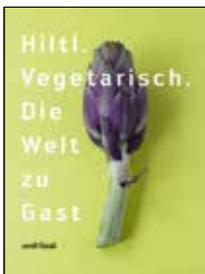
**Vegan Love Story**  
tibits & Hiltl – Das Kochbuch  
(in Deutsch und Englisch erhältlich)



**Meat the Green**  
Das Hiltl-Kochbuch zur ersten  
vegetarischen Metzgerei der Schweiz  
(in Deutsch, Englisch und Französisch  
erhältlich)



**Hiltl – Vegetarisch  
nach Lust und Laune**  
(in Deutsch, Englisch und Französisch  
erhältlich)



**Hiltl – Vegetarisch.  
Die Welt zu Gast**  
(in Deutsch und Englisch erhältlich)



**Globi kocht vegi**  
Das vegetarische Kochbuch  
für Kinder  
(in Deutsch erhältlich)

Die Kochbücher sind  
in allen tibits- und allen  
Hiltl-Restaurants sowie  
online unter  
[www.tibits.ch/shop](http://www.tibits.ch/shop) erhältlich.