

Karriereleiter
Oakleys YouTube-Kanal hat mehr als eine Million Abonnenten. Jetzt will er ein eigenes Restaurant eröffnen





Melone vom Grill

Würzig-scharf mit fleischiger Textur

Zubereitung:

2–3 Baby-Wassermelonen schälen, mit 1 EL Meersalz würzen, bei 200 Grad ca. 90 Min. im Ofen backen, dabei ab und zu wenden. Für die Marinade alle Zutaten im Mixer fein pürieren: 2 TL Tahini (Sesampaste), 4 EL Sojasoße, 2 EL Balsamicoessig, abgeriebene Schale von 1 Limette, 1 EL Pilzpulver, 2 frische Jalapeños, 2 Knoblauchzehen, 1 EL Tomatenmark, 2 Frühlingszwiebeln, 1 Handvoll Koriander, 3 EL Sesamöl und 1 Prise Salz. Die gebackenen (geschrumpften) Melonen mit einem Messer einschneiden, mit der Hälfte der Marinade bestreichen und mindestens 3 Stunden ziehen lassen (oder über Nacht). Beim Grillen mit restlicher Marinade bestreichen – bis die Melonen eine leicht dunkle Farbe annehmen.

Gemüse ist sein Fleisch

Im Gegensatz zu vielen Instagram-Köchen hat der britische YouTube-Star **Gaz Oakley** sein Handwerk gelernt: Auf der Speisekarte stehen vegane Gerichte, die „meaty“ schmecken. Wann grillen Sie Ihre erste Melone?

Warum Kühe schlachten, wenn vegane Burger wie Rindfleisch schmecken?

Wenn Sie diese Saison bereits alle erdenklichen Fleischwaren gegrillt haben und sowohl Steaks als auch Würste keine nennenswerte Begeisterung mehr bei Ihnen auslösen, dann legen Sie zur Abwechslung doch einfach mal eine Wassermelone auf den Rost. Befreien Sie dazu ein kleineres Exemplar einfach von seiner Schale, schieben Sie es zum Dehydrieren in den Ofen, bestreichen Sie es hinterher mit einer Marinade und grillen Sie es anschließend über offenem Feuer. Aufgeschnitten wird die Melone dann ein wenig an ein blutiges Rinderfilet erinnern und dabei gleichermaßen süßlich wie pikant schmecken. Das Beste ist aber die unbeschreiblich glatte und zarte Textur, die auf der Zunge zergeht. Nie würde man auch nur auf die Idee kommen, dass es sich um eine Wassermelone handelt.

Ausgedacht hat sich das Rezept der 28-jährige Vegan-Koch Gaz Oakley. Der britische YouTube-Star ist nicht der Einzige, der mit Melonen experimentiert, aber er ist einer der wenigen Köche, die ein Rezept entwickelt haben, das sich auch für den Hausgebrauch eignet. Die Kommentare zum Video sind voller Begeisterung, in einem davon heißt es: „OMG, dieser Mann ist nicht nur der beste Vegan-Koch, er ist ja auch noch so verdammt hinreißend!“

Drei Jahre und neun Monate ist es her, dass Oakley auf YouTube seinen Kanal „avantgardevegan“ eröffnete, knapp 200 Videos später konnte er im April dieses Jahres seine erste Million Abonnenten feiern, die meisten stammen aus den USA; Großbritannien und Deutschland rangieren an zweiter und dritter Stelle.

„Das ist ein großer Erfolg in sehr kurzer Zeit“, sagt Oakley im am Telefon geführten FOCUS-Gespräch, „doch wenn ich an die Arbeit denke, die dahintersteckt, dann fühlt es sich an, als hätte alles viel, viel länger gedauert.“ Es ist auch nicht so, dass es von Anfang an rundgelaufen wäre. Vor allem die ersten Filme blieben Oakley als entmutigende Erfahrung in Erinnerung, „weil ich so schrecklich schüchtern war“, wie er sagt. Aber dann

habe ihm jemand erzählt, dass seine Rezepte die Rettung einer heiklen veganen Weihnachtsfeier mit einigen fleischliebenden Gästen gewesen seien. Zur großen Überraschung aller habe das fleischlose Essen sogar jenen besonders gut gefallen, die sich auch über einen Braten gefreut hätten, was Oakley letztlich den Mut gab, sich nicht von seiner Schüchternheit beirren zu lassen. „Mir ging es von Anfang an um Rezepte, die zwar vegan sind“, sagt Oakley, „aber auch Leuten schmecken, die nicht vegan leben.“

Eine Überdosis tierisches Eiweiß

Im Unterschied zu vielen anderen YouTube-Köchen hat Oakley sein Handwerk tatsächlich gelernt. Aufgewachsen in Cardiff, hatte er eigentlich den Plan, Rugby-Profi zu werden, doch dann begann er mit 15 neben der Schule in einem lokalen Hotelrestaurant zu kochen. Nach der Ausbildung dort wechselte er in das bekannte Fine-Dining-Restaurant „Le Gallois“. Sein erklärtes Ziel: der jüngste britische Koch mit Michelin-Stern zu werden. „Das Essen, das wir gekocht haben, war sensationell, aber mit 80-Stunden-Wochen waren die Arbeitszeiten brutal“, sagt Oakley. „Nach ein paar Jahren fühlte ich mich wie ein Zombie.“

Wäre er ein wenig älter gewesen, vermutet er, hätte er der Belastung besser standhalten können, allerdings war Oakley zu dem Zeitpunkt immer noch Teenager. Er kündigte und arbeitete zunächst zur Erholung beim Arbeitgeber seines Vaters auf dem Bau. Weil er aber ein Mensch ist, der sogar für Dinge, die ihn eigentlich nicht interessieren, einen ungebremsten Ehrgeiz entwickeln kann, kletterte er auf der Karriereleiter nach oben und wurde mit 23 Verkaufsleiter des Jahres in der Firma.

Nebenbei begann Oakley wieder mit dem Sport, was ihn über Umwege zu seiner Karriere als Vegan-Koch führen sollte. Er machte Krafttraining und nahm zum Muskelaufbau ungeheure Mengen tierischer Eiweiße zu sich. „Das hatte natürlich einen Effekt auf meinen Körper“, sagt er, „allerdings keinen guten.“ Vor allem Magenschmerzen hätten ihm zugesetzt.

Als wollten die sozialen Medien ihm ein Zeichen senden, registrierte er plötzlich vermehrt Hinweise auf Veganismus. Dann hörte er eines Tages seinen Lieblingsmusiker, den Rapper Jme, im Radio über pflanzliche Ernährung und den Tierrechtsaktivisten Gary Yourofsky reden. Oakley schaute



Oakleys Speisekarte: „Kein Truthahn“-Braten aus Teig; italienische Arancini, also gefüllte Reisbällchen; Limettentörtchen; vietnamesische Tofu-Burger; marinierte Jackfrucht



sich Yourofskys Videos auf YouTube an und wurde über Nacht zum Veganer. „Das war alles nicht geplant, und ich hätte auch selbst nie damit gerechnet“, sagt er. „Aber ich habe es einfach getan.“

Nun gibt es vielerlei Gründe, warum sich immer mehr Leute dazu entscheiden, sich vegan zu ernähren, zum Beispiel Tierwohl, Umweltschutz, Gesundheit und Klimawandel. Von der grundsätzlichen Abneigung gegen den Geschmack von Fleisch, Fisch, Käse, Milch und Eiern hört man hingegen weniger, was auch der Grund für einen wachsenden Markt von Ersatzprodukten ist, dem vor allem viele Fleischesser kritisch gegenüberstehen. Mit großer Skepsis fragen sie: Wenn man keine herkömmliche Wurst essen will, wieso braucht man dann eine Wurst, in der Tofu steckt? Und wieso wollen Leute, die kein Fleisch essen, fleischlose Burger haben, die exakt wie Fleisch schmecken?

Andererseits könnte man den Spieß auch umdrehen und fragen, warum man zum Beispiel eine Kuh schlachten soll, wenn man den Rindfleischburger geschmacksidentisch mit einer ausgetüftelten Mischung aus Erbsen und

„Ich habe nichts gegen den Geschmack von Fleisch. Mir gefällt nur nicht, wie es auf meinen Teller kommt“

Roter Bete reproduzieren kann. „Ich habe überhaupt nichts gegen den Geschmack von Fleisch und anderen tierischen Produkten“, sagt Oakley, „mir gefällt nur nicht, wie die Sachen auf meinen Teller kommen.“

Eines der am häufigsten verwendeten Worte in seinen Videos ist das Wort „meaty“ (fleischig). Die gegrillte Was-

Kann man essen Oakley, den die Szene den Avantgarde-Veganer nennt, bietet Rezepte, die auch Fleischfans akzeptieren

sermelone entspricht eindeutig Oakleys Vorstellung von „meaty“, in vielen anderen geht es darum, wie man Tofu, Seitan, Tempeh und vor allem Pilzen eine fleischige Konsistenz verpasst. „Pilze sind die Zukunft“, sagt Oakley, der seit geraumer Zeit mit großer Begeisterung ganze Austerpilze-Büschel in die Pfanne wirft und sie mittels Druck – vorzugsweise durch einen schweren Topf, den man auf die Pilze stellt – derart zusammenpresst, dass das Kaugefühl hinterher an Fleisch erinnert.

Karriereziel: das eigene Restaurant

Entgegen der landläufigen Annahme ist die vegane Küche keine Küche des Verzichts, sondern des Experiments, bei der es natürlich hilft, wenn man selber gern kocht. „Wer kocht, erkennt schnell, dass die Möglichkeiten im Grunde grenzenlos sind“, sagt Oakley. Kochen mache Spaß und sei kreativ, befriedigend, aufregend und beruhigend. „Ich wünschte, man würde es in der Schule lernen.“

Ist man als Veganer jedoch auf Restaurants angewiesen, kann es schnell langweilig werden. „Irgendwann ernährt man sich dann nur noch von Beilagen und Salat.“ In einem seiner Videos tritt er ausnahmsweise in die Rolle des Kritikers und testet das vegane Menü von Gordon Ramsays „Bread Street Kitchen“. Oakleys Begeisterung bleibt überschaubar: zu langweilig und zu teuer.

In seinem eigenen Restaurant wäre das Angebot innovativer, sagt Oakley, doch darauf muss man noch ein wenig warten. Eigentlich hatte er die Eröffnung vorbereiten wollen, nachdem er eine Million Abonnenten auf YouTube hatte, doch dann kam Corona dazwischen. „Ich muss die Pandemie jetzt erst einmal aussitzen“, sagt er. Aber das Restaurant werde kommen, immerhin träume er davon, seit er acht war. Jetzt brauche es nur noch ein wenig Geduld.

Bis es so weit ist, kann man die Wartezeit mit seinen wirklich wunderbaren Videos überbrücken sowie den Kochbüchern „Vegan 100“ und „Vegan Christmas“. Das dritte, „Plants Only“, wird Mitte September auf Deutsch erscheinen. ■

HARALD PETERS