REISEN | BARCELONA

BARCELONA

brutal lecker

Von Udo Taubitz (Fotos) und Katrin Kasper (Text)

Schinken, Fisch, Tortilla – die spanische Küche ist für pflanzliche Genüsse nicht unbedingt bekannt. Doch wer nach Barcelona kommt, landet im veganen Himmel: Die Auswahl an Cafés, Bars und Restaurants, die ausschließlich Pflanzenkost servieren, ist riesig. Morgens Pancakes, mittags Pizza, zwischendurch Donuts und abends Sushi – oder doch lieber Burger? Happy Cow listet 66 rein vegane Lokale, wir haben die Qual der Wahl in diesem kulinarischen Melting Pot. Unseren Tag planen wir deshalb strategisch, wie die Locals: immer schön ums Essen rum.

BUBITA SANGRIA BAR

Versteckt in den Gassen rund um das Picasso-Museum im Stadtteil El Born liegt diese coole Bar mit poppiger Neonkunst an den Wänden (kann man auch kaufen). Wir setzen uns nach draußen in die milde Morgensonne, ein kleiner Platz mit Palme zwischen mittelalterlichen Häusern und Glasbetonkasten. Die Spezialität des Hauses sind hausgemachte Sangrias: farbenfrohe Cocktails mit Wein oder prickelndem Cava, die wir in Anbetracht der frühen Stunde lieber alkoholfrei genießen.

Sehen lassen können sich auch unser Bagel mit Rote-Beete-Humus und die Pancakes mit Ahornsirup und Schlagsahne: kunstvoll dekoriert mit Nüssen, Beeren und Blüten – und sehr köstlich. Neben dem Brunch (so nennt man in Barcelona alles, was über Kaffee und Croissant zum Frühstück hinausgeht) gibt es aber auch Paellas und üppige Tapas-Platten mit Shrimps, Calamares, gereiftem Käse und Kroketten – alles typisch spanisch, nur eben in vegan. Am liebsten würden wir einfach sitzen bleiben, bis wir wieder Hunger haben. Aber die Arbeit ruft – es gibt noch so viele tolle Lokale zu entdecken!

AMMA GELATO

Zum Beispiel die kleine, minimalistisch-schlichte Eisdiele Amma Gelato im Studentenviertel Gràcia mit fantastischem veganem Eis. Das wird in der eigenen Küche hinter dem Laden täglich frisch aus natürlichen, hochwertigen Zutaten angerührt. Die Cremigkeit stammt je nach Sorte aus dem Fett von Nüssen, Cashews oder Kokos, die Süße kommt nicht unbedingt aus Zucker. Das Schokoeis beispielsweise besteht nur aus ecuadorianischem Kakao, Datteln und Wasser.

Die gut ein Dutzend Eissorten wechseln je nach Saison. Dauerbrenner sind Pistazie und Salted Caramel – eine der Lieblingssorten auch von Gründer Arthur. Der Wahl-Barceloner mit deutschen, Schweizer und französischen Wurzeln schmiss 2022 nach ein paar Tierrechts-Dokus seinen lukrativen Job im Ölhandel. Er beschloss, sich künftig für eine ethische und nachhaltige Lebensweise einzusetzen. Und was gibt es Wirkungsvolleres als verführerisch-leckere Eiscreme, in einer sonnenverwöhnten Stadt wie Barcelona? Wären wir nicht schon Veganer, so wären wir es spätestens nach ein paar Kugeln Eis von Amma Gelato.

ARECA BAKERY

Nur ein paar Gehminuten weiter lockt die nächste süße Versuchung: Die veganen Donuts der Areca Bakery, täglich frisch aus besonders fluffigem Teig, mit nicht mehr Zucker als nötig und ganz ohne Konservierungs- und Zusatzstoffe. Opulent und dazu ein gutes Gewissen – da geht doch einer mehr! Ob Cookie Dough, Cheesecake oder gefüllt mit Lotuscreme – sieben bis acht Sorten stehen zur Wahl.

Das Wochenend-Special – zuletzt ein Blaubeer-Donut mit Zitronenzesten – haben wir zwar verpasst, aber wir nehmen auch gerne Vorlieb mit dem „Nutella"-Donut, gefüllt mit Haselnusscreme und mit gehackten Haselnüssen bestreut. Himmlisch! Das vegane Bäckerei-Konzept scheint aufzugehen: Gerade eröffnet Inhaberin Claudia im selben Viertel einen zweiten Laden. Und demnächst gibt es auch Brownies und glutenfreie Muffins, verrät uns Bruno, der die Donuts morgens hinten in der Küche eigenhändig herstellt. Wie die neuen Kreationen schmecken? Wir müssen wohl wiederkommen.

PÖTSTOT

Im eleganten Stadtbezirk Eixample, rund um den Boulevard Passeig de Gràcia mit seinen schicken Designer-Boutiquen, liegen einige der besten und teuersten Restaurants Barcelonas. Darunter auch das „Pötstot" – katalanisch für „Alles ist möglich". Der Name ist hier Programm: Ja, vegan geht auch glutenfrei. Wie gut, beweist die umfangreiche Karte mit zig traditionellen katalanischen Gerichten wie Paella, Tortilla und Empanadas. Es gibt aber auch Burger und Lasagne – alles hausgemacht und garantiert ohne Gluten und Tier drin.

Wegen einer Baustelle vor der Tür sitzen wir lieber drinnen auf blaugrünen Samtsitzen vor einer grob behauenen, weiß getünchten Wand. Wir entscheiden uns für Spinat-Kroketten, Canelloni aus Reispapier mit Tofu-Trüffel-Füllung und zur Krönung eine Crema Catalana – die vegane Version des Klassikers, frei von Milch und Ei. Ja, auch das ist möglich!

ROOTS & ROLLS

Große bunte Ölgemälde an den Wänden, helles Holz und schwarz lackiertes Eisen: Elegant und modern wirkt die vegane Sushi-Bar im Stadtviertel Gràcia. Vorne raus wie ein Bistro, hinten wie eine Lounge – und dazwischen ein „Catwalk", den frau ruhig auch in Highheels zurücklegen kann: praktisch für Business-Meetings, Kunstausstellungen und Modeschauen, die hier regelmäßig stattfinden. Influencerin Bonnie Strange war schon hier und Bernat, Gründer des in Spanien sehr bekannten Fleischalternativen-Herstellers Heura, ist Stammgast.

Sandra, die den Laden zusammen mit ihrem Mann vor fünf Jahren eröffnet hat, begrüßt uns allerdings locker in Jeans und T-Shirt. Sushi hat sie immer geliebt, erzählt die gebürtige Dänin. Als sie Kinder bekam, machte sie sich mehr Gedanken über Ernährung. Und bei einem Business-Trip nach New York landete sie irrtümlich in einer veganen Sushi-Bar. Es schmeckte fantastisch… und die Idee für das Roots & Rolls war geboren, wo Sandra heute asiatische Köstlichkeiten servieren lässt: schwarze Bao-Buns mit mariniertem Bambus, eingelegten Zwiebeln, Aioli und fermentierter Chilisauce, Ramen, Pad Thai und natürlich: feinstes Sushi in allen nur erdenklichen Variationen – mit Avocado, marinierten Karotten, Wakame und Jackfruit, mit schwarzem Reis und Quinoa.

Unser Tipp: „El Árbol" mit fünf verschiedenen Vorspeisen wie knusprigen Kale-Chips, Popcorn aus frittiertem Blumenkohl, hausgemachtes Kimchi mit Chili und Karaage mit Heura-Hühnchen. Wir probieren uns durch, die Reste lassen wir einpacken und genießen sie später am Stadtstrand. Paradiesisch!

GALLO SANTO

Gleich neben der Dauer-Baustelle der Sagrada Familia, der noch immer unvollendeten Kirche des katalanischen Bau-Genies Gaudí, hat kürzlich das Gallo Santo eröffnet. Mit herkömmlichen TexMex-Ketten hat dieses vegane, mexikanische Restaurant wenig gemein: Wir sitzen stilecht vor weiß getünchter Wand mit Flechtkörben, Kakteen und Tonkrügen. In der offenen Küche sehen wir, wie unsere Speisen zubereitet werden: Caprese aus junger Kokosnuss und Süßkartoffeln mit Leche de Tigre (Tigermilch, eine scharfe Marinade aus Limette, Chili und Ingwer) und Tacos mit Jackfruit, Avocado und Sojabohnen. Alles sehr fein!

Ein zweites Gallo Santo gibt es in Gràcia, erzählt uns Magdalena aus Polen, die die Restaurants mit ihrem mexikanischen Lebensgefährten führt. Vor fünf Jahren hatten beide das Fleischessen aufgegeben und die Idee, mexikanisches Essen zu veganisieren – mit hochwertigen Zutaten und innovativem Twist. Zum Brunch am Wochenende soll es demnächst sogar die typischen Huevos Rancheros geben – weich gekochte „Eier", aus denen das Gelbe rausläuft, wenn man mit der Gabel reinpikst.

REISEN | BARCELONA

THE VEGAN CORNER

Mitten im Barri Gòtic, dem Gotischen Viertel, durch dessen mittelalterliche Gassen sich die Touristen schieben, liegt dieses kleine, 2019 eröffnete vegane Café. Hier gibt's Cookies, Croissants (Achtung, die mit Schokocreme sind immer schnell ausverkauft) und Torten wie den Cheesecake mit Himbeerglasur, aber auch herzhafte Tortillas aus Kichererbsen mit Spargel, Zucchini oder Spinat. Den Kaffee aus einer Kooperative in Honduras genießen wir als Iced Latte. Alle Zutaten sind bio und meist regional: Kombucha und Wein beispielsweise kommen aus Katalonien – Konzernmarken sucht man hier vergebens.

Ein Stück Tortilla und ein Glas Rotwein bekommt man schon für 7,50 Euro und dazu, wer mag, noch einen netten Schwatz. Denn hier geht es nicht nur ums vegane Essen, sondern um den gesamten Lifestyle, erklärt uns Flavia. Sie und Paula arbeiten schon ewig hier, genau wie der Rest des Teams. Zwar leben nicht alle von ihnen komplett vegan, aber Offenheit sei das Wichtigste. Und diese spezielle Energie wollen sie mit den Touristen teilen, die jeden Tag hereinströmen. Good vibes, good vino!

VEGAN CAT BAR

Das älteste vegane Lokal Barcelonas gibt es schon seit 2009. Zwischen Motorrad, Klavier, Familienfotos und allerlei Nippes, geht es hier vor allem um Bier – nicht einfach nur Lager, sondern katalanisches Craft-Bier. Sieben Sorten stehen auf der Karte, alle in Bio-Qualität und natürlich vegan – also geklärt ohne Gelatine aus Fischblasen. Gutes Bier ist die Leidenschaft von Roy, dem heute 65-jährigen Gründer der Vegan Cat Bar. Und weil er schon seit den 90ern ziemlich und seit 2006 zu 100 Prozent vegan lebt und aus Nordengland stammt, wird dazu typisch englisches Bar-Food serviert. Nur dass Burger und Fisch & Chips vegan sind – hergestellt im Oldschool-Style statt mit Fertigprodukten: Die Burger-Patties werden aus Bohnen und Getreide angerührt, der „Fisch" ist in Algen marinierter Tofu, auch Soßen und Sauerteig-Brot sind hausgemacht.

Früher haben Roy und sein Team (die alle mehr oder weniger in der Bar leben) noch kleine vegane Restaurantführer an ihre Kunden rausgeben. Man kann ja nicht jeden Tag Burger essen, erklärt Roy. Inzwischen ist das dank Restaurantfinder-Apps wie Happy Cow und der Vielzahl an Alternativen nicht mehr nötig. Und die Vegan Cat Bar ist längst kein Geheimtipp mehr – wenn auch das „Vegan" im Namen manch trinkfreudige Engländer abschreckt, wie Old Fellow Roy grinsend bemerkt.

MORGENTAU

Im ehemaligen Industriegebiet Poblenou, nordöstlich der Innenstadt, hat sich das Silicon Valley Barcelonas angesiedelt. Ganz frisch hat hier das Café Morgentau aufgemacht, mit herrlichem Blick auf die Bäume rund um das Can Framis Museum für moderne Kunst. Terracottafarbene Wände, warmes Licht und Pflanzen, die von der hohen Decke hängen – am liebsten würde man hier einziehen. Kaum zu glauben, dass das bis vor kurzem eine chinesische Wok-Küche war!

Bei Elmar, einem gebürtigen Deutschen, der seit 23 Jahren in Barcelona lebt, und seiner Frau Fruzsina, die ursprünglich aus Budapest stammt, kann man von morgens bis in den Nachmittag hinein ausgiebig frühstücken. Unsere Acai-Bowl mit hausgemachtem Granola und der French Toast mit Zimtbutter, Ahornsirup und frischen Früchten schmecken vorzüglich! Es gibt eine Kinder-Karte mit Mini-Pancakes und „Secret Veggie"-Muffins und ein täglich wechselndes Lunch-Menü für 15 Euro (heute: Salat, Kichererbsen-Curry und eine kleine Acai-Bowl). Das Wasser ist gefiltert und gratis. Alle Speisen sind vegan, vollwertig und bio, aber nicht teurer als anderswo – das Morgenrot mag nicht das Klischee vom veganen Luxus bedienen.

BLU BAR

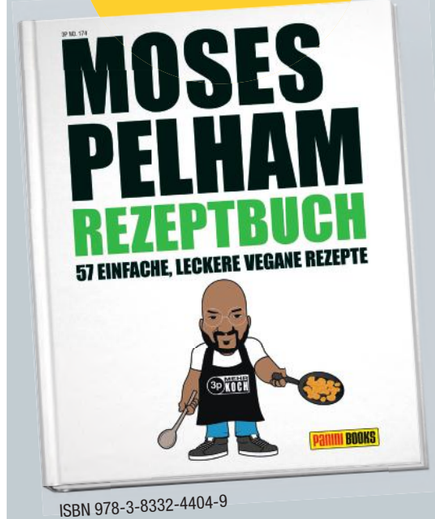
Nah am Strand von Poblenou, der deutlich weniger besucht ist als der an der Altstadt, liegt die vegane Blu Bar. Ganz in Tiefblau gehalten, kann man sich hier in entspannter Atmosphäre Pizza mit Mandel-Mozzarella, Tapas und Foccacia schmecken lassen. Alles ist frisch und hausgemacht, ohne industrielle Fertigprodukte. Das gilt sogar für den Kombucha aus Apfel, Gurke und Zitrone, die Maracuja-Limonade und den Eistee. Die Sorten wechseln wöchentlich. Selbst die Ananas für die Cocktails wird selbst fermentiert.

Hinter dem ausgeklügelten Konzept stecken Dario, Marco und Guiseppe – drei seit Kindheitstagen befreundete Ingenieure aus Italien, die schon in aller Welt gearbeitet haben. Als vor sechs Jahren der letzte von ihnen vegan wurde, schmissen sie ihre Jobs in den Techfirmen Barcelonas und eröffneten die Blu Bar – laut Tripadvisor aktuell das zweitbeste vegetarische Restaurant der Welt (Die Kategorie „vegan" gibt es in dem Bewertungsportal noch nicht). Inzwischen gehören zwei weitere vegane Restaurants zur Gruppe: das Vrutal schräg gegenüber mit Burgern und Bowls und das asiatisch inspirierte Desoriente. Im Februar eröffnet eine Pasta-Bar mit hausgemachten Nudeln.

WIR MÜSSEN DEFINITIV WIEDERKOMMEN!

MOSES PELHAM
REZEPTBUCH
57 EINFACHE, LECKERE VEGANE REZEPTE

Mit leckeren Fleisch-alternativen!



ISBN 978-3-8332-4404-9

JETZT ÜBERALL ERHÄLTLICH
www.mosespelhamrezeptbuch.de

3p pelham power productions
panini BOOKS