Kochen

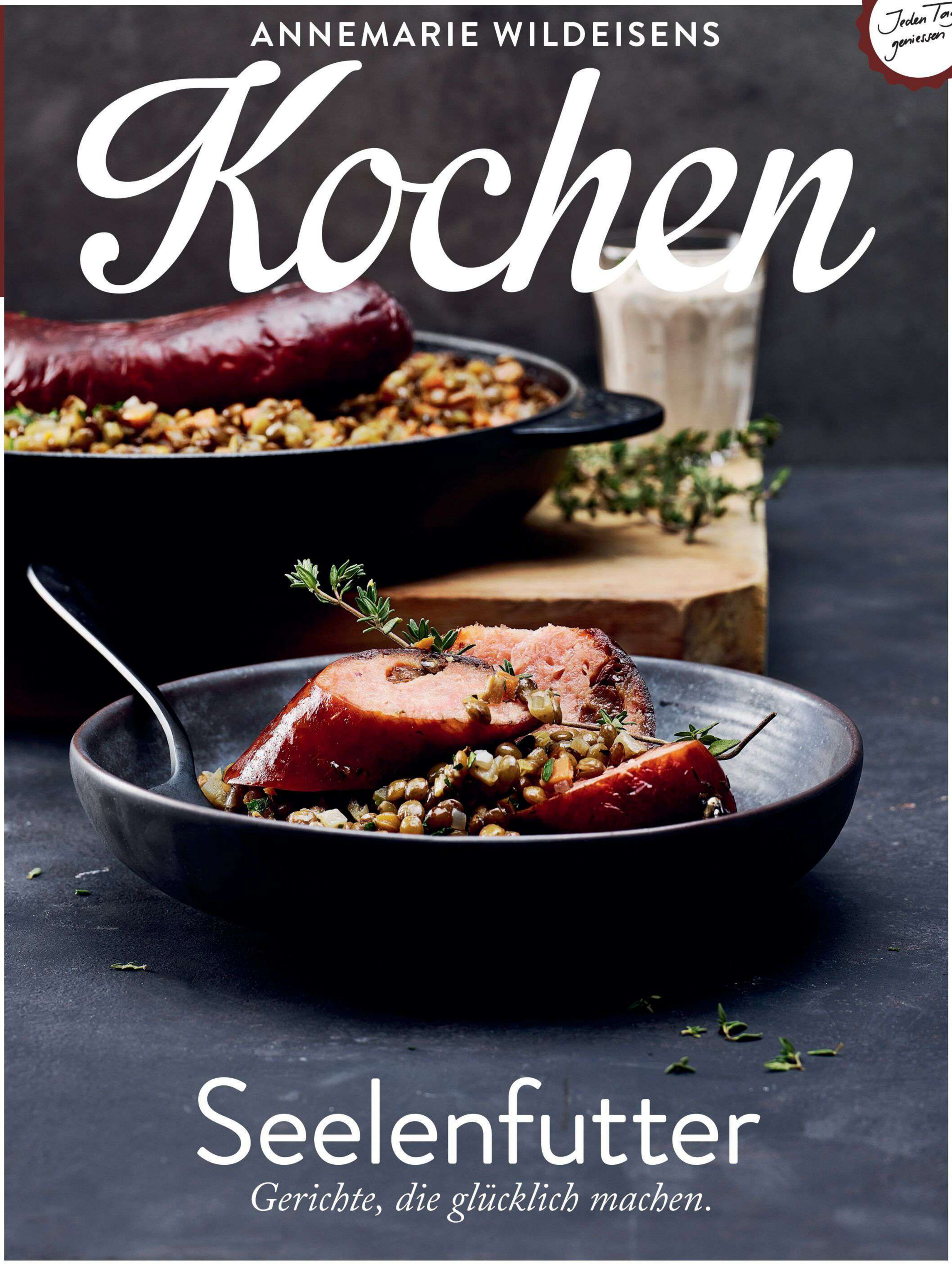
Heft 1/2 / 2021 | 9.80 CHF | www.wildeisens.ch

9 771660 126003 01>

ANNEMARIE WILDEISENS

Kochen

Jeden Tag geniessen



Seelenfutter

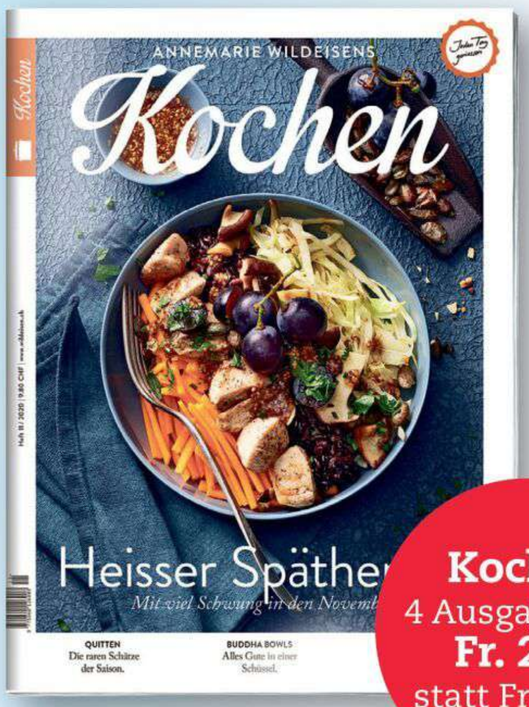
Gerichte, die glücklich machen.

SPECK
Knusprig, köstlich, saftig – unwiderstehlich.

ONE-POT-GERICHTE
Alles Gute in nur einem Topf.

GSTAAD
Entschleunigter Genuss im Berner Oberland.

Lieblingszeitschrift
auswählen und profitieren!



Kochen
4 Ausgaben für **Fr. 20.–** statt Fr. 39.20*

Kochen
Abwechslungsreiche Rezepte mit Gelinggarantie.



natürlich
4 Ausgaben für **Fr. 20.–** statt Fr. 39.20*

natürlich
Bewusst gesund leben. Alles über Gesundheit, Ernährung und Natur.



wohnrevue
4 Ausgaben für **Fr. 29.–** statt Fr. 48.–*

wohnrevue
Schweizer Lebensstil. Wohnen. Design.



wir eltern
3 Ausgaben für **Fr. 20.–** statt Fr. 36.–*

wir eltern
Die Zeitschrift für Mütter und Väter in der Schweiz.



FIT for LIFE
3 Ausgaben für **Fr. 20.–** statt Fr. 37.50*

FIT for LIFE
Das Schweizer Magazin für Fitness, Lauf- und Ausdauersport.

Heute noch zum Vorzugspreis bestellen: www.lieblingszeitschrift.ch

*im Vergleich zum Einzelverkaufspreis.

DANKE IHNEN ALLEN!





AUSZEICHNUNG FÜR «SEELENWÄRMER»

Annemarie Wildeisens neues Kochbuch wärmt offenbar nicht nur die Herzen der Benutzer*innen, sondern auch jenes der Jury, die für die nationale Ausscheidung in der Schweiz für den World Cookbook Award 2021 verantwortlich ist. In Anlehnung an den olympischen Gedanken dürfen die Gewinner, zu denen eben auch «Seelenwärmer» gehört, am internationalen Wettbewerb teilnehmen, im Falle von Wildeisens Buch in der Kategorie «Easy Recipes at Home». Es gilt also Daumen drücken für die Ausscheidung «Best in the World», die vom 3. bis 6. Juni 2021 in Paris stattfinden wird. Diesen Preis hat übrigens Annemarie Wildeisen schon einmal gewonnen, und zwar 2006 mit ihrem Buch «Fischküche».

Vielleicht erinnern Sie sich noch: Im ersten Editorial des vergangenen Jahres habe ich voller Optimismus darüber geschrieben, wie speziell das Jahr 2020 werden würde, und zwar schon allein wegen der einmaligen Zahlenkombination von 2 x 20 = 2020. Denn es waren mehr als tausend Jahre her, seit es eine solche gab, nämlich 1010, und es werden über tausend weitere Jahre sein, bis die Welt wieder eine solche Zahl «feiern» kann, nämlich 3030. Dass das Jahr 2020 tatsächlich als etwas Besonderes in die Geschichte eingehen wird, das wissen wir inzwischen, aber leider nicht so, wie viele von uns das erwartet haben. Ein quasi unsichtbares Virus hat die Welt buchstäblich lahmgelegt und für unendlich viele Ängste und vor allem Leid gesorgt. Die Folgen werden noch lange spürbar sein. Das KOCHEN-Team hat in diesen Zeiten von Auf und Ab vor allem eines gelernt, nämlich nach vorne zu schauen. Das war so, als wir über Wochen hinweg im Lockdown jede Menge gebuchter Kochkurse wieder absagen mussten, als wir uns durch den fast vollständigen Wegfall der Inserate in der Zeitschrift überlegen mussten, wann und in welchem Umfang KOCHEN erscheinen konnte, als nach einem hoffnungsvollen Sommer bereits wieder der Schatten eines zweiten Lockdowns über uns hing und wir uns mit Kurzarbeit, Maskenpflicht, Quarantäne, ja, auch Covid-Erkrankungen im Team auseinandersetzen mussten.
Und trotzdem oder gerade deshalb hat dies alles das KOCHEN-Team immer wieder neu motiviert, mit fast noch mehr Freude und Engagement Rezepte zu entwickeln, Fotobeiträge und Reportagen zu realisieren und auch Konzepte für die Zukunft zu überlegen. Einerseits war es dieses Stück Normalität, das uns Halt gab, andererseits durften wir an Ihren vielen Rückmeldungen – ob am Ratgeber-Telefon oder per E-Mail – spüren, wie sehr Sie sich freuten, wenn in dieser Zeit des Zuhauselebens eine neue Ausgabe von KOCHEN erschien. Wohl kaum einmal wie in diesem seltsamen 2020 wurden so viele Rezepte nachgekocht, in alten Ausgaben geschmökert, auf unserer Website nach Kochideen gesucht (interessanterweise vor allem nach Klassikern aus Mamas und Grossmutters Küche). Das alles hat uns natürlich noch mehr angespornt, unser Bestes zu geben, und wir möchten uns an dieser Stelle bei Ihnen für die vielen Rückmeldungen, Nachfragen und Komplimente sehr herzlich bedanken.
Inspirierende Rezepte, appetitanregende Bilder und kulinarisches Lesefutter bringt Ihnen hoffentlich auch unsere erste Ausgabe im 2021. Wie immer machen wir dann eine kleine Winterpause bis zum Erscheinen des nächsten Heftes am 23. Februar – und dann dürfen wir ja schon bald den Frühling willkommen heissen, dieses Mal in jedem Sinn.



Mit einem Herzen voller Hoffnung
Ihre
Annemarie Wildeisen



42
Bo(h)n appetit!



74
Willkommen in Gstaad

Kochen
Inhalt

Januar/Februar 2021

8
Marktplatz
News, Facts, Tipps und Rezepte

18
Marktfrisch
Genial einfach: One-Pot-Küche

30
Gewürzgarten
Schwarzkümmel –der Kümmel, der gar kein Kümmel ist

32
Eingeschenkt
Die Süsse und Bitternis des Lebens: Der Digestif

34
Schnelle Küche
Sieben Blitzgerichte für den Winter

42
Trend-Food
Bohnen in allen Formen und Farben

50
Menü des Monats
Ein indisches Menü

58
Kochwerkstatt
Ran an den Speck!

68
Süsse Küche
Süsse Früchtchen: Datteln

74
Reise
Delikates Berner Oberland: Gstaad

WILDEISEN APP
Das kulinarische Kochen-Universum immer mit dabei. Erhältlich im App-Store oder im Google-Play Store.

WEBSEITE
www.wildeisen.ch

INSTAGRAM
@wildeisen.ch | #annemariewildeisen

FACEBOOK
facebook.com/wildeisenskochen

SHORTCUT APP
Lieblingsrezepte direkt aufs Handy? App im Store herunterladen, Rezept aus dem «Kochen» fotografieren, PDF auf Ihrem Gerät ansehen.



58
Welch ein Specktakel!



30
Schwarzkümmel





68
Süsses aus Datteln



18
Genial einfache
One-Pot-Gerichte



34
Blitzgerichte für den Winter

Kochen

Alle 36 Rezepte dieser Ausgabe

Vegetarisch


Pommes Anna **17**


Pot-au-feu mit Kohlgemüse **23**


Bulgur-Auflauf mit Federkohl **28**


Börek-Schnecke mit Käse und Erbsen **31**


Käsesoufflé im Fondue-Caquelon **34**


Pulao mit Erbsen und Rüebli **35**


Gerösteter Kürbis mit Mozzarella **36**


Champignon-Minestrone **40**


Bohnensalat mit Datteln und Granatapfel **45**


Bohnenpüree mit Kräutern, Knoblauch und Oliven **48**


Gebratene Bohnen mit Rüebli, Kresse-Joghurt **49**


Scharfer Mangosalat **53**

Fleisch


Würziger Spinat mit Paneer **54**


Granatapfel-Koriander-Joghurt und Gewürzreis **55**


Gratin von zweierlei Kartoffeln mit Hackfleisch **24**


One-Pot-Pasta mit Poulet und Spinat **25**


Gebackene Linsen mit Wurst **27**


Pesto-Pouletbrüstchen aus dem Ofen **37**


Hackfleisch-Kartoffel-Croquetten **39**


«Pasta e fagioli» mit Dörrtomaten und Speck **45**


Bohnengulasch mit Wintergemüse **47**


Poulet in Joghurtsauce **54**


Speck-Champignons im Strudelteig **60**


Risotto mit zweierlei Speck und Radicchio **62**

So kochen wir

Zutaten

Wir verwenden nach Möglichkeit Zutaten aus fairem Handel, Bio-Produkte regionaler Herkunft sowie Fische und Meeresfrüchte, die der WWF oder Greenpeace in ihren Einkaufsratgebern (www.wwf.ch/fisch, www.greenpeace.org) empfehlen. Gemüse, Salate, Kräuter und Früchte werden – wenn im Rezept nicht anders vermerkt – immer im Rohzustand gewogen. Sie sollten vor der Zubereitung gewaschen werden.

ZUBEREITUNG: Die Angaben für Backofentemperaturen basieren immer auf der Einstellung Unter-/Oberhitze. Andere Einstellungen werden ausdrücklich erwähnt. Bei Umluft/Heissluft muss der Ofen in der Regel 15 °C bis 25 °C niedriger eingestellt werden, da diese Technik eine intensivere Hitze entwickelt.

VORBEREITUNGSZEIT: Diese Zeit muss man in etwa aufwenden, bevor das Gericht gekocht oder gebacken werden kann. Wird das Gericht nicht gekocht oder gebacken, sollte es in der Vorbereitungszeit fertiggestellt werden können.

KOCH-/BACKZEIT: Die Zeit, die ein Gericht auf dem Herd oder Grill, im Backofen oder Steamer verbringt, bis es gar ist.

RUHEZEIT: So lange muss das Gericht ruhen. Sei es zum Abkühlen, Festwerden, Gefrieren oder Marinieren.

Fisch



Glasierter Speck aus dem Ofen **65**



Miesmuscheln in drei Variationen **12**



Fisch aus dem Ofen mit Peperoni und Chorizo **28**

Süss



Gnocchetti mit Zitronen-Vanille-Lachs **38**



Bohnencremesuppe mit Zitronenöl **46**



Rüebli-Halva **56**



Dattelcreme mit Passionsfrucht **70**



Dattelglace mit Rum **70**



Dattel-Kokosnuss-Pralinés **72**

Drinks



Dattel-Schokoladen-Cake **73**



Orangen-Ingwer-Sirup **11**



Kalte Dattel-Gewürz-Milch **73**

DÄMPFEN kann man in speziellen Aufsätzen für Pfannen, in eingebauten oder frei stehenden Öfen (je nach Hersteller auch Steamer genannt). Alle Garzeiten sind für normale Dämpfgeräte berechnet – nicht für Drucksteamer! – und können je nach Gerät leicht variieren. Bei Unsicherheiten konsultieren Sie bitte die Gebrauchsanweisung zu Ihrem Gerät.

MENGENANGABEN: Wenn nicht anders vermerkt, sind Esslöffel und Teelöffel immer gestrichen voll dosiert. Unter **Prise** versteht man die Menge, die zwischen 2 Fingerspitzen Platz hat. Eine **Messerspitze** entspricht 2–3 Prisen. 1 Bund Kräuter wiegt etwa 20g. Wir verwenden **mittelgrosse Eier** (50–58g); davon beträgt der Eiweissanteil 30–35g, jener des Eigelbs 20–25g.

wildeisen.ch

Online finden Sie Küchentipps, passende Beilagen, Inspirationen und weitere Informationen zu den Rezepten.

Rezeptverzeichnis *alphabetisch geordnet*

B
Bohnen, gebratene, mit bunten Rüebli und Kresse-Joghurt 49
Bohnencremesuppe mit Zitronenöl 46
Bohnengulasch mit Wintergemüse 47
Bohnenpüree, mediterranes, mit Kräutern, Knoblauch und Oliven 48
Bohnensalat mit Datteln und Granatapfel 45
Börek-Schnecke mit Käse und Erbsen 31
Bulgur-Auflauf mit Federkohl 28
C
Champignon-Minestrone 40
D
Dattel-Gewürz-Milch, kalte 73
Dattel-Kokosnuss-Pralinés 72
Dattel-Schokoladen-Cake 73
Dattelcreme mit Passionsfrucht 70
Dattelglace mit Rum 70
F
Fisch aus dem Ofen mit Peperoni und Chorizo 28
G
Gewürzreis mit Nüssen 55
Gnocchetti mit mariniertem Zitronen-Vanille-Lachs 38
Granatapfel-Koriander-Joghurt 55
Gratin von zweierlei Kartoffeln mit Hackfleisch 24
H
Hackfleisch-Kartoffel-Croquetten mit Nüsslisalat 39
K
Käsesoufflé im Fondue-Caquelon 34
Kürbis, gerösteter, mit Mozzarella 36
L
Linsen, gebackene, mit Wurst 27
M
Mangosalat, scharfer 53
Miesmuscheln an grüner Currysauce 13
Miesmuscheln an scharfer Tomatensauce 13
Miesmuscheln mit Weisswein und Kräutern 12
O
One-Pot-Pasta mit Poulet und Spinat 25
Orangen-Ingwer-Sirup 11
P
«Pasta e fagioli» mit Dörrtomaten und Speck 45
Pesto-Pouletbrüstchen aus dem Ofen 37
Pommes Anna 17
Pot-au-feu mit Kohlgemüse 23
Poulet in Joghurtsauce 54
Pulao mit Erbsen und Rüebli 35
R
Risotto mit zweierlei Speck und Radicchio 62
Rüebli-Halva 56
S
Speck-Champignons im Strudelteig 60
Speck, glasierter, aus dem Ofen 65
Spinat, würziger, mit Paneer 54

Vegetarisch: Ohne Fleisch und Fisch

Schnell: Weniger als 45 Minuten Zubereitungszeit

Leicht: Weniger als 500 kKalorien in einem Hauptgericht

KARTOFFEL

Ohne diese Knolle wären ganze Länderküchen schlicht nicht denkbar – die Kartoffel ist zweifellos eines der wichtigsten Lebensmittel der Welt.



Passt fast immer

Kartoffeln haben süsse, etwas bittere, buttrige, sahnige, nussige und erdige Geschmacksnuancen, was sie sagenhaft vielseitig macht. Es scheint fast egal, womit man sie kombiniert, nicht selten resultiert daraus eine wahre Traumpaarung: mit Eiern (spanische Tortilla), Erbsen (das indische Aloo Matar), Fisch (Fish and Chips), Hartkäse (Gschwelti, Raclette), Weichkäse (zu geschmolzenem Vacherin Mont d`Or oder in einer Tartiflette), zu jeglicher Art von Lammgerichten, Meeresfrüchten (der Chowder Neuenglands oder das belgische Nationalgericht Moules-Frites), mit Minze, Knoblauch, Rosmarin, Muskat, Pilzen, Speck oder ganz simpel als Pommes mit Ketchup. Sogar in luxuriöse Kombinationen mit Kaviar oder Trüffeln macht sich die Kartoffel einfach perfekt!

PRODUKT des Monats

Seit Jahrtausenden unentbehrlich

In grossen Teilen der Welt ist die Kartoffel ein Grundnahrungsmittel, in Mitteleuropa sogar das wichtigste überhaupt. Ihre Heimat liegt im Hochland der Anden bzw. in den Küstenregionen von Bolivien, Peru und Chile. Man vermutet, dass der Anbau durch den Menschen bereits seit 4000 bis 7000 Jahren, betrieben wird. In der zweiten Hälfte des 16. Jh. gelangte die Kartoffel durch die Seefahrer nach Europa und hatte zuerst einen schweren Stand: Ihr wurde nämlich nachgesagt, Überträger von Lepra zu sein. Und dass in London Hofköche aus Unkenntnis die giftigen oberirdischen Pflanzenteile zubereiteten und deswegen eine ganze Gesellschaft an Vergiftungserscheinungen zu leiden hatte, war da auch nicht gerade hilfreich. Erst ein Dekret Friedrichs des Grossen zwang die Bauern im 18. Jh. dazu, mehr Kartoffeln anzubauen, was der Knolle schliesslich zum Durchbruch verhalf.

Erstaunlich gesund

Die anfänglichen Vorbehalte sind nicht ganz unberechtigt: Kartoffeln enthalten Solanin, ein natürliches Nervengift, das sich in den Keimen und den grünen Stellen befindet. Die Knollen selbst weisen nur unschädliche Mengen auf, was sich bei zu heller Lagerung jedoch schnell ändern kann. Das Licht färbt die Kartoffeln grün und in den grünen Stellen verhundertfacht sich der Anteil des Gifts, was Übelkeit, Brechdurchfall und Kopfschmerzen verursacht. Richtig gelagert sind Kartoffeln allerdings gesünder als gedacht. Ihr Ruf als Dickmacher ist unbegründet, enthalten 100 Gramm gekochte Kartoffeln doch gerade einmal 69 Kalorien. Kartoffeln bestehen zu 77 Prozent aus Wasser und haben einen sehr geringen Fettanteil. Es sei denn, man frittiert sie. In 100 Gramm Kartoffeln stecken ausserdem 12 Milligramm Vitamin C – das ist die gleiche Menge wie bei Äpfeln.

FOOD-FACTS

Käsefondue – es gilt als Inbegriff der urschweizerischen Küche. Doch wie traditionell und helvetisch ist diese Spezialität wirklich?

Ursprung unbekannt

Die genaue Herkunft ist umstritten, denn sowohl die Schweiz als auch Savoyen in Frankreich erheben Anspruch auf seinen Ursprung. Und auch im italienischen Aostatal kennt man eine Variante des geschmolzenen Käses, die Fonduta Valdostana.



1955

... brachte die Firma Zingg AG das erste Fertigfondue auf den Markt – 5 Jahre später folgte der Klassiker von Gerber. Tatsächlich kannte man bis ins 20. Jahrhundert das Käsefondue nur in bergigen Regionen, wo auch Kühe gehalten wurden. Den Durchbruch schaffte das Gericht in der Deutschschweiz erst nach dem Zweiten Weltkrieg, als – Konsumgesellschaft und wirtschaftlicher Aufschwung sei Dank – auch Käse erstmals im Überfluss vorhanden war.

FIGUGEGL

... oder «Fondue isch guet und git e gueti Luune»: In den 1970er- und 1980er-Jahren wurde das Käsefondue mit dieser Motto-Kampagne der Schweizerischen Käseunion intensiv beworben. Das trug massgeblich zur Etablierung des Fondues als «traditionelle» Spezialität bei.

KURZ-PORTRÄT



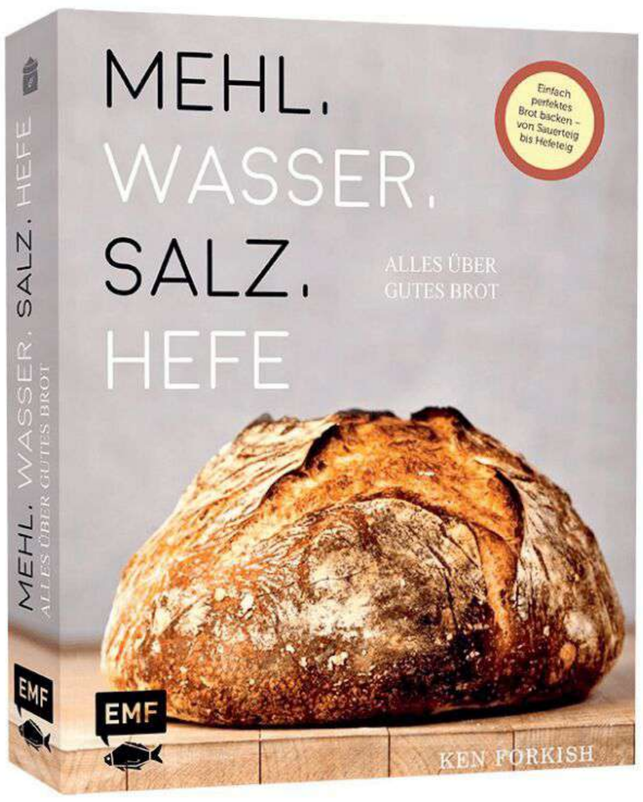
Entdecker, Koch, Hedonist

Als Globus-«Foodscout» wurde Richard Kägi bekannt. Nun hat er mit «Kägi kocht» sein erstes Kochbuch veröffentlicht.

Der Food-Journalist Christian Seiler hat schon recht, wenn er Richard «Richi» Kägi als Mensch beschreibt, «der mindestens sieben Leben gelebt hat»: Kägi war Maschinenmechaniker, Nachtclub-Betreiber, Weinhändler, Triathlet – und selbst in seinem letzten Leben als «Food-Scout», wo er mit unbändiger Neugierde bis in die entlegensten Winkel der Erde vorstiess, um Dinge zu finden, die auf unserer kulinarischen Landkarte bisher nicht vertreten waren, hat er sich ein Wissen angeeignet, das für zwei Existenzen reichen würde. Und auch, wer noch nie von Kägi gehört hat, dürfte auf die Spuren seines Wirkens gestossen sein: Die dick geschnittenen Chips aus England (Kägi war der erste, der diese, allen Warnungen zum Trotz, in grossem Stil in die Schweiz importierte) oder die Gewürze mit den aufgesetzten Mühlen, um nur zwei zu nennen. Was braucht es dazu? Eine Liebe zu guten Produkten, die bei Kägi beinahe obsessiv ist. Zum Grundinventar seiner eigenen Vorratskammer gehören Hartweizenpasta, Pelati, Salzkapern, beste Essige und Öle, selbstgemachte Fonds und Bouillons und natürlich Sardellen. Sardellen, hoffnungslos unterschätzt, dabei aber ein genialer natürlicher Geschmacksverstärker, wenn denn die Qualität stimmt: «Was da an Schrottware bei den Grossverteilern angeboten wird, ist kaum zu glauben. Zwischen Ware aus Asien oder Nordafrika und kantabrischen Sardellen liegen Welten, ach was, Universen!», so Kägi. Luxus definiere jeder für sich selbst – für Richi sind das gute Sardellen, Pelati und Pasta, und nicht Champagner und Kaviar. Ein rotes Tuch sind für ihn Produkte, die Luxus vorgaukeln, etwa weil sie vorgeben, Trüffel darin zu haben, allen voran das unsägliche Trüffelöl: «Ich erlebe immer wieder Menschen, denen der Geschmack von echten Trüffeln nichts sagt, weil sie sich das ganze Jahr über diese künstlichen Chemiekeulen reinknallen – das ist doch absurd!» Entsprechend unprätentiös kocht Kägi zu Hause für seine Gäste. «Mit Pasta mache ich alle glücklich, da ziehen nicht wenige italienische Nonnas ihren Hut, aber auch die Tarte Tatin oder eine Pavlova gehören zu meinen Klassikern», sagt er ohne falsche Bescheidenheit. In «Kägi kocht» sind sie alle versammelt. Und wie kocht Kägi? «Dreimal S: sorgfältig, saisonal, sexy», aber vielleicht müsste man noch «sinnlich» hinzufügen, denn es ist tatsächlich ein hedonistischer Hochgenuss, wenn man für Richis Brasato das Fleisch in ganzen zwei Flaschen Amarone und einer Pulle Portwein versenkt und dann am nächsten Tag (!) mit überwältigendem Wohlgeschmack belohnt wird. Aber so kocht Kägi, der Hedonist, der gerade erst in sein achtes Leben gestartet ist. Und falls auch dieses Leben einmal endet, hätte er seine Henkersmahlzeit schon geplant: «2 Teller Pasta, 2 Flaschen Wein, 2 Joints.»

LESEN UND GENIESSEN

Delikatessen für das Auge und den Gaumen: die verlockendsten neuen Kochbücher

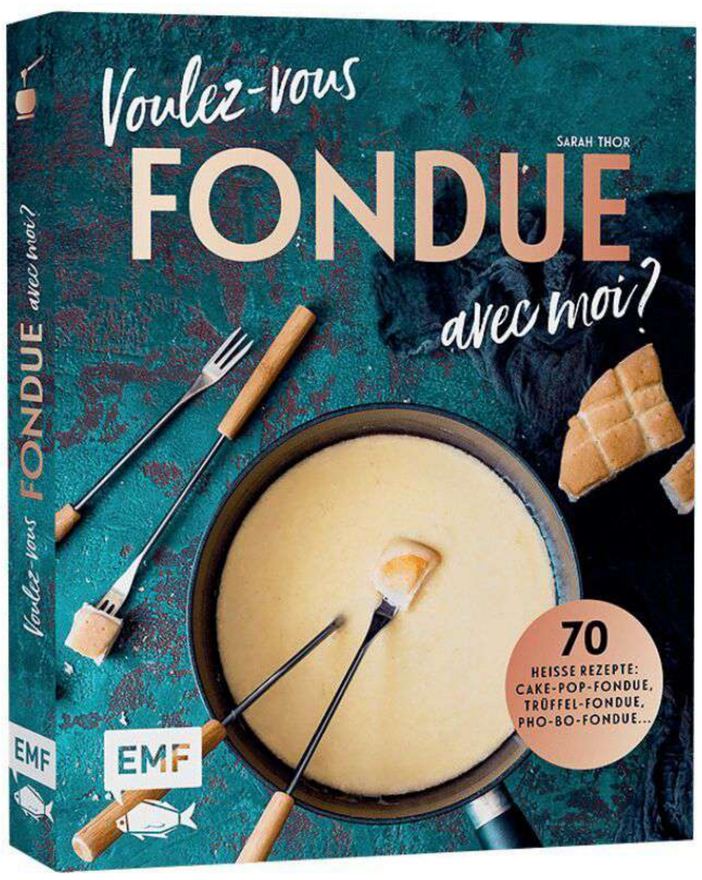


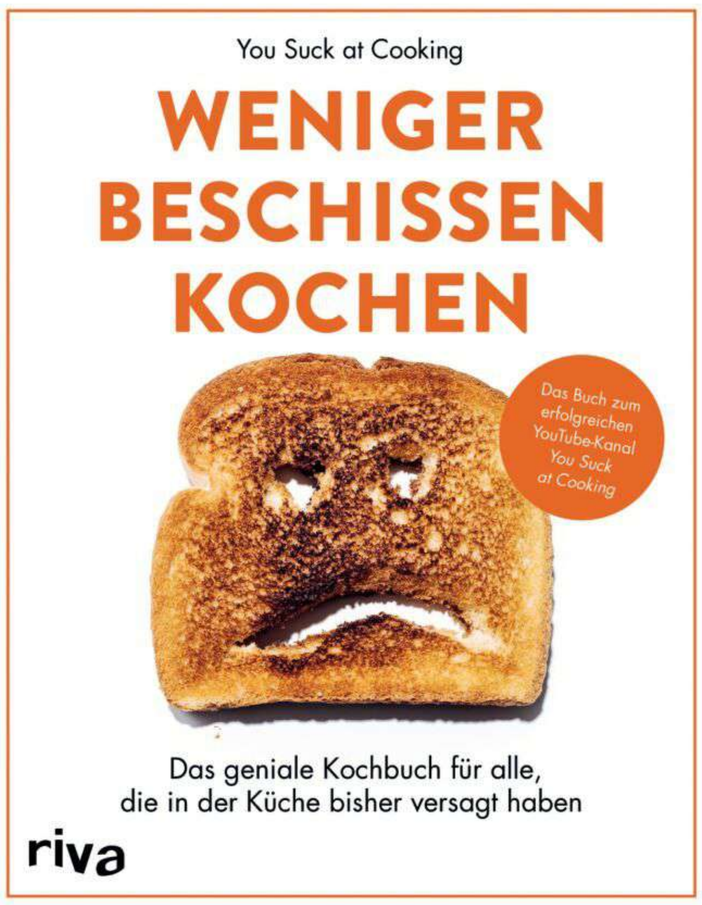
ALLES ÜBER GUTES BROT

Was benötigt man für wirklich gutes Brot? Mehl, Wasser, Salz und Hefe – und dieses Buch. Es bietet mit seinen 40 sensationellen Brot-, Sauer- und Pizza-Rezepten für Zuhause genug Abwechslung für jeden Tag. Hier können sich auch Anfänger ans Werk machen, denn das Grundlagenbuch ist für alle Hobby-Bäcker, die das nächste Level anstreben, perfekt geeignet. Inklusive der Schritt-für-Schritt-Anleitungen, praktischem Hintergrundwissen zu Werkzeugen und Techniken sowie Anleitungen zur Herstellung individueller Teige wird einem nicht langweilig. Gut so, denn von gutem Brot kann man nie genug haben. *Mehl, Wasser, Salz, Hefe. Ken Forkish, EMF Verlag, CHF 45.90.*

FONDUE MAL ANDERS

Wem das klassische Käsefondue zu langweilig geworden ist, der findet in diesem Buch 70 innovative Rezepte zum Eintauchen und Dahinschmelzen. Aber Vorsicht, einige dieser Varianten sind nichts für Puristen! Der Begriff «Fondue» wird doch recht offen ausgelegt, was denn auch ziemlich «originelle» Spielarten wie Schnitzel-, Cheeseburger-, Spaghetti- oder Pizza-Fondue ergibt. Das schrammt manchmal haarscharf am Trash vorbei, dürfte aber auf jeden Fall für Unterhaltung sorgen. *Voulez-vous Fondue avec moi? Sarah Thor, EMF Verlag, CHF 24.90.*





FÜR ALLE KOCH-VERSAGER

Essen und trinken muss jeder. Leider kann aber nicht jeder gut kochen. Und denen, die von sich denken, dass sie richtig beschissen kochen, ist dieses Kochbuch gewidmet. Der beliebte YouTuber hinter You Suck at Cooking nimmt den Leser an die Hand und hilft mit über 60 köstlichen Rezepten und vielen unkonventionellen Kochtipps auf sehr unterhaltsame Art und Weise dabei, etwas weniger beschissen zu kochen (oder sogar richtig gut). Einschüchternde Zutaten, von denen man noch nie etwas gehört hat, kompliziert klingende Rezeptnamen oder neue Kochtechniken verlieren dank der einfachen Anleitungen ihren Schrecken, und Kochen macht plötzlich Spass. *Weniger beschissen kochen, you suck at cooking, Riva Verlag, CHF 31.90.*

Wintersüsse

Für uns sind Orangen typische Winterfrüchte zum Rohessen. Hier kommen sie für einmal zusammen mit Ingwer und Kardamom als würzig-fruchtiger Sirup daher.

EINGEMACHT
Hausgemacht

Orangen-Ingwer-Sirup

ERGIBT 2 Flaschen von ca. 3½ dl Inhalt
VORBEREITUNGSZEIT: 10 Minuten
KOCH-/BACKZEIT: ca. 15 Minuten

10 Orangen, davon 1 unbehandelt
2 Zitronen
4 Kardamomkapseln
120– 150 g Ingwer, je nach persönlichem Geschmack
250 g Zucker

1 Die Schale der unbehandelten Orangen dünn – ohne weisse Haut! – mit dem Sparschäler ablösen. Alle Orangen auspressen, ebenso die Zitronen.
2 Die Kardamomkapseln im Mörser grob zerstossen. Den Ingwer gut waschen und dann mitsamt Schale in feine Scheiben schneiden.
3 Den Orangen- und Zitronensaft mit dem Kardamom und dem Ingwer in eine weite Pfanne geben und auf 5 dl einkochen lassen.
4 Den Saft durch ein Sieb passieren und mit dem Zucker zurück in die Pfanne geben. Den Sirup nochmals 5 Minuten kochen lassen.
5 Inzwischen die Flaschen gründlich heiss reinigen. Zum Abfüllen auf ein Küchentuch stellen.
6 Den Sirup kochend heiss in die vorbereiteten Flaschen füllen und sofort verschliessen.

Haltbarkeit: Ungeöffnet mindestens 6 Monate. Wenn geöffnet, unbedingt im Kühlschrank aufbewahren.

KLASSIKER

Dreimal Muscheln

Jetzt ist Saison für fast alle Muschelsorten, auch für die Miesmuscheln. Die klassische Zubereitung bringt sie mit Weisswein und Kräutern auf die Teller. Aber sie schmecken auch in anderen Varianten, wie unsere beiden weiteren Rezepte zeigen – für alle, die einmal Neues wagen wollen.

Miesmuscheln mit Weisswein und Kräutern

FÜR 4 PERSONEN
VORBEREITUNGSZEIT: 20 Minuten
KOCH-/BACKZEIT: 10 Minuten

2 kg Miesmuscheln, 3 grosse Schalotten
2 Knoblauchzehen, 2 Bund glatte Petersilie
2 Zweige Dill, 2 Esslöffel Butter
Je 1 dl Weisswein und Gemüsebouillon
2 Esslöffel Pernod oder Absinth
Salz, schwarzer Pfeffer aus der Mühle

1 Die Muscheln unter fliessendem kaltem Wasser gründlich spülen und wenn nötig entbarten, d.h. die sogenannten Byssusfäden herausreissen. Beschädigte Muscheln oder solche, die sich nicht schliessen, unbedingt wegwerfen.
2 Schalotten und Knoblauch schälen und hacken. Die Kräuter ebenfalls hacken.
3 In einer grossen Pfanne die Butter schmelzen. Schalotten und Knoblauch in der Butter glasig dünsten. Die Hitze erhöhen, die Muscheln beifügen und mit Weisswein, Bouillon und Pernod oder Absinth ablöschen. Die Pfanne sofort decken, alles kräftig aufkochen, dann die Muscheln bei Mittelhitze 5–8 Minuten kochen lassen.
4 Muscheln, welche nach dem Kochen noch geschlossen sind, entfernen. Die Kräuter in den Sud geben und diesen kräftig mit Pfeffer und wenn nötig Salz abschmecken. Die Muscheln sofort servieren.

Zu diesem belgischen Nationalgericht passen Pommes Frites oder Baguette-Brot.

Pro Portion 51 g Eiweiss, 14 g Fett, 13 g Kohlenhydrate;
403 kKalorien oder 1693 kJoule, Glutenfrei, Lactosefrei

… und 2 Variationen

Miesmuscheln an scharfer Tomatensauce

FÜR 4 PERSONEN

2 kg Miesmuscheln gründlich unter Wasser spülen und wenn nötig entbarten, d.h. die sogenannten Byssusfäden herausreissen. Beschädigte Muscheln oder solche, die sich nicht schliessen, unbedingt wegwerfen. **150 g Chorizo** schälen und klein würfeln. **1 grosse rote Zwiebel und 2 Knoblauchzehen** schälen und hacken. In einer grossen Pfanne **3 Esslöffel Olivenöl** erhitzen. Chorizo mit Zwiebeln und Knoblauch andünsten. **200 g gehackte Pelatitomaten, 1 dl Rotwein** und **2 dl Gemüsebouillon** beifügen und alles 5 Minuten kochen lassen. Die Muscheln in die Sauce geben, alles gut umrühren und zugedeckt bei Mittelhitze 5–8 Minuten kochen lassen. Noch geschlossene Muscheln entfernen und die Sauce wenn nötig mit **Salz** sowie **1 Bund gehacktem Basilikum** abschmecken.

Miesmuscheln an grüner Currysauce

FÜR 4 PERSONEN

2 kg Miesmuscheln gründlich unter Wasser spülen und wenn nötig entbarten, d.h. die sogenannten Byssusfäden herausreissen. Beschädigte Muscheln oder solche, die sich nicht schliessen, unbedingt wegwerfen. Die Schale von **1 unbehandelter Limette** fein abreiben und den Saft auspressen. **1 Fenchel und 1 grüne Peperoni** klein würfeln. **2 Knoblauchzehen** fein hacken. **2 Esslöffel Butter** in einer grossen Pfanne schmelzen. Fenchel, Peperoni und Knoblauch darin andünsten. **2–3 Teelöffel grüne Currypaste** beifügen und mit **2 dl Gemüsebouillon oder Kokoswasser** sowie dem Limettensaft ablöschen. Limettenschale und Muscheln beifügen, alles gut mischen und zugedeckt 8–10 Minuten bei Mittelhitze kochen lassen. Geschlossene Muscheln entfernen, die Sauce leicht salzen. Nach Belieben **4–5 Zweige Koriander oder Thai-Basilikum** fein hacken und untermischen.



3 FRAGEN AN …

Nina Klötzli, die zusammen mit ihrem Bruder Samuel Klötzli in der 6. Generation die gleichnamige Messerschmiede in Burgdorf und Bern führt.

Welches ist der meist gemachte Fehler bei der Pflege eines Küchenmessers?
Ein richtig scharfes Messer sollte NIE ohne Schutz in eine Schublade gelegt werden. Wenn die Messer mit anderen Küchengeräten oder anderen Klingen zusammenschlagen, werden sie sofort stumpf! Total unnötig und schade. Achten Sie darauf, dass die Klingen immer geschützt sind; ob mit einer einfachen Hülle, einer Schachtel oder in einem Messerblock. Es gibt auch wunderschöne Magnethalterungen aus Holz. So bleiben die Messer viel länger scharf.

Was ist der Unterschied zwischen dem Abziehen des Messers am Stahl und dem Schleifen eines Messers?
Beim Abziehen – dem, was man zu Hause macht – wird nur der vorderste Teil der Klinge bearbeitet. Die eigentliche Schnittkante. Dabei werden die mikroskopisch kleinen «Zähne» des Schnittes wieder hergerichtet. Beim Schleifen, bei uns in der Werkstatt wird die ganze Klinge bearbeitet. Die Klingenform wird korrigiert, falls das Messer Ecken drin hat, werden diese rausgeschliffen, die Schnittkante wird neu hergestellt. Dann wird die ganze Fläche der Klinge poliert und gebürstet und ganz am Schluss wird noch der Schnitt wieder abgezogen. Zu Hause macht man eigentlich nur diesen letzten Schritt. Wenn die Klinge zu stumpf wird, kann sie nicht mehr abgezogen werden; die Klinge muss (fachgerecht) nachgeschliffen werden.

Wie bleibt ein Messer möglichst lange scharf?
Achten Sie darauf, dass die Klingen beim Aufbewahren immer geschützt sind. Benutzen Sie immer Schneidebretter. Ja nicht auf der Stein- oder Chromstahlablage der Küche schneiden. Auch harte Porzellanteller machen die Klingen sofort stumpf. Benutzen Sie weiche Schneidebretter aus Kunststoff oder Holzbretter. Wir empfehlen, die Messer von Hand mit einem weichen Schwamm und etwas Seifenwasser abzuwaschen.

In den Filialen der Messerschmiede in Bern und Burgdorf werden Klingen aller Art fachgerecht geschliffen, sowie Schärfeseminare durchgeführt. www.klotzli.com

Weitere Bezugsquellen: www.ambiente-tavola.ch, Rubrik Handel.



Eine ‚die fast alles kann
Die Magimix Mulitfunktions-Küchenmaschine 4200 XL verfügt über ein Edelstahlmesser für einen perfekten Schnitt. Der grosse Einfüllschacht ist ideal zum Einfüllen von großen Obst- und Gemüsesorten. Neben Gemüse und Früchte schneiden, hobeln und raspeln, kann die Maschine aber noch viel mehr. Teig kneten, Gemüse pürieren und Eischnee schlagen, um nur einiges zu nennen. Bezugsquellenanfrage: *www.schwarzkitchen.com*



Marktplatz

Klassiker
«La Mandoline Swing Plus» von de Buyer ist ein Gemüse- und Früchteschneider-Klassiker. Sie besitzt eine horizontale Doppelklinge für glatte und gewellte Scheiben sowie eine Julienne-Doppelklinge für eine Breite von 4 mm und 10 mm. Seitlich verfügt die Mandoline über ein neues Einstellsystem für die Anpassung der Scheibendicke. Der ergonomisch geformte Schieber schützt die Finger und raffelt das Gemüse bis zum Ende. Gummierte Standfüsse sorgen für einen sicheren Stand. CHF 129.–.
Bezugsquelle: *www.hautecuisine.ch*





Scheiben und Streifen
Anders als bekannte gerade oder V-förmige Hobelklingen ist die Klinge des triangle® Gemüsehobels parabelförmig gebogen. Der Schneidewinkel ändert sich stetig und imitiert den wiegenden, präzisen Schnitt eines Kochmessers. Der triangle® Gemüsehobel verfügt über zwei auswechselbare Einsätze und schneidet gleichmässige Scheiben in 1 mm, 3 mm und 5 mm Dicke sowie 4x4 mm Julienne. Ein Restehalter, Auflagerillen für Schüsseln und ein rutschfester Griff sorgen für sicheres Arbeiten.
CHF 59.90. Bezugsquelle: *www.welt-der-messer.ch*

Schneiden, Hobeln, Hacken

Reichlich Gemüse gehört zu einer ausgewogenen Ernährung dazu. Nur, wenn es um das Vorbereiten des gesunden Gemüses geht, greift man dann doch oft gerne zum vorgeschnittenen Produkt aus dem Kühlregal. Doch mit dem richtigen Küchen-Equipment ist auch das ein Kinderspiel und schnell erledigt!



Nachhaltig
Für mehr Geschmack und weniger Kunststoff in der Küche. Die Green tools-Serie von Eva Solo umfasst funktionelle, nachhaltige Küchenutensilien. Das halbmondförmige funktionelle Wiegemesser ist ideal zum feinen Hacken von Kräutern und Gemüse. Dank der beiden stabilen angenehmen Griffe, welche ausnahmslos aus einem nachhaltigen Material bestehen , in dem 50% des Kunststoffs durch Weizenfasern ersetzt wurden, liegt es gut in den Händen. CHF 26.–.
Bezugsquellenanfrage: *www.nordiskdesign.ch*



Für den Kleinhaushalt
Der Endlos-Spiralschneider von triangle® verwandelt Obst und festes Gemüse wie Rüebli, Rettich, Zucchetti, Randen, Gurken, Äpfel und vieles mehr in appetitanregende dünne Spiralen. CHF 22.90. Bezugsquelle: *www.welt-der-messer.ch*





Für Gemüsepasta und mehr
Gemüse- und Früchteschneider Helix aus weissem Kunststoff von Moha kann Gemüse und Früchte in 3 unterschiedlichen Schnittmöglichkeiten schneiden: Spaghetti, Tagliatelle und Spiralen. Ein Saugnapf zur Befestigung auf der Arbeitsplatte sorgt für sicheren und festen Stand. CHF 36.90.
Bezugsquellenanfrage: *www.schwarzkitchen.com*

Gerichte mit Geschichte

Kartoffeln für die Kurtisane

Viele grosse Dinge muten simpel an. Auch ein Gericht wie «Pommes Anna», vereinfacht dargestellt auch nur ein geschichteter Kartoffelkuchen, der auf dem simplen Prinzip beruht, dass die Stärke der Kartoffeln wie eine Art Klebstoff die einzelnen Schichten dieser knusprig-buttrigen Köstlichkeit zusammenhält. Wie so viele bedeutende Gerichte der französischen Küche erblickten Pommes Anna das Licht der Welt in der Stadt der Lichter – im Paris des ausgehenden 19. Jahrhunderts, als die Metropole an der Seine das unbestrittene kulinarische Zentrum der Welt war. 1886 galt das Café Anglais als das vielleicht beste Restaurant von Paris; kein Wunder, denn der Küchenchef Adolphe Dugléré (nach ihm ist etwa die Seezunge Dugléré benannt) war Schüler von keinem Geringeren als dem legendären Marie-Antoine Carême. Selbstverständlich speiste im Café Anglais nur die Crème de la Crème und für Dugléré war es selbstverständlich, Gerichte oder sogar ganze Menüs nach bedeutenden Gästen zu benennen. Bei den Pommes Anna war das jedoch etwas anders. Nicht eine berühmte Persönlichkeit, sondern deren Kurtisane (eine Dame, welche in adligen oder hochbürgerlichen Kreisen für ihre Liebesdienste geschätzt wurde), namentlich Anna Deslions, gab dem Gericht seinen Namen. Die aufstrebende Schauspielerin war im Café Anglais oft in Begleitung eines vermögenden Mannes anzutreffen; doch was genau Chefkoch Dugléré eines Abends dazu veranlasste, ihr eine eigene Speise zu widmen, weiss heute niemand mehr. Was jedoch feststeht, ist, dass das Kartoffelgericht in gehobenen Kreisen schlagartig berühmt wurde und bald auf der Speisekarte eines jeden grossen Pariser Restaurants zu finden war – als ideale Beilage zu gebratenem Fleisch. Den Durchbruch in den USA schafften die Pommes Anna erst in den 1960er-Jahren, als Julia Child den Amerikanern die französische Küche schmackhaft machte. Von da an waren sie der Hit auf Dinnerparties.





Pommes Anna

FÜR 4 PERSONEN als Beilage
VORBEREITUNGSZEIT: 10 Minuten
KOCH-/BACKZEIT: 30 Minuten

600 g mehligkochende Kartoffeln
40 g Butter
Salz, schwarzer Pfeffer aus der Mühle
1½–2 Esslöffel Bratbutter

1 Die Kartoffeln schälen und fein in möglichst gleichmässig dicke Scheiben hobeln. Die Kartoffelscheiben in eine Schüssel mit kaltem Wasser geben und gründlich durchspülen, damit die Stärke entfernt wird. Die Kartoffelscheiben auf einem Küchentuch gut trockentupfen.
2 Die Butter schmelzen und mit den Kartoffelscheiben in eine Schüssel geben. Mit Salz und Pfeffer würzen und alles gut mischen.
3 Eine beschichtete Pfanne erhitzen und darin die Bratbutter schmelzen. Nun die erste Schicht Kartoffeln im Kreis leicht überlappend einschichten. Für diese erste Schicht sorgfältig und genau arbeiten, denn sie wird später die knusprige Oberseite der Pommes Anna bilden. Dann die restlichen Kartoffeln darüber schichten. Die Kartoffeln mit einem Deckel, der etwas kleiner als der Durchmesser der Kartofffel-«Torte» ist, beschweren. Die Pommes Anna bei knapp mittlerer Hitze etwa 10 Minuten braten. Dann den Deckel entfernen und die Pommes Anna weitere 15 Minuten braten, bis die Unterseite knusprig braun ist. Dann die Kartoffel-«Torte» mithilfe des Deckels wenden und auf der zweiten Seite weitere 10–15 Minuten braten lassen, diesmal jedoch ohne Deckel.

Die Pommes Anna passen als Beilage zu Fleisch oder können einfach so mit einem reichhaltigen Gemüsesalat serviert werden.

Pro Portion 2 g Eiweiss, 16 g Fett, 19 g Kohlenhydrate; 236 kKalorien oder 983 kJoule, Glutenfrei

CRYSTAL GIN IN ROT UND BLAU

Rugenbräu hat zwei Gin-Neuheiten auf den Markt gebracht: Der «Swiss Crystal Gin Red» mit Aroniabeeren ist herb in Aroma und Farbe: Er überrascht mit intensivem Wacholderduft, einer schon fast orientalischen Würze, kombiniert mit holzigen Noten und dezenter Beerigkeit. Als Gegenpol zum eher herben Gin «Red» erhält der «Swiss Crystal Gin Blue» feine, fast liebliche Aromen – zitronig, blumig, frisch – und besticht durch seine an einen blauen Saphir erinnernde Farbe. Entscheidende Zutat sind die Blüten der Blauen Klitorie: Ein mystisches Farbenspiel entsteht, wenn dem Gin etwas Tonic beigemischt wird, dann nämlich nimmt der Drink die Farbe Violett an.
www.rugenbraeu.ch



VALDUBÓN CRIANZA 2017 – PREISGEKRÖNTER GEHEIMTIPP



Dieser Wein aus dem Trendgebiet Ribera del Duero von der Kellerei Valdubón wurde von Decanter mit 87 Punkten ausgezeichnet und gewann sogar Gold an der spanischen CINVE 2020. Er besticht mit einem feinen Geschmack von Pflaumen, Kakao und Vanille. Der Wein präsentiert sich komplex, reif und gut strukturiert mit weich eingebundenen Tanninen, die ein grosses Lagerpotenzial anbieten. Der prämierte Valdubón Crianza 2017 ist im Webshop von *rutishauser.com* erhältlich zum Preis von CHF 28.70.

Marktfrisch

Einfach genial

One-Pot-Gerichte nennen sich die neuen Eintöpfe. Sie funktionieren nach dem Prinzip «Teamwork vom Feinsten»: Wenn das zusammenkommt, was sich genial ergänzt und gemeinsam vor sich hinschmurgelt, ergibt dies ein kulinarisches Dreamteam.

One-Pot, das klingt natürlich nach Trend, nach Innovation, ist aber im Grunde genommen das pure Gegenteil: Schliesslich kennt man das gemeinsame Kochen verschiedener Zutaten und die Kombination von Fleisch und Gemüse in einem Topf seit Jahrtausenden; es ist somit eine der ältesten bekannten Kochtechniken überhaupt. Meist wurden Eintöpfe aus der Not geboren und waren ihrer Herkunft entsprechend Armuts- oder Notzeitrezepte, meist simpel, kalorienreich und deftig, dabei aber fast zwangsläufig saisonal und regional, denn man musste verwenden, was gerade verfügbar war. Eintöpfe sind meist sehr sättigend und stellen eine vollständige Mahlzeit dar. Die Bandbreite an Hauptzutaten ist riesig: Hülsenfrüchte wie Erbsen, Bohnen oder Linsen, Gemüse wie Kohl, Steckrüben, Möhren oder Kartoffeln, auch Getreideprodukte wie Rollgerste, Brot oder Nudeln, in Wasser oder Brühe gegart. Hinzu kommen je nach Rezept und Möglichkeit zum Beispiel Lauch, Sellerie und Zwiebeln, Fleisch, Wurst oder Speck. Heute gelten Eintöpfe meist nicht mehr als Reste- oder Sparessen, sondern als ebenso kreatives wie simples «Comfort Food». Die Sitte, manchmal alles in einen Topf zu werfen, hat fast in jedem Land mindestens ein Nationalgericht hervorgebracht: Chowder, Irish Stew, Pot-au-feu, Cassoulet, Ungarisches Gulasch, Minestrone, Stifado, Waterzooi, Caldeirada, Pilaw Ratatouille, Chili con Carne, Boeuf bourguignon, Bouillabaisse, aber auch nordafrikanische Tajines, japanische Nabemono-Gerichte sowie jede Art von Curry.

Fisch aus dem Ofen mit Peperoni und Chorizo

Rezept auf Seite 28



Pot-au-feu mit Kohlgemüse

FÜR 4 PERSONEN
VORBEREITUNGSZEIT: 20 Minuten
KOCH-/BACKZEIT: 25 Minuten

250 g Rosenkohl
400 g Blumenkohl
400 g Broccoli
250 g mehligkochende Kartoffeln
1 mittlere Zwiebel
1 Peperoncino oder 1 kleine rote Chilischote, ersatzweise Chiliflocken
25 g Butter
1½ dl Noilly Prat oder ein anderer Wermut
4 dl Gemüsebouillon
2 dl Milch
Salz
2 Bund glatte Petersilie
1 unbehandelte Orange
100 g Mandelblättchen
1 Esslöffel Öl
½ Teelöffel Paprikapulver, evtl. geräuchert
1 dl Rahm
schwarzer Pfeffer aus der Mühle

1 Den Stielansatz der Rosenkohlröschen grosszügig anschneiden. Dann die Röschen bis auf etwa die Hälfte des Umfangs entblättern. Die Blätter beiseitelegen, die Röschen halbieren.
Den Blumenkohl und den Broccoli in Röschen teilen. Die Kartoffeln schälen und in gut 1 cm grosse Würfel schneiden. Die Zwiebel schälen und fein hacken. Den Peperoncino oder die Chilischote längs halbieren, entkernen und klein würfeln.
2 In einer grossen Pfanne oder einem Schmortopf die Butter erhitzen. Die Zwiebel und den Peperoncino darin 3–4 Minuten andünsten. Den Noilly Prat oder Wermut beifügen und gut zur Hälfte einkochen lassen. Dann die Bouillon und die Milch beifügen und unter Rühren aufkochen. Rosenkohlröschen (ohne die Blätter), Blumenkohl, Broccoli und die Kartoffeln beifügen, aufkochen, wenn nötig etwas Salz beifügen und das Gemüse zugedeckt 15–20 Minuten bei moderater Hitze weich garen.
3 Inzwischen die Petersilie fein hacken und knapp ⅔ davon beiseitestellen.
Die restliche Petersilie in eine kleine Schüssel geben. Den farbigen Schalenteil der Orange fein dazureiben.
4 Die Mandelblättchen nur sehr grob hacken. In einer beschichteten Pfanne im warmen Öl leicht anrösten. Zuletzt das Paprikapulver darüberstäuben und alles zur Orangen-Petersilien-Mischung geben. Sorgfältig mischen.
5 Wenn das Gemüse gar ist, den Rahm und die Rosenkohlblätter beifügen, aufkochen und 4–5 Minuten kochen lassen. Dann etwa 2 dl Flüssigkeit mit einigen Kartoffelwürfelchen, Kohlröschen und -blättern sowie der beiseitegestellten Petersilie in einen hohen Becher geben und mit dem Stabmixer mindestens 2 Minuten pürieren, damit das Ganze eine schöne grüne Farbe erhält. Dann zum Gemüse-Pot-au-feu geben, alles mischen und mit Salz sowie Pfeffer abschmecken.
6 Den Pot-au-feu in vorgewärmte tiefe Teller anrichten und mit der Mandelmischung bestreuen. Sofort servieren.

Nach Belieben kann man den Pot-au-feu mit einem Spiegelei oder pochierten Ei krönen.

Pro Portion 16 g Eiweiss, 31 g Fett, 21 g Kohlenhydrate; 464 kKalorien oder 1927 kJoule, Purinarm, Glutenfrei

MONDOVINO
Wein nach Deinem Geschmack.



Harmonisch.

Bukett nach reifen Birnen, grünem Apfel und Quitten. Im Gaumen süsse Frucht und saftige Säure in erfrischender Harmonie. Passt bestens zum Apéro, zu milden asiatischen Speisen und zu Blauschimmelkäse.

RHEINGAU RIESLING SCHLOSS JOHANNISBERG GELBLACK, 75 CL

19.95
(10 cl = 2.66)

Preisänderungen sind vorbehalten. Coop verkauft keinen Alkohol an Jugendliche unter 18 Jahren. Erhältlich in ausgewählten Coop Supermärkten sowie unter mondovino.ch

coop
Für mich und dich.

Gratin von zweierlei Kartoffeln mit Hackfleisch

FÜR 4–5 PERSONEN
VORBEREITUNGSZEIT: 25 Minuten
KOCH-/BACKZEIT: 55 Minuten

1 mittlere Zwiebel
2 Knoblauchzehen
1 Bund glattblättrige Petersilie
½ Bund Thymian
1 Esslöffel Bratbutter
300 g gehacktes Rindfleisch
Salz, schwarzer Pfeffer aus der Mühle
400 g Süsskartoffeln
600 g mehligkochende Kartoffeln
2½ dl Milch
2 dl Rahm
2 Esslöffel Meerrettichpaste aus dem Glas
1 Bund Schnittlauch
80 g geriebener Gruyère AOP

1 Den Backofen auf 200 Grad vorheizen. Eine Gratinform ausbuttern.

2 Die Zwiebel und die Knoblauchzehen schälen und fein hacken. Die Petersilie ebenfalls hacken. Den Thymian von den Zweigen zupfen.

3 In einer grossen Bratpfanne die Bratbutter stark erhitzen. Das Hackfleisch darin kraftig und krümelig anbraten. Dann die Zwiebel, den Knoblauch sowie die Kräuter beifügen, alles mit Salz und Pfeffer würzen und kurz weiterbraten. Auf einen Teller geben.

4 Beide Kartoffelsorten schälen und in feine Scheiben schneiden. In eine Schüssel geben und mit Salz sowie Pfeffer würzen. Dann bunt gemischt in Lagen in die ausgebutterte Gratinform schichten, dabei jede Lage mit etwas Hackfleisch bestreuen.

5 Milch, Rahm und Meerrettichpaste gut verrühren und leicht salzen. Über den Gratin verteilen.

6 Den Kartoffelgratin im 200 Grad heissen Ofen auf der zweituntersten Rille 40 Minuten backen.

7 Inzwischen den Schnittlauch in Röllchen schneiden. Mit dem Käse mischen.

8 Nach 40 Minuten Backzeit den Käse über den Gratin verteilen und alles weitere 15 Minuten fertig backen.

Pro Portion 27 g Eiweiss, 40 g Fett, 46 g Kohlenhydrate; 664 kKalorien oder 2765 kJoule, Glutenfrei

One-Pot-Pasta mit Poulet und Spinat

FÜR 4 PERSONEN
VORBEREITUNGSZEIT: 10 Minuten
KOCH-/BACKZEIT: 20 Minuten

300 g Pouletbrüstchen
Salz, schwarzer Pfeffer aus der Mühle
1 mittlere Zwiebel
1 Esslöffel Bratbutter
etwas edelsüsses Paprikapulver
½ Esslöffel Butter
2 Teelöffel Mehl
3 dl Gemüsebouillon
2 dl Milch
2 dl Rahm
300 g Urdinkel-Teigwaren, z.B. Penne rigate oder Amori (Schwingerhörnli)
250 g tiefgekühlter Blattspinat, in Würfeln, gefroren oder angetaut
40 g frisch geriebener Sbrinz AOP
etwas frisch geriebene Muskatnuss

1 Die Pouletbrüstchen in etwa 2 cm grosse Würfel schneiden. Mit Salz und Pfeffer würzen.
2 Die Zwiebel schälen und fein hacken.
3 In einer grossen weiten Pfanne die Pouletwürfel in 2 Portionen insgesamt 2 Minuten in der Bratbutter scharf anbraten. Jeweils gegen das Ende mit etwas Paprikapulver bestäuben. Auf einen Teller geben.
4 Im Bratensatz die Butter erhitzen und die Zwiebeln darin andünsten. Das Mehl in ein Sieb geben, darüber stäuben und kurz mitdünsten. Dann die Bouillon, die Milch, den Rahm, die Teigwaren, den Spinat und die Pouletwürfel beifügen, alles aufkochen und offen je nach Pastasorte 10–13 Minuten bissfest garen, dabei hin und wieder umrühren. Wenn nötig etwas Flüssigkeit (siehe auch Tipp) nachgiessen.
5 Am Ende der Garzeit den Sbrinz unterrühren und kurz schmelzen lassen. Die One-Pot-Pasta mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken. Sofort servieren und nach Belieben am Tisch nochmals separat mit Sbrinz bestreuen.

TIPP
Die genaue Flüssigkeitsmenge für die One-Pot-Pasta hängt davon ab, welche Teigwarensorte man wählt, aber auch vom Spinat. Gibt man ihn direkt gefroren bei, gibt er zusätzlich Flüssigkeit ab, also eher sparsam mit der Beigabe von Bouillon sein. Ist er an- oder aufgetaut, drückt man ihn von Hand aus, bevor man ihn beifügt.

Pro Portion 36 g Eiweiss,
31 g Fett, 59 g Kohlenhydrate;
669 kKalorien oder 2805 kJoule



Gebackene Linsen mit Wurst

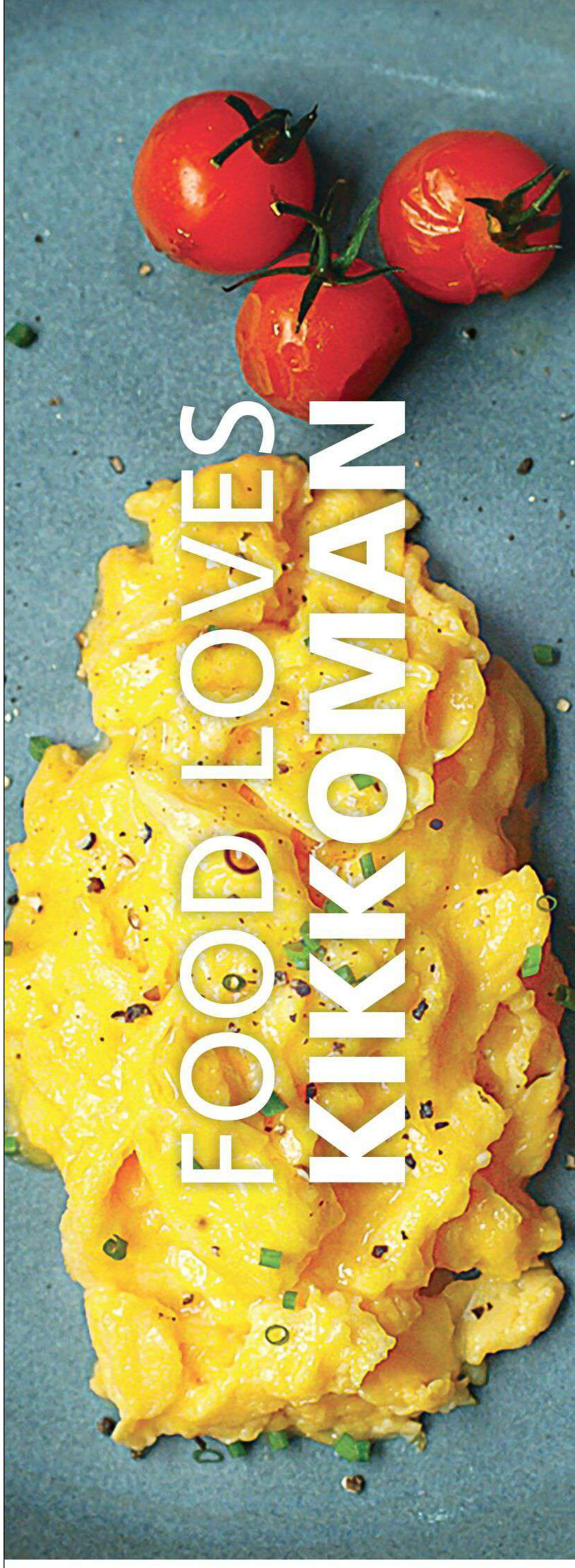
FÜR 4 PERSONEN
VORBEREITUNGSZEIT: 20 Minuten
KOCH-/BACKZEIT: 40–50 Minuten

4 dl Gemüsebouillon
3 dl Weisswein oder alkoholfreier Cidre
½ dl Sojasauce
1–2 Zweige Stangensellerie, je nach Grösse, oder 1 Stück Knollensellerie im Gewicht der Rüebli
2 mittlere Rüebli
1 mittlere Zwiebel
1 grosse Knoblauchzehe
½ Bund Thymian
½ Bund glatte Petersilie
2–3 Esslöffel Olivenöl
300 g Puy-Linsen oder eine andere grüne Linsensorte
Salz, schwarzer Pfeffer aus der Mühle
2–4 Würste, je nach Grösse, z.B. Waadtländer oder Neuenburger Saucisson, Berner Wurst, Schüblig oder Schweinsbratwürste
250 g saurer Halbrahm oder Crème fraîche
½ Teelöffel edelsüsser Paprika
1 Bund Schnittlauch

1 Den Backofen auf 180 Grad Umluft oder 200 Grad Unter-/Oberhitze vorheizen.
2 Bouillon, Weisswein oder Cidre sowie Sojasauce aufkochen, kurz kochen lassen, um den Alkoholgehalt des Weins zu reduzieren, dann warmhalten.
3 Inzwischen den Stangensellerie mitsamt schönem Blattgrün klein würfeln (Grösse fast wie die Linsen). Die Rüebli schälen und ebenfalls sehr klein würfeln. Die Zwiebel und die Knoblauchzehe schälen und fein hacken. Man kann auch alle diese Zutaten grob zerkleinert im Cutter mittelgrob hacken. Die Thymianblättchen von den Zweigen streifen und zusammen mit der Petersilie fein hacken.
4 In einem grossen Schmortopf oder in einer Bratpfanne das Olivenöl kräftig erhitzen. Werden Bratwürste verwendet, diese jetzt rundum kurz, aber kräftig braun anbraten und wieder herausnehmen. Sonst im Öl direkt das Gemüse, die Zwiebel und den Knoblauch 3–4 Minuten dünsten. Dann die Kräuter, die Linsen und die Bouillon-Wein-Mischung dazugeben, alles kräftig aufkochen und die Würste darauflegen. Wer keine grosse ofenfeste Pfanne besitzt, kann die Zutaten nach dem Andünsten und Aufkochen auch in eine grosse, eher tiefe Auflaufform umfüllen. Die Linsen mit den Würsten offen im 180 bzw. 200 Grad heissen Ofen auf der untersten Rille 15 Minuten backen.
5 Nach 15 Minuten Backzeit die Linsen wenn nötig mit Salz und Pfeffer nachwürzen und die Pfanne mit einem Deckel oder die Auflaufform mit Alufolie möglichst dicht verschliessen. Je nach Linsensorte und Qualität alles weitere 25–35 Minuten backen. Die Linsen müssen weich und die Flüssigkeit fast vollständig aufgesogen sein. Falls nötig gegen Ende der Garzeit etwas Wasser oder Bouillon nachgiessen.
6 Den sauren Halbrahm oder die Crème fraîche mit Paprika, Salz und Pfeffer glatt rühren. Den Schnittlauch in Röllchen dazuschneiden. Separat zum Linsentopf servieren.

Pro Portion 53 g Eiweiss,
58 g Fett, 49 g Kohlenhydrate;
985 kKalorien oder 4111 kJoule

Weitere Rezepte zum Thema unter www.wildeisen.ch/sammlungen/eintopf-fuer-kalte-tage-0121



Warum sich so viele Gerichte in Kikkoman verliebt haben? Weil mit Kikkoman fast alles viel besser schmeckt. Kein Wunder, denn die natürlich gebraute Sojasauce verstärkt und verfeinert den Eigengeschmack guter Zutaten ohne zu dominieren. Versuchen Sie es selbst, entdecken Sie inspirierende Rezepte auf **kikkoman.ch**



kikkoman.ch



Fisch aus dem Ofen mit Peperoni und Chorizo

FÜR 4 PERSONEN
VORBEREITUNGSZEIT: 15 Minuten
KOCH-/BACKZEIT: 40–45 Minuten

2 rote Peperoni, ca. 600 g
1 grüne Peperoni, ca. 300 g
2 mittlere rote Zwiebeln
75 g Chorizo (spanische Paprikawurst), ersatzweise Bratspeck
Salz, schwarzer Pfeffer aus der Mühle
¾ dl Olivenöl
600 g dicke Fischfilets, z.B. Kabeljau, Skrei (Winterkabeljau), Lachs, Baudroie, Zander
etwas Fleur de Sel
etwas Olivenöl zum Beträufeln

1 Den Backofen auf 180 Grad Umluft vorheizen.
2 Die Peperoni halbieren, entkernen und in Streifen schneiden. Die Zwiebel schälen, halbieren und ebenfalls in Streifen schneiden. Die Chorizo häuten und in dünne Stifte schneiden. Alle diese Zutaten in eine grosse Gratinform geben, mit Salz und Pfeffer würzen und mit dem Olivenöl beträufeln. Gut mischen.
3 Das Peperonigemüse im 180 Grad heissen Ofen auf der mittleren Rille einschieben und etwa 30 Minuten vorbacken.
4 Inzwischen den Fisch nach Belieben in 4 Portionenstücke schneiden. Mit Fleur de Sel und Pfeffer würzen.
5 Wenn das Peperonigemüse weich und leicht angebräunt ist, aus dem Ofen nehmen. Den Fisch auf das Gemüse legen, mit etwas Olivenöl beträufeln und sofort wieder in den Ofen geben. Alles weitere 10–12 Minuten, je nach Dicke der Fischfilets, fertig garen.

TIPP
Wer Kohlenhydrate vermisst, gibt zusammen mit dem Gemüse einige nicht zu grosse Kartoffelschnitze in die Form. In diesem Fall das Gemüse gut 5 Minuten länger vorbacken.

Pro Portion 36 g Eiweiss, 47 g Fett, 12 g Kohlenhydrate; 624 kKalorien oder 2590 kJoule, Glutenfrei, Lactosefrei



Bulgur-Auflauf mit Federkohl

FÜR 4 PERSONEN
VORBEREITUNGSZEIT: 20 Minuten
KOCH-/BACKZEIT: 35 Minuten

BULGUR:
300 g Federkohl oder Baby-Kale, gerüstet gewogen
2 Schalotten
2 Knoblauchzehen
1 Peperoncino
4 Esslöffel Olivenöl (1)
Salz
200 g Bulgur
5 dl Gemüsebouillon
30 g Pinienkerne
1 Granatapfel
60 g Datteln
1 Bund glatte Petersilie
200 g Feta
4 Esslöffel Olivenöl (2)
schwarzer Pfeffer aus der Mühle

BASILIKUMJOGHURT:
2 Esslöffel Basilikumpesto aus dem Glas
300 g griechischer Joghurt
Salz, schwarzer Pfeffer aus der Mühle

1 Es gibt Federkohl sowie Baby-Kale, welche bereits gerüstet angeboten werden. Ansonsten die Federkohlblätter auslösen, waschen, dann alle groben Rippen herausschneiden. Die Blätter in feine, nicht zu lange Streifen schneiden oder grob hacken.
2 Die Schalotten und Knoblauchzehen schälen und fein hacken. Den Peperoncino längs halbieren, entkernen, in lange Streifen und diese in kleine Würfel schneiden.
3 In einer ofenfesten weiten Pfanne (siehe Tipp) die erste Portion Olivenöl (1) erhitzen. Schalotten, Knoblauch und Peperoncino darin andünsten. Dann den Federkohl beifügen, leicht salzen und 5 Minuten dünsten. Nun den Bulgur beifügen und kurz mitdünsten. Die Bouillon dazugiessen, alles aufkochen und zugedeckt 10 Minuten bissfest garen.
4 Den Backofen auf 200 Grad vorheizen.
5 Während der Bulgur kocht, die restlichen Zutaten vorbereiten: Die Pinienkerne in einer trockenen Pfanne ohne Fett leicht rösten. Auf einen Teller geben.
6 In einer Schüssel mit kaltem Wasser den Granatapfel halbieren, dann ebenfalls unter Wasser die Frucht in kleine Stücke brechen und die Kerne aus den Häutchen lösen, dabei sinken die Kerne ab und die Häutchen schwimmen auf der Wasseroberfläche; diese mit einer Schaumkelle oder einem Sieb abschöpfen. Dann die Kerne in ein Sieb abgiessen und gut abtropfen lassen. Die Datteln entsteinen und klein würfeln. Die Petersilie hacken.
7 Wenn der Bulgur bissfest ist, Pinienkerne, Granatapfel, Datteln und Petersilie untermischen und alles mit Salz sowie Pfeffer abschmecken. Den Feta darüber zerbröseln und mit der zweiten Portion Olivenöl beträufeln. Den Bulgur-Auflauf im 200 Grad heissen Ofen auf der mittleren Rille etwa 20 Minuten überbacken.
8 Inzwischen den Joghurt mit dem Basilikumpesto verrühren und mit Salz sowie Pfeffer abschmecken. Separat zum Bulgur-Auflauf servieren.

TIPP
Besitzt man keine ofenfeste Pfanne, kann man die Zutaten nach dem Garen des Bulgurs auch in eine Gratinform umschütten, mit Feta belegen und mit Olivenöl beträufeln und so überbacken.

Pro Portion 24 g Eiweiss, 40 g Fett, 56 g Kohlenhydrate; 696 kKalorien oder 2897 kJoule

SCHWARZKÜMMEL

Der Kümmel, der gar kein Kümmel ist, hat ein ausgesprochen ätherisch-würziges Aroma.



Botanisch ist der Schwarzkümmel, auch Nigella genannt (vom Lateinischen «niger», «nigellus» = schwärzlich), mit dem bei uns heimischen Kümmel oder seinem Verwandten aus dem Orient, dem Kreuzkümmel, nicht verwandt und er unterscheidet sich auch in Sachen Aussehen und Aroma von seinen Namensvettern. Und auch wenn er wie schwarzer Sesam oder Zwiebelsamen aussieht, gibt es mit diesen überhaupt keine Verwandtschaft.

Die Heimat des Schwarzkümmels, der in die Familie der Hahnenfussgewächse gehört, liegt im Mittleren Osten und Südeuropa. Zu den bekanntesten Anbauländern zählen heute die Türkei, Ägypten und Indien. Die einjährige Pflanze mit den weiss-bläulichen gefiederten Blättern bildet nach dem Abblühen attraktive Samenstände, in denen der dunkelbraune bis schwarze Samen steckt. Die Samen sind reich an Linolsäure, Ölsäure und Saponinen, weshalb der Schwarzkümmel auch einen guten Ruf als Heilpflanze geniesst. Im Orient werden das Öl der Pflanze oder die gemahlenen Samen bei vielen Krankheiten als Hausmittel verwendet. Überliefert ist auch das folgende Zitat des Propheten Mohammed: «Schwarzkümmel hilft gegen viele Krankheiten, jedoch nicht gegen den Tod.»

In der Küche findet Schwarzkümmel sowohl als ganze Körner wie auch gemahlen Verwendung. Die aromatischen und leicht bitteren Samen erinnern entfernt an Majoran. Am besten kommt ihr Aroma zur Geltung, wenn man sie leicht anröstet und/oder zerstösst. Bei uns kennt man Schwarzkümmel vor allem als Gewürz auf türkischem Fladenbrot oder als Bestandteil der nordafrikanischen Gewürzmischung Dukkah. In der bengalischen Küche wird Schwarzkümmel sehr gerne für Gemüsecurrys verwendet und ist fester Bestandteil der Fünf-Gewürze-Mischung «Panch Phoron», zusammen mit schwarzen Senfkörnern, Bockshornklee, Kreuzkümmel und Fenchelsamen. Im Orient wird gemahlener Schwarzkümmel auch in den Kaffee gegeben, welcher dadurch würziger und aromatischer schmeckt. ✽

Börek-Schnecke mit Käse und Erbsen

FÜR 4–6 PERSONEN
VORBEREITUNGSZEIT: 15 Minuten
KOCH-/BACKZEIT: 30 Minuten

2 Bund glatte Petersilie
2–3 Zweige Minze
350 g tiefgekühlte Erbsen
200 g Feta, 200 g Frischkäse
Salz, schwarzer Pfeffer aus der Mühle
scharfes Paprikapulver (Rosenpaprika)
25 g Butter, 2 Esslöffel Olivenöl
15 g Schwarzkümmel
1½ Pakete Strudelteig, insgesamt 6 Blätter

1 Die Petersilie und die Minze hacken.
2 Reichlich Salzwasser aufkochen. Die noch gefrorenen Erbsen darin 2–3 Minuten kochen. Anschliessend in ein Sieb abgiessen, kalt abschrecken und gut abtropfen lassen.
3 In einer Schüssel die Erbsen mit einer Gabel zerdrücken. Den Feta zerbröseln und mit dem Frischkäse sowie den Kräutern zu den Erbsen geben. Alles mit der Gabel gut mischen und mit Salz, Pfeffer sowie Paprika würzen.
4 Den Backofen auf 200 Grad Umluft vorheizen. Das Ofenblech mit Backpapier belegen.
5 In einer kleinen Pfanne die Butter mit dem Olivenöl erwärmen.
6 4 Strudelteigblätter jeweils etwa 15 cm überlappend auf der Arbeitsfläche aneinanderlegen. Mit der Butter-Öl-Mischung bestreichen und die obere Hälfte mit Schwarzkümmel bestreuen; nach Belieben kann man 1 Esslöffel Schwarzkümmel beiseitestellen und am Schluss über die Schnecke streuen. Die restlichen beiden Strudelteigblätter der Länge nach halbieren, diese Blätter über die obere Hälfte des Teiges mit dem Schwarzkümmel legen und ebenfalls mit der Butter-Öl-Mischung bestreichen.
7 Die Füllung der Länge nach auf der unteren Hälfte der Teigfläche verteilen. Nun alles von der Füllung her zur leeren Fläche hin aufrollen, sodass eine lange Rolle entsteht. Die Rolle zu einer Schnecke formen und auf das vorbereitete Blech geben. Mit der restlichen Butter-Öl-Mischung bestreichen und nach Belieben mit dem beiseitegestellten Schwarzkümmel bestreuen.
8 Die Börek-Schnecke im 200 Grad heissen Ofen auf der mittleren Rille etwa 25 Minuten backen.

Als Beilage passt ein Blattsalat.

Pro Portion 22 g Eiweiss,
41 g Fett, 38 g Kohlenhydrate;
622 kKalorien oder 2591 kJoule

DIE SÜSSE UND BITTERNIS DES LEBENS: DER DIGESTIF

Mein Schwiegervater pflegte nach einem reichhaltigen Essen zum Schrank in der Ecke zu gehen. Dort stand seine «Medizin», eine Flasche «Felsensprenger» vom Bauernhof nebenan.



Ein Gläschen oder zwei von diesem kräftigen Trunk und die Sünden des üppigen Mahls waren vergeben. Felsensprenger, das war ein Obstbrand. Die Bauern der Umgebung brachten ihre Fässer mit den vergorenen Äpfeln, Birnen und Quitten zum Störbrenner in seine mobile Brennerei und der waltete dann unter einem Zeltdach im Dunst der Brennhafen seines Amtes. Und heraus kam der Felsensprenger, oder wie mein Schwiegervater zu sagen pflegte, die «Medizin».

Mit fest verschlossenen Augen und zugehaltener Nase habe ich das natürlich auch probieren müssen. Und es hat geholfen! Die moderne Forschung behauptet zwar: Alles nur Einbildung, Placebo, der Alkohol hilft bei der Verdauung überhaupt nicht, im Gegenteil, er entspannt die Muskulatur im Magen und bewirkt damit eine Verlangsamung der Verdauung. So bleibt das schwere Essen nur länger im Magen liegen. Weder ein Klarer noch ein Cognac oder ein Kirsch sind deshalb wirklich Digestive, das heisst Förderer der Digestion, sondern eher umgekehrt deren Hemmer. Trotzdem, mir hat der Felsensprenger gutgetan! Vielleicht auch nur, weil er ein wohlig warmes Gefühl der Entspannung in den leicht überforderten Magen gebracht hat.

Ganz anders sieht die Sache (immer nach der Meinung der Wissenschaft) bei den sogenannten Kräuterbittern aus. Dazu gehört natürlich der König aller Kräuterschnäpse, der Fernet Branca und die freundlicheren Averna oder Ramazzotti. Aber auch Jägermeister und Underberg gehören dazu und alle die vielen Schnäpse, die nach «geheimen» Rezepten in jedem zweiten Dorf im Entlebuch und anderswo aus den einheimischen Kräutern angesetzt werden. Der Alkohol entzieht nämlich die bitteren Inhaltsstoffe sehr wirkungsvoll aus den Pflanzen und diese helfen dann tatsächlich bei der Verdauung, denn sie regen die Produktion von Magensäften und Galle an. Mit dem Alkohol hat das also nur ganz indirekt zu tun. Die Bedeutung dieser Bitterstoffe war schon in der Antike bekannt. Hippokrates hat damit seine Patienten ebenso behandelt wie im Mittelalter die berühmte Nonne und Äbtissin Hildegard von Bingen. ✽

Nach seinem Studium in Basel verbrachte der KOCHEN-Weinkolumnist mehrere Jahre in Italien, wo er seine Liebe zum Wein vertiefte und in der italienischen Lebensart sein zweites Ich fand. Bis 2001 leitete Beat Koelliker den Berner Hallwag Verlag und baute ihn zum renommiertesten Weinbuchverlag Europas aus. Aus seiner Feder stammen zahlreiche Grundlagen-Weinbücher. Durch seine Freude am Reisen und Entdecken quer durch alle Weinregionen resultierten auch mehrere Bücher über Weinwanderungen. Zuletzt erschien von ihm das Buch «Mit 10 Weinproben zum Kenner».





VON TRINKESSIG BIS SUPARI

ANNEMARIE WILDEISEN UND BEAT KOELLIKER IM GESPRÄCH

Annemarie Wildeisen: Du schreibst in deinem Artikel nur über Schnäpse, also alkoholische Getränke. Ich trinke nach dem Essen gerne einen Espresso und das hilft mir mindestens so gut wie ein Schnaps.

Beat Koelliker: Da gibt dir sogar die Wissenschaft recht, denn ein Kaffee enthält ebenso wie ein Kräuterschnaps viele Bitterstoffe und die helfen in genau gleicher Weise bei der Verdauung. Aber vielleicht ist dir schon aufgefallen, dass der Effekt bei einem Espresso viel stärker ist als bei einem Filterkaffee. Die Bitterstoffe sind darin halt wesentlich konzentrierter.

Genau, darum liebe ich den Kaffee auch als Ristretto, auf italienische Art. Und wie ist das beim Tee?

Da ist die Sache etwas komplizierter. Beim Brühen des Tees gehen viele ätherische Öle der Kräuter verloren, die im Schnaps erhalten bleiben: Anis, Kümmel, Artischocke, Ingwer und vieles andere. Anders ist es bei der Pfefferminze. Diese ist ein ausgezeichneter Helfer bei der Verdauung.

Also zum Beispiel: Marokkanischer Pfefferminztee.

Genau. Oder das, was die Engländer schon immer mit ihren «after dinner mints» gemacht haben, indem sie nach einem üppigen Mahl Mintdragees oder Schokolade mit Minzefüllung genossen haben.

Mit dem marokkanischen Pfefferminztee sind wir ja schon in den arabischen Ländern. Da reicht man ja nach dem Essen gerne auch in Zucker eingehüllte reine Anissamen, sogenannte Supari ...

Ja, und darin sind die ätherischen Öle auch noch vollständig erhalten und wenn man sie kaut, gehen sie in den Magen und helfen dort bei der Verdauung mit.

... und man hat noch dazu ein frisches und angenehmes Mundgefühl. Ein ganz anderes Thema: Was hältst du vom Trinkessig? Der soll ja auch ganz besonders verdauungsfördernd sein.

Ist er auch. Nur, es sollte wirklich erste Qualität sein und nicht irgendein gewöhnlicher Industrieessig. Dann aber genügen ein paar Tropfen auf die Zunge und man fühlt sich wunderbar erfrischt.

Früher galt jeweils noch das Sprichwort: «Nach dem Essen sollst du ruh'n oder tausend Schritte tun.» Gilt das immer noch?

Ja sicher. Bei einem kleinen Spaziergang vors Haus hält man seinen Verdauungstrakt in Bewegung und hilft ihm, seine Aufgabe zu erfüllen. Nicht so gut ist dagegen richtiger Sport, denn das würde das Blut vom Magen in die Muskeln lenken und das wäre sicher falsch.

Sieben Blitzgerichte

Traditionelles und Neues für kalte Tage



35 MINUTEN

Käsesoufflé im Fondue-Caquelon

FÜR 2–3 PERSONEN

Längst nicht alle, die kochen, besitzen eine Souffléform. Aber es geht auch anders: Dieses Käsesoufflé wird nämlich im Fondue-Caquelon gebacken. Es geht darin zwar nicht ganz so hoch auf wie in einer klassischen hohen Form, aber schmecken tut es genauso gut. Übrigens: Man kann auch andere Käsesorten als die rezeptierten verwenden, aber mindestens eine davon sollte eher rezent sein, damit das Soufflé würzig schmeckt.

4 Eigelb
200 g Magerquark
1½ Esslöffel Speisestärke
75 g fein geriebener Gruyère AOP
50 g fein geriebener Appenzeller
Salz, schwarzer Pfeffer aus der Mühle
etwas frisch geriebene Muskatnuss
4 Eiweiss

1 Den Backofen auf 200 Grad vorheizen (Umluft nicht empfehlenswert!). Ein Fondue-Caquelon von 18–20 cm Durchmesser grosszügig ausbuttern und mit etwas Mehl ausstäuben.
2 Die Eigelbe mit dem Magerquark in eine Schüssel geben. Die Speisestärke in ein Sieb geben, darüber stäuben und alles cremig und glatt verrühren. Dann die beiden Käsesorten untermischen. Die Masse mit Salz, Pfeffer und Muskat kräftig würzen.
3 Die Eiweisse mit 1 Prise Salz steif schlagen. Sorgfältig, aber rasch unter die Käsecreme ziehen. Diese sofort in die vorbereitete Form füllen.
4 Das Käsesoufflé im 200 Grad heissen Ofen auf der untersten Rille 20 Minuten backen. Dann die Temperatur auf 230 Grad erhöhen und 4–5 Minuten fertigbacken.

Als Beilage passt ein Nüssli- oder Friséesalat.

Pro Portion 42 g Eiweiss, 33 g Fett, 9 g Kohlenhydrate; 497 kKalorien oder 2072 kJoule, Glutenfrei

für den Winter



Pulao mit Erbsen und Rüebli

FÜR 2 PERSONEN

Pulao ist ein indisches Reisgericht mit Gemüse und Gewürzen wie Ingwer, Knoblauch, Gewürznelken, Kreuzkümmel und Kurkuma. Man kann sie auch mit einem milden oder schärferen Currypulver ersetzen, in diesem Fall jedoch zusätzlich Ingwer, Knoblauch und Chilischote frisch verwenden.

1 Stück frischer Ingwer, ca. 2 cm
1 Knoblauchzehe
1 mittlere Zwiebel
1 Peperoncino oder 1 kleine rote Chilischote
2 mittlere Rüebli
20 g Butter
1 Gewürznelke
1 Teelöffel gemahlener Kreuzkümmel
1 Teelöffel gemahlener Kurkuma
150 g Basmatireis
200 g tiefgekühlte Erbsen
30 g ausgelöste Erdnüsse
2½ dl Wasser
1 Teelöffel Salz
schwarzer Pfeffer aus der Mühle

1 Den Ingwer und den Knoblauch schälen und beides zusammen fein reiben. Die Zwiebel schälen und hacken. Den Peperoncino oder die Chilischote längs halbieren, entkernen und ebenfalls hacken. Die Rüebli schälen und klein würfeln.

2 In einer eher weiten Pfanne die Butter schmelzen. Die Zwiebeln und das Rüebli darin andünsten. Dann Ingwer, Knoblauch, Peperoncino, Nelke, Kreuzkümmel und Kurkuma beifügen und alles weitere 2–3 Minuten dünsten.

3 Inzwischen den Reis in ein Sieb geben und gründlich spülen, bis das Wasser klar bleibt. Abtropfen lassen.

4 Den Reis, die Erbsen und die Erdnüsse zur Rüeblimischung geben und noch gut 1 Minute mitdünsten. Wasser und Salz beifügen, aufkochen, die Pfanne decken und den Reis bei eher kleiner Hitze etwa 10 Minuten gar ziehen lassen.

5 Am Schluss den Reis mit 2 Gabeln auflockern und wenn nötig mit Salz sowie Pfeffer abschmecken.

Pro Portion 18 g Eiweiss, 17 g Fett, 76 g Kohlenhydrate; 557 kKalorien oder 2324 kJoule





40 MINUTEN

Gerösteter Kürbis mit Mozzarella

FÜR 2 PERSONEN

Die mit Peperoncino, Knoblauch, Paprika, Curry und Oregano gewürzten Kürbisschnitze sind ein leichtes Essen, können aber auch eine unkomplizierte Vorspeise oder Beilage sein. In letzterem Fall lässt man nach Belieben Mozzarella und Salatblätter weg.

KÜRBIS:
500 g Kürbis, gerüstet gewogen
1 Peperoncino
1 Knoblauchzehe
1 Teelöffel edelsüsser Paprika
1 Teelöffel milder Curry
1 Teelöffel getrockneter Oregano
Salz
2 Esslöffel Olivenöl

ZUM SERVIEREN:
50 g Rucola, Portulak oder Jungsalatblätter
1 Büffel-Mozzarella, ca. 120 g
1 Esslöffel Balsamicoessig
2 Esslöffel Olivenöl

1 Den Backofen auf 200 Grad Umluft (empfehlenswert) vorheizen.
2 Den Kürbis in etwa 1½ cm dicke Schnitze schneiden und in eine Schüssel geben. Den Peperoncino längs halbieren, entkernen und hacken. Die Knoblauchzehe schälen und ebenfalls hacken. Beide Zutaten mit dem Paprika, Curry, Oregano und Salz über den Kürbis streuen, das Olivenöl darüber träufeln und alles gut mischen, bis die Kürbisschnitze gleichmässig überzogen sind. In eine Gratinform geben.
3 Den Kürbis im 200 Grad heissen Ofen mit Umluft auf der mittleren Rille etwa 25 Minuten backen, bis er Farbe angenommen hat.
4 Inzwischen die Salatblätter kurz kalt spülen, den Rucola eventuell je nach Grösse etwas kleiner schneiden. Den Mozzarella halbieren und jede Hälfte dritteln. Den Balsamicoessig mit wenig Salz sowie dem Olivenöl verrühren.
5 Zum Servieren die noch warmen Kürbisschnitze mitsamt in der Form verbliebenen Marinadezutaten auf Tellern anrichten. Je 3 Schnitze Mozzarella darauf setzen. Die Salatblätter mit dem Balsamico-Dressing mischen und Kürbis sowie Mozzarella damit garnieren. Sofort servieren.

Pro Portion 13 g Eiweiss, 27 g Fett, 15 g Kohlenhydrate; 364 kKalorien oder 1507 kJoule, Purinarm, Glutenfrei



Pesto-Pouletbrüstchen aus dem Ofen

FÜR 2 PERSONEN

Zwar gibt es inzwischen das ganze Jahr hindurch frisches Basilikum zu kaufen. Findet man aber einmal gerade keines für dieses würzige Fleischgericht, kann man stattdessen auch 2 Esslöffel Basilikum-Pesto aus dem Glas verwenden.

2 Pouletbrüstchen, je ca. 130 g
Salz, schwarzer Pfeffer aus der Mühle
1 kl. Dose gehackte Pelati-Tomaten, 220 g
1 Esslöffel Tomatenpüree
60 g Raclette- oder Fontinakäse
1 Bund Basilikum, siehe auch Einleitung
1½ Esslöffel Olivenöl
2 Esslöffel Doppelrahmfrischkäse mit Pfeffer
25 g Paniermehl

1 Den Backofen auf 180 Grad Umluft oder 200 Grad Unter-/Oberhitze vorheizen. Eine kleine Gratinform, in der die beiden Pouetbrüstchen mit etwas Abstand nebeneinander Platz haben, mit Olivenöl ausstreichen.

2 Die Pouletbrüstchen beidseitig mit Salz und Pfeffer würzen.

3 Die Pelati-Tomaten direkt in der Dose mit dem Tomatenpüree verrühren und mit Salz und Pfeffer würzen. In die vorbereitete Form geben. Die Pouletbrüstchen in die Sauce legen.

4 Den Käse in kleine Würfelchen schneiden. Einige kleine Basilikumblätter abzupfen und beiseitelegen. Die restlichen Blätter sehr fein hacken und in einer kleinen Schüssel mit dem Olivenöl gründlich verrühren. Dann die Käsewürfelchen und den Doppelrahmfrischkäse beifügen und alles mischen. Die Masse auf den Pouletrüstchen verteilen, sodass sie vollständig bedeckt sind. Mit dem Paniermehl bestreuen.

5 Die Pouletbrüstchen im 180 bzw. 200 Grad heissen Ofen auf der zweituntersten Rille 20–25 Minuten backen. Heiss servieren.

Als Beilage passen in Ölivenöl gebratene kleine Raclettekartoffeln (ungeschält), Reis oder Nudeln.

Pro Portion 44 g Eiweiss, 22 g Fett, 18 g Kohlenhydrate; 446 kKalorien oder 1860 kJoule, Lactosearm



Spitzenweine – zu OTTO'S-Preisen!
ONLINE
OTTO'S
ottos.ch
Riesenauswahl. Immer. Günstig.

Nals Margreid Lagrein SAND
Südtirol DOC
Jahrgang 2019*
Traubensorte: Lagrein
75 cl
Art. 241281



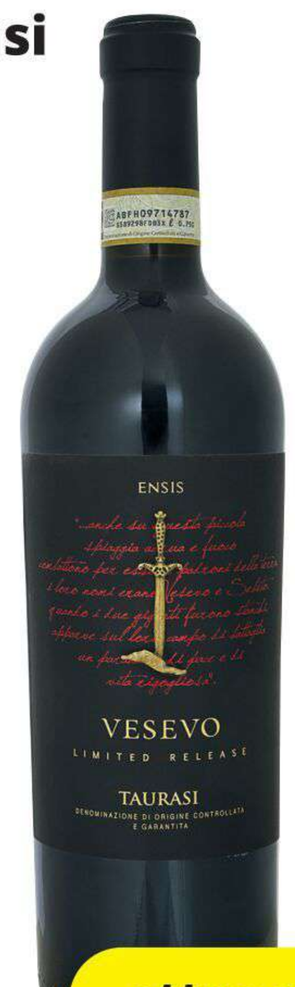
je Flasche CHF
13.95
statt **16.30**
Bestelleinheit 6 Flaschen

Lan Rioja Crianza DOCa
2017*
Traubensorten: Tempranillo, Mazuelo
75 cl
Art. 212764



je Flasche CHF
9.95
Konkurrenzvergleich **14.80**
Bestelleinheit 12 Flaschen

Ensis Taurasi DOCG
Jahrgang 2012*
Traubensorte: Aglianico
Art. 212316



je Flasche CHF
15.90
statt **28.50**
Bestelleinheit 6 Flaschen

Nur solange Vorrat! *Jahrgangsänderungen vorbehalten!
ottos.ch



Gnocchetti mit mariniertem Zitronen-Vanille-Lachs

FÜR 2 PERSONEN

Am besten eignen sich für dieses Gericht sogenannte «kurze» Pastasorten wie Gnocchetti, Orechiette oder Farfalle, aber auch feine Nudeln. Der verwendete Lachs sollte möglichst frisch sein – am besten Sushi-Qualität verwenden, da er nur ganz kurz gegart wird, sonst schmeckt er trocken.

1 Zitrone
½ Vanilleschote oder ¼ Teelöffel Vanillepaste
3 Esslöffel Olivenöl
1 Prise Zucker
Salz
200 g Lachsfilet, ganz frisch (Sushi-Qualität)
200 g Gnocchetti sardi
50 g Portulak oder Kresse
schwarzer Pfeffer aus der Mühle

1 Den Saft der Zitrone auspressen. Die Vanilleschote längs halbieren und die Samen herausschaben. Bei Verwendung von Vanillepaste entfällt anschliessend die Beigabe des Zuckers. Mit dem Zitronensaft, dem Olivenöl, dem Zucker sowie wenig Salz verrühren.
2 Das Lachsfilet kurz kalt spülen, mit Küchenpapier trocken tupfen und anschliessend quer in dünne Scheiben schneiden. Auf einem grossen Teller auslegen und mit der Zitronen-Vanille-Marinade beträufeln. Etwa 15 Minuten ziehen lassen.
3 Inzwischen reichlich Wasser aufkochen. Das Wasser kräftig salzen und die Gnocchetti darin bissfest garen.
4 Den Portulak oder die Kresse kurz kalt spülen und gut abtropfen lassen.
5 Die Gnocchetti in ein Sieb abschütten, kurz abtropfen lassen und sofort wieder in die Pfanne zurückgeben. Den Lachs mitsamt Marinade beifügen, sorgfältig mischen und kurz ziehen lassen, sodass der Fisch in der Hitze der Pasta leicht gart. Dann den Portulak oder die Kresse untermischen und die Pasta wenn nötig mit Salz sowie frisch gemahlenem Pfeffer abschmecken. Sofort servieren.

Pro Portion 34 g Eiweiss, 26 g Fett, 74 g Kohlenhydrate; 679 kKalorien oder 2851 kJoule, Lactosefrei



40 MINUTEN

Hackfleisch-Kartoffel-Croquetten mit Nüsslisalat

FÜR 2–3 PERSONEN

Diese unkomplizierten panierten Hackfleischwürstchen lassen sich auch mit gekochten Kartoffeln vom Vortag zubereiten, dann sind sie im Handumdrehen zubereitet. Als Beilage braucht es nichts anderes als einen feinen Salat, jetzt im Winter zum Beispiel einen Nüsslisalat mit einem Käsedressing.

CROQUETTEN:
200 g mehligkochende Kartoffeln, siehe auch Einleitung
Salz
1 kleine Zwiebel
½ Bund glatte Petersilie
200 g gemischtes Hackfleisch
40 g geriebener Parmesan
1 Ei
1 Esslöffel Senf
½ Teelöffel edelsüsser Paprika
schwarzer Pfeffer aus der Mühle
ca. 40 g Paniermehl
6–8 Esslöffel Olivenöl

SALAT:
1½ Esslöffel geriebener Parmesan
50 g saurer Halbrahm
1 Teelöffel grober Senf
3 Esslöffel weisser Balsamicoessig
3 Esslöffel Raps- oder Sonnenblumenöl
Salz, schwarzer Pfeffer aus der Mühle
100 g Nüsslisalat

1 Die Kartoffeln schälen und in etwa 3 cm grosse Würfel schneiden. Mit Salzwasser bedeckt aufkochen, dann 12–15 Minuten weich garen.
2 Inzwischen die Zwiebel schälen und fein hacken. Die Petersilie ebenfalls hacken.
3 Für das Dressing den Käse, den Halbrahm, den Senf, den Balsamico, das Öl sowie etwas Salz und Pfeffer in einen hohen Becher geben. Mit dem Stabmixer zu einer sämigen Sauce pürieren und wenn nötig nachwürzen.
4 Den Nüsslisalat waschen und sehr gut abtropfen lassen.
5 Die Kartoffeln abschütten, in die Pfanne zurückgeben und auf kleinster Stufe offen kurz ausdampfen lassen. In eine Schüssel geben und mit einer Gabel fein zerdrücken. 5 Minuten abkühlen lassen.
6 Zwiebel, Petersilie, Hackfleisch, Parmesan, Ei, Senf und Paprika zu den Kartoffeln geben, alles mit Salz und Pfeffer würzen und gründlich verkneten (evtl. mit den Knethaken der Küchenmaschine). Wenn nötig nachwürzen. Dann aus der Masse etwa 5 cm lange Croquetten formen.
7 Das Paniermehl auf einen grossen Teller geben. Die HackfleischCroquetten darin wälzen.
8 In einer beschichteten Bratpfanne das Öl erhitzen. Die Croquetten darin rundum insgesamt 6–8 Minuten goldbraun und knusprig backen.
9 Am Ende der Bratzeit den vorbereiteten Nüsslisalat mit dem Dressing mischen. Mit den Hackfleisch-Kartoffel-Croquetten auf Tellern anrichten. Sofort servieren.

Pro Portion 39 g Eiweiss, 63 g Fett, 35 g Kohlenhydrate; 874 kKalorien oder 3631 kJoule, Lactosearm



20 MINUTEN

Champignon-Minestrone

FÜR 2 PERSONEN

Für die Italiener ist eine Minestrone eher ein Eintopf als Suppe, denn seine Zutaten sind zwar klein geschnitten, werden aber nie püriert. Gut passt zu dieser herzhaften Suppe warmes Knoblauchbrot oder eine Focaccia, vielleicht mit einigen Scheiben Rohschinken belegt.

1 Stange Lauch, ca. 250 g
2 Schalotten
1 Knoblauchzehe
250 g Champignons
1 Esslöffel Butter
2 Teelöffel Mehl
3 dl Gemüsebouillon
3 dl Milch
¾ Bund glatte Petersilie
¾ dl Rahm
Salz, schwarzer Pfeffer aus der Mühle
etwas Paprikapulver

1 Den Lauch rüsten, dabei nur die stark dunkelgrünen Teile entfernen. Den Lauch der Länge nach tief einschneiden und unter kaltem Wasser gründlich spülen. Anschliessend in feine Ringe schneiden.
2 Die Schalotten und den Knoblauch schälen und fein hacken. Die Champignons mit einem leicht feuchten Küchenpapier abreiben, den Stiel etwas zurückschneiden und die Pilze klein würfeln.
3 In einer Pfanne die Butter schmelzen. Lauch, Schalotten und Knoblauch darin andünsten. Dann die Hitze höher stellen und die Champignons beifügen. Alles unter gelegentlichem Wenden 2–3 Minuten dünsten. Dann das Mehl in ein feines Sieb geben, darüber stäuben und 1 Minute mitdünsten. Die Bouillon dazugiessen, alles aufkochen, die Milch beifügen und die Minestrone zugedeckt 5 Minuten leise kochen lassen.
4 Inzwischen die Petersilie fein hacken. Den Rahm halb steif schlagen und mit etwas Salz und Pfeffer würzen.
5 Etwa ⅔ der Petersilie zur Suppe geben und diese mit Salz, Pfeffer sowie etwas Paprika abschmecken. Zum Servieren die Suppe in Tassen oder tiefe Teller anrichten, je 1 Klacks Rahm darauf geben und mit Petersilie sowie etwas Paprika bestreuen.

Pro Portion 12 g Eiweiss, 29 g Fett, 17 g Kohlenhydrate; 393 kKalorien oder 1631 kJoule, Purinarm

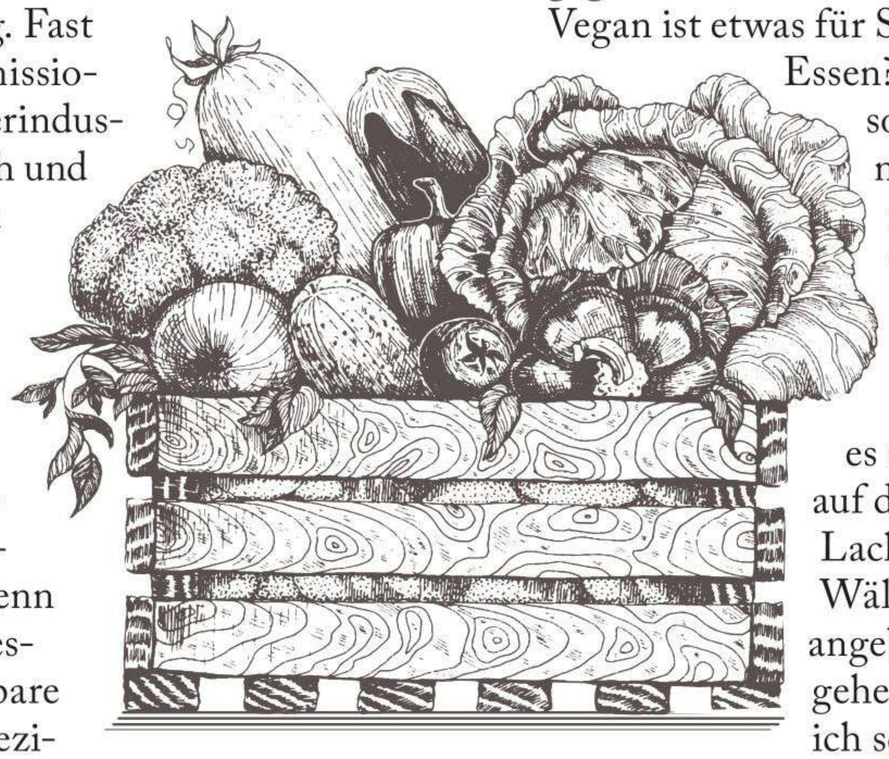


Marianne Botta ist dipl. Lebensmittelingenieurin ETH, spezialisiert auf Ernährungswissenschaften, sowie Personal Trainerin. Sie arbeitet als freie Fachjournalistin, ist erfolgreiche Buchautorin und hält Kurse und Vorträge zum Thema Ernährung und Sport. Mit einem Teil ihrer Grossfamilie – sie hat 8 Kinder zwischen 10 und 24 Jahren – lebt sie in der Westschweiz.

KLIMASCHUTZ AUF DEM TELLER

Ein Vorsatz für 2021? Beim Einkaufen, Kochen und Essen etwas fürs Klima tun. Denn auch Lebensmittel verursachen ganz schön viele Treibhausgase.

Zusammen mit meinen Kindern habe ich mir vorgenommen, auch mittels Ernährung das Klima zu schützen. Ausgelöst wurde dieser Vorsatz unter anderem durch beängstigende Aussagen von Lebensmittelproduzenten, denen wir im Sommer in Frankreich begegnet sind: «Wir haben weniger Fische, und die wenigen, die es noch gibt, sind mit Mikroplastik verunreinigt.» «Als das Klima noch anders war, mit Gewittern im Sommer und Schnee im Winter, konnten wir viel mehr Trüffeln finden.» «Gewisse Olivensorten wachsen heute nicht mehr, das Klima ist schuld.» Ja, wir spüren die globale Erwärmung. Fast ein Fünftel der gesamten CO_2-Emissionen weltweit werden durch die Tierindustrie verursacht. Wer sich mit Fleisch und Fisch ernährt, stösst gut 7 Gramm CO_2 pro Tag aus. Wer sich vegetarisch ernährt, knapp 4 Gramm pro Tag und wer vegan isst, nicht mal 3 Gramm pro Tag. Wer diese Fakten ignoriert und vegan lebende Menschen als Spinner abtut, ist noch nicht im Jahr 2020 angekommen. Und wohl kein Geniesser. Denn gerade Gourmets sollten ein Interesse daran haben, weiterhin wunderbare Lebensmittel wie Trüffeln oder spezielle Olivensorten zu geniessen. Vielleicht möchten sie auch noch im Jahr 2050 ab und zu einen Fisch essen können. Dies ist nur möglich, wenn wir alle zumindest die Handbremse anziehen.



Klimaschutz auf dem Teller sieht so aus: Kaufen Sie regional und saisonal ein, wenn möglich biologisch erzeugte Lebensmittel direkt vom Bauernhof. Überprüfen Sie das Mindesthaltbarkeitsdatum mit Ihren eigenen Sinnen, bevor Sie ein Lebensmittel wegwerfen. So sind beispielsweise im Kühlschrank aufbewahrte Joghurts noch Wochen nach Mindesthaltbarkeitsdatum essbar. Kaufen Sie mit einer Einkaufsliste ein, um Ihren Beitrag gegen Food Waste zu leisten. Das krumme Rüebli sieht nicht nur interessanter aus auf dem Teller, sondern ist sogar noch billiger. Natürlich lohnt es sich, plastikfrei einzukaufen und Leitungswasser statt solches in Flaschen zu kaufen. Am meisten nützt jedoch der Verzicht auf Fleisch und Milchprodukte. Sollen die Klimaziele, vor allem die Reduktion klimaschädlicher Gase, eingehalten werden, muss die Tierhaltung weltweit reduziert werden. Dies verlangt grosse Veränderungen von jedem Einzelnen. Mir stehen deshalb die Haare zu Berge, wenn ich (auch junge) Erwachsene darüber diskutieren höre, in welchem Restaurant es die grössten und billigsten Cordons bleus gibt und dass sie nicht genug gegessen haben, wenn es kein Fleisch auf dem Teller hatte. Vegan ist etwas für Spinner, ein grosser Verzicht auf feines Essen? Oh nein. Vegan ist auch, und ganz besonders, etwas für Geniesser. Es war noch nie einfacher, auf tierische Lebensmittel zu verzichten. Es gibt so viele Alternativen, etwa zu Milch, die gut schmecken und Abwechslung auf den Menüplan bringen. Schon wenige vegetarische oder vegane Tage pro Woche hätten, wenn es alle tun würden, einen grossen Einfluss auf die klimaschädlichen Gase wie Methan, Lachgas und Ammoniak. Es würden weniger Wälder gerodet und weniger Monokulturen angebaut, um Futtermittel zu gewinnen. Ich gehe nicht an Klimademonstrationen. Aber ich schweige nicht. Fleisch gibt's bei uns nur noch am Sonntag, wie zu Grossmutters Zeiten. Dazu pro Woche drei Tage vegetarisch, drei Tage vegan. Das ist ein Anfang, und beeinträchtigt die Gesundheit garantiert nicht. So sind auch keine Nährstoffmängel zu befürchten, nicht für Schwangere, nicht für Heranwachsende und nicht für sportlich aktive Menschen. Sowieso kann man sich auch mit Fleisch und Fisch sehr unausgewogen und ungesund ernähren, etwa wenn man auf stark verarbeitete und raffinierte Lebensmittel und Fast Food zurückgreift. Leiden Sie unter Blähungen nach der Umstellung? Ihre Darmflora passt sich der veränderten Ernährung nach rund drei Wochen, spätestens drei Monaten an. Wetten, es geht Ihnen dann besser? Allein schon deswegen, weil Sie etwas gegen Ihr schlechtes Gewissen tun können. ✽

Pasta e fagioli mit Dörrtomaten und Speck

Rezept auf Seite 45

Bo(h)n appètit!

Die vielen Bohnensorten sind in Farbe und Aroma so verschieden wie Tag und Nacht. Und doch haben sie eine Gemeinsamkeit: Aus ihnen lassen sich vielfältige Gerichte zubereiten, die immer einen «bo(h)n appetit» wert sind.

Mit den kleinen hellgrünen Flageoletbohnen schmeckt der Salat besonders gut und sieht auch dekorativ aus. Als Ersatz eignen sich aber auch kleinere weisse oder schwarze Bohnenkerne.



Bohnensalat mit Datteln und Granatapfel

Rezept auf Seite 45



«Pasta e fagioli» mit Dörrtomaten und Speck

FÜR 4 PERSONEN
VORBEREITUNGSZEIT: 20 Minuten
KOCH-/BACKZEIT: 1¼ Stunden
RUHEZEIT: 8 Stunden

250 g getrocknete Borlottibohnen
1 Zweig Stangensellerie
1 Rüebli
1 grosse Zwiebel
1 Zweig Rosmarin
1 getrocknete rote Chilischote
2 Esslöffel Olivenöl
2 Lorbeerblätter
1 Liter Wasser
10–12 in Öl eingelegte Dörrtomaten
80 g Bratspeck, in Tranchen geschnitten
4 Zweige glatte Petersilie
Salz
200 g kurze Pasta, z.B. Mezzi Rigatoni oder Ditaloni
Olivenöl und Aceto balsamico tradizionale zum Beträufeln

1 In einer Schüssel die Bohnen mit kaltem Wasser bedecken und über Nacht oder 8 Stunden einweichen. Dann die Bohnen abgiessen.
2 Den Stangensellerie, das Rüebli und die Zwiebel rüsten und grob schneiden. Die Rosmarinnadeln fein hacken. Die Chilischote mit dem Messerrücken andrücken.
3 In einer grossen Pfanne das Öl erhitzen. Den Sellerie, das Rüebli, die Zwiebel und den Rosmarin darin andünsten. Das Wasser mit der Chilischote und den Lorbeerblättern beifügen und alles aufkochen. Die Bohnen dazugeben und mit halb aufgelegtem Deckel bei Mittelhitze etwa 1¼ Stunden weich kochen.
4 Inzwischen die Dörrtomaten auf Küchenpapier abtropfen lassen und in feine Streifen schneiden. Den Speck ebenfalls in Streifen schneiden. In einer kleinen Bratpfanne den Speck im eigenen Fett leicht knusprig braten. Die Dörrtomaten beifügen und nur noch kurz mitbraten. Die Petersilienblättchen grob hacken und beifügen. Die Mischung in der Pfanne beiseitestellen.
5 Nach etwa 1 Stunde Garzeit der Bohnen für die Pasta reichlich Wasser aufkochen und salzen. Die Pasta darin bissfest garen. In ein Sieb abschütten, kurz kalt abschrecken und gut abtropfen lassen.
6 Wenn die Bohnen gar sind, Lorbeerblätter und Chilischote entfernen. 6–7 Esslöffel Bohnen herausnehmen, in einen hohen Becher geben und mit dem Stabmixer pürieren. Das Bohnenpüree in die Pfanne zurückgeben und alles nochmals aufkochen.
7 Die Pasta unter die Bohnen mischen, wenn nötig nachwürzen und nur noch gut heiss werden lassen. Gleichzeitig die Tomaten-Speck-Mischung nochmals erwärmen. Die «Pasta e fagioli» in vorgewärmte tiefe Teller anrichten, mit etwas Olivenöl und Aceto balsamico beträufeln und mit Tomaten-Speck-Mischung garnieren. Sofort servieren.

Pro Portion 25 g Eiweiss, 9 g Fett, 68 g Kohlenhydrate; 492 kKalorien oder 2070 kJoule, Lactosefrei

FÜR DEN KLEINHAUSHALT
2 Personen: Zutaten halbieren.



Bohnensalat mit Datteln und Granatapfel

FÜR 4 PERSONEN
VORBEREITUNGSZEIT: 20 Minuten
KOCH-/BACKZEIT: 1 Stunde
RUHEZEIT: 8 Stunden

200 g getrocknete Flageolet-Bohnen
1 unbehandelte Zitrone
½ Teelöffel Harissa
½ Esslöffel Granatapfelsirup, ersatzweise Ahorn- oder Dattelsirup
Salz
1 kräftige Prise gemahlener Koriander
4 Esslöffel Olivenöl
½ Bund Minze
8–10 Datteln, je nach Grösse
½ Granatapfel
einige Radicchioblätter zum Anrichten

1 In einer Schüssel die Bohnen mit kaltem Wasser bedecken und über Nacht oder mindestens 8 Stunden quellen lassen.
2 Die Bohnen abgiessen, in einer Pfanne mit frischem Wasser bedecken, aufkochen und mit halb aufgelegtem Deckel etwa 1 Stunde leise kochen lassen, bis sie gar, aber nicht zu weich sind. Die Bohnen in ein Sieb abschütten, abtropfen und lauwarm abkühlen lassen.
3 Die gelbe Schale von ½ Zitrone fein abreiben. Den Saft der ganzen Zitrone auspressen. In einer Schüssel etwa 3 Esslöffel Zitronensaft mit Harissa, Sirup, Salz, Koriander und der Zitronenschale verrühren, dann nach und nach das Öl zu einer cremigen Sauce unterschlagen. Die lauwarmen Bohnen zum Dressing geben und mischen.
4 Die Blätter der Minze abzupfen und in Streifen schneiden. Die Datteln halbieren, eventuell entsteinen und in dünne Streifen schneiden. Die Granatapfelhälfte über einer Schüssel aufbrechen und die Kerne zwischen den Trennhäuten herauslösen, dabei den austretenden Saft auffangen.
5 Die Minze, die Datteln und den aufgefangenen Granatapfelsaft mit den Bohnen mischen und den Salat abschmecken. Teller oder eine grosse Platte mit Radicchioblättern belegen, den Salat darauf anrichten und mit den Granatapfelkernen bestreuen. Sofort servieren.

Pro Portion 11 g Eiweiss, 9 g Fett, 38 g Kohlenhydrate; 300 kKalorien oder 1257 kJoule, Purinarm, Glutenfrei

FÜR DEN KLEINHAUSHALT
2 Personen: Zutaten halbieren.



Bohnencremesuppe mit Zitronenöl

FÜR 6 PERSONEN als Vorspeise
VORBEREITUNGSZEIT: 20 Minuten
KOCH-/BACKZEIT: 1 Stunde
RUHEZEIT: 8 Stunden

200 g getrocknete weisse Bohnenkerne
2 Stangen Stangensellerie
1 Rüebli
2 Schalotten
1 Teelöffel Fenchelsamen
1 getrocknete rote Chilischote, ersatzweise Chiliflocken
1 Esslöffel Olivenöl (1)
ca. 1 Liter Gemüsebouillon, schwach dosiert
4 in Öl eingelegte Sardellenfilets
8 Zweige Thymian
½ unbehandelte Zitrone
4 Esslöffel Olivenöl (2)
2 dl Halbrahm
Salz

1 In einer Schüssel die Bohnen mit kaltem Wasser bedecken und über Nacht oder mindestens 8 Stunden quellen lassen. Dann die Bohnen abgiessen.
2 Den Sellerie, das Rüebli und die Schalotten rüsten und fein schneiden. Die Fenchelsamen im Mörser fein zerstossen. Den Peperoncino grob hacken.
3 In einer Pfanne die erste Portion Olivenöl (1) erhitzen. Sellerie, Rüebli und Schalotten darin andünsten. Bouillon, Bohnen, Fenchelsamen und Peperoncino beifügen, aufkochen und die Bohnen mit halb aufgelegtem Deckel etwa 1 Stunde leise kochen lassen, bis sie weich sind.
4 Inzwischen die Sardellenfilets abtropfen lassen und klein schneiden. Thymianblättchen von den Zweigen zupfen und wenn nötig etwas feiner hacken. Die Schale der Zitronenhälfte dünn (ohne das Weisse) abschälen und in feinste Streifchen schneiden. Den Saft auspressen und beiseitestellen.
5 In einer kleinen Pfanne die zweite Portion Olivenöl (2) erwärmen. Sardellen, Thymian und Zitronenschale beifügen und unter Rühren erwärmen, bis sich die Sardellenfilets fast vollständig aufgelöst haben.
6 Den Halbrahm zur Bohnensuppe geben und alles mit dem Stabmixer sehr fein pürieren. Die Suppe mit Salz und etwa 1 Esslöffel Zitronensaft abschmecken.
7 Zum Servieren die Suppe in vorgewärmten tiefen Tellern oder Tassen anrichten und jeweils mit etwas Zitronenöl beträufeln.

Pro Portion 9 g Eiweiss, 17 g Fett, 19 g Kohlenhydrate; 283 kKalorien oder 1178 kJoule, Purinarm, Glutenfrei

FÜR DEN KLEINHAUSHALT
2–3 Personen: Zutaten halbieren.

Anstelle von schwarzen Bohnen kann man für das Gericht auch rote Kidney- oder kleine weisse Bohnen verwenden. Die Garzeit der verschiedenen Bohnenkerne kann sehr unterschiedlich sein. Das hängt vor allem von ihrem Alter ab: Je länger sie gelagert wurden, desto trockener sind sie und desto länger brauchen sie, um weich zu werden. Also während der Garzeit unbedingt ab und zu eine Bohne probieren.



Bohnengulasch mit Wintergemüse

FÜR 4 PERSONEN
VORBEREITUNGSZEIT: 30 Minuten
KOCH-/BACKZEIT: ca. 2½ Stunden
RUHEZEIT: 8 Stunden

200 g getrocknete schwarze Bohnen, siehe Tipp
1 Stange Lauch
2 Knoblauchzehen
400–500 g Rindsragout
Salz, schwarzer Pfeffer aus der Mühle
2–3 Esslöffel Olivenöl
3 dl Gemüse- oder Fleischbouillon
2 Teelöffel Tomatenpüree
300 g Pastinaken oder Petersilienwurzeln
250 g Rosenkohl
je ½ Teelöffel gemahlener Koriander und Kreuzkümmel
1 Teelöffel Rosenpaprika
Salz
1–2 Esslöffel Rotwein- oder Balsamicoessig
1 Schuss Tabasco

ZUM SERVIEREN:
1 Becher Crème fraîche (ca. 180 g)

1 In einer Schüssel die Bohnen mit kaltem Wasser bedecken und über Nacht oder mindestens 8 Stunden quellen lassen.
2 Die Bohnen abgiessen, in einer Pfanne mit frischem Wasser bedecken, aufkochen und mit halb aufgelegtem Deckel etwa 1 Stunde leise kochen lassen, bis sie gar, aber nicht zu weich sind. Dann in ein Sieb abgiessen.
3 Inzwischen den Lauch rüsten und in Streifen schneiden, den Knoblauch schälen und fein hacken. Das Rindsragout mit Salz und Pfeffer rundum würzen.
4 In einem Schmortopf oder Bräter das Öl kräftig erhitzen. Das Rindsragout in 2 Portionen jeweils kräftig anbraten und wieder aus der Pfanne nehmen.
5 Im Bratensatz den Lauch und den Knoblauch andünsten. Die Bouillon dazugiessen und den Bratensatz damit auflösen. Das Tomatenpüree unterrühren. Dann das Fleisch wieder beifügen und zugedeckt etwa 2 Stunden weich schmoren.
6 Inzwischen die Pastinaken schälen und in Würfel schneiden. Den Rosenkohl rüsten und die Röschen je nach Grösse halbieren oder vierteln.
7 Die beiden Gemüse zusammen mit den Bohnen zum geschmorten Fleisch geben. Das Gulasch aufkochen, mit Koriander, Kreuzkümmel, Paprika, Salz sowie Pfeffer würzen und 25–30 Minuten weiter schmoren, bis das Gemüse bissfest ist. Dabei zwischendurch umrühren und bei Bedarf noch etwas Bouillon oder Wasser nachgiessen.
8 Das Gulasch mit dem Essig, etwas Tabasco und eventuell noch etwas Salz abschmecken. In tiefe Teller schöpfen und jeweils mit einem Klacks Crème fraîche garnieren. Sofort servieren.

Pro Portion 37 g Eiweiss, 23 g Fett, 33 g Kohlenhydrate;521 kKalorien oder 2178 kJoule, Glutenfrei

FÜR DEN KLEINHAUSHALT
2 Personen: Zutaten halbieren.

Mediterranes Bohnenpüree mit Kräutern, Knoblauch und Oliven

FÜR 4 PERSONEN als Beilage
VORBEREITUNGSZEIT: 15 Minuten
KOCH-/BACKZEIT: 1¼ Stunden
RUHEZEIT: 8 Stunden

400 g getrocknete weisse Bohnenkerne, ersatzweise Flageolet- oder Borlottibohnen
70 g grüne Oliven
½ Esslöffel Kapern
2 Knoblauchzehen
4 Zweige Thymian
1 Zweig Salbei
½ Zweig Rosmarin
1 Stück unbehandelte Orangen- oder Zitronenschale
1 dl Gemüsebouillon
4 Esslöffel Olivenöl
Salz, schwarzer Pfeffer aus der Mühle

1 In einer Schüssel die Bohnen mit kaltem Wasser bedecken und über Nacht oder mindestens 8 Stunden quellen lassen.

2 Die Bohnen abgiessen, in einer Pfanne mit frischem Wasser bedecken, aufkochen und mit halb aufgelegtem Deckel etwa 1¼ Stunden kochen lassen, bis sie sehr weich sind.

3 Inzwischen die Oliven entsteinen. Die Kapern in einem Sieb kurz warm abspülen. Den Knoblauch schälen. Die Kräuter von den Zweigen zupfen. Alle diese Zutaten sowie die Orangen- oder Zitronenschale fein hacken.

4 Am Ende der Garzeit der Bohnen die Bouillon aufkochen. In einer zweiten Pfanne das Öl bei mittlerer Hitze erwärmen. Den Knoblauch, die Kräuter und die Zitronen- oder Orangenschale darin kurz andünsten.

5 Die Bohnen abgiessen, in die Pfanne zurückgeben, die Bouillon dazugiessen und alles fein pürieren. Dann das Knoblauch-Kräuteröl, die Oliven sowie die Kapern untermischen und das Püree mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Dazu schmecken gebratene Lammkoteletts oder gemischtes Ofengemüse.

Pro Portion 22 g Eiweiss, 13 g Fett, 45 g Kohlenhydrate; 427 kKalorien oder 1787 kJoule, Glutenfrei, Lactosefrei

FÜR DEN KLEINHAUSHALT

2 Personen: Zutaten halbieren.

TIPP

Falls etwas Püree übrig bleibt, schmeckt es am nächsten oder übernächsten Tag sehr gut kalt auf gerösteten Brotscheiben.

Gebratene Bohnen mit bunten Rüebli und Kresse-Joghurt

FÜR 4 PERSONEN
VORBEREITUNGSZEIT: 30 Minuten
KOCH-/BACKZEIT: 1 Stunde 10 Minuten
RUHEZEIT: 8 Stunden

250 g getrocknete rote Bohnen (Kidneybohnen)
500 g gelbe, rote, violette und weisse Rüebli gemischt
Salz
250 g griechischer Joghurt nature
1 gehäufter Teelöffel mittelscharfer Senf
1 Bett Gartenkresse
1 rote Zwiebel
2 Knoblauchzehen
5 Esslöffel Olivenöl
schwarzer Pfeffer aus der Mühle

1 In einer Schüssel die Bohnen mit kaltem Wasser bedecken und über Nacht oder mindestens 8 Stunden quellen lassen.
2 Dann die Bohnen abgiessen, in einer Pfanne mit frischem Wasser bedecken, aufkochen und mit halb aufgelegtem Deckel etwa 1 Stunde kochen lassen, bis sie gar, aber nicht zu weich sind. Die Bohnen in ein Sieb abschütten, abtropfen und abkühlen lassen.
3 Inzwischen in einer Pfanne reichlich Wasser aufkochen und salzen. Die Rüebli schälen und in Stifte schneiden. Im lebhaft kochenden Salzwasser 2 Minuten vorgaren. Dann in ein Sieb abgiessen, kalt abschrecken und abtropfen lassen.
4 Den Joghurt mit dem Senf und etwas Salz verrühren. Die Kresse abschneiden und untermischen. Bis zum Servieren kühl stellen.
5 Die Zwiebel schälen, vierteln und in Streifen schneiden. Den Knoblauch schälen und fein hacken.
6 In einer Bratpfanne das Öl erhitzen. Die Bohnen mit den Zwiebelstreifen beifügen, salzen und unter gelegentlichem Wenden etwa 5 Minuten braten, bis die Bohnen leicht knusprig sind. Dann die Rüebli und den Knoblauch beifügen, alles mit Salz und Pfeffer würzen und nur noch kurz weiterbraten. Das Bohnen-Rüebli-Gericht mit dem Kressejoghurt auf Tellern anrichten.

Pro Portion 17 g Eiweiss, 18 g Fett, 39 g Kohlenhydrate; 414 kKalorien oder 1732 kJoule, Glutenfrei, Purinarm

FÜR DEN KLEINHAUSHALT
2 Personen: Zutaten halbieren.



Gerichte im Einklang

Satte Farben, köstliche Aromen und angenehme Wärme: Die indische Küche spricht alle Sinne an. Mit diesem harmonischen Menü machen Sie an langen Winterabenden alle Ihre Gäste glücklich.



Granatapfel-Koriander-Joghurt

Rezept auf Seite 55



Gewürzreis mit Nüssen

Rezept auf Seite 55



Poulet in Joghurtsauce

Rezept auf Seite 54

Würziger Spinat mit Paneer

Rezept auf Seite 54

Scharfer Mangosalat

×

Granatapfel-Koriander-Joghurt

×

Poulet in Joghurtsauce

×

Würziger Spinat mit Paneer

×

Rüebli-Halva

×

Gewürzreis mit Nüssen

DAS PERFEKTE TIMING

3–4 STUNDEN IM VORAUS

- Den Mangosalat zubereiten und kühl stellen.
- Den Granatapfel-Koriander-Joghurt zubereiten, zugedeckt kühl stellen.
- Das Rüebli-Halva bis und mit Punkt 5 zubereiten, Halva und Mandelstifte abgedeckt beiseitestellen.

1½ STUNDEN IM VORAUS

- Das Poulet in Joghurtsauce bis und mit Punkt 3 zubereiten, die Sauce abkühlen lassen.
- Den Spinat bis und mit Punkt 4 zubereiten und die Tomatensauce abkühlen lassen.

½ STUNDE IM VORAUS

- Alle Zutaten für den Reis zubereiten, den Reis garen. Die Nüsse rösten, aber noch nicht unter den Reis mischen.

WENN DIE GÄSTE DA SIND

- Die Sauce vom Poulet aufkochen, den Joghurt einrühren und das Poulet bei schwacher Hitze in der Sauce wieder gut heiss werden lassen.
- Die Tomatensauce für den Spinat aufkochen, den Spinat und anschliessend die Paneerwürfel darin erwärmen.
- Die Nüsse unter den Gewürzreis mischen.
- Poulet, Spinat und Reis in vorgewärmte Schüsseln füllen und mit dem Mangosalat und dem Granatapfel-Koriander-Joghurt servieren.

VOR DEM DESSERT

- Das Rüebli-Halva in einem heissen Wasserbad oder im Steamer erwärmen, anrichten und mit den Mandelstiften bestreut servieren.



Scharfer Mangosalat

FÜR 6 PERSONEN als Vorspeise
VORBEREITUNGSZEIT: 20 Minuten

2 mittlere Mangos
2 unbehandelte Limetten
2 rote oder grüne Chilischoten
2–3 Esslöffel Rosinen
2 Esslöffel neutrales Öl
4 Teelöffel Senfsamen
4 Teelöffel Zucker
Salz

1 Die Mangos schälen. Das Fruchtfleisch vom Stein schneiden und würfeln. Die grüne Schale von 1 Limette fein abreiben. Den Saft beider Limetten auspressen.
2 Den Stiel der Chilis entfernen und die Schoten in feine Ringe schneiden. Wer nicht gern sehr scharf isst, entfernt auch die im Inneren liegenden Trennhäutchen mit den Kernen. Die Rosinen in einem Sieb warm abspülen und auf Küchenpapier abtropfen lassen.
3 In einer kleinen Pfanne das Öl erwärmen, aber nicht zu heiss werden lassen. Die Senfsamen darin anrösten. Die Chiliringe beifügen und kurz mitrösten. Dann beides in einen Mörser geben, den Zucker und 2 kräftige Prisen Salz beifügen und alles so fein wie möglich zerdrücken. Den Limettensaft unterrühren.
4 Die Sauce mit der Limettenschale und den Rosinen zu den Mangowürfeln geben und alles locker mischen. Den Salat abschmecken und anrichten.

TIPP

Die süsse Fruchtigkeit der Mango harmoniert sehr gut mit der Chilischärfe. Falls die Chilischote eher mild ist, kann man also sehr gut noch etwas nachschärfen, zum Beispiel mit getrockneten Chiliflocken oder Cayennepfeffer.

Pro Portion 1 g Eiweiss, 3 g Fett, 14 g Kohlenhydrate; 86 kKalorien oder 362 kJoule, Purinarm, Glutenfrei, Lactosefrei

WENN ES WENIGER/MEHR GÄSTE SIND

2–3 Personen: Die Zutaten halbieren. Mehr Gäste: Die Zutaten der Gästezahl entsprechend anpassen.



Poulet in Joghurtsauce

FÜR 6 PERSONEN
VORBEREITUNGSZEIT: 15 Minuten
KOCH-/BACKZEIT: 15–20 Minuten

600 g Pouletbrüstchen
20 g Ingwerwurzel
4 Knoblauchzehen
1 Esslöffel Zitronensaft
1 Teelöffel Madras-Currypulver
Salz
4 Schalotten
1 grüne Chilischote
3 Esslöffel Ghee oder Bratbutter
1 Teelöffel gemahlener Rohzucker
2 Teelöffel Kurkumapulver
3 dl Gemüse- oder Hühnerbouillon
300 g griechischer oder türkischer Joghurt nature, mindestens 10 % Fettgehalt
Korianderblättchen zum Bestreuen

1 Die Pouletbrüstchen in gut 1 cm grosse Würfel schneiden.
2 Den Ingwer und den Knoblauch schälen und sehr fein hacken. In einer Schüssel mit dem Zitronensaft, dem Currypulver und Salz mischen. Die Pouletwürfel beifügen und alles sorgfältig mischen.
3 Die Schalotten schälen und in feine Scheiben schneiden. Die Chilischote rüsten und in dünne Ringe schneiden.
4 In einer grossen Bratpfanne das Ghee oder die Bratbutter kräftig erhitzen. Das Pouletfleisch darin unter gelegentlichem Wenden 4–5 Minuten braten, bis es leicht gebräunt ist. Aus der Pfanne nehmen und zugedeckt warm halten.
5 Die Schalotten sowie die Chiliringe in die Pfanne geben und mit dem Zucker bestreuen. Alles unter Rühren braten, bis die Schalotten leicht gebräunt sind. Dann das Kurkumapulver darüber stäuben und alles gut mischen. Die Bouillon dazugiessen und alles offen 5–10 Minuten reduzieren, bis die Flüssigkeit fast eingekocht ist.
6 Den Joghurt unterrühren. Die Sauce mit Salz abschmecken und nicht mehr kochen lassen. Die Pouletwürfel untermischen und nur noch gut heiss werden lassen. Das Poulet mit Korianderblättchen bestreuen und sofort servieren.

Pro Portion 24 g Eiweiss, 14 g Fett, 6 g Kohlenhydrate; 247 kKalorien oder 1032 kJoule, Purinarm, Glutenfrei

WENN ES WENIGER/MEHR GÄSTE SIND
2–3 Personen: Die Zutaten halbieren, statt frischem Chili eventuell getrocknete Chiliflocken verwenden.
Mehr Gäste: Die Zutaten der Gästezahl entsprechend anpassen.



Würziger Spinat mit Paneer

FÜR 6 PERSONEN
VORBEREITUNGSZEIT: 20 Minuten
KOCH-/BACKZEIT: 15 Minuten

500 g frischer Spinat
Salz
2 Zwiebeln
4 Knoblauchzehen
20 g frischer Ingwer
1 rote Chilischote
2 Teelöffel Garam Masala
1 Teelöffel gemahlene Kurkuma
2 Esslöffel Ghee oder Bratbutter
400 g gehackte Tomaten aus der Dose
3 dl Gemüsebouillon
300 g Paneer

1 In einer grossen Pfanne reichlich Wasser aufkochen. Inzwischen den Spinat waschen, dabei dicke Blattstiele entfernen. Das Wasser salzen, den Spinat hineingeben und einmal kräftig aufkochen lassen. Dann in ein Sieb abschütten, kalt abschrecken und gut abtropfen lassen. Den Spinat etwas ausdrücken und grob hacken.
2 Die Zwiebeln, den Knoblauch und den Ingwer schälen und fein hacken. Die Chilischote rüsten und in feine Ringe schneiden. Garam Masala und Kurkuma mischen.
3 In einer weiten Pfanne das Ghee oder die Bratbutter erhitzen. Die Zwiebeln darin bei mittlerer Hitze etwa 5 Minuten braten, bis sie leicht gebräunt sind. Dann den Knoblauch, den Ingwer, die Chiliringe sowie alle Gewürze beifügen und alles unter Wenden kurz mitdünsten. Die Tomaten und die Bouillon dazugeben, mit Salz würzen und offen etwa 5 Minuten kochen lassen.
4 Inzwischen den Paneer in etwa 1 cm grosse Würfel schneiden.
5 Den Spinat unter die Tomatensauce rühren und kurz mitkochen lassen. Wenn nötig mit Salz sowie Garam Masala abschmecken. Den Paneer untermischen und nur warm werden lassen. Den Spinat in eine Schüssel füllen und servieren.

Pro Portion 7 g Eiweiss, 10 g Fett, 14 g Kohlenhydrate; 187 kKalorien oder 782 kJoule, Purinarm, Glutenfrei

WENN ES WENIGER/MEHR GÄSTE SIND
2–3 Personen: Die Zutaten halbieren, die Menge für die Tomatensauce allerdings nur um einen Drittel reduzieren.
Mehr Gäste: Die Zutaten der Gästezahl entsprechend anpassen.



Granatapfel-Koriander-Joghurt

FÜR 6 PERSONEN
VORBEREITUNGSZEIT: 20 Minuten

1 Granatapfel
1 Teelöffel Kreuzkümmelsamen
1 Teelöffel Koriandersamen
½ Bund frischer Koriander
400 g Joghurt nature
2 Teelöffel neutrales Öl
Salz
1 Prise Chilipulver

1 Den Granatapfel halbieren. Die Hälfte aufbrechen und über einer Schüssel die Kerne vorsichtig zwischen den weissen Trennhäuten herauslösen, dabei den auslaufenden Saft auffangen.
2 In einer kleinen Pfanne die Kreuzkümmel- und die Koriandersamen bei mittlerer Hitze anrösten, bis sie würzig duften, aber nicht zu dunkel werden. Die Gewürze im Mörser so fein wie möglich zerstossen. Den frischen Koriander fein hacken.
3 In einer Schüssel den Joghurt mit dem Öl, etwas Salz sowie dem Chilipulver verrühren. Die Gewürzmischung, den frischen Koriander sowie die Granatapfelkerne mitsamt dem aufgefangenen Saft beifügen und alles sorgfältig mischen. Den Joghurt wenn nötig nachwürzen. Bis zum Servieren kühl stellen.

Pro Portion 3 g Eiweiss, 4 g Fett, 6 g Kohlenhydrate; 77 kKalorien oder 321 kJoule, Glutenfrei

WENN ES WENIGER/MEHR GÄSTE SIND
2–3 Personen: Die Zutaten halbieren. Mehr Gäste: Die Zutaten der Gästezahl entsprechend anpassen.



Gewürzreis mit Nüssen

FÜR 6 PERSONEN
VORBEREITUNGSZEIT: 10 Minuten
KOCH-/BACKZEIT: 20 Minuten

1 Zwiebel
½ Zimtstange
4 grüne Kardamomkapseln
400 g Basmatireis
2 Esslöffel Ghee oder Bratbutter (1)
2 Gewürznelken
2 Sternanis
8 dl Wasser
Salz
3 Esslöffel Nusskerne, eine Sorte oder gemischt, z.B. Pistazien, Baumnüsse und Mandeln
2 Teelöffel Ghee oder Bratbutter (2)

1 Die Zwiebel schälen, vierteln und in feine Streifen schneiden. Das Zimtstück nochmals halbieren. Die Kardamomkapseln im Mörser andrücken. Den Reis in einem Sieb gründlich kalt spülen, bis das Wasser klar herausläuft, dann abtropfen lassen.
2 In einer Pfanne die erste Portion Ghee oder Bratbutter (1) erhitzen. Die Gewürze mit der Zwiebel beifügen und bei mittlerer Hitze andünsten, bis die Zwiebelstreifen leicht gebräunt sind. Den Reis beifügen und alles kurz weiterdünsten. Dann das Wasser dazugiessen, den Reis salzen und bei schwacher Hitze zugedeckt etwa 20 Minuten körnig ausquellen lassen.
3 Die Nüsse grob hacken. In einer kleinen Bratpfanne die zweite Portion Ghee oder Bratbutter (2) erhitzen und die Nüsse darin anrösten, aber nicht zu stark bräunen. Die Nüsse unter den Reis mischen und diesen in eine vorgewärmte Schüssel anrichten.

Pro Portion 8 g Eiweiss, 11 g Fett, 51 g Kohlenhydrate; 339 kKalorien oder 1411 kJoule, Glutenfrei

WENN ES WENIGER/MEHR GÄSTE SIND
2–3 Personen: Die Zutaten halbieren. Mehr Gäste: Die Zutaten der Gästezahl entsprechend anpassen.

Rüebli-Halva

FÜR 6 PERSONEN
VORBEREITUNGSZEIT: 30 Minuten
KOCH-/BACKZEIT: 35 Minuten

600 g Rüebli
2 Esslöffel Rosinen
2 Esslöffel Pistazienkerne
2 grüne Kardamomkapseln (1)
1 kräftige Prise geriebene Muskatnuss
¼ Teelöffel Zimtpulver
1 Esslöffel Ghee oder Bratbutter (1)
4 dl Milch
1 Prise Salz
40 g gemahlener Rohzucker (1)
2 grüne Kardamomkapseln (2)
½ unbehandelte Orange
½ Esslöffel Ghee oder Bratbutter (1)
2 Teelöffel gemahlener Rohzucker (2)
2 Esslöffel Mandelstifte

1 Die Rüebli rüsten und an der Bircherraffel reiben. Die Rosinen und die Pistazien grob hacken. Die erste Portion Kardamomkapseln aufbrechen, die Samen herauslösen und im Mörser so gut wie möglich zerstossen, dann mit dem Muskat und dem Zimt mischen.

2 In einer Pfanne die erste Portion Ghee oder Bratbutter (1) erhitzen. Die Rosinen und die Pistazien darin anrösten. Die Gewürze beifügen und kurz mitrösten, dann die Rüebli beifügen und alles gut mischen. Die Milch und das Salz beifügen und die Rüebli offen bei mittlerer Hitze etwa 20 Minuten leise kochen lassen, dabei gelegentlich umrühren.

3 Jetzt die erste Portion Zucker (1) untermischen und alles weitere 10 Minuten kochen lassen, bis die Flüssigkeit ganz aufgesogen ist.

4 Inzwischen die zweite Portion Kardamomkapseln aufbrechen, die Samen herauslösen und im Mörser so gut wie möglich zerstossen. Die Schale der Orangenhälfte fein abreiben.

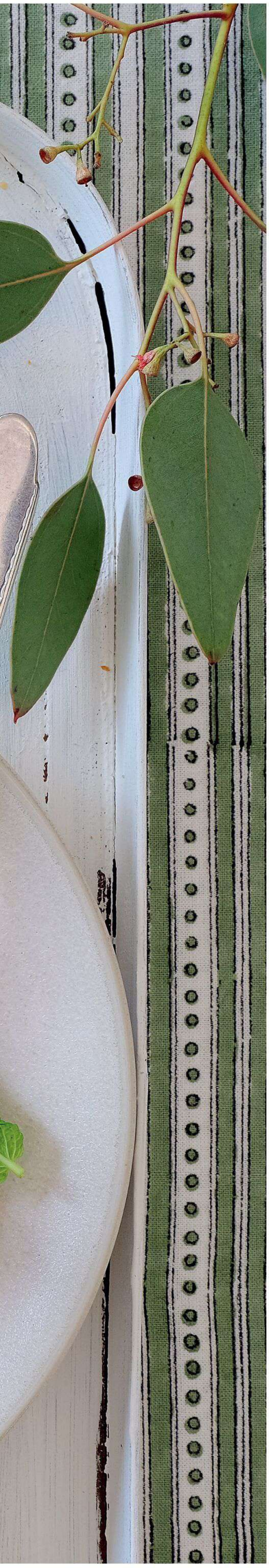
5 In einer kleinen Bratpfanne die zweite Portion Ghee oder Bratbutter (2) erhitzen, die zweite Portion Zucker (2) mit den Mandelstiften beifügen und goldgelb bräunen. Die zweite Portion Kardamom mit der Orangenschale beifügen.

6 Das Halva in Schälchen füllen und mit den Mandelstiften bestreuen. Das Halva lauwarm servieren.

TIPP
Man kann das Halva noch heiss in leicht bebutterte Förmchen füllen, lauwarm abkühlen lassen, dann aus der Form auf Teller stürzen.

Pro Portion 5 g Eiweiss, 13 g Fett, 21 g Kohlenhydrate; 234 kKalorien oder 978 kJoule, Glutenfrei

WENN ES WENIGER/MEHR GÄSTE SIND
2–3 Personen: Die Zutaten halbieren. Mehr Gäste: Die Zutaten der Gästezahl entsprechend anpassen.



SCHÖN AUFGETISCHT

Indische Lebensfreude

Farbenfrohe Muster sind quasi das Markenzeichen der indischen Drucktechnik Kalamkari. Labels wie Bungalow.dk oder maasa.ch verkörpern mit ihren bunt bedruckten Textilien die indische Lebensfreude. Die Drucktechnik kann man aber auch auf einfache Art selber umsetzen, wie das Beispiel unserer Servietten zeigt.





DAZU BRAUCHT MAN:

- Indische Holzstempel in beliebigen Sujet, erhältlich z.B. bei maasa.ch
- Stofffarbe
- Kleiner Schwamm oder Farbroller
- Baumwollservietten (je 1 Stück pro Gast)
- Zeitungspapier oder dünne Moosgummiauflage

ZUM FERTIGSTELLEN:

- Grobes Naturpapier
- Stempel-Alphabet
- Stempelkissen
- Serviettenringe (je 1 Stück pro Gast)
- Einige kleine Pflanzenzweiglein, z.B. Eukalyptus



Schritt 1:
Die Arbeitsfläche mit Zeitungspapier oder einem grossen Stück Moosgummi belegen, um sie vor Farbflecken zu schützen. Serviette auseinanderfalten und auf die vorbereitete Arbeitsfläche legen.

Schritt 2:
Farbe auf Stempel auftragen: Dazu kann man entweder die Farbe mit einem Schwamm aufbringen oder mit einem kleinen Farbroller. Die Menge der Farbe, die für den Druck benötigt wird, ist abhängig davon, wie dick oder dünn eine Serviette beziehungsweise ihre Webstruktur ist. Die Serviette bedrucken.

Schritt 3:
Farbe trocknen lassen. Anschliessend gemäss Anleitung des Herstellers mit dem Bügeleisen fixieren.



Schritt 4:
Papier in etwa 1½ cm breite und 21 cm langen Streifen schneiden (1 Papierstreifen pro Gast). Das eine Ende schräg zuschneiden und am gegenüberliegenden Ende einen etwa 3 cm breiten Schlitz einritzen, durch welchen später der Papierstreifen gezogen werden kann. Die Papierstreifen mit dem Namen stempeln. Anschliessend jeden Papierstreifen um einen Serviettenring wickeln, vorsichtig durch den Papierschlitz fädeln und leicht festziehen. Den Serviettenring um die Serviette legen und nach Belieben mit einem Pflanzenzweiglein dekorieren.

Mit Speck FÄNGT MAN (NICHT NUR) MÄUSE …

… sondern auch unsere Köchinnen Annemarie und Florina. Das liegt vor allem daran, dass man mit ihm viele Gerichte würzen oder gar «herausputzen» kann. Und mit den Rezepten, welche die beiden ausprobiert haben, lockt man nicht nur Mäuse, sondern alle Speckfans an den Tisch.

Speck-Champignons im Strudelteig

FÜR 4 PERSONEN
VORBEREITUNGSZEIT: 30 Minuten
KOCH-/BACKZEIT: 20–25 Minuten

PILZE:
12 grosse Champignons, je von 5–6 cm Durchmesser
150 g Bratspeck, in Tranchen geschnitten
100 g magerer Schinken, in Scheiben geschnitten
2 Frühlingszwiebeln
1 Knoblauchzehe
1 Teelöffel Bratbutter
schwarzer Pfeffer aus der Mühle
60 g Butter
1 Paket Strudelteig (4 Blätter)
80 g Crême fraîche
Salz

SCHNITTLAUCHSAUCE:
180 g griechischer Joghurt oder saurer Halbrahm
Salz
2 Messerspitzen Piment d'Espelette oder Chiliflocken
1 Bund Schnittlauch

1 Die Stiele der Champignons herausdrehen. Schöne Pilzstiele hacken (siehe Dialog).
2 Die Bratspecktranchen quer in sehr dünne Streifen schneiden. Die Schinkenscheiben in kleine Rechtecke schneiden. Die Frühlingszwiebeln rüsten, das Weisse fein hacken, das schöne Grün in feine Röllchen schneiden. Die Knoblauchzehe schälen und hacken.
3 In einer Bratpfanne die Bratbutter kräftig erhitzen. Den Speck beifügen und knusprig braten. Dann den Schinken, die Champignonstiele, die Frühlingszwiebeln und den Knoblauch beifügen und alles 2–3 Minuten mitbraten. Zuletzt mit frisch gemahlenem Pfeffer würzen und auf einem grossen Teller abkühlen lassen.
4 Den Backofen auf 180 Grad Umluft vorheizen.
5 In einer kleinen Pfanne die Butter schmelzen.
6 Ein Strudelteigblatt auf der Arbeitsfläche auslegen und mit Butter bestreichen. Dann ein zweites Blatt darauflegen und wieder mit Butter bestreichen. Dann das Ganze in 6 gleichmässige Rechtecke schneiden und mit diesen 6 Vertiefungen einer Muffinsform auslegen. Überstehende Teigränder nach innen auf die Höhe der Formenränder falten. Auf die gleiche Weise die beiden restlichen Teigblätter vorbereiten und in der Form auslegen.
7 Jeweils 1 Champignon in die Mitte der Teigblätter setzen. Bergartig mit Speck-Schinken-Masse füllen. Die Crème fraîche mit Salz und Pfeffer würzen und jeweils 1 Teelöffel auf die Füllung geben.
8 Die Speck-Champignons im 180 Grad heissen Ofen auf der untersten Rille 20–25 Minuten goldgelb backen.
9 Inzwischen für die Sauce den Joghurt oder sauren Halbrahm mit Salz und Piment d'Espelette oder Chiliflocken verrühren. Den Schnittlauch in Röllchen schneiden und untermischen. Die Sauce separat zu den Speck-Champignons servieren.

Pro Portion 19 g Eiweiss, 37 g Fett, 23 g Kohlenhydrate; 509 kKalorien oder 2118 kJoule











ANNEMARIE: Gerade bei grossen Champignons sind die Stiele manchmal angetrocknet. In diesem Fall muss man eventuell 1–2 Pilze mehr kaufen und diese anstelle der Stiele hacken.

FLORINA: Dafür sind die Champignons mit leicht geöffnetem Hut besonders aromatisch und lassen sich auch sehr gut befüllen. Manche Konsumenten machen leider einen Bogen um die Pilze – das ist echt schade!

ANNEMARIE: Und bitte Champignons nie schälen, das geht ebenfalls viel Aroma verloren, abgesehen davon, dass ihre weisse oder braune Farbe beim Garen ohnehin verblasst, das liegt in der Natur der Pilze.



Die Vertiefungen eines Muffinblechs werden mit Strudelteig ausgelegt, mit je 1 grossen Champignonhut belegt, welcher dann mit einer würzigen Masse aus Speck, Schinken und Frühlingszwiebeln sowie einem Klecks Crème fraîche gefüllt wird. Separat dazu wird eine Schnittlauchsauce serviert.

Weitere Rezepte zum Thema unter www.wildeisen.ch/sammlungen/rezepte-mit-speck-0121







Der zarte italienische Pancetta würzt den Risotto, knusprige Bratspecktranchen sind die Garnitur des Risottos, der am Schluss mit ganz kurz gebratenen Radicchiostreifen verfeinert wird – alles in allem eine perfekte Kombination.

Risotto mit zweierlei Speck und Radicchio

FÜR 4–5 PERSONEN
VORBEREITUNGSZEIT: 15 Minuten
KOCH-/BACKZEIT: 20 Minuten

120 g Pancetta, in sehr dünne Scheiben geschnitten
1 mittlere Zwiebel
1 Trevisano (länglicher Radicchio), ca. 120 g, ersatzweise 1 runder Radicchio
ca. 8 dl Gemüsebouillon, schwach dosiert
1 Esslöffel Olivenöl (1)
1 Esslöffel Butter
300 g Risottoreis, z.B. Carnaroli, Vialone oder Arborio
1½ dl weisser Wermut
8 Tranchen Bratspeck
1 Esslöffel Olivenöl (2)
12 Blätter Salbei
50 g Mascarpone
50 g geriebener Parmesan
1 Teelöffel Zitronensaft
Salz, schwarzer Pfeffer aus der Mühle

1 Den Pancetta in Streifen, dann in Rechtecke schneiden. Die Zwiebel schälen und fein hacken. Den Trevisano rüsten, kalt spülen, gut abtropfen lassen und die Blätter in 1 cm breite Streifen schneiden.

2 In einer Pfanne die Bouillon aufkochen und warm halten.

3 In einer zweiten Pfanne die erste Portion Olivenöl (1) sowie die Butter erhitzen. Den Pancetta und die Zwiebel darin leicht anrösten. Dann den Reis beifügen und kurz mitrösten. Den Wermut dazugiessen und unter Rühren einkochen lassen. Nun gut die Hälfte der Bouillon dazugeben und alles unter gelegentlichem Umrühren offen bei Mittelhitze kochen lassen, bis der Reis die Flüssigkeit aufgenommen hat. Dann nach und nach schöpflöffelweise die restliche Bouillon beifügen, bis der Risotto bissfest ist.

4 Während der Risotto gart, die Specktranchen halbieren. In einer Bratpfanne in der zweiten Portion Olivenöl (2) knusprig braun braten. Auf einen mit Küchenpapier belegten Teller geben. Im Bratensatz die Salbeiblätter ebenfalls knusprig braten. Dann wenn nötig noch etwas Olivenöl nachgeben und den Radicchio nur gerade 30 Sekunden rührbraten, dann vom Herd nehmen.

5 Wenn der Risotto bissfest ist, den Mascarpone und den Parmesan unterrühren und den Risotto mit dem Zitronensaft sowie Salz und Pfeffer abschmecken. Zuletzt den Radicchio untermischen und den Risotto zugedeckt auf der ausgeschalteten Herdplatte noch 2–3 Minuten ruhen lassen.

6 Den Risotto in vorgewärmten tiefen Tellern anrichten und mit den Specktranchen sowie den Salbeiblättern garnieren. Sofort servieren.

Pro Portion 24 g Eiweiss, 38 g Fett, 61 g Kohlenhydrate; 690 kKalorien oder 2877 kJoule, Purinarm, Glutenfrei





FLORINA: Wichtig bei diesem würzigen Risotto ist, dass man die Bouillon nur schwach dosiert oder ein salzarmes Produkt verwendet, da sowohl Pancetta wie auch normaler Speck genügend Salz mitbringen.

ANNEMARIE: Das Typische am italienischen Bauchspeck Pancetta ist, dass er luftgetrocknet und vor allem nicht geräuchert ist, daher entwickelt er ein besonders mildes Aroma. Inzwischen ist er nicht nur in italienischen Spezialgeschäften, sondern auch beim Metzger oder bei Grossverteilern dünn aufgeschnitten erhältlich.

FLORINA: Ebenfalls geeignet für diesen Risotto ist die Tessiner Spezialität Coppa sowie manche unserer Rohess-Speck-Varianten. Und ich denke, ein milder Rohschinken schmeckt ebenfalls fein.

Ein schönes Stück Kochspeck wird mit einer Marinade aus exotischen Gewürzen im Ofen offen geschmort – das verleiht ihm ein tolles Aroma!



FLORINA: Auch hier gilt: Nicht nur der Speck, sondern auch die Bouillon und vor allem die Sojasauce bringen relativ viel Salz mit. Deshalb die Bouillon so dosieren, dass sie fad schmeckt und nach Belieben eine salzarme Sojasauce verwenden.

ANNEMARIE: Als Beilage mag ich dazu am liebsten Ofenkartoffeln. Aber was macht man ohne zweiten Backofen? Ganz einfach: Zuerst wird der Speck gegart, anschliessend kommen die Kartoffeln in den Ofen, und kurz vor dem Servieren wärmt man den in Tranchen geschnittenen Speck noch einmal in seiner Sauce auf.

FLORINA: Falls die Sauce im Ofen stark eingekocht ist, einfach mit etwas Wasser verdünnen, gut aufkochen, abschmecken und erst dann den Speck darin erwärmen.















Glasierter Speck aus dem Ofen

FÜR 4 PERSONEN
VORBEREITUNGSZEIT: 15 Minuten
KOCH-/BACKZEIT: 1½ Stunden

Je 1 Teelöffel schwarze Pfefferkörner und Chiliflocken
1 Gewürznelke
1 Zwiebel
4 Knoblauchzehen
20 g frischer Ingwer
1 Esslöffel Paprikapulver
20 g Tomatenpüree
50 g brauner Zucker oder Kokosblütenzucker
2½ dl Apfelsaft
2½ dl Rindsbouillon, schwach dosiert (siehe Dialog)
½ dl Sojasauce, evtl. salzreduzierte Sorte
3 Esslöffel brauner Rum
800 g Kochspeck am Stück

1 Den Backofen auf 160 Grad Umluft vorheizen.
2 Die Pfefferkörner, die Chiliflocken sowie die Gewürznelke in einem Mörser fein zerstossen. Die Zwiebel, den Knoblauch und den Ingwer schälen und in feine Streifen bzw. Scheiben schneiden.
3 Alle Zutaten bis auf den Speck in einen hohen Becher geben und mit dem Stabmixer oder im Blender fein pürieren. In eine kleine Pfanne geben und aufkochen.
4 Vom Speck die Schwarte mit einem Messer abtrennen und wenn nötig Knorpelteile entfernen. Den Speck mit der Fettseite nach oben in einen Schmortopf legen. Mit der heissen Marinade übergiessen.
5 Den Speck im 160 Grad heissen Ofen auf der mittleren Rille offen 1½ Stunden schmoren, dabei etwa alle 20 Minuten wenden.
6 Den Speck in Tranchen schneiden und mit der Sauce auf vorgewärmten Tellern anrichten.

Dazu passen Ofenkartoffeln und ein Blatt- oder Gemüsesalat.

Pro Portion 34 g Eiweiss, 68 g Fett, 23 g Kohlenhydrate; 850 kKalorien oder 3522 kJoule, Lactosefrei



Im Reiferaum von Maurer Speck lagern 40 000 Kilogramm Fleisch und werden auf diese Weise veredelt.

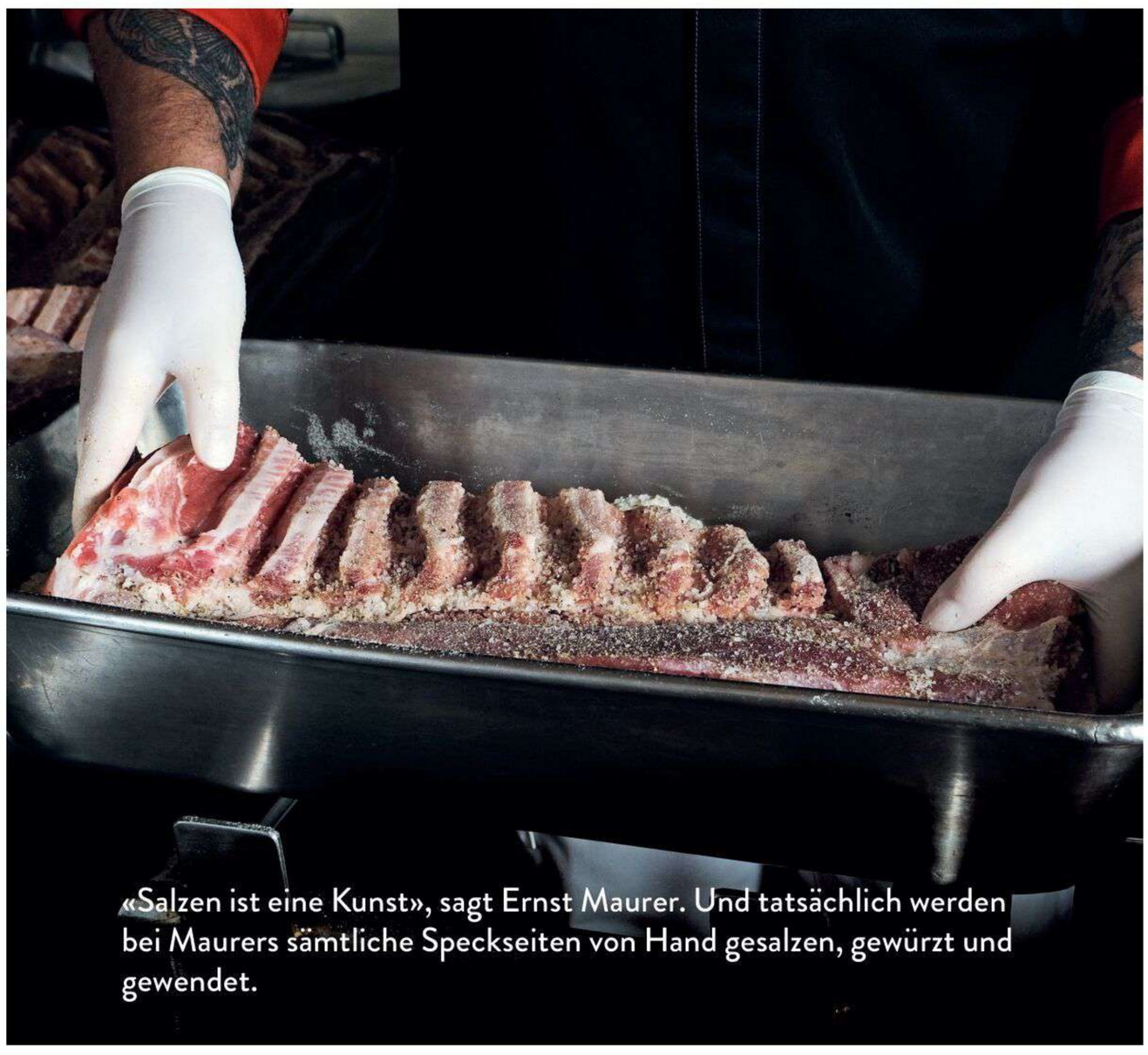
DER VEREDELUNGS-KÜNSTLER

Ernst H. Maurer ist der vielleicht renommierteste Speckhersteller der Schweiz. Sein Erfolgsgeheimnis: 100 Prozent Handarbeit, viel Zeit und noch mehr Leidenschaft.

Was am Betrieb von Ernst Maurer sofort auffällt, ist seine Grösse: Die Firma in Flüh SO ist mit gerade einmal vier Mitarbeitenden ausserordentlich klein. Umso bemerkenswerter, dass hier der möglicherweise beste Speck des Landes entsteht – und das komplett in Handarbeit. Woche für Woche verarbeitet Ernst Maurer rund 360 Seiten Speck, 300 Schinken, 180 Karrees und 90 Hälse vom Schwein, 3000 bis 6000 Kilo Fleisch, alles von Hand. «Wir sind lediglich zu viert; wenn da einer fehlt, wird es schnell einmal kritisch», so Maurer. Neben dem Patron und einem weiteren Angestellten arbeiten bei Maurer Speck nur noch Ehefrau Sylvia, die sich um die Administration kümmert, und Tochter Ramona, studierte Lebensmittelingenieurin und designierte Nachfolgerin. 1968 von Ernst Maurer Senior gegründet, leitet Ernst Maurer die Firma in zweiter Generation seit mehr als 40 Jahren. Natürlich kann ein so kleiner Betrieb nicht alles von A bis Z selber machen; das hat aber auch Vorteile: Weil Aufgaben wie Zuschnitt, Verpackung und Logistik von der zur Migros gehörenden Micarna übernommen werden, kann man sich bei Maurer Speck gänzlich der Heiligen Dreifaltigkeit der Konservierungstechnik widmen – Pökeln, Räuchern und Reifen. Eigentlich so, wie man es bereits vor Jahrhunderten gemacht hat, einfach im Rahmen einer modernen Infrastruktur. Oder wie Ernst Maurer es ausdrückt: «Wir sind top modern, aber auf die altmodische Art.» Altmodisch, das heisst auch, dass man dem Produkt Zeit gibt; mindestens drei Monate vergehen vom Wareneingang bis zur Auslieferung. «Natürlich könnte man das auch kürzer machen» so Maurer, «aber genau diese Zeit macht letztendlich die Qualität aus und das schmeckt man auch.» Es beginnt schon beim Wareneingang, wenn das Fleisch (100 Prozent Schweizer Fleisch aus der Region, IP-Suisse- und Bio-Suisse-zertifiziert) angeliefert wird. Wer jetzt nicht gut kontrolliert, wird es später bereuen, denn Zuschnitt, Gewicht, Länge und Dicke müssen genau stimmen (Maurer Speck ist immer knorpelfrei), damit daraus am Ende das perfekte Produkt werden kann. Nun wird jede Speckseite von Hand gesalzen und gewürzt, «so haben wir immer die Kontrolle über das Produkt». Bis zu zwei Wochen dauert das Salzen, wobei jedes Stück Fleisch mindestens fünfmal von Hand in der Salz- und Gewürzmischung gewendet wird. Selbstverständlich ein Familienrezept, welches aber immer mal wieder angepasst wurde, beispielsweise hin zu weniger Salz, gluten- und allergenfrei, von weissem Zucker zu Rohrzucker. «Der Geschmack ist dabei immer derselbe geblieben!», versichert der Patron. Zudem habe es sich mehr als gelohnt, vor 17 Jahren von Kochsalz auf Meersalz umzusteigen. Wieso, ist denn Salz nicht einfach Salz? «Nein, weil Salzen eine Kunst ist!», betont Maurer. Er ziehe es vor, langsam zu salzen, das Salz soll genügend Zeit haben, vom Fleisch aufgenommen zu werden, deshalb sei grobkörniges besser, ein zu feines Salz würde zu schnell einziehen. Bereits bei diesem Schritt gehen 15 bis 20 Prozent an Gewicht verloren, nach dem Räuchern und Reifen werden es, je nach Produkt, 30 bis 50 Prozent sein.

Vom Salz in den Rauch. Echter Rauch, auf keinen Fall Flüssigrauch aus der Flasche! Auch hier geht man äusserst behutsam vor: Die ersten 24 Stunden lässt man das Fleisch nur «schwitzen», hängt es also noch nicht direkt in den Rauch, denn es soll langsam auf «Betriebstemperatur» kommen. Jeweils von Dienstag bis Donnerstag hängen die Speckseiten während vier Stunden täglich im Rauch, der ganz traditionell direkt in der Kammer erzeugt wird. Maurer schwört auf Buchenholzspäne mit etwas Tanne und Lorbeer, die Späne sollen dabei nicht brennen, sondern nur glimmen, sonst wäre es zu heiss (nicht über 38 Grad). Die Erholungsphasen zwischendurch braucht der Speck, um den Rauch gut aufzunehmen. «In dieser Grössenordnung räuchert eigentlich niemand mehr auf die traditionelle Art und Weise, da bin ich der letzte Künstler», sagt Ernst Maurer schmunzelnd.

Die letzte Station ist der Reiferaum, wo sagenhafte 40 000 Kilo Fleisch die letzte Phase ihrer Veredelung erfahren. Vier Wochen reift der Speck nun bei 72 bis 75 Prozent Luftfeuchtigkeit, 9 Grad, nicht zu feucht (da im Gegensatz zu einer Salami kein Edelschimmel entstehen soll; und nicht zu trocken (sonst würde er aussen hart und innen feucht). Und um dem Ganzen die Krone aufzusetzen, darf das Fleisch noch einmal für 4 Stunden in den Rauch für die finale Dosis an Farbe und Aroma und für eine schöne Patina. Was lange währt, wird endlich gut – aber erst wenn der Speck die Geschmacksprobe besteht: Stimmt der Salzgehalt – zu viel, zu aggressiv? Zu wenig, zu fade? Das Raucharoma ist idealerweise lieber etwas zu mild als zu dominant. Wie ist die Optik? Ohne Farbfehler, mit guter Rötung ohne helle Flecken? Und zu guter Letzt: Ist das Fleisch-Fett-Verhältnis ausgeglichen? Die meisten Schweizer mögen keinen allzu fetten Speck – aber ganz ehrlich: Wenn der aus dem Hause Maurer kommen würde, könnte auch dazu kaum einer Nein sagen.



«Salzen ist eine Kunst», sagt Ernst Maurer. Und tatsächlich werden bei Maurers sämtliche Speckseiten von Hand gesalzen, gewürzt und gewendet.

DIE NEUEN KÜCHENSTARS: DATTELN

Die natürlich zuckrigen Früchtchen können viel mehr als nur aus der Hand gegessen werden. Das zeigen unsere süssen Rezepte, in denen Datteln die Hauptrolle spielen.

Kalte Dattel-Gewürz-Milch

Rezept auf Seite 73



Dattel-Schokoladen-Cake

Rezept auf Seite 73



Dattelcreme mit Passionsfrucht

ERGIBT 6 Portionen
VORBEREITUNGSZEIT: 20 Minuten

150 g getrocknete und entsteinte Medjool-Datteln
100 g Mandelmus
2 Becher Joghurt nature, insgesamt 360 g
1 Messerspitze gemahlener Zimt
2 dl Rahm
3 Passionsfrüchte

1 Die Datteln in Streifen schneiden. Mit dem Mandelmus, dem Zimt und dem Joghurt in einen hohen Becher geben und mit dem Stabmixer fein pürieren.
2 Den Rahm steif schlagen. Unter die Dattelcreme ziehen und diese mit Klarsichtfolie gedeckt kühl stellen.
3 Zum Servieren die Creme in Dessertschalen oder Gläsern anrichten. Die Passionsfrüchte halbieren. Das Fruchtfleisch aus den Hälften schaben und über die Dattelcreme verteilen. Sofort servieren.

Pro Portion 7 g Eiweiss, 24 g Fett, 27 g Kohlenhydrate; 360 kKalorien oder 1503 kJoule, Purinarm, Glutenfrei

Dattelglace mit Rum

ERGIBT 8–10 Portionen
VORBEREITUNGSZEIT: 15 Minuten
KOCH-/BACKZEIT: 5 Minuten
RUHEZEIT: mindestens 45 Minuten

8 getrocknete Datteln
3–4 Esslöffel Rum, siehe Tipp
4 dl Milch
100 g Dattelsirup, siehe Tipp
1 Teelöffel Vanillepaste oder ½ Teelöffel Vanillepulver
4 Eigelb
3 dl Rahm

1 Die Datteln entsteinen und in etwa ½ cm grosse Würfel schneiden. Mit dem Rum mischen und bis zur Verwendung durchziehen lassen.
2 In einer Pfanne die Milch mit der Hälfte des Dattelsirups und der Vanille aufkochen. In einer Schüssel die Eigelbe mit dem restlichen Sirup verrühren. Die heisse Milch unter Rühren dazugiessen, dann alles zurück in die Pfanne geben. Die Eiermilch unter ständigem Weiterschlagen so lange erhitzen (auf ca. 80 Grad), bis sie cremig zu binden beginnt. Dann sofort durch ein feines Sieb in eine Schüssel umgiessen. Die Creme auf Zimmertemperatur abkühlen lassen; am schnellsten geht dies in einem Eiswasserbad unter ständigem Rühren.
3 Den Rahm steif schlagen und unter die abgekühlte Creme rühren. Diese in eine Glacemaschine füllen und cremig gefrieren lassen. Anschliessend die Rum-Datteln untermischen und die Glace in einen gut verschliessbaren Behälter füllen. Die Dattelglace bis zum Servieren im Tiefkühler aufbewahren.
4 Vor dem Servieren die Glace im Kühlschrank etwa 20 Minuten antauen lassen. Dann mit einem Glacelöffel Kugeln formen, in vorgekühlte Gläser oder Waffel-Cornets geben und sofort servieren.

TIPP
Dattelsirup kann sehr gut durch Birnel oder Agavendicksaft ersetzt werden. Wenn Kinder mit am Tisch sind, den Rum durch Apfelsaft ersetzen.

Pro Portion 4 g Eiweiss, 18 g Fett, 17 g Kohlenhydrate; 260 kKalorien oder 1081 kJoule, Glutenfrei



Dattel-Kokosnuss-Pralinés

ERGIBT etwa 24 Stück
VORBEREITUNGSZEIT: 20 Minuten

150 g getrocknete und entsteinte Datteln
50 g gedörrte Cranberrys
100 g Kokosnussraspel
50 g gemahlene Mandeln
1 Esslöffel ungesüsstes Kakaopulver
50 g geröstetes Mandelmus
30 g Kokosöl

ZUM FERTIGSTELLEN:
40 g Kokosraspel oder gehackte Pistazien

1 Die Datteln mit den Cranberrys im Cutter fein hacken. Dann die restlichen Pralinézutaten beifügen und alles nochmals kurz durchmixen, bis eine kompakte Masse entstanden ist.
2 Aus der Dattelmasse knapp baumnussgrosse Kugeln formen.
3 Zum Fertigstellen die Kugeln in Kokosraspel oder gehackten Pistazien (siehe auch Tipp) wälzen. Bis zum Servieren in einem gut verschlossenen Behälter im Kühlschrank aufbewahren.

Pro Stück 1 g Eiweiss, 6 g Fett, 7 g Kohlenhydrate; 93 kKalorien oder 386 kJoule, Glutenfrei, Lactosefrei

TIPP
Anstatt mit einem Überzug von Kokosraspel oder Nüssen versehen zu werden, können die Pralinés auch mit flüssiger Schokolade eingestrichen oder in Kakaopulver gerollt werden.



Dattel-Schokoladen-Cake

ERGIBT 12–14 Stück
VORBEREITUNGSZEIT: 20 Minuten
KOCH-/BACKZEIT: 45 Minuten

150 g dunkle Schokolade mit 65 % Kakaogehalt
200 g getrocknete und entsteinte Datteln
2 Eier
300 g Crème fraîche
1 Teelöffel Vanillepaste oder ½ Teelöffel Vanillepulver
80 g Urdinkel-Weissmehl
100 g gemahlene Mandeln
½ Päckchen Backpulver

1 Den Backofen auf 160 Grad vorheizen (Umluft nicht empfehlenswert). Eine Cakeform von 25 cm Länge ausfetten und mit Mehl ausstäuben.
2 Die Schokolade in Stücke brechen und in eine Schüssel geben. Die Schokolade über einem Wasserbad bei mittlerer Hitze schmelzen lassen.
3 Die Datteln grob zerkleinern. Mit den Eiern, der Crème fraîche und der Vanille in einen Mixbecher geben und im Standmixer oder Blender zu einer glatten Creme pürieren. In eine Schüssel umfüllen. Die geschmolzene Schokolade unterrühren.
4 In einer weiteren Schüssel Mehl, Mandeln und Backpulver mischen. Dann auf die Dattel-Schokoladen-Creme geben und zügig unterrühren. Die Masse in die vorbereitete Cakeform füllen.
5 Den Dattel-Schokoladen-Cake im 160 Grad heissen Ofen auf der mittleren Rille etwa 45 Minuten backen. Am Schluss die Nadelprobe machen. Herausnehmen und kurz in der Form ruhen lassen. Dann sorgfältig herauslösen und auf einem Kuchengitter vollständig abkühlen lassen.

Pro Stück 6 g Eiweiss, 18 g Fett, 24 g Kohlenhydrate; 286 kKalorien oder 1194 kJoule



Kalte Dattel-Gewürz-Milch

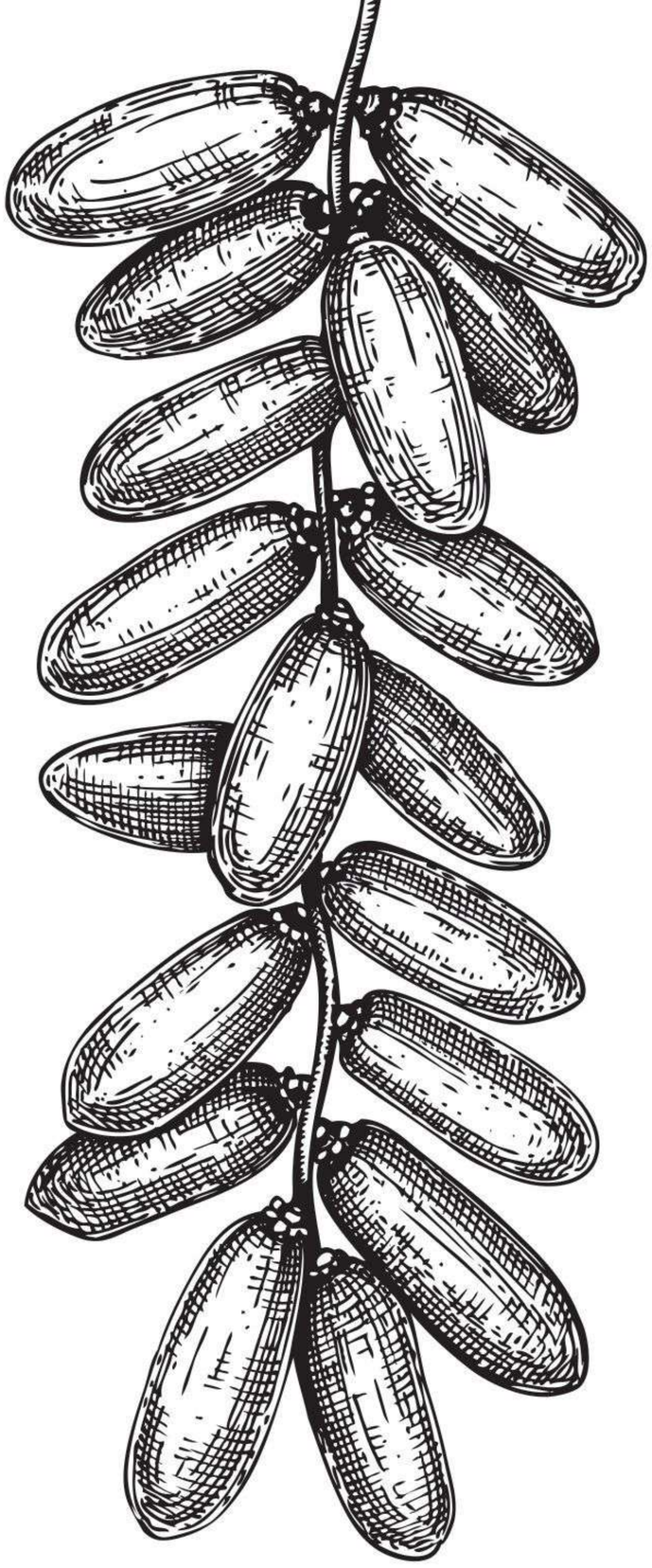
ERGIBT 2–3 Portionen
VORBEREITUNGSZEIT: 10 Minuten

4 getrocknete und entsteinte Datteln
4 dl kalte Pflanzenmilch, z.B. Mandelmilch
¼ Teelöffel gemahlener Zimt
je 1 gehäufte Messerspitze frisch gemahlener schwarzer Pfeffer sowie Koriander-, Ingwer- und Kardamompulver
4 Baumnusskerne
4–6 Eiswürfel

1 Alle Zutaten ausser den Eiswürfeln in den Mixbecher eines Blenders oder Standmixers geben. Während 1 Minute zu einer cremigen Flüssigkeit mixen.
2 Die Dattel-Gewürz-Milch mit den Eiswürfeln in hohe Gläser füllen und sofort servieren.

TIPP
Die Gewürzmilch kann auch heiss serviert werden. Dazu die Pflanzenmilch einmal aufkochen und anschliessend mit den Datteln, den Gewürzen und den Baumnüssen fein pürieren und sofort servieren.

Pro Portion 9 g Eiweiss, 5 g Fett, 14 g Kohlenhydrate; 146 kKalorien oder 608 kJoule, Glutenfrei, Lactosefrei



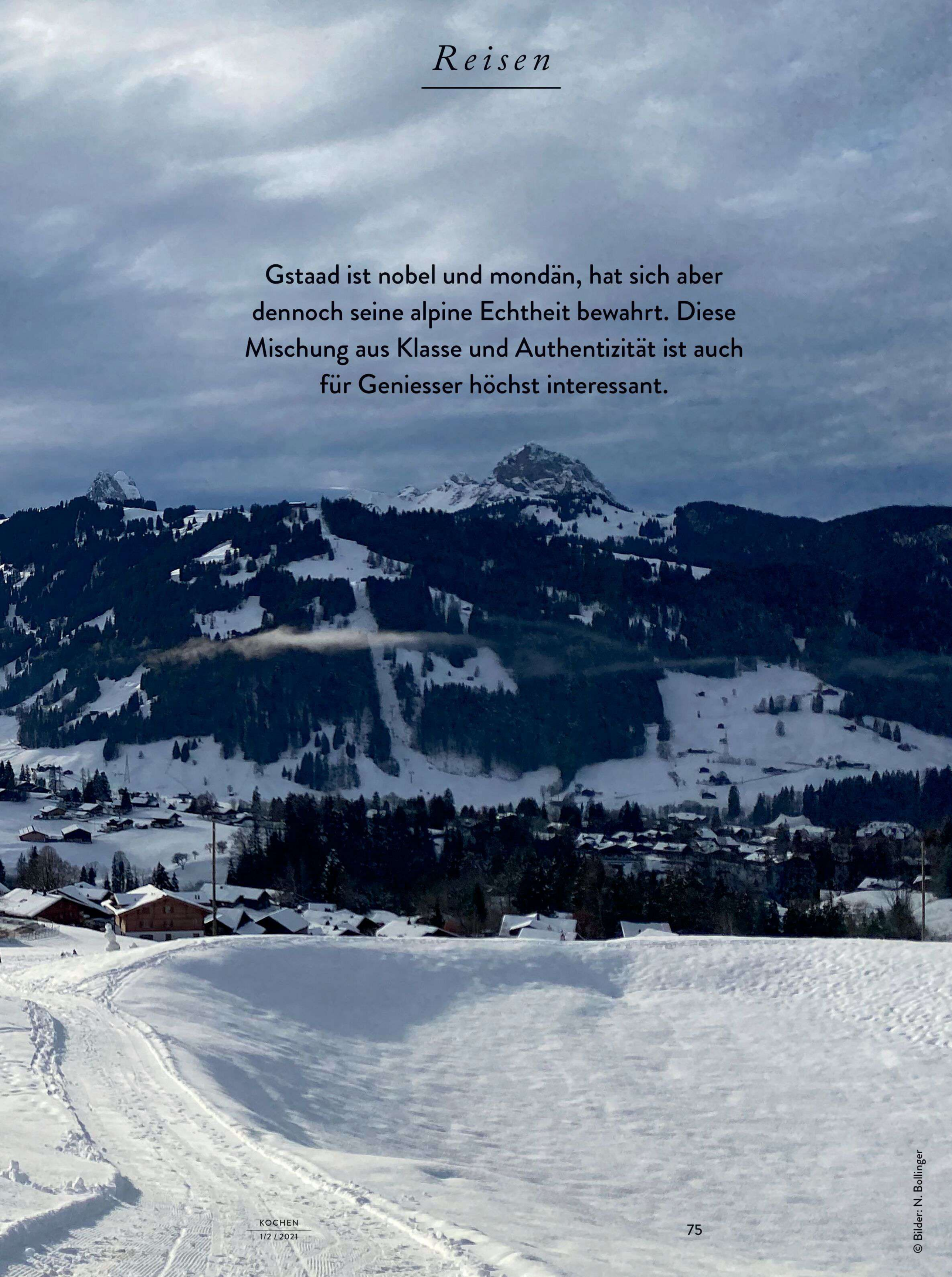
MEDJOOL-DATTEL

Sie gilt als Königin der Datteln und kommt ursprünglich aus Marokko, wird aber heute auch in Palästina oder den Vereinigten Emiraten angebaut. Die Medjool-Datteln sind besonders süss und fleischig und lassen sich deshalb auch sehr gut zu Püree und Pasten verarbeiten, wie dies für viele Rezepte nötig ist, in welchen die Früchte als Zuckerersatz eingesetzt werden. Erhältlich sind Medjool-Datteln in Reformhäusern, Biolebensmittelläden und als Premiumprodukt auch bei einigen Grossverteilern.

ZWISCHEN KÄSE UND KAVIAR

Obwohl Gstaad eine Destination von Weltruf ist, wurde daraus nie ein Party-Mekka für die Superreichen. Vielmehr schätzen die Besucher, dass der Ort trotz seiner bekanntheit ein beschauliches Bergdorf geblieben ist.

Gstaad ist nobel und mondän, hat sich aber dennoch seine alpine Echtheit bewahrt. Diese Mischung aus Klasse und Authentizität ist auch für Geniesser höchst interessant.



© Bilder: N. Bollinger

«Vorsicht, jetzt wird es steil», warnt René Ryser, als er hinabsteigt und im Erdboden verschwindet. Fast senkrecht führt der Weg in die Tiefe, durch eine klaustrophobisch anmutende Luke, entlang einer schmalen Trittleiter. Ein modriger, petrolartiger Duft wabert in der Luft. Noch eine Luke, von Tuch bedeckt. Ein paar Stufen weiter, der Vorhang fällt und wir stehen in einer Kathedrale: Monumental wölbt sich der Raum kuppelförmig nach oben und im sakral anmutenden Licht von mehreren Dutzend Kerzen thronen 3000 Käselaibe majestätisch in turmhohen Regalen. «Willkommen in der Käsegrotte», sagt René Ryser, Geschäftsführer der Molkerei Gstaad. Seit 2005 wird das ehemalige Wasserreservoir als Käsekeller genutzt. Oben ein unscheinbares Häuschen, das im Winter fast gänzlich unter den Schneemassen versinkt, unten ein Tempel für den Berner Alp- und Hobelkäse – aber das ist typisch für Gstaad, dass seine Schätze immer ein wenig verbirgt und sie nie sofort preisgibt. Natürlich, Gstaad, das steht für Luxus, Noblesse, High Society, aber gleichzeitig auch für idyllische Natur, Ruhe, Gelassenheit und Diskretion. An den Fassaden der prachtvollen Chaletbauten im historischen Dorfkern verfolgen einen die Insignien der Luxusmarken auf Schritt und Tritt, wer aber hohlen Prunk, Protzerei und ausschweifende

Über 100 Restaurants, vom Gourmettempel bis zum Raclettestübli; und ein beachtliches Total von 232 GaultMillau-Punkten.

Nonstop-Champagnerorgien – wie in anderen «Nobelorten» – erwartet, wird meist enttäuscht. Oder wie René Ryser es lakonisch ausdrückt: «In Gstaad hat man Geld, in St. Moritz zeigt man es.» Als «letztes Paradies in einer verrückten Welt» bezeichnete die Schauspielerin Julie Andrews das Dorf einmal; und das hat damit zu tun, dass Gstaad sich aller Noblesse zum Trotz seine alpine Echtheit bewahrt hat: Grossspurige Promivillen wird man hier nicht finden, das würden die strengen Bauvorschriften zur Bewahrung des Ortsbildes nicht zulassen, vielmehr sehen auch die Chalets der Stars und Superreichen von aussen aus wie die alten Häuser der Bauern. Und auch die gibt es in der Region tatsächlich noch zahlreich; 200 Landwirtschaftsbetriebe, 80 noch betriebene Alpen und etwa 7000 Kühe. Luxus auf der einen, alpine Bodenständigkeit auf der anderen Seite beziehungsweise Seite an Seite – so in etwa könnte man den Gstaader Spirit bezeichnen, der sich auch in der hervorragenden Gastroszene widerspiegelt. Diese bietet eine enorme Vielfalt auf kleinstem Raum: Über 100 Restaurants, vom Gourmettempel bis zum Raclettestübli; und ein beachtliches Total von 232 GaultMillau-Punkten.

Das liegt auch daran, dass das Saanenland dank seiner vielen Betriebe auf einen reichen Fundus erstklassiger Lokalprodukte zurückgreifen kann. Bestes Beispiel ist – wie könnte es anders sein – der Käse, welchem man in der bereits erwähnten Käsegrotte ein ganz eigenes Monument errichtet hat. Wer die Molkerei Gstaad besucht, kann sich durch eine fantastische Auswahl lokaler Spezialitäten degustieren: Natürlich der Gstaader Bergkäse mit seinem würzigen Alpenkräuter-Aroma, geräucherter Ziegenkäse aus Schönried, raffiniert gewürzter Kräuterkäse, der rezente, AOP-zertifizierte Berner Alpkäse und zu guter Letzt die wunderbar kräftig-salzige Ikone schlechthin, der legendäre Berner Hobelkäse (auch AOP), welcher nach mindestens 18 Monaten Reifung (ein kleiner Teil davon in der Käsegrotte) seinen unverwechselbaren Geschmack erlangt. Wo Kühe sind, da ist Käse, aber auch erstklassiges Fleisch. Eine Küchenweisheit, die sich immer wieder bestätigt: Sind exzellente Grundprodukte im Spiel, können auch vermeintlich simple Gerichte zum Erlebnis werden. Bestes Beispiel ist etwa der Burger in der «16 Boucherie», einer tollen Kombination aus Metzgerei, Feinkostladen, Weinhandlung und









Links Backhendl à la Marcus G. Lindner: Im neuen «Eggli» wird sowohl bodenständig als auch luxuriös gekocht.
Rechts Bestes Fleisch aus der Region – Gyoza vom Gsteiger Wollschwein im Restaurant «Müli»



Es ist kein Geheimnis, dass Gstaad bei gutbetuchten Gästen sehr beliebt ist. Nichtsdestoweniger besuchen viele den Ort vor allem wegen seiner Ruhe und alpinen Idylle.

Bistro, betrieben von den «Buchs-Brothers» Simon und Nik Buchs, die sich mit dem «16 Art Bar Restaurant» auch gleich noch 14 GaultMillau-Punkte erkocht haben. Dazu besteigt man den Zug in Gstaad und fährt ins wenige Minuten entfernte Saanen, eines der schönsten Chaletdörfer des Berner Oberlands. In der «Boucherie» angekommen, wandert der Blick gleich zur exzellent bestückten Kühltheke (bestes Rindfleisch aus der Region), bestaunt die beachtliche Weinauswahl und bleibt hängen bei den regionalen Craftbieren. Heisser Tipp ist das «Sarine Pale Ale» von der Simmentaler Braumanufaktur (mit Hopfen aus dem Saanenland), welches sich mit seiner fruchtig-herben Note als idealer Begleiter zum Burger erweist. Klar, dass da nur lokales Beef ins Brötchen kommt, schön medium gebraten, wie es sich gehört, dazu knuspriger Bacon und eine ordentliche Portion Raclettekäse und fertig ist ein herrlich saftiger, brachial guter Gaumenschmeichler, der beweist, dass auch etwas derart Simples wie ein Burger fantastisch schmecken kann!

Tolle Gerichte mit lokalem Fleisch gibt es auch im zum Gstaaderhof gehörenden Restaurant «Müli», wo Chefkoch Elvedin Odobasic meisterhafte Gyoza (japanische Maultaschen) vom höchst aromatischen Gsteiger Wollschwein und vom heimischen Rind ein umwerfendes Duo aus grilliertem Filet und butterzart geschmorten «Short Ribs» zaubert. Egal, ob urchige Berg-

Nebst ganz normaler Kundschaft kaufen in der «Buuremetzg» auch «private chefs» für ihre gutbetuchten Arbeitgeber ein.

beiz oder Fine-Dining-Restaurant: Steht lokales Fleisch auf der Karte, stammt es eigentlich fast immer aus der «Buuremetzg», der letzten Metzgerei im Saanenland (mit Filialen in Gstaad, Schönried und Rougemont). Diese ist für die hiesige Gastronomie von unschätzbarem Wert, denn das Fleisch, sei es Rind, Kalb, Alpschwein oder Lamm, stammt fast ausnahmslos aus der Region; geschlachtet, gewurstet, geräuchert, getrocknet und gereift



Fantastisches Amuse-Bouche mit marinierter Ente, Orange und Rande im «Rössli» Feutersoey.



Grossartige Kombination: Foie Gras, Quitte und Lebkuchen im «Rössli».



Zum Fingerablecken gut: Kartoffelespuma, pochiertes Ei und Alba-Trüffel, ebenfalls im «Rössli».

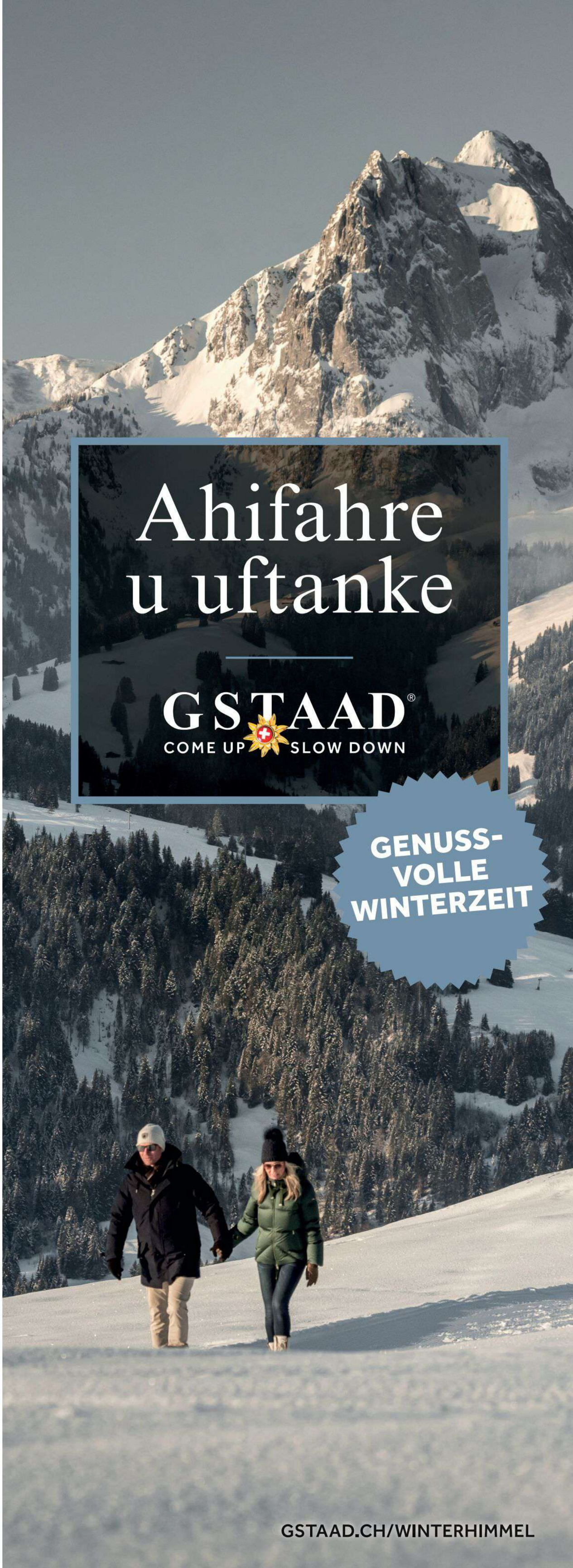
wird alles vor Ort. Aushängeschild von Chefmetzger und Inhaber Robert Bratschi ist das exquisite Dry-Aged-Beef; ein Abstecher in die Alte Lauenenstrasse ist für Fleischliebhaber somit fast Pflicht und wird etwa mit einem bombastischen, acht Wochen am Knochen gereiften Côte de Boeuf belohnt (keine Sorge, man kann es auch für die Heimreise vakuumieren lassen). Nebst ganz normaler Kundschaft kaufen in der «Buuremetzg» auch «private chefs» für ihre gutbetuchten Arbeitgeber ein, aber auch Spitzenköche aus Gstaad und der ganzen Schweiz. Robert Speth ging hier ein und aus – wie könnte es anders sein. Man kann die Geschichte der Gstaader Gastronomie nicht erzählen ohne Speth und seine «Chesery» – während Jahrzehnten das regionale Epizentrum der Genüsse. 1962 baute Aga Khan auf dem Platz der alten Dorfkäserei das «Chesery», ein Restaurant; und dank Speth bald eine Institution. Für ihn war nur das Beste gut genug, er pflegte die Kunst der Einfachheit auf höchstem Niveau: Kein unnötiger Schnickschnack, sondern der unverfälschte Eigengeschmack des Produkts stand im Mittelpunkt. Speth kochte klassisch und durchaus luxuriös; sein «Oeuf surprise» mit Kaviar, sein Trüffelbrie (garantiert ohne Trüffelöl), das ganze Simmentaler Kalbscarré oder der Loup de Mer in der Salzkruste sind bis heute legendär. Als Speth 2019 seinen

Für ihn war nur das Beste gut genug, er pflegte die Kunst der Einfachheit auf höchstem Niveau …

Rückzug bekanntgab, war das zwar ein Knall, doch mit Starkoch Marcus G. Lindner schien die Idealbesetzung gefunden, den Traditionsbetrieb würdig weiterzuführen. Der Schock folgte nur wenige Monate später, als bekannt wurde, dass das Gebäude abgerissen und durch einen Neubau mit Appartements ersetzt werden sollte. Was nun? Hinterlässt dieser Verlust nicht ein gewaltiges Vakuum? Ja und nein. Einerseits ja, denn die Spuren und Einflüsse sind allgegenwärtig; egal, mit wem man sich in Gstaad über die kulinarische Szene unterhält, irgendwann landet man immer bei Speth und

seiner «Chesery». Andererseits nein, da dessen Schaffen auf vielfältige Weise am Leben erhalten wird. Etwa durch den zum Nachfolger erkorenen Marcus G. Lindner. Der musste sich zwar unversehens ein neues Projekt suchen, wurde aber sehr bald fündig. Wie der Zufall es so wollte, suchten die Gstaader Bergbahnen ein Aushängeschild für ihr Prestigeprojekt, das Eggli, welches nach zweijähriger Bauphase wiedereröffnet werden soll, inklusive neues Bergrestaurant und topmoderner Panorama-Gondelbahn im schicken Porsche-Design. Wir konnten Lindner einen exklusiven Besuch kurz vor der geplanten Eröffnung (Corona-bedingt mittlerweile aber wieder verschoben) abstatten und waren schnell überzeugt, dass das neue Eggli zu den neuen Highlights im Saanenland gehören wird. Diese Kombination von Bergrestaurant und moderner Eleganz findet man nur selten. Das Design: zurückhaltend, zeitgemäss, aber dennoch unverkennbar eine Skihütte. Die Küche: Zum einen mit bodenständigen Klassikern wie Schnitzel, Rösti, Raclette und Burger – doch auf handwerklich höchstem Niveau und mit allerbesten Produkten –, zum anderen mit Gerichten, die mit einer unverkennbaren, für Gstaad typischen Extravaganz überzeugen. Für Lindner ist klar: «Wir wollen dem Gast nicht vorschreiben, was er zu essen hat. Wir sind im Skigebiet und wer da ein Schnitzel mit Pommes essen möchte, der kann das auch.» Mit liebloser Durchschnitts-Pistenverpflegung, wo im Akkord TK-Schnitzel in der Fritteuse versenkt werden, hat das dennoch nichts zu tun, was schnell klar wird, wenn der Chef die Zubereitung seines Wiener Backhendls demonstriert. Lindner legt den Knochen jeweils nur leicht frei, entfernt diesen jedoch nicht, «am Knochen gegart bleibt es einfach saftiger». Und wie selbstverständlich lässt er das Fleisch in einer Mischung aus Sauerrahm, Joghurt (beides aus der Molkerei Gstaad), Zitronen und Petersilie während 15 bis 18 Stunden anfermentieren, um noch mehr Geschmack aus dem Freilandgeflügel zu holen. Schonend schwimmend ausgebacken in zwei Durchgängen ergibt das am Ende ein butterzartes Hendl in himmlisch lockerer Panier, grandios, intensiv und delikat! Doch Gstaad wäre nicht Gstaad, wenn der Gast nicht die Möglichkeit hätte, dazu eine Flasche Château Pétrus zu ordern, sein Fondue mit Roederer-Champagner aufzupeppen oder sich echten Alba-Trüffel über die Käseknöpfli hobeln zu lassen. «Das ist eben Gstaad», meint Lindner schmunzelnd. Auf der «Rotisserie»-Karte des Eggli tauchen denn auch wieder ein paar altbekannte «Chesery»-Klassiker auf, wie etwa ein «Oeuf royal» mit Kaviar, lauwarmer bretonischer Hummersalat, der Wolfsbarsch im Salzmantel oder die getrüffelte Bressepoularde.

Das Ende der «Chesery»-Ära hat die kulinarische Landschaft der Region gewiss erschüttert, doch hat es diese auch auf eine äusserst fruchtbare Weise neu bereichert: So erhielten Simon Richard und Sabine Köll, beide mit einem Jahrzehnt an «Chesery»-Erfahrung und zuvor einigen Jahren in Daniel Bumanns «Chesa Pirani», die Gelegenheit, der Traditionsbeiz «Rössli» im nahegelegenen Feutersoey neues Leben einzuhauchen. Als das Paar den Betrieb im Sommer 2019 übernahm, war es klug genug, die Rössli-Klassiker, wie etwa die fast legendären



Forellen, beizubehalten, aber gleichzeitig auch jene Gäste abzuholen, die noch einmal einen Hauch «Chesery»-Atmosphäre spüren möchten: Mit anderen Worten: Das Wiener Schnitzel mit Pommes hat auf der angenehm klein gehaltenen Karte ebenso seine Berechtigung wie das Simmentaler Rindsfilet «Rossini» mit Entenleber und Périgord-Trüffel. Als Amuse-bouche serviert Simon Richard marinierte Tranchen von der Entenbrust mit Orangenfilets und Randencreme. Dazu brät er das Fleisch nur auf der Hautseite an und lässt es dann für 24 Stunden in einer Mischung aus Salz, Zucker, Sternanis, Orangenzesten und Senfkörner ziehen und räuchert das ganze anschliessend kurz. Resultat ist eine perfekt ausbalancierte Komposition aus salzig, süss, säuerlich, würzig, rauchig und umami. Auch der erste Gang, wieder Ente, meistert diesen aromatischen Balanceakt mit Bravour: Eine grandiose Kombination von selbstgemachter Terrine au Foie Gras mit fruchtig-herber Quitte, würzigem Lebkuchenbällchen und Lebkuchencrumble. Die Schiefertafel auf dem Tisch preist eine Tagesspezialität an, zu der man unmöglich nein sagen kann, da Gourmet-Comfort-Food in Reinform: In einer fluffigen Kartoffelespuma versteckt sich ein zur Perfektion pochiertes Ei, alles wiederum verborgen unter einer Schicht frisch gehobelten Albatrüffels. Wie das duftet!

... David Gilmour oder Mick Jagger, aber auch die könnten sich wie ganz normale Leute bewegen.

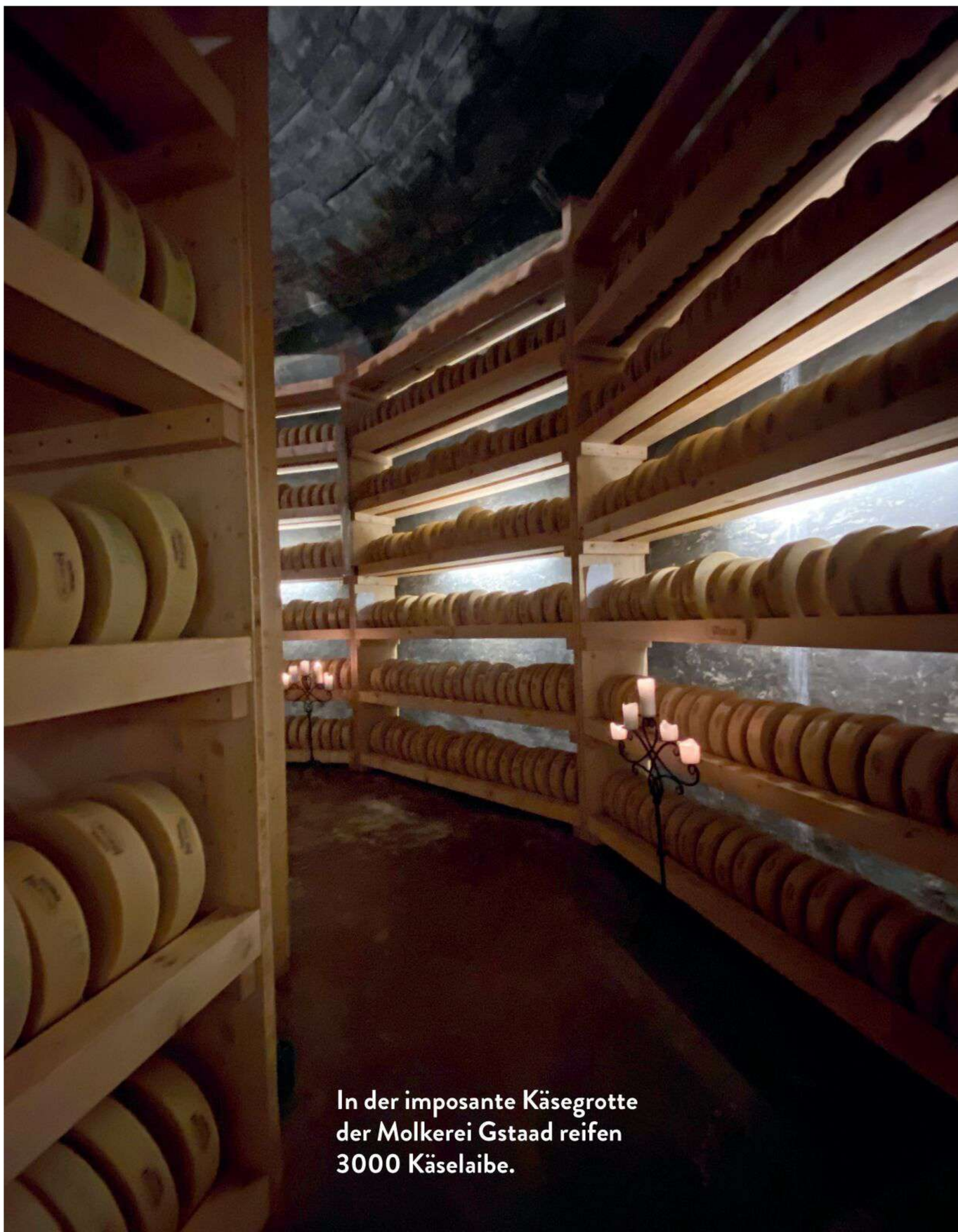
Intensiv süsslich, knoblauchartig, laktisch und unendlich betörend – der Teller ist im Nu ausgelöffelt. Grossartig sind auch die Weine, welche Sabine Köll gerne auch glasweise zu jedem Gang empfiehlt. Zum Hauptgang, einem tadellosen Wiener Schnitzel mit im Herbst gesammelten Preiselbeeren, entkorkt sie statt des obligaten Grünen Veltliners einen Langhe Nebbiolo und erstaunlicherweise passt dieser rote Piemonteser wegen seines Säuregehalts ausgezeichnet, eine Kombination, die man sich merken sollte!

«Gstaad braucht etwas Neues, jetzt, wo die `Chesery` nicht mehr da ist», sagt auch der Maître des Hotels Bernerhof, Giuseppe di Bella. Und dass man mit der Brasserie «Esprit Ravet» kürzlich ein Stück des Gourmet-Imperiums der Familie Ravet aus Vufflens-le-Château nach Gstaad holen konnte, ist tatsächlich eine kleine Sensation. Chic, aber traditionell, einfach, aber auf höchstem Niveau – hier wird wieder ganz nach alter Sitte vor dem Gast flambiert, tranchiert und vor allem zelebriert. Doch der Bernerhof hat noch wesentlich mehr zu bieten. Im «Blun-Chi» gibt es die beste Pekingente weit und breit, im «La Gare» Traditionelles in rustikal-gemütlichem Ambiente; besonders empfehlenswert ist das Bellavista-Fondue, eine herrlich würzige Mischung aus Gruyère, Gstaader Bergkäse und allerbestem Franciacorta, die man direkt aus einem knusprigen Brotlaib geniesst. Unter den Besuchern seien auch immer mal wieder Prominente zu finden, David Gilmour oder Mick Jagger, aber auch die könnten sich wie ganz normale Leute bewegen, sagt Giuseppe di Bella und hält plötzlich inne, um einen neuen Gast zu begrüssen: «Bonjour Monsieur Polanski!» Keinerlei Rummel oder Furore – typisch Gstaad eben.

Diese Reise wurde unterstützt von Gstaad Tourismus



Einfach, aber sündhaft gut: Beefburger und lokales Craftbier in der «16 Boucherie».


In der imposante Käsegrotte der Molkerei Gstaad reifen 3000 Käselaibe.

GSTAAD AUF EINEN BLICK

Wo es sich am besten essen, einkaufen und staunen lässt.

Mit dem Zug ab Bern ca. 2h.

Essen & Trinken

1 Eggli
Tschaanereweg 8, 3780 Saanen
www.gstaad.ch/berghaeuser/bergrestaurant-eggli.html
Sternekoch Marcus G. Lindner zelebriert im neu eröffneten Bergrestaurant einen fulminanten Mix aus einfacher, lokaler Küche und Spitzengastronomie.

2 Müli
Lauenenstrasse 19, 3780 Gstaad
www.gstaaderhof.ch/de/Restaurants/restaurant-mueli
Frische Marktküche mit lokalen Produkten und internationalen Einflüssen. Unbedingt die Gyoza vom heimischen Wollschwein probieren!

3 Rössli Feutersoey-Gstaad
Gsteigstrasse 161, 3784 Feutersoey
www.restaurantroessli.swiss
Wirkt wie eine einfache Beiz, ist aber wesentlich mehr: Neben Wiener Schnitzel gibt es auch sündhaft gute Kreationen mit Trüffeln, Foie Gras und Co. Tolle Weinauswahl.



4 16 Boucherie
Dorfstrasse 70, 3792 Saanen
www.16eme.ch
Toller Mix aus Metzgerei, Feinkostladen, Weinhandlung und Bistro. Gute Auswahl an lokalen Bieren sowie ein fantastischer Burger!

5 La Gare
Bahnhofstrasse 2, 3780 Gstaad
www.bernerhof-gstaad.ch/de/la-gare
Raclette, Fondue und andere Klassiker aus der Region – aber auf höchstem Niveau und in urgemütlicher Atmosphäre.



6 Charly`s
Promenade 76, 3780 Gstaad
www.charlys-gstaad.ch
Gstaads beste Adresse für guten Kaffee sowie herausragende Schokoladen- und Patisserie-Kreationen.

Einkaufen

7 Pernet Comestibles
Promenade 75, 3780 Gstaad
www.pernet-comestibles.ch/de/pernet-gstaad
Ein wahres Paradies für Feinschmecker: Delikatessen aus der Region und der ganzen Welt.

8 Molkerei Gstaad
Lauenenstrasse 24, 3780 Gstaad
www.molkerei-gstaad.ch
Wohl der beste Ort, um sich mit dem herausragenden Käse und allerlei Milchprodukten aus der Gegend einzudecken.

9 Buure Metzg
Alte Lauenenstrasse 10, 3780 Gstaad
www.buuremetzg.ch
Hier kaufen auch Starköche ein. Aus gutem Grund, denn hier geht fast nur lokales Fleisch in Spitzenqualität über den Ladentisch.

Übernachten

10 Gstaaderhof
Lauenenstrasse 19, 3780 Gstaad
www.gstaaderhof.ch
Familiäres Viersternehotel im Chaletstil, gemütliche Zimmer mit warmer und freundlicher Atmosphäre.

Entdecken

11 Käsegrotte
Bissenstrasse 83, 3780 Gstaad
Auf Anfrage, Tel. +41 (0)33 744 11 15
www.molkerei-gstaad.ch/de/molkerei/kaesegrotte
Ein Denkmal für den Käse: Mehr als 3000 Käselaibe hat die Molkerei in der Gstaader Käsegrotte in mehreren Etagen majestätisch platziert und beleuchtet.

12 Glacier 3000
Col du Pillon, 1865 Les Diablerets
www.glacier3000.ch
Bereits die Fahrt mit der Luftseilbahn vom Col du Pillon auf den Scex Rouge ist ein Erlebnis. Oben wartet eine faszinierende Gletscherwelt.



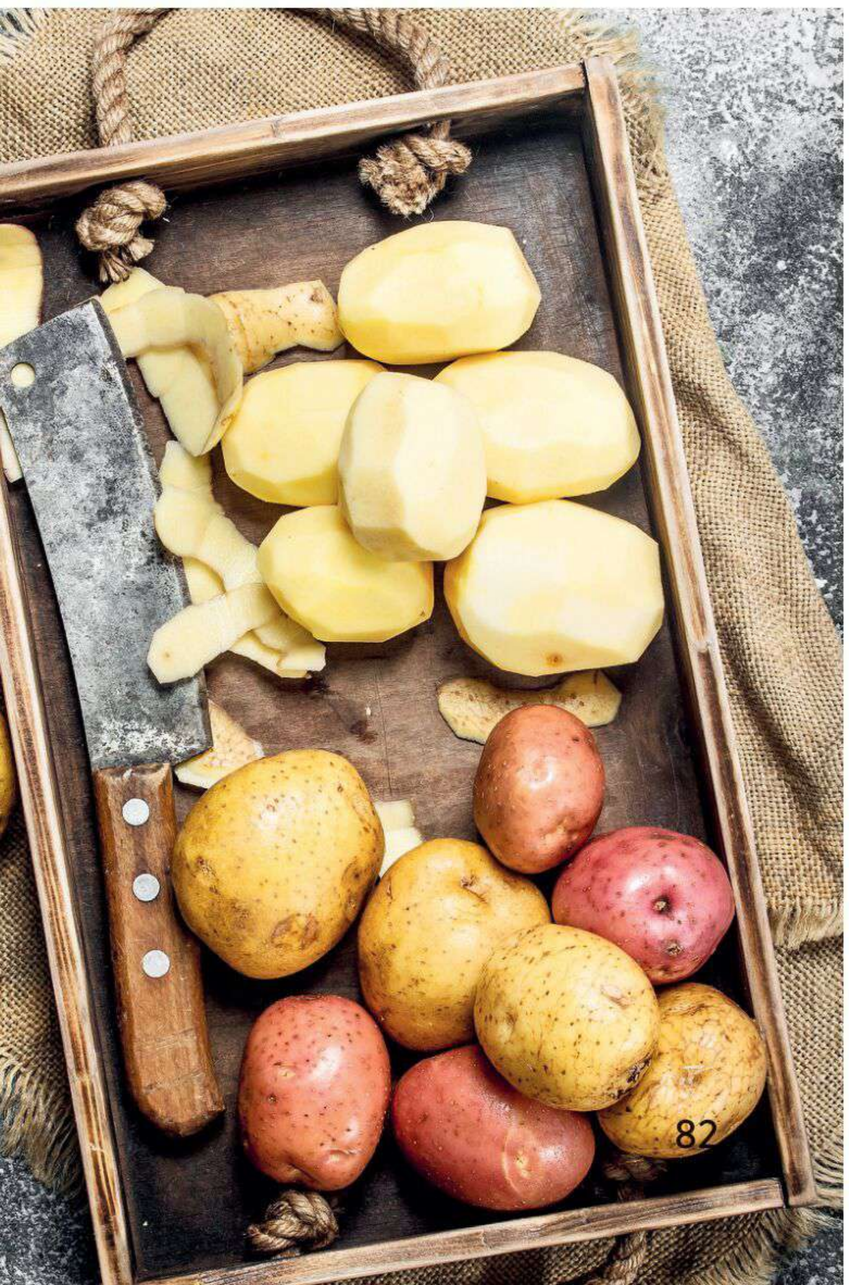
Vorschau

KOCHEN 3/2021 erscheint am 23. Februar 2021.



So langsam, aber sicher geht der Winter vorbei und der Frühling kündigt sich an. Nutzen wir also die Gelegenheit, noch einmal etwas deftiger zu kochen: *Kartoffeln gehen dabei immer* und werden aufgrund ihrer sagenhaften Vielseitigkeit niemals langweilig. *Liebhaber von Blauschimmelkäse* dürfen sich freuen, denn mit unseren Rezepten zeigen wir, wie abwechslungsreich dieser würzige Käse eingesetzt werden kann. Und auch Dessertfreunde kommen auf ihre Kosten; einerseits mit *spannenden süssen Kreationen aus Gemüse(!)* und anderseits mit erfrischenden *Limettendesserts*.





Ausschneiden und sammeln

www.bea-verlag.ch
500 BEA 500
POINTS BEA PUNKTE 5200
26
Gratis Revue: 056 444 22 22

ANNEMARIE WILDEISENS

Kochen

JEDEN TAG GENIESSEN

ISSN 1660-1262
Erscheint 10-mal jährlich

Druckauflage	Verbreitete Auflage	Leserschaft
85 000 Ex.	55 228 Ex. (WEMF/KS-beglaubigt 2020)	234 000 LeserInnen (MACH Basic 2020-2)

KOCHEN im Internet: www.wildeisen.ch
Leserangebote im Internet: www.kochen-shop.ch

Kontakt: Alle Mitarbeitenden des Verlags erreichen Sie unter vorname.name@chmedia.ch, die Mitarbeitenden des Redaktionsteams über redaktion@koch-magazin.ch.

HERAUSGEBERIN
CH Regionalmedien AG, Neumattstrasse 1, 5001 Aarau
Tel. +41 58 200 58 58, Fax +41 58 200 56 61

GESCHÄFTSFÜHRER PUBLISHING
Roland Kühne

GESCHÄFTSFÜHRER FACHMEDIEN
Thomas Walliser

VERLAGSLEITUNG
Michael Sprecher

REDAKTIONSADRESSE
Redaktion KOCHEN, Marktgasse 32, 3011 Bern
Tel. +41 31 300 29 30
redaktion@koch-magazin.ch

CHEFREDAKTION
Annemarie Wildeisen, Chefredaktorin
Florina Manz, Stv. Chefredaktorin
Michael Pauli, Planung & Organisation

PRODUKTION
Annemarie Wildeisen (Rezepte, Kochschule), **Florina Manz** (Rezepte, Kochschule, Foodstyling), **Cornelia Schinharl** (Rezepte), **Nicolas Bollinger** (Produktion, Reportagen & Reise), **Irene Thali** (Marktplatz, Interviews), **Ursula Weber** (Ratgeber, Kochschule), **Beat Koelliker** (Wein), **Marianne Botta** (Ernährung), **Rosmarie Böhlen** und **Tobias Manz** (Foto- & Versuchsküche)
Eva Wüthrich-Sommer und **Jacqueline Sommer** (Sekretariat)

KOCH-RATGEBER
Tel. 0900 30 29 39 (Fr. 0.90/Minute), Di, Mi, Fr, 14.30–16.30 Uhr

FOOD-BILDER
Andreas Fahrni, Bern; Jules Moser, Bern

GRAFIK/LAYOUT
Franziska Gugger, Bern

COPYRIGHT
Die Redaktion übernimmt keine Verantwortung für eingesandtes Material. Die Wiedergabe von Artikeln und Bildern ist nur mit ausdrücklicher Genehmigung des Verlags erlaubt.

ANZEIGENLEITUNG
Thomas Kolbeck, Tel. +41 58 200 56 31

Mediadaten unter www.wildeisen.ch/werbung

ANZEIGENADMINISTRATION
Corinne Dätwiler, Tel. +41 58 200 56 16

LEITUNG WERBEMARKT
Jean-Orphée Reuter, Tel. +41 58 200 54 46

LEITUNG MARKETING
Mylena Wiser, Tel. +41 58 200 56 02

ABOVERWALTUNG
abo@wildeisen.ch, Tel. +41 58 200 55 60

Weitere Infos unter www.wildeisen.ch/service/abo

DRUCK
Vogt-Schild Druck AG printed in
CH-4552 Derendingen switzerland

Ein Produkt der ch media
CEO: Axel Wüstmann
www.chmedia.ch

Abonnieren und geniessen



Einzelverkaufspreis	CHF 9.80
Abonnement 1 Jahr	CHF 86.–
Abonnement 2 Jahre	CHF 140.–
Abonnement 3 Jahre	CHF 180.–

Preise inkl. MwSt.

www.wildeisen.ch/service/abo

SPINAS CIVIL VOICES

Helfen, wo sonst niemand hilft.

Die Zewo-Hilfswerke sorgen dafür, dass niemand in der Not alleine bleibt. Danke für Ihre Spende. **zewo.ch/corona**

SOS CORONA

Ihre Spende in guten Händen.





GRATIS
Reisen stornierbar bis 61 Tage vor Abreise
Neu Corona-Versicherung

excellence

Die neue Reisesaison ist ab sofort buchbar. Sichern Sie sich jetzt Ihre Wunschkabine und profitieren Sie von Excellence-Qualität zum Bestpreis.

Das Excellence-Paket

- **Excellence Flussreise mit Genuss-Vollpension an Bord**
- **An-/Rückreise mit Komfort-Reisebus ab gewähltem Schweizer Abreiseort**
- **Mittelthurgau Fluss-Plus: Komfort-Reisebus während der ganzen Reise**
- **Willkommenscocktail, Kapitänsdinner**
- **Gepäckservice am Hafen**
- **Free WiFi an Bord**
- **Mittelthurgau-Reiseleitung**
- **Weitere Leistungen gemäss Ausschreibung**

Paketpreise sind Sofortpreise pro Person mit beschränkter Verfügbarkeit.
Buchen Sie online ohne Buchungsgebühr.

Excellence Flussreisen 2021

Die kleinen Schweizer Grandhotels legen ab – immer mit Kurs auf Qualität. Excellence, das heisst Gastlichkeit mit Herz, behaglicher Luxus an Bord. Kurz – der feine Unterschied von der Nummer 1.

Basel – Amsterdam – Basel
Excellence Baroness



Basel > Strassburg > Köln > Rotterdam > (Kinderdijk) > Amsterdam > Duisburg > Düsseldorf > Rüdesheim > (Schwarzwald) > Strassburg > Basel

Reisedaten 2021 05.04.–13.04. / 13.04.–21.04. / 21.04.–29.04. / 29.04.–07.05. / 07.05.–15.05. / 15.05.–23.05. / 12.06.–20.06. / 20.06.–28.06. / 28.06.–06.07. / 03.08.–11.08. / 16.09.–24.09.

Infos & Buchung mittelthurgau.ch/**ebbas1**

Schöne Blaue Donau
Excellence Princess



Schweiz > Passau > Melk > Wien > Budapest > Esztergom > Bratislava > Dürnstein > Passau > Schweiz

Reisedaten 2021 01.05.–08.05. / 08.05.–15.05. / 15.05.–22.05. / 22.05.–29.05. / 29.05.–05.06. / 05.06.–12.06. / 28.08.–04.09. / 04.09.–11.09. / 11.09.–18.09.

Infos & Buchung mittelthurgau.ch/**eppas2**

Die 3-Länder Flussreise
Excellence Queen



Basel > Speyer > Rüdesheim > Koblenz > Alken > Beilstein > Bernkastel > Trier > Grevenmacher > (Luxemburg) > Remich > Basel (v.v.)

Reisedaten 2021
Basel – Remich: 09.05 / 16.06. / 24.09.
Remich – Basel: 17.05. / 16.09 / 02.10.

Infos mittelthurgau.ch/**eqbas50** und **eqlux1**

Wattenmeer und Ijsselmeer
Excellence Pearl



Amsterdam > Alkmaar > Insel Texel > Lemmer > (Friesland) > Groningen > Emden > Papenburg > Nordenham/ Bremerhaven > Bremen > Minden > Hannover (v.v.)

Reisedaten 2021 Amsterdam – Hannover:
24.05.–01.06. / 25.06.–03.07. / 11.07.–19.07.
Hannover – Amsterdam: 01.06.–09.06. / 03.07.–11.07. / 19.07.–27.07.

Infos mittelthurgau.ch/**elams4** und **elhan2**

Sommer in Frankreichs Süden
Excellence Rhône



Schweiz > Lyon > Tournon > Le Pouzin > Châteauneuf-du-Pape > Arles > Port St. Louis > Avignon > Lyon

Reisedaten 2021 03.07.-11.07. / 11.07.-19.07. / 19.07.-27.07. / 27.07.-04.08. / 04.08.-12.08. / 12.08.-20.08. / 20.08.-28.08.

Infos & Buchung mittelthurgau.ch/**erlyo7**

IM21_006

Buchen & informieren

Online mittelthurgau.ch | Telefonisch 071 626 85 85

Oberfeldstrasse 19, CH-8570 Weinfelden, +41 71 626 85 85, info@mittelthurgau.ch

REISEBÜRO **MITTELTHURGAU**
Die Schiffsreisenmacher