Kochen

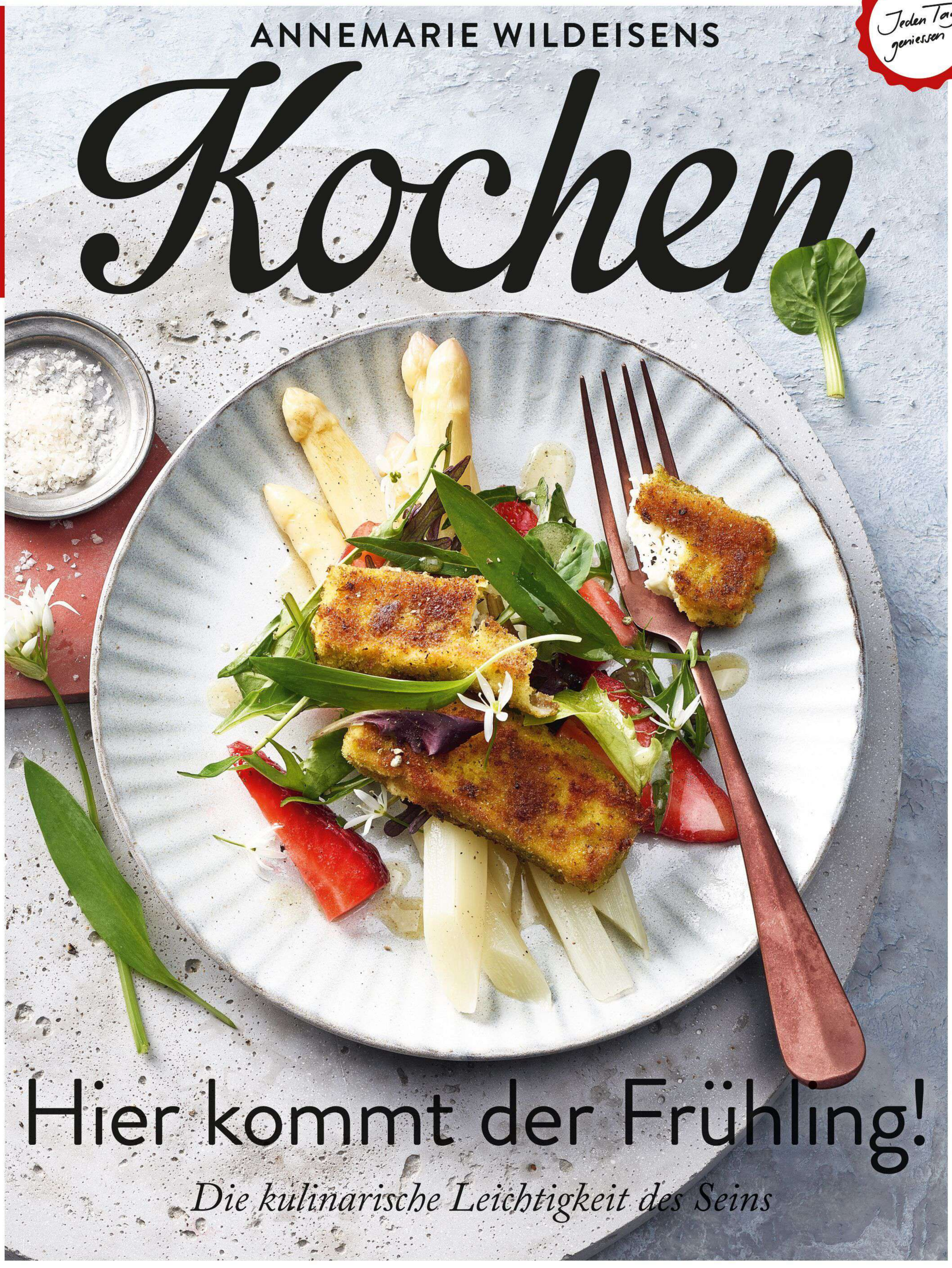
Heft 4 / 2021 | 9.80 CHF | www.wildeisen.ch

9 771660 126003 04>

ANNEMARIE WILDEISENS

Kochen

Jeden Tag geniessen



Hier kommt der Frühling!

Die kulinarische Leichtigkeit des Seins

MENÜ DES MONATS
Frisch, grün, leicht: Wir begrüssen den Frühling.

BÄRLAUCH
Der würzige wilde Knoblauch hat endlich wieder Saison!

REISEN
Vorschau zum Träumen: Unsere Reisetipps für Frankreich.

SUISSE GARANTIE

Schweiz. Natürlich.

Schon reif, wenn sie in den Laden kommen.

Schweizer Birnen.

SCHWEIZER FRÜCHTE

VIELE WEGE FÜHREN NACH ROM…

Mit dieser Redewendung will man sagen, dass es mehrere Möglichkeiten oder Wege gibt, zum gewünschten Ziel zu kommen. Aber was hat das mit KOCHEN zu tun? Die Herkunft ist interessant: Kaiser Augustus liess im Jahre 20 v. Chr. auf dem Forum Romanum eine vergoldete Säule aufstellen, auf der die Namen aller Provinzhauptstädte des Römischen Reiches mit ihrer Entfernung zu Rom aufgeführt waren. Der Betrachter muss so den Eindruck gehabt haben, alle Wege führten nach Rom. Wenn ich die Redewendung als Titel für mein Editorial gewählt habe, dann hat das mit einer Erfahrung zu tun, die ich beim Kochen immer wieder mache: Es gibt nicht nur viele Möglichkeiten, was man aus einer Zutat macht, sondern auch wie man sie zubereiten kann. Gerade eben führte ich mit meiner Tochter Florina Manz eine Diskussion um die richtige Garmethode: Soll man den «Rindshohrücken mit Frühlingszwiebel-Kartoffeln» mit Niedertemperatur oder mit 180 Grad Ofentemperatur zubereiten? Bei Letzterem könnte man die Kartoffeln gleichzeitig mit dem Fleisch garen. Dies war fürs erste ein schlagendes Argument, auch wenn Florina meinte, für eine(n) Gastgeber(in) sei das Langsamgaren mit weniger Stress und mehr Zeit für die Gäste verbunden. Wir beschlossen, beide Arten zu testen.

VOM TISCH AUF DIE TERRASSE

Zuerst im Fotostudio, anschliessend auf der Terrasse. Die Schneeglöckchen, welche unseren Ostertisch im Menü des Monats schmückten, fanden anschliessend eine neue Heimat in den Töpfen auf unserer Kochschul-Terrasse.

Beide Garmethoden hatten ihre Vor- und Nachteile: Der heiss gebratene Hohrücken kam mitsamt Kartoffeln nach einer knappen Stunde aus dem Ofen, schön knusprig braun, im Kern perfekt medium gebraten. Aber: Einige unserer Test-Gäste störten sich an den gänzlich durchgebratenen Enden und Rändern des Hohrückens, was bei grosser Hitze unumgänglich ist. Das langsam gegarte Fleischstück hingegen war nach 3 Stunden gleichmässig durch und durch rosa. Aber auch hier: Für die einen war der Braten insgesamt fast zu rot, deshalb tendierten sie zum Fleisch aus dem heissen Ofen. Und die Kartoffeln? Jene aus der Pfanne punkteten zwar auch, aber nicht ganz so hoch wie diejenigen aus dem Ofen. Jemand meinte dann sogar, das Überwachen der Gartemperatur mit dem Fleischthermometer sei zu stressig, allein deshalb würde er lieber niedergaren. Schliesslich gingen beide «Lager» satt und sehr zufrieden vom Tisch, immer aber noch uneinig, wie man denn nun zu Hause den Hohrücken garen würde.

Ich habe mich letztlich für die Niedergarmethode entschieden. Ohne Angst haben zu müssen, dass mein kostbares Fleischstück aus Versehen durchgaren könnte. Und spätestens beim Überbacken der Kruste am Schluss wird das Ganze wieder heiss. Und die Kartoffeln? Diese sind halt ein Kompromiss, aber auch gut …

Herzlichst Ihre
Annemarie Wildeisen

48
Ein Menü wie der Frühling

74
Unsere Reisevorschau für Frankreich

Kochen
Inhalt

April 2021

8
Marktplatz
News, Facts, Tipps und Rezepte

20
Marktfrisch
Bärlauch – der wilde Knoblauch

32
Gewürzgarten
Würzig, säuerlich, aromatisch: Amchoor

34
Trend-Food
Low-Carb ohne Fleisch

40
Kochwerkstatt
Zeit für neue Dämpfrezepte.

48
Menü des Monats
Wir feiern den Frühling!

65
Eingeschenkt
Über die Tücken der Weinsprache

62
Schnelle Küche
Acht Blitzgerichte für den April

66
Süsse Küche
Resteverwertung deluxe: Süsses aus Schoggi-Osterhasen

74
Reisen
Vorschau zum Träumen: 10 Reisetipps für Frankreich

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.

40
Mit Volldampf!

34
Leichte Low-Carb-Küche

20
Endlich Bärlauchsaison!

58
Schnelle Frühlingsküche

66
Desserts aus Schoggihasen

Kochen

Alle 36 Rezepte dieser Ausgabe

Vegetarisch

Soleier **11**

Salat von gebratenem Fioretto **19**

Bärlauch-Rührei auf geröstetem Brot **24**

Bärlauch-Lasagne mit Spargeln und Erbsen **24**

Bärlauch-Feta-Sticks auf Spargelsalat **27**

Bärlauch-Stangen **29**

Kichererbsen-Eintopf mit Amchoor **33**

Gemüsegratin mit gemischten Nüssen **36**

Linsenküchlein mit Rahm-Kohlrabi **36**

Lauwarmer Quinoasalat mit Ofengemüse **38**

Kräuter-Risoni mit Spinat und Ei **38**

Gedämpfte Spargeln mit Linsen-Vinaigrette **42**

Gefüllte Kohlrabi aus dem Dampf **44**

Kohlrabi-Cremesüppchen mit Knusper-Kräutern **50**

Endivien-Linsen-Salat mit Ei **58**

Zitronen-Lauch-Risotto mit Rucola **59**

Tomaten-Tagliatelle mit Erbsen-Gremolata **62**

Überbackener geschmorter Fenchel **63**

Fleisch

Gebratenes provenzalisches Sandwich **65**

Club-Sandwich **12**

Bärlauchnudeln Carbonara **23**

Hacksteaks mit Bärlauch-Frischkäse-Füllung **28**

Entrecôte mit Bärlauch-kruste **30**

Asiatisch marinierte Pouletstreifen auf Reis **46**

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.

Rindshohrücken mit Frühlingszwiebel-Kartoffeln **52**

Hackfleisch-Muffins im Strudelteig **60**

Schweinschnitzelchen mit grünen Oliven **64**

Fisch

Marinierte Lachsforelle mit Kopfsalat **51**

Würzige Ofen-Rüebli mit Eglifilets **61**

Süss

Ofenküchlein «Belle Hélène» **54**

Heisse Schokolade mit Zimt, Pfeffer, Orangen **67**

Schokoladen-Crème-brûlée mit Erdbeeren **68**

Kirschenkompott mit Schokoladenrahm **68**

Drinks

Schokoladenparfait mit Passionsfrüchten **70**

Bananen-Brownies **71**

Apfel-Rüebli-Smoothie mit Haselnüssen **16**

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

A
- Apfel-Rüebli-Smoothie mit Haselnüssen 16

B
- Bananen-Brownies 71
- Bärlauch-Feta-Sticks auf Spargelsalat 27
- Bärlauch-Lasagne mit Spargeln und Erbsen 24
- Bärlauch-Rührei auf geröstetem Brot 24
- Bärlauch-Stangen 29
- Bärlauchnudeln Carbonara 23

C
- Club-Sandwich 12

E
- Endivien-Linsen-Salat mit Ei 58
- Entrecôte mit Bärlauchkruste 30

F
- Fenchel, überbackener geschmorter 63

G
- Gemüsegratin mit gemischten Nüssen 36

H
- Hackfleisch-Muffins im Strudelteig 60
- Hacksteaks mit Bärlauch-Frischkäse-Füllung 28

K
- Kichererbsen-Eintopf, scharfer, mit Amchoor 33
- Kirschenkompott mit Schokoladenrahm 68
- Kohlrabi-Cremesüppchen mit Knusper-Kräutern 50
- Kohlrabi, gefüllte, aus dem Dampf 44
- Kräuter-Risoni mit Spinat und Ei 38

L
- Lachsforelle, marinierte, mit Kopfsalat 51
- Linsenküchlein mit Rahm-Kohlrabi 36

O
- Ofen-Rüebli, würzige, mit Eglifilets 61
- Ofenküchlein «Belle Hélène» 54

P
- Pouletstreifen, asiatisch marinierte, auf Reis 46

Q
- Quinoasalat, lauwarmer, mit Ofengemüse 38

R
- Rindshohrücken, langsam gegarter, mit Frühlingszwiebel-Kartoffeln 52

S
- Salat von gebratenem Fioretto 19
- Sandwich, gebratenes provenzalisches 65
- Schokolade, heisse, mit Zimt, Pfeffer und Orangenrahm 67
- Schokoladen-Crème-brûlée mit Erdbeeren 68
- Schokoladenparfait mit Passionsfrüchten 70
- Schweinschnitzelchen mit grünen Oliven 64
- Soleier 11
- Spargeln, gedämpfte, mit Linsen-Vinaigrette 42

T
- Tomaten-Tagliatelle mit Erbsen-Gremolata 62

Z
- Zitronen-Lauch-Risotto mit Rucola 59

Vegetarisch: Ohne Fleisch und Fisch

Schnell: Weniger als 45 Minuten Zubereitungszeit

Leicht: Weniger als 500 kKalorien in einem Hauptgericht

PRODUKT des Monats

PISTAZIEN

Grün, gesund und gehaltvoll: Die kleinen Nüsse, die eigentlich keine sind, können süchtig machen.

Erstaunlich gesund

Trotz ihres hohen Fettgehalts darf man bei Pistazien ruhig öfters zugreifen, denn über 80 Prozent davon besteht aus ungesättigten Fettsäuren – und die sind bekanntlich gut für Blutgefässe, das Herz und den Cholesterinspiegel. Pistazien enthalten viele Vitamine wie etwa Vitamin E und B6, aber auch zahlreiche Mineralstoffe wie Kalium, Phosphor, Zink und Kupfer. In den Pistazien stecken jede Menge Antioxidantien und sie sind hochwertige Proteinlieferanten: Bereits 30 Gramm decken mehr als 11 Prozent der empfohlenen Tagesmenge ab. Diese Menge enthält 165 Kalorien, was sie deutlich kalorienärmer als Walnüsse, Mandeln und Haselnüsse macht.

Mehr als nur Knabberzeug

Pistazien schmecken intensiv nussig, leicht buttrig und etwas süsslich. Kein Wunder sind sie – meist gesalzen – ein beliebter Knabbersnack zum Apéro. Dennoch begegnet man Pistazien häufig nur in verarbeiteter Form, etwa als beliebte Glacesorte oder gehackt in der Mortadella. Das gute an den kleinen grünen «Nüssen»: Man kann sie fast überall drüberstreuen, um Gerichten das gewisse Etwas zu verleihen – Müesli, Salate, Suppen, Gebäck oder wie wäre es zur Abwechslung mal mit einem Pistazien-Pesto? Pistazien stecken auch in den berühmten Mozartkugeln; besonders ihre Süsse macht sie zu einer unverzichtbaren Zutat in der orientalischen Küche: Unzählige Lamm- und Reisgerichte (Pilaf und alle seine Verwandten), die so unwiderstehlich duften und die dank grosszügiger Verwendung von Safran, Zimt, Kardamom, Rosenwasser, Mandeln, Sultaninen – und natürlich Pistazien – nicht nur den Gaumen, sondern auch das Auge erfreuen.

Orientalische Steinfrucht

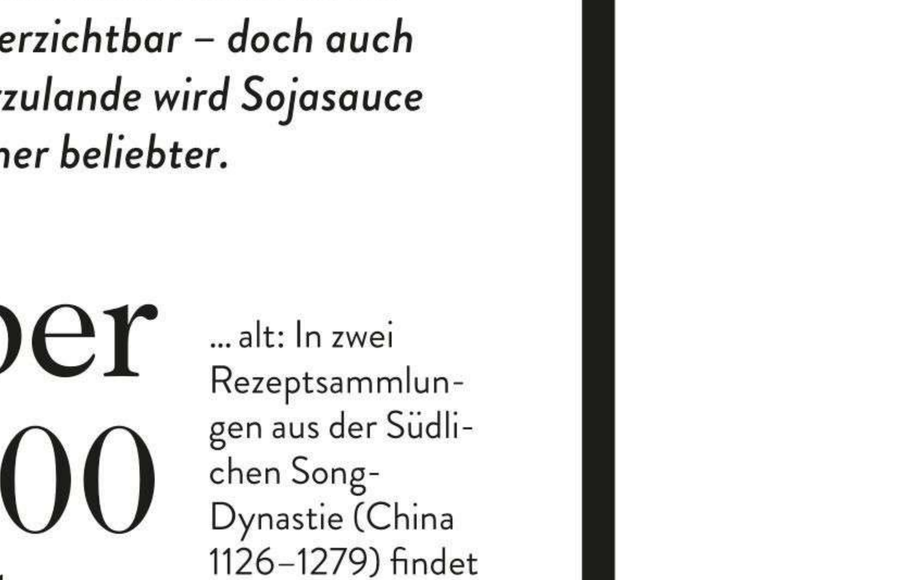
Auch wenn man es meinen könnte: Pistazien sind keine Nüsse. Diese Steinfrüchte gehören genauso wie die Cashewnuss (die somit eigentlich auch keine Nuss ist) zur Familie der Sumachgewächse (Anacardiaceae). Ihr Ursprung liegt in Vorder- und Zentralasien (Iran, Afghanistan), wo sie seit dem 2. Jahrhundert v. Chr. bekannt sind. Als Steinfrüchte wachsen sie in Trauben an Bäumen, die zwölf Meter hoch und bis zu 300 Jahre alt werden können. Die rundlichen oder ovalen Kerne haben eine dünne, harte Schale. Wenn die Kerne reif werden, wachsen sie, bis die harte Schale nach einiger Zeit aufplatzt. Das hellgrünliche Innere wird nun sichtbar und die Pistazie ist erntereif. Früher wurden Pistazien mit einem Stock aus dem Baum geschlagen, mit einem Tuch aufgefangen und dann getrocknet. Heute geschieht das oft maschinell. Weltgrösster Produzent ist der Iran, danach folgen Kalifornien, die Türkei, China und Syrien. Die grössten europäischen Hersteller sind Griechenland, Italien (Catania auf Sizilien) und Spanien.

FOOD-FACTS

In der japanischen und chinesischen Küche ist sie unverzichtbar – doch auch hierzulande wird Sojasauce immer beliebter.

Über 1000 Jahre

... alt: In zwei Rezeptsammlungen aus der Südlichen Song-Dynastie (China 1126–1279) findet sich die historisch früheste schriftliche Erwähnung des Begriffs Sojasauce in der heutigen Schreibweise. Es ist jedoch sehr wahrscheinlich, dass man Sojasauce bereits wesentlich früher unter anderen Bezeichnungen kannte.



3 oder 4

... Zutaten braucht es, je nach Herkunft, für eine Sojasauce: Die japanische Variante wird aus Sojabohnen, Weizen, Wasser und Salz gebraut; chinesische Sojasaucen werden hingegen oft ohne Weizen produziert.

$C_5H_8NNaO_4$

... ist die chemische Summenformel für Mononatriumglutamat. Durch die Fermentation bei der Herstellung zerlegen die Enzyme Proteine im Soja und Weizen in Aminosäuren. Eine davon ist Glutamat, ein natürlicher Geschmacksverstärker, welcher für den hohen Umami-Gehalt von Sojasaucen verantwortlich ist.

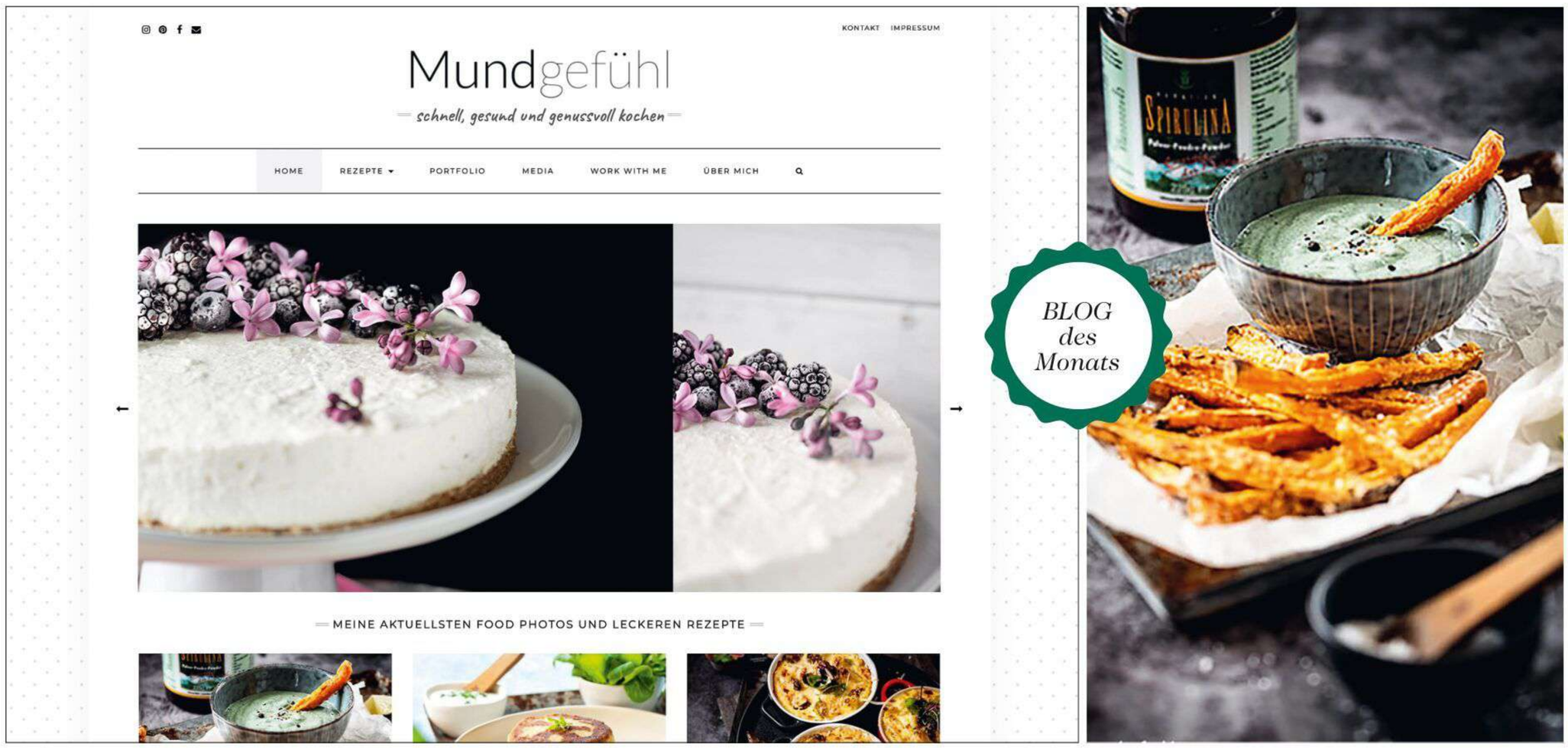
KURZ-PORTRÄT

Die Schoggi-Revolutionäre

Für faire Bedingungen und gegen den Einheitsgeschmack: Eric und Christoph sind mit «Choba Choba» angetreten, die weltweite Schokoladenindustrie umzukrempeln.

Glaubt man der Werbung, herrscht in der Schokoladenwelt Idylle pur: Überall ehrliches Handwerk und glückliche Kakaobauern. Die Wahrheit ist jedoch eine andere. Heute verkaufen die Kakaobauern ihr Produkt oft zu sehr tiefen Preisen an die Industrie; während der enorme Aufwand der Bauern miserabel entschädigt wird, macht die Industrie satte Profite. Der Grossteil der Kleinbauern kämpft gar ums Überleben. Zeit, etwas zu verändern, fanden Eric Garnier und Christoph Inauen: Und damit begann 2008 die Geschichte von «Choba Choba». Damals lernten Eric und Christoph durch ihre vorherigen Jobs in der nachhaltigen Schokoladenindustrie die Kakaobauern aus dem Alto-Huayabamba-Tal im peruanischen Amazonas kennen. Zusammen mit den 36 Kakaobauern aus den Gemeinden Pucallpillo und Santa Rosa beschlossen sie, die Regeln der Schokoladenindustrie umzukrempeln und gründeten Choba Choba – die erste Schweizer Schokoladenmarke, die Kakaobauern mitgehört. «Unser Antrieb ist nicht die Profitmaximierung für die Shareholders, sondern die dauerhafte Verbesserung der Lebensbedingungen der Kakaobauern in Peru.» sagt Christoph. So erhalten die beteiligten Kakaobauernfamilien nicht nur zwei bis drei Mal mehr Geld für den Rohstoff, sondern sind auch am Aktienkapital der Firma und somit an den wichtigsten Entscheiden und am Gewinn des Unternehmens beteiligt. Anstatt Rohstofflieferanten sind sie also Mitunternehmer auf Augenhöhe. «Choba Choba» kämpft jedoch nicht nur gegen unfaire Geschäftsmodelle, sondern auch gegen die Geschmacksstandardisierung:«Auf der Welt gibt es Hunderte verschiedene Kakaosorten und jede einzelne schmeckt anders. In der Industrie werden verschiedene Sorten und Origins gemischt und die Schokolade oft mit Vanille ‹gestreckt› – so wird der Geschmack standardisiert», so Christoph. Im Alto-Huayabamba-Tal gibt es dutzende verschiedene Kakaosorten – jede einzelne mit einzigartigem Aromenprofil: Jasmin, Vanille, Kokosnuss, Trockenfrüchte, Zitrus, Kaffee... Diese Eigenschaften sollen bei «Choba-Choba»-Schokoladen erhalten bleiben, weshalb streng darauf geachtet wird, dass der Kakao zur richtigen Zeit geerntet, perfekt fermentiert, getrocknet und dann in die Schweiz verschifft wird. In den Händen herausragender Chocolatiers werden daraus schliesslich Kreationen, welche die Aromen dieses Kakaos zur Geltung lassen kommen. Und natürlich sind die Schokoladen von «Choba Choba» pur, also frei von Vanille und anderen Zusätzen.

www.chobachoba.com



Gesund, frisch und schnell

Mit ihrem Blog «Mundgefühl» zeigt Betty, dass gesunde Küche keineswegs aufwendig ist und man auf nichts verzichten muss. Und am wichtigsten: Er soll die Leser dazu motivieren, selbst zu kochen.

Eines war für Betina «Betty» Wech-Niemetz schon immer klar: Essen ist so viel mehr als reine Nahrungsaufnahme, Essen bedeutet Leben, Freude, Sinnlichkeit, Liebe, Geselligkeit und so viel mehr. «Früher habe ich es geliebt, stundenlang zu kochen, das war als Ausgleich zur Arbeit richtig entspannend für mich.», sagt sie. Als Österreicherin kocht sie auch immer wieder gerne klassisch-traditionell, etwa den berühmten Tafelspitz (gerne nach dem Rezept von Ewald Plachutta). Doch mit zwei kleinen Kindern (1 und 4) musste Betty sich eingestehen, dass sie die Zeit für aufwendigere Gerichte nur mehr am Wochenende hatte. Aber unter der Woche? Zentral war da immer die Frage «Wie kann ich mir und meiner Familie schnell etwas Gesundes kochen?» Schnell, gesund und frisch muss es sein, denn Fertiggerichte und damit alles, was Geschmacksverstärker, zu viele Aromen, Farbstoffe bzw. Konservierungsstoffe enthält, waren ihr schon immer ein Gräuel. Also fing Betty damit an, geliebte Gerichte zu vereinfachen und alltagstauglicher zu machen; ihr Fazit: «Gesund kochen kann schnell gehen und vor allem wirklich leckere Gerichte hervorbringen.» Und weil die daraus entstandenen Rezepte wirklich gut ankamen, entstand irgendwann daraus die Idee, diese in einem Foodblog mit anderen zu teilen. Und was findet man nun alles auf «Mundgefühl»? Sicher keine Klischees: «Wenn man von gesunder Ernährung spricht, stellen sich leider immer noch sehr viele Leute langweilig schmeckende Gerichte vor. Das stimmt aber überhaupt nicht!» Denn als Flexitarierin mag Betty so gut wie alles – sehr gern Fleisch, aber nicht zu oft; am liebsten vegetarische Gerichte wie Gemüsestrudel, Tartes, Quiches, Gemüselasagne, Gnocchi mit Gemüse oder Eintöpfe und Currys, aber dann doch auch alles mit Fisch und Meeresfrüchten. Knoblauch, ihre absolute Lieblingszutat, findet fast in allen salzigen Gerichten Verwendung. Enorm vielfältig also.

Ein typisches «Mundgefühl»-Gericht ist etwa Gnocchi mit gebratenem Spargel, Bärlauch und Kirschtomaten: «Das ist einfach, kommt mit wenigen, aber gesunden Zutaten aus und schmeckt himmlisch lecker!» Da Betty wie selbstverständlich regional und saisonal einkauft, holt sie sich einen Grossteil ihrer Inspiration direkt vom Markt, denn die vielen bunten Farben und Gerüche lassen die Ideen nur so spriessen. «So bin ich schon oft auf Kombinationen gestossen, die mir sonst nicht eingefallen wären.» Als leidenschaftliche Leserin von Kochbüchern bzw. -zeitschriften lässt sie sich natürlich auch gerne von kulinarischen Vorbildern wie Yotam Ottolenghi oder Sarah Wiener begeistern. Ganz oft kommen die Ideen jedoch im Alltag, wenn bestimmte Lebensmittel zu verwerten sind, «da entstehen viele neue Rezepte». Und was kommt auf den Tisch, wenn sich Gäste ankündigen? Wenn sich nicht gerade ein strenger Vegetarier oder eine Schwangere unter den Gästen befindet, dann ist für Betty die Antwort klar: Ihr «göttliches» Lachstatar, gebettet auf Avocado. «Das hat bis jetzt noch alle begeistert.» ***www.mundgefuehl.com*** auch auf Instagram und Facebook

Zurück ins Rampenlicht

Soleier sind Klassiker, aber in Vergessenheit geraten. Hier werden sie nicht einfach in eine schnöde Salzlake eingelegt, sondern in eine peppige Gewürz-Sole – eine Wiederentdeckung wert!

EINGEMACHT
Hausgemacht

Soleier

ERGIBT 1 Glas von etwa 1¼ Liter Inhalt
VORBEREITUNGSZEIT: 10 Minuten
RUHEZEIT: 12 Stunden

8–10 Eier, je nach Grösse
30 g Salz
7,5 dl Wasser
Schale von einer Zwiebel
1 Esslöffel gelbe Senfkörner
je 1 Teelöffel Pfefferkörner und Koriandersamen
2 Pimentkörner
2 Lorbeerblätter

1 Als Erstes zum Testen die Eier ins Einmachglas schichten, um herauszufinden, wie viele Platz haben. Anschliessend die Eier aufkochen und ab Siedepunkt 9–10 Minuten hart kochen.
2 Für die Sole in einer zweiten Pfanne das Wasser mit dem Salz aufkochen. Die Gewürze im Möser anquetschen und zusammen mit den Lorbeerblättern und den Zwiebelschalen zur Sole geben.
3 Die gekochten Eier leicht über die Arbeitsfläche rollen, damit sich in der Schale Risse bilden. Die Eier in das Glas schichten.
4 Den Sud nochmals aufkochen und über die Eier giessen, sodass diese vollständig bedeckt sind. Das Glas verschliessen und die Eier vor dem Geniessen mindestens 12 Stunden im Kühlschrank ziehen lassen.

Die Soleier sind im Kühlschrank und mit Sole bedeckt 4–6 Wochen haltbar.

TIPP
Zum Servieren die Eier schälen, halbieren, das Eigelb herausnehmen und in die Eiweisshälften etwas Senf und Essig geben. Darauf wieder die Eigelbe setzen und schon sind die Soleier perfekt angerichtet.

KLASSIKER

Gerichte mit Geschichte

Hotel-Soulfood

Schnell gemacht, vielfältig und ein Klassiker in jeder Hotelküche: das Club-Sandwich

Club-Sandwich

ERGIBT 2 Stück
VORBEREITUNGSZEIT: 5 Minuten
KOCH-/BACKZEIT: 10 Minuten

8 Tranchen Bratspeck
1 grosse Pouletbrust
Salz, schwarzer Pfeffer aus der Mühle
je 2 Esslöffel Mayonnaise und saurer Halbrahm
1 Esslöffel grober Senf
½-1 Baby-Lattich, je nach Grösse
2 Eier
1 Tomate
6 Scheiben Toastbrot

1 Eine Bratpfanne erhitzen und darin den Speck im eigenen Fett knusprig braten. Auf Küchenpapier abtropfen lassen.

2 Inzwischen die Pouletbrust schräg in 4 Tranchen schneiden. Mit Salz und Pfeffer würzen. Im ausgetretenen Speckfett die Pouletstücke auf jeder Seite 2 Minuten braten.

3 In einer Schüssel Mayonnaise, sauren Halbrahm, Senf sowie etwas Salz und Pfeffer verrühren. Den Lattich rüsten, waschen, in Streifen schneiden und mit der Sauce mischen.

4 Die Pouletstücke aus der Pfanne nehmen. Im restlichen Fett die Eier braten.

5 Das Toastbrot rösten. Die Tomate in Scheiben schneiden.

6 Auf die ersten 2 Scheiben Toast je ½ des Salates und der Tomaten verteilen und mit dem Poulet belegen. Je mit einer Toastbrotscheibe decken, darauf die restlichen Tomaten und den Salat geben und mit je 1 Spiegelei und dem Speck belegen. Mit den restlichen Toastbrotscheiben decken. Jedes Sandwich diagonal mit einem Wellenmesser durchschneiden; dies geht am besten, wenn man das Sandwich mit je 2 langen Spiessen fixiert. Sofort servieren.

TIPP
Das Spiegelei kurz in der Pfanne wenden, sodass es auf beiden Seiten gebraten ist und deshalb das Eigelb weniger schnell ausläuft.

Pro Sandwich 44 g Eiweiss, 42 g Fett, 31 g Kohlenhydrate; 680 kKalorien oder 2836 kJoule, Lactosearm

Seinen Anfang hatte das Sandwich als Snack der gehobenen Kreise. Auch das berühmte Club-Sandwich wurde ursprünglich nur Mitgliedern der High Society serviert. Diese Geschichte dürfte vielen bekannt sein: Das Sandwich verdankt seinen Namen dem Adeligen John Montague, dem 4. Earl of Sandwich, einem berühmten britischen Staatsmann in der Mitte des 18. Jahrhunderts. Weil der passionierte Spieler irgendwann nicht mehr vom Kartentisch aufstehen wollte, soll er seine Bediensteten eines Tages aufgefordert haben, dass man ihm seine Mahlzeit einfach zwischen zwei Brotscheiben legen solle. Von nun an konnte der Earl sein Essen nebenbei verzehren, ohne die Karten aus der Hand zu legen. Seine Mitspieler seien davon rasch begeistert gewesen – der Grundstein für den Siegeszug des Sandwiches war gelegt. Ein späterer Biograf des Earls zog diese Version allerdings in Zweifel: Nicht zugunsten des Spiels, sondern wegen seiner arbeitsintensiven Tätigkeit als Staatsmann habe Montague nach dem Sandwich verlangt. Das ursprüngliche Sandwich war übrigens weitaus weniger glamourös als die Kreise, in denen es entstand: Der Überlieferung nach bestand es einfach aus einer Scheibe gesalzenen Rindfleischs zwischen zwei Scheiben Toastbrot. Der Imbiss etablierte sich im Laufe der Zeit als Snack in den Gentleman-Clubs der Oberschicht. Dementsprechend wurden die Zutaten immer vielfältiger und auch exklusiver. Seit dem 19. Jahrhundert ist es eine beliebte Zwischenmahlzeit, die irgendwann auch Damen bestellen durften. Seit dieser Zeit ist es auch – etwa mit Gurken – unverzichtbarer Bestandteil der «Tea Time».

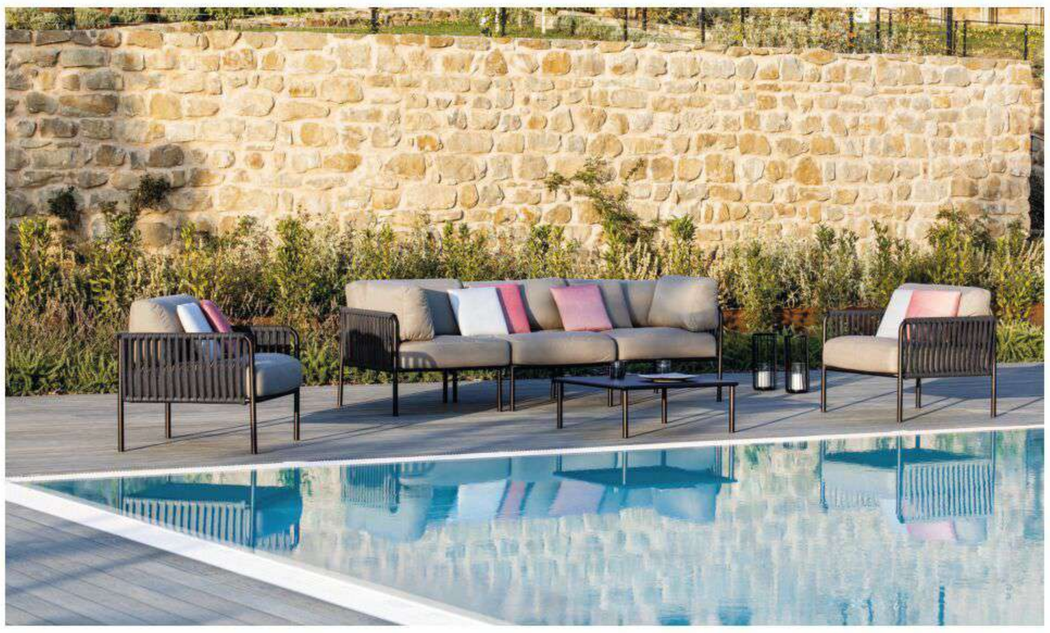
Das amerikanische Pendant dazu, das Club-Sandwich, hat seinen Ursprung ebenfalls in den besseren Kreisen. Ein typisches Club-Sandwich besteht meist aus gekochter Hähnchenbrust und Speck, zusammen mit saftigen reifen Tomaten und knackigem Salat, geschichtet zwischen zwei oder drei Scheiben getoastetem Brot mit Mayonnaise. Über den Ursprung dieses Sandwiches kann nur spekuliert werden: Der Name kommt wahrscheinlich von seiner Beliebtheit in Resorts und Country Clubs. In den Vereinigten Staaten existierte es definitiv schon im späten 19. Jahrhundert. Die populärste Theorie besagt, dass das Sandwich zum ersten Mal 1894 im berühmten Saratoga Club-House (ein exklusives Spielhaus nur für Herren in Upstate Saratoga Springs, New York) auftauchte. Das älteste Rezept für das Club-Sandwich wurde 1903 im «Good Housekeeping Everyday Cook Book» veröffentlicht. Die Weltausstellung 1904 in St. Louis verlieh dem Club-Sandwich einen riesigen Popularitätsschub, da vier der Restaurants ihre Version auf die Speisekarten setzten. Einige Historiker sind hingegen der Meinung, dass das Sandwich seinen Ursprung an Bord der Doppelstock-Clubwagen der frühen Züge in Amerika hatte, die in den 1930er- und 1940er-Jahren von New York nach Chicago fuhren. Heute ist dieses Sandwich weltweit beliebt, besonders auf den Karten von Hotelbars; es ist gar der Hotel-Snack schlechthin. Es eignet sich darum gut als Preisbarometer einer Stadt: So lässt sich am «Club Sandwich Index» (CSI; den ein grosses Hotelbuchungsportal herausgibt) die Höhe der Lebensunterhaltungskosten einer Stadt ablesen. Ausschlaggebend sind dabei die durchschnittlichen Preise für Club-Sandwiches in Hotels weltweit. Spitzenreiter ist übrigens die Stadt Genf: Für ein Club-Sandwich müssen Hotelgäste dort im Durchschnitt knapp 30 Franken auf den Tisch legen – womit das Sandwich wieder bei seinen elitären Anfängen angelangt wäre.

BIO-WÜRZKRAFT

Natürlich gebraut aus nur vier reinen Zutaten, aber nun sogar mit sorgfältig ausgesuchten biologisch erzeugten Rohstoffen, das ist die neue Kikkoman Sojasauce Bio. Der bekannte natürliche Geschmacksverstärker im Bio-Format ist genauso vielfältig einsetzbar wie der Klassiker und hebt den Eigengeschmack von Fleisch-, Fisch- oder Gemüsegerichten, aber auch in Dressings oder Marinaden vollmundig hervor. Und das gilt nicht nur für asiatische Gerichte, sondern für Rezepte aus aller Welt! Erhältlich in grösseren Migros Filialen, bei Manor und Globus.
www.kikkoman.ch / www.freaksforfood.ch

FARBENFROH IN DEN SOMMER

Die neue Gartenlounge «BILBAO» punktet in Sachen Design und lässt hinsichtlich Farbvielfalt keine Wünsche offen. Das gradlinige Gestell ist mit einem 20 mm breiten Polyolefin-Schnurgeflecht bespannt und in sechs verschiedenen Farbausführungen erhältlich. Für den nötigen Komfort sorgen die outdoorfähigen Sitz- und Rückenkissen. Diese vielfältige Loungegruppe ist individuell zusammenstellbar und schweizweit exklusiv bei Hunn Gartenmöbel AG erhältlich. *www.hunn.ch*

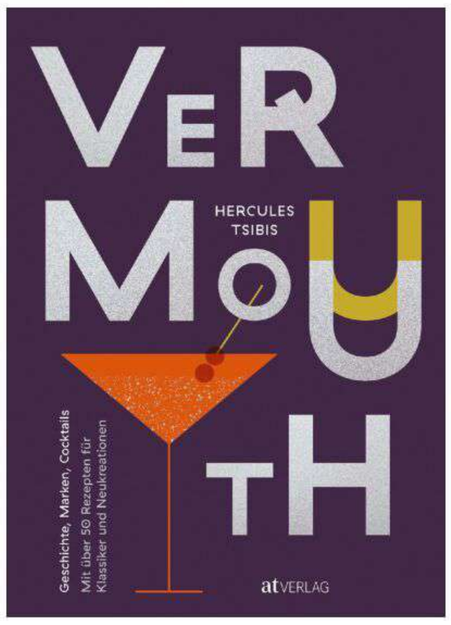


IDEEN FÜR KÜCHE UND GÄSTE

Die V-Kitchen-App macht es jetzt noch leichter, Gäste zu begeistern – und den Küchenalltag zu meistern. Die App hat eine Vielzahl an Funktionen: Jede Menge Rezepte, kreiert von bekannten «Food Experts» (darunter auch «Annemarie Wildeisens KOCHEN»), die man einfach sammeln, ordnen und teilen kann. Dank künstlicher Intelligenz gibt es personalisierte Vorschläge und eine intelligente Vernetzung erlaubt es, Einkäufe zentral zu organisieren, die Küche optimal zu nutzen und den Haushalt effizient zu managen. Die App gibt es gratis im App Store und bei Google Play.

LESEN UND GENIESSEN

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

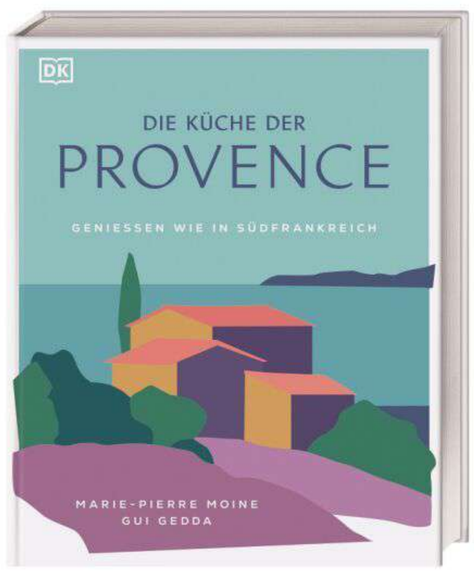


EINE LEGENDE KEHRT ZURÜCK

Nun ist es also der Wermut bzw. Vermouth, der sein fulminantes Comeback feiert. Hercules Tsibis, eine Ikone der internationalen Barszene, gibt in diesem Buch Einblick in die Welt des berühmten Aperitifs. Er erläutert Ursprung, Geschichte und Zukunft dieses vielseitigen Getränks und präsentiert neben 26 klassischen auch 26 »New Fashioned«-Cocktails, gemixt mit Zutaten aus den angesagtesten Cocktailmetropolen der Erde. Eine nützliche Warenkunde, praktische Hinweise für Einsteiger und Profis zum nötigen Equipment und den unverzichtbaren Techniken des Mixens machen dieses Buch zu einem Muss für alle Liebhaber von Vermouth und Cocktails!
Vermouth, Hercules Tsibis, AT Verlag, CHF 34.90.

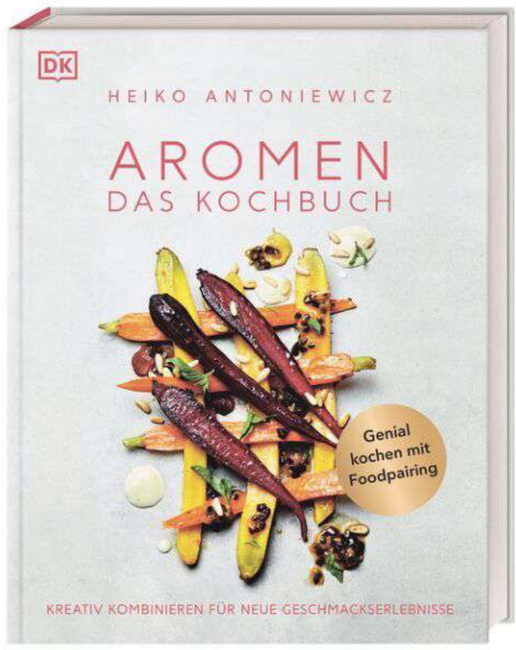
VIVE LA PROVENCE!

Das schimmernde Mittelmeer, idyllische Hügellandschaften und herrliche Aromen – der Zauber der Provence ist unvergleichlich! Mit viel Leidenschaft präsentieren die Köchin Marie-Pierre Moine und der erfahrene Chefkoch Gui Gedda die Crème de la Crème der Küche ihrer Heimat: von saftig geschmortem Lamm mit Honig und Rosé über würziges Pistou bis zu süssen Lavendelkeksen. Die Provence, das Land der duftenden Kräuter, Zitrusfrüchte, sonnengereiften Gemüses, Oliven und Pinienkerne, rückt so ein wenig näher.
Die Küche der Provence, Marie-Pierre Moine & Gui Gedda, DK Verlag, CHF 38.90.



DIE HOHE KUNST DES FOODPAIRINGS

Heiko Antoniewicz gilt in der Spitzenküche als Impulsgeber und Innovator; er schult Profiköche für die Gastronomie in Sachen Geschmack. In diesem Buch erklärt er locker und anschaulich, wie man neue Geschmackserlebnisse selber schafft. In 90 aussergewöhnlichen Rezepten spielt der Geschmacksexperte mit den Aromen und zaubert gewagte köstliche Kreationen wie Gurkensalat mit Rhabarber oder Erbsenragout mit Holunderschaum und geröstetem Speck. Man lernt viel über die wichtigsten Geschmacksbilder und die Kunst der Aromenkombinationen, auch wie man Produkte kombiniert, die auf den ersten Blick nicht unbedingt zusammenpassen – geschmacklich jedoch zu einer wahren Offenbarung führen: Von geschmorter Karotte mit Oliven und Passionsfrucht bis zum Hähnchen mit weisser Schokolade und Kardamom.
Aromen – Das Kochbuch, Heiko Antoniewicz, DK Verlag, CHF 41.90.



MEXICO, PUR UND UNVERFÄLSCHT

Cozy fotografiert, Jo schreibt. Und wir sind dabei, wenn sie ihr Lieblingsland bereisen: Mexiko! Im Gepäck haben sie zwei scharfe Messer, zwei Surfbretter und einen Haufen Kameraequipment. Das Ergebnis ist ein aufregendes Koch- und Abenteuerbuch über das Land der Maya und Azteken. Es geht um das Himmelreich der höllisch scharfen Salsas, harten Drinks und kunstvollen Tattoos. Hier gibt es die authentischste Ceviche, Tacos, Tortillas und mexikanische Klassiker wie Enchiladas. Auf die abenteuerlichen Begegnungen mit Wüstenkojoten und Walhaien wird mit Mezcal und Tequila angestossen. ¡Salud!
Mexiko – Tacos, Tequila, Tatoos, Thomas Kosikowski & Johannes Riffelmacher, Brandstätter Verlag, CHF 51.90.

auktion.zeitlupe.ch

Registrieren Sie sich noch heute auf unserer Website!

Und sichern Sie sich Ihren Platz auf der Jagd nach den besten Schnäppchen. Ausgewählte Top-Produkte zu fantastischen Preisen warten auf Sie.

Jetzt registrieren auf auktion.zeitlupe.ch!

Mit dabei sind zum Beispiel:

diga möbel · gottardo swiss LED lighting · OTTO'S · proSana FIT UND GESUND · RENT A BIKE rentabike.ch · Rigi · SmartLife Care Partner von SPITEX · S·P·C 20-JAHR JUBILÄUM · SEEHOTEL WILERBAD SEMINAR & SPA

TOPPITS-FRISCHHALTEFOLIEN: ZU 35% AUS RECYCELTEN RESSOURCEN

Aufbewahren, Frischhalten und Haltbarmachen – die Frischhaltefolie von Toppits ist ein praktischer Alleskönner in der Küche. Ab Frühjahr 2021 besteht sie zu 35 Prozent aus recycelten Ressourcen. Die neue Rezeptur garantiert aber auch eine bessere Haftung und ein einfacheres Abrollen: Weiterhin vereinfachen der Daueranfangsfinder und die integrierte Rollenhalterung die Handhabung beim Abrollen. Das bewährte Easy-Cut-System bietet dank einer speziell geformten Abreiss-Säge ein komfortables Abtrennen der Folie von der Rolle. Die selbsthaftende 3-Schicht-Spezialfolie schmiegt sich optimal an die Nahrungsmittel oder Behältnisse an und bewahrt so Geschmack und Nährstoffe sicher in den Lebensmitteln. Mehr Infos zu allen Toppits-Produkten: *www.toppits.ch*

Marktnews können kommerzieller Natur sein d.h., es kann sich um bezahlte Inhalte handeln.

KOCHRATGEBER

Bei kulinarischen oder kochtechnischen Fragen können Sie uns mailen, schreiben oder anrufen. Ihre Ansprechpartnerinnen sind Ursula Weber und Rosmarie Böhlen.

Unser Ratgebertelefon (0900 30 29 39, Fr. 0.90/Minute) ist am Dienstag, Mittwoch und Freitag jeweils von 14.30–16.30 Uhr besetzt. Per E-Mail (redaktion@koch-magazin.ch) oder Post (KOCHEN, Marktgasse 32, 3011 Bern) erreichen Sie uns täglich.

Toller Start

«An apple a day keeps the doctor away» trifft auch auf knackige Rüebli und gesunde Nüsse zu, die hier mit dem Apfel zusammenkommen. Und so startet man gleich dreifach gut in den Tag.

DRINK des Monats

Apfel-Rüebli-Smoothie mit Haselnüssen

ERGIBT 2 Portionen
VORBEREITUNGSZEIT: 5 Minuten

1 grosser Apfel
3 dl Rüeblisaft
20 g gemahlene Haselnüsse
1 Esslöffel Haselnuss- oder Baumnussöl
1 Messerspitze Zimt

1 Den Apfel vierteln, entkernen und in grobe Stücke schneiden.
2 Die Apfelstücke mit dem Rüeblisaft, den Haselnüssen, dem Öl und dem Zimt in einen Mixbecher geben und zu einem cremigen Smoothie mixen. In Gläser füllen und sofort servieren.

Pro Portion 2 g Eiweiss, 10 g Fett, 21 g Kohlenhydrate; 193 kKalorien oder 805 kJoule, Glutenfrei, Lactosefrei

GLÜCKSKEKS

MITMACHEN UND MINI-FRITTEUSEN GEWINNEN

Die kompakte 1 Liter Fritteuse ist ideal für 2 bis 3 Personen. Sie produziert bis zu 300 g Pommes Frites oder andere ausgebackene Leckereien. In nur 7 Minuten erreicht sie optimale Ausbacktemperaturen, wählbar von 80 bis 190 °C.
Ein mitgelieferter Fondue-Ring und 6 Gabeln verwandeln sie in ein vollwertiges Elektrofondue. Mit dauerhaftem Edelstahl-Dunstfilter gegen Frittier Geruch. Design und Herstellung Hagen Grote Exklusiv nach höchsten Standards. www.hagengrote.ch

Gewinn: 2 × Minifritteusen im Wert von je CHF 74.95.

Mitmachen und gewinnen:
www.wildeisen.ch/glueckskeks

Teilnahmeschluss:
11. April 2021

Viel Glück!

Hagen Grote

Advertorial

Italienischer Designklassiker
Der Küchenrollenhalter Barkroll von Alessi erinnert an die Rinde eines Baumes und soll den Benutzer jedes Mal, wenn ein Blatt abgerissen wird, daran erinnern, dass Papier aus Bäumen besteht. Durchmesser 15,5 cm, Höhe 24 cm. CHF 95.–. Bezugsquelle: *www.regalino.ch*

Abrollen leichtgemacht: Küchenrollenhalter

Egal ob Küchenrollenhalter für die Wand oder zum Stehen – bei der grossen Auswahl auf dem Markt findet jeder seinen perfekten Küchenrollenhalter.

Edles Design
Der Alfredo Küchenrollenhalter von Georg Jensen ermöglicht das mühelose Abrollen und Aufbewahren von Papierhandtüchern und vereint dabei Funktionalität und Ausdruck. Er ist Teil der Alfredo-Kollektion, die der Designer Alfredo Häberli für Georg Jensen entworfen hat. Höhe 33 cm, Durchmesser 15 cm, CHF 95.–. Bezugsquelle: Fachhandel oder z.B. *www.ikarus-online.ch*

Schlicht, praktisch und günstig
Der Küchenrollenhalter Tower von Yamazaki lässt sich ganz einfach an der Unterseite des Küchenwandschrankes befestigen, so hat man das Papier immer zu Hand und die Arbeitsfläche bleibt frei. Länge 26 cm, CHF 11.90. Bezugsquelle: *www.brack.ch*

Ummantelt
Der Küchenrollenhalter aus lackiertem Stahlblech von Küchenprofi besticht durch schlichtes Design und Funktionalität. Die Rolle ist durch die Seitenbleche gut geschützt, jedoch durch die zwei seitlichen Schlitze gut greifbar. Höhe 30 cm, Durchmesser 15,5 cm, CHF 39.80. Bezugsquellenanfrage: *www.mb-living.ch*

Mit Charme und Witz
Bringt die Natur in die eigene Wohnung: Mit dem Küchenpapierabroller-Halter Eichhörnchen Log 'n' Roll von Qualy Design. Das Eichhörnchen samt Blattwerk guckt nur hervor, solange der Papierrollenbestand noch üppig ist. Geht die Rolle zur Neige, taucht das Hörnchen langsam samt Ast in den Baumstamm ab. Der Küchenpapierhalter lässt sich auch an der Wand montieren. Breite 30,5 cm, Durchmesser 15,5 cm, EUR. 49.95. Bezugsquelle: *www.spuersinn24.de*

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

Kennen Sie Fioretto?

Auf den ersten Blick erinnert die neue cremeweisse Gemüsezüchtung an Blumenrispen oder Korallen. Fioretto heisst sie und ist eine Kreuzung aus Brokkoli und Blumenkohl.

Neben den zarten Röschen können auch die hellgrünen Stiele des Gemüses verwendet werden, dazu muss man sie nicht einmal schälen, sondern je nach Verwendung einfach in feine Scheiben oder gröbere Stücke schneiden. Die Röschen müssen nur grob zerteilt werden. Weil sie viel weniger dicht sind als die des klassischen Blumenkohls, garen sie sehr schnell. Der Fioretto eignet sich roh und fein geschnitten für Salate, lässt sich im Wok oder in der Pfanne braten, backen, dämpfen und sogar grillieren. Wie Blumenkohl ist auch Fioretto reich an Vitamin C und B6 sowie ein guter Lieferant für Kalium und reichlich Ballaststoffe.

Salat von gebratenem Fioretto

FÜR 4 PERSONEN als Vorspeise

500 g Fioretto
2 Esslöffel Olivenöl (1)
2 Esslöffel Dukkah-Gewürz
3 Esslöffel Apfelessig
½ dl frischer Orangensaft
Salz, schwarzer Pfeffer aus der Mühle
3 Esslöffel Olivenöl (2)
4 in Öl eingelegte Dörrtomaten
20 g getrocknete Cranberrys
1 Bund glatte Petersilie

1 Fioretto in grobe Röschen teilen. Die Stiele in feine Scheiben schneiden.
2 Eine Bratpfanne erhitzen. Den Fioretto in der ersten Portion Olivenöl (1) 5–7 Minuten braten. Nach etwa 3 Minuten den Fioretto mit Dukkah würzen.
3 In einer Schüssel Essig und Orangensaft mit Salz und Pfeffer verrühren, dann die zweite Portion Öl (2) unterschlagen. Die Dörrtomaten in feine Streifen schneiden und mit den Cranberrys zur Sauce geben.
4 Die Petersilie hacken. Zusammen mit dem noch warmen Fioretto in die Sauce geben, mischen und wenn nötig nachwürzen.

Dazu passt Fladenbrot oder Focaccia.

Pro Portion 3 g Eiweiss, 10 g Fett, 9 g Kohlenhydrate; 152 kKalorien oder 633 kJoule, Glutenfrei, Lactosefrei

Bärlauch

DER WILDE KNOBLAUCH

Wenn es in den Wäldern aromatisch-intensiv duftet, hat der Frühling begonnen, die Zeit des Bärlauchs.

Marktfrisch

Bärlauch-Rührei auf geröstetem Brot

Rezept auf Seite 24

Wer weiss, wo er suchen muss, findet nun Bärlauch in Hülle und Fülle: Er gedeiht an feuchten und schattigen Stellen in Gärten, Abhängen und Laubwäldern – und auch wenn man ihn nicht gleich sieht, wird man ihn bald erschnuppern, denn Bärlauch duftet intensiv nach Knoblauch. Natürlich findet man das Knoblauchgewächs auch beim Grossverteiler, wo er aus Anbau stammt, aber das ist einfach nicht dasselbe – die wilden Exemplare sind immer geschmacksintensiver. In der Küche hat sich mittlerweile ein bewährtes Repertoire an Bärlauchklassikern etabliert: als Zutat in Suppen und Fleischgerichten (Bärlauchbutter!), für einen Risotto oder gehackt anstelle von Basilikum in einem Pesto. Die Blätter müssen unbedingt vor dem ersten Blühen gepflückt und sollten nie mitgekocht werden, weil dadurch ihr typisches Aroma zerstört wird. Roh hingegen ist Bärlauch ein ausgezeichnetes Gewürz, zum Beispiel als Zutat zu den meisten Frühlingssalaten oder am Schluss untergehoben in Suppen und Saucen sowie zu Pasta. So verschwenderisch die Bärlauchfülle im Frühling auch sein mag, sie ist vergänglich. Denn das Trocknen oder Einfrieren raubt den zarten Blättern fast gänzlich den Geschmack. Vorsicht! Das Selbersammeln birgt gewisse Risiken, denn die Bärlauchblätter ähneln im Aussehen den giftigen Blättern des Maiglöckchens. Allerdings duften «Maieriesli» komplett anders. Herzrhythmus-Störungen können als Folgen des Verzehrs allerdings auftreten, Lebensgefahr besteht jedoch nicht. Ganz anders verhält es sich jedoch bei Herbstzeitlosen, die dem Bärlauch zum Verwechseln ähnlich sehen. Den Unterschied erkannt man am Stiel: Das Bärlauchblatt hat einen langen dünnen Stiel, das Blatt der Herbstzeitlosen hingegen keinen. Den Verzehr der falschen Blätter bemerkt man in der Regel nach zwei bis sechs Stunden, denn dann können Symptome wie Brennen im Mund, Schluckbeschwerden, Übelkeit und Erbrechen mit oft blutigen Durchfällen auftreten. Bei Kindern kann es je nach Dosis im schlimmsten Fall sogar bis zum Tod durch Atemlähmung oder Kreislaufversagen kommen. ✽

Bärlauchnudeln Carbonara

FÜR 4–6 PERSONEN
VORBEREITUNGSZEIT: insgesamt 35 Minuten
KOCH-/BACKZEIT: insgesamt 10 Minuten
RUHEZEIT: 30 Minuten

NUDELN:
80 g Bärlauch
2 Teelöffel Olivenöl
3 Esslöffel Wasser (1)
400 g Pastamehl (Hartweizendunst)
ca. 120 g Wasser (2)
½ Teelöffel Salz

CARBONARA:
200 g Pancetta, Rohess- oder Bratspeck
1 Esslöffel Olivenöl
20 g Bärlauch
4 Eier
100 g geriebener Parmesan
schwarzer Pfeffer aus der Mühle
Salz

1 Für die Nudeln den Bärlauch waschen, auf Küchenpapier trocken tupfen und in feine Streifen schneiden. Im Cutter oder in einem hohen Becher mit dem Stabmixer zusammen mit dem Öl und der ersten Portion Wasser (1) fein pürieren.

2 Das Mehl mit der Bärlauchpaste, der zweiten Portion Wasser (2) und dem Salz zu einem glatten Teig verkneten; ist dieser noch klebrig, noch etwas Mehl unterkneten. Teig in Klarsichtfolie wickeln und etwa 30 Minuten ruhen lassen.

3 Den Teig in kleinere Portionen teilen und am besten mit der Pastamaschine oder allenfalls mit dem Wallholz zu dünnen Bahnen auswallen. Dann die Bahnen entweder mit dem Nudelaufsatz in Streifen schneiden oder die Bahnen locker aufrollen und mit einem scharfen Messer in etwa ½ cm dünne Streifen schneiden. Die Nudeln auf einem leicht bemehlten Backpapier locker ausbreiten und bis zur Verwendung mit einem Küchentuch decken.

4 Für die Carbonara in einer grossen Pfanne reichlich Wasser aufkochen.

5 Inzwischen den Pancetta oder Speck in ½ cm breite Streifen schneiden. In einer grossen beschichteten Bratpfanne knusprig braten.

6 Den Bärlauch waschen, auf Küchenpapier trocken tupfen und mittelgrob hacken. Die Eier in einer Schüssel gut verquirlen und den Parmesan sowie den Bärlauch untermischen und die Masse mit reichlich frisch gemahlenem Pfeffer würzen.

7 Das Kochwasser salzen, die Nudeln hineingeben und während 2–3 Minuten bissfest garen. Dann mit einer Kelle 1½ dl Kochwasser entnehmen und unter die Eimasse schlagen. Wenn nötig mit Salz nachwürzen.

8 Die Nudeln in ein Sieb abschütten und in die Pfanne zurückgeben. Den Pancetta oder Speck mitsamt ausgetretenem Fett beifügen, die Eimasse dazugeben und alles gründlich mischen. Dann sofort in einer vorgewärmten Schüssel anrichten und servieren.

Pro Portion 38 g Eiweiss, 39 g Fett, 72 g Kohlenhydrate; 799 kKalorien oder 3344 kJoule, Purinarm, Lactosearm

TIPP
Wenn man die Carbonara nicht mit hausgemachten Bärlauchnudeln zubereitet, gibt man dafür mehr Bärlauch (50–60 Gramm) in die Eimasse.

Bärlauch-Rührei auf geröstetem Brot

FÜR 3–4 PERSONEN
VORBEREITUNGSZEIT: 10 Minuten
KOCH-/BACKZEIT: ca. 6 Minuten

50 g Bärlauch
¾ dl Rahm
Salz
6 Eier
½ dl Milch
schwarzer Pfeffer aus der Mühle
1 Esslöffel Butter
3–4 Scheiben dunkles Brot, z.B. Basler Brot oder ähnliches
2–3 Esslöffel Olivenöl

1 Den Bärlauch waschen, trockentupfen und in feine Streifen schneiden. Mit dem Rahm und etwas Salz in einen hohen Becher geben und fein pürieren.
2 Die Eier mit der Milch sowie Salz und Pfeffer gut verquirlen.
3 In einer beschichteten Bratpfanne die Butter schmelzen. Zuerst die Eiermilch hineingeben, dann den Bärlauchrahm schlierenförmig darüber verteilen. Alles 2 Minuten bei unterer Mittelhitze stocken lassen. Dann mit einem Spachtel von aussen nach innen schieben und weitere 3–4 Minuten stocken lassen.
4 Inzwischen in einer zweiten Bratpfanne das Olivenöl erhitzen. Die Brotscheiben darin beidseitig leicht golden rösten. Auf 3–4 vorgewärmte Teller geben. Das fertige Rührei darauf verteilen und sofort servieren.

Dazu passt ein gemischter Salat.

Pro Portion 13 g Eiweiss,
24 g Fett, 10 g Kohlenhydrate;
309 kKalorien oder 1281 kJoule

Bärlauch-Lasagne mit Spargeln und Erbsen

FÜR 4–6 PERSONEN
VORBEREITUNGSZEIT: 40 Minuten
KOCH-/BACKZEIT: 45–50 Minuten

SAUCE:
2 Esslöffel Butter
2 Esslöffel Mehl
6 dl Milch
2 dl Rahm
20 g Bärlauch
Salz, schwarzer Pfeffer aus der Mühle
frisch geriebene Muskatnuss
350 g Ricotta

FÜLLUNG:
1 Bund Frühlingszwiebeln
1 Esslöffel Butter
500 g grüne Spargeln
Salz, schwarzer Pfeffer aus der Mühle
200 g tiefgekühlte Erbsen
100 g Bärlauch

FERTIGSTELLUNG:
ca. 250 g Lasagneblätter
150 g geriebener Sbrinz AOP oder Parmesan

1 Zuerst die Sauce zubereiten: In einer Pfanne die Butter schmelzen und das Mehl darin unter Rühren 2 Minuten andünsten. Dann Milch und Rahm auf einmal dazugiessen, aufkochen und unter gelegentlichem Umrühren 5 Minuten leise kochen lassen.
2 Inzwischen die Bärlauchblätter waschen, trockenschleudern und mittelfein hacken.
3 Die Sauce vom Herd nehmen und mit Salz, Pfeffer sowie Muskat würzen. Dann zuerst den Ricotta, anschliessend den Bärlauch unterrühren. Wenn nötig nachwürzen.
4 Die Frühlingszwiebeln rüsten. Das Weisse mittelfein hacken, das Grün in feine Röllchen schneiden. In einer kleinen Pfanne in der warmen Butter 3–4 Minuten dünsten. Mit Salz und Pfeffer würzen und beiseitestellen.
5 In einer Pfanne reichlich Wasser aufkochen.
6 Inzwischen die Enden der Spargelstangen grosszügig um ⅓ kürzen. Dann die Spargeln schräg in etwa 2 cm lange Stücke schneiden, dabei sehr dicke Stangen längs halbieren.
7 Das kochende Wasser salzen. Spargeln und Erbsen hineingeben und 3 Minuten blanchieren. In ein Sieb abschütten und kalt abschrecken.
8 Die Bärlauchblätter waschen, trockenschleudern, in Streifen schneiden und diese mittelgrob hacken.
9 Den Backofen auf 200 Grad vorheizen (Umluft nicht empfehlenswert).
10 Eine ofenfeste Form von etwa 20 x 40 cm ausbuttern. Etwas Sauce auf dem Boden verteilen und mit Lasagneblättern belegen. Darauf etwas Spargel-Erbsen-Gemüse, Frühlingszwiebeln und Bärlauch geben, wieder etwas Sauce darüber verteilen und mit etwas Käse bestreuen. Auf diese Weise 2 weitere Schichten einfüllen und mit Lasagneblätter, restlicher Sauce und Käse abschliessen.
11 Die Bärlauch-Lasagne im 200 Grad heissen Ofen auf der zweituntersten Rille 45–50 Minuten goldbraun backen.

Pro Portion 42 g Eiweiss,
57 g Fett, 61 g Kohlenhydrate;
943 kKalorien oder 3933 kJoule

Weitere Rezepte zum Thema unter www.wildeisen.ch/sammlungen/rezepte-mit-baerlauch-0421

BÄRLAUCH-KAPERN

Nicht nur die Blätter des Bärlauchs können in der Küche verwendet werden, auch die Blüten und Blütenknospen lassen sich verarbeiten. Letztere lassen sich wie Kapern einlegen und anschliessend genauso verwenden. Übrigens: Das Pflücken der Knospen hat den Vorteil, dass sich der Bärlauch nicht mehr ungehemmt weiter ausbreiten kann.

Bärlauch-Kapern

FÜR 1 GLAS von 1½ dl Inhalt

50 g Bärlauchknospen satt in ein gut gereinigtes Glas füllen, dabei darf man die Knospen ruhig zusammendrücken, damit alles gut Platz hat. **1 dl Weissweinessig** mit **10 g Zucker, ½ Teelöffel Salz** sowie **½ Teelöffel gemahlenem weissem Pfeffer** in eine Pfanne geben und zugedeckt 5 Minuten kochen lassen. Den heissen Sud über die Bärlauchknospen giessen und das Glas sofort verschliessen. Vor der ersten Verwendung mindestens 2 Wochen im Kühlschrank durchziehen lassen.

Bärlauch-Feta-Sticks auf Spargelsalat

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

SALAT:
600 g weisse Spargeln
2–3 Esslöffel weisser Balsamicoessig
1 Esslöffel Zitronensaft
1 Teelöffel scharfer Senf
Salz, schwarzer Pfeffer aus der Mühle
3 Esslöffel kalt gepresstes Rapsöl
150 g Erdbeeren

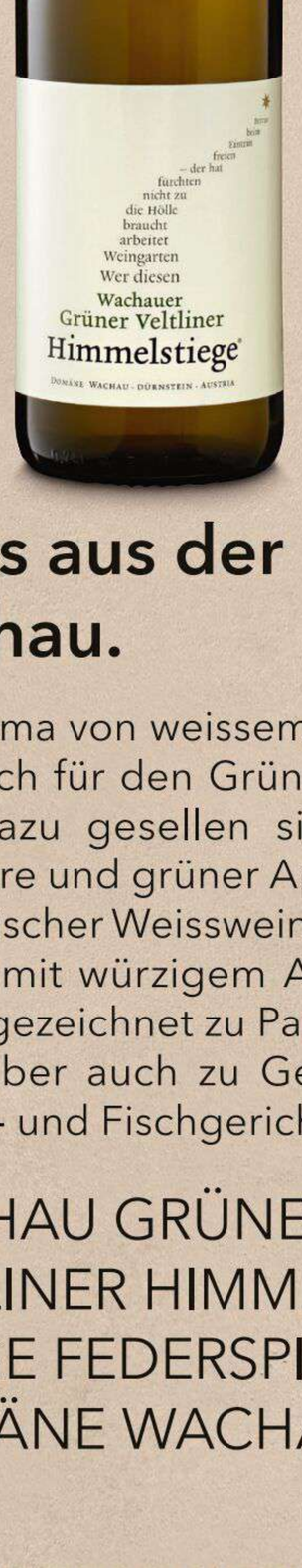
STICKS:
20 g Bärlauch, 100 g Paniermehl
1 Ei, 2–3 Esslöffel Mehl
2 Pakete Feta, insgesamt 400 g
2–3 Esslöffel Bratbutter

FERTIGSTELLUNG:
25 g gemischter Jung- oder Schnittsalat

1 Die Enden der Spargeln um etwa ¼ kürzen, dann die Stangen grosszügig schälen. Die Spargeln auf einen Siebeinsatz geben und im Steamer je nach Dicke der Spargeln 10–15 Minuten dämpfen; man kann sie auch in der Pfanne knapp mit Salzwasser bedeckt garen.
2 In einer Schüssel Essig, Zitronensaft, Senf, Salz und Pfeffer verrühren, dann das Öl unterschlagen.
3 Die Erdbeeren rüsten und je nach Grösse ganz oder halbiert in Scheiben schneiden. Die Erdbeeren mit der Sauce mischen.
4 Die gekochten Spargel abtropfen lassen, auf eine Platte geben und die Sauce mit den Erdbeeren darüber verteilen. Kurz ziehen lassen.
5 Den Bärlauch waschen und auf Küchenpapier vollständig trockentupfen; dies ist wichtig, sonst verklumpt die Panade. Den Bärlauch in Streifen schneiden und zusammen mit dem Paniermehl im Cutter möglichst fein mahlen, sodass eine schöne grüne Panade entsteht. Auf einen Teller geben. In einem weiteren tiefen Teller das Ei verquirlen. Das Mehl auf einen dritten Teller geben.
6 Jeden der beiden Fetablöcke in 6–8 Stücke schneiden. Die Fetastücke zuerst im Mehl wenden, dabei überschüssiges Mehl abschütteln, dann im Ei und zuletzt in der Bärlauch-Panade wälzen.
7 In einer beschichten Bratpfanne die Bratbutter erhitzen. Die Bärlauch-Feta-Sticks darin rundherum knusprig braten. Auf Küchenpapier abtropfen lassen. Dann auf dem Spargelsalat anrichten und mit Jung- oder Schnittsalat garnieren.

Pro Portion 26 g Eiweiss, 38 g Fett, 34 g Kohlenhydrate;, 588 kKalorien oder 2442 kJoule

MONDOVINO
Wein nach Deinem Geschmack.



Gruss aus der Wachau.

Das Aroma von weissem Pfeffer ist typisch für den Grünen Veltliner. Dazu gesellen sich Stachelbeere und grüner Apfel. Ein harmonischer Weisswein, fruchtbetont, mit würzigem Abgang, der ausgezeichnet zu Paniertem passt, aber auch zu Geflügel-, Spargel- und Fischgerichten.

WACHAU GRÜNER VELTLINER HIMMELSTIEGE FEDERSPIEL DOMÄNE WACHAU, 75 CL

12.50
(10 cl = 1.67)

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.

Hacksteaks mit Bärlauch-Frischkäse-Füllung

FÜR 4 PERSONEN
VORBEREITUNGSZEIT: 25 Minuten
KOCH-/BACKZEIT: 15 Minuten

30 g Bärlauch
150 g fester Frischkäse, z.B. Formaggini, siehe auch Tipp
Salz, schwarzer Pfeffer aus der Mühle
1 rote Zwiebel
1 Teelöffel Butter
500 g Hackfleisch vom Schwein
25 g Paniermehl
1 Ei
1 Esslöffel scharfer und grober Senf
Salz, schwarzer Pfeffer aus der Mühle
1 Esslöffel Bratbutter
1 dl Weisswein
1 Teelöffel Speisestärke
2 dl Fleischbouillon

1 Den Bärlauch fein hacken. In einer Schüssel den Frischkäse mit einer Gabel zerdrücken, dann den Bärlauch untermischen. Die Masse mit Pfeffer und wenn nötig etwas Salz würzen; Letzteres hängt von der Grundwürze des Käses ab. Die Masse zu 8 Talern formen und bis zur Verwendung kalt stellen.

2 Die Zwiebel schälen und hacken. In einer kleinen Pfanne die Butter schmelzen und die Zwiebel darin glasig andünsten. In eine grosse Schüssel geben und etwas abkühlen lassen.

3 Das Hackfleisch mit dem Paniermehl, dem Ei und den beiden Senfsorten zu den Zwiebeln geben, mit Salz und Pfeffer kräftig würzen und alles gründlich mischen. Die Masse in 8 Portionen teilen. Das Hackfleisch zuerst zu einer Kugel formen, dann flach drücken, in die Mitte einen Frischkäsetaler setzen und das Hackfleisch so darüber schlagen, sodass der Frischkäse gut «verpackt» ist.

4 In einer Bratpfanne die Bratbutter kräftig erhitzen. Die Hacksteaks darin auf jeder Seite 3–4 Minuten braten. Dann aus der Pfanne nehmen und warm stellen. Den Bratensatz mit Weisswein ablöschen. Die Stärke mit wenig kaltem Wasser verrühren und mit der Bouillon beifügen. Alles unter Rühren aufkochen und 5 Minuten leise kochen lassen. Die Sauce mit Salz und Pfeffer abschmecken.

5 Die Hacksteaks mit dem Jus auf vorgewärmten Tellern anrichten und sofort servieren.

Dazu passen Spargeln, gebratene kleine Kartoffeln oder Risotto

TIPP
Es gibt viele unterschiedliche Frischkäse, nicht alle sind jedoch für unser Rezept geeignet. Hier ist ein Frischkäse mit fester Konsistenz gefragt, wie z.B. Formaggini oder Ziegenfrischkäse. Alle weichen Frischkäse, die in der Regel in Schalen verpackt sind, sind hingegen ungeeignet.

Pro Portion 31 g Eiweiss,
35 g Fett, 9 g Kohlenhydrate;
487 kKalorien oder 2028 kJoule

Bärlauch-Stangen

ERGIBT 15 Stück
VORBEREITUNGSZEIT: 15 Minuten
KOCH-/BACKZEIT: 15 Minuten

20 g Pinienkerne
20 g Bärlauch
½ dl Olivenöl
20 g geriebener Sbrinz AOP oder Parmesan
Salz, schwarzer Pfeffer aus der Mühle
1 rechteckig ausgewallter Pizzateig

1 In einer trockenen Pfanne die Pinienkerne ohne Fett goldbraun rösten. Auf einem Teller abkühlen lassen.
2 Den Bärlauch waschen, auf Küchenpapier trockentupfen und in Streifen schneiden.
3 Den Bärlauch mit den Pinienkernen und dem Olivenöl in einen hohen Becher geben. Mit dem Stabmixer fein pürieren. Den Käse untermischen und den Pesto mit Salz und Pfeffer abschmecken.
4 Den Backofen auf 200 Grad vorheizen.
5 Den Teig entrollen und mit der schmalen Seite vor sich auf die Arbeitsfläche legen. Die untere Teighälfte mit dem Pesto dünn bestreichen. Dann den oberen Teil des Teiges nach unten über die mit Pesto bestrichene Hälfte klappen und leicht andrücken. Den Teig in 1½ cm breite Streifen schneiden. Jeden Streifen mehrmals in sich verdrehen und auf ein mit Backpapier belegtes Blech legen.
6 Die Bärlauch-Stangen im 200 Grad heissen Ofen auf der mittleren Rille etwa 15 Minuten goldbraun backen. Lauwarm oder ausgekühlt servieren.

Pro Stück 4 g Eiweiss, 7 g Fett, 16 g Kohlenhydrate; 145 kKalorien oder 605 kJoule, Purinarm

Entrecôte mit Bärlauchkruste

FÜR 7–8 PERSONEN
VORBEREITUNGSZEIT: 20 Minuten
KOCH-/BACKZEIT: 2½ Stunden

1 kg Entrecôte ohne Fettdeckel
Salz, Pfeffer aus der Mühle
1 Esslöffel Bratbutter
40 g Bärlauch
20 g weiche Butter
1 Ei
20 g gemahlene Haselnüsse
40 g geriebener Sbrinz AOP oder Parmesan

1 Den Backofen auf 80 Grad vorheizen und eine grosse Platte mitwärmen.
2 Das Entrecôte rundum mit Salz und Pfeffer würzen.
3 Eine Bratpfanne leer kräftig erhitzen. Die Bratbutter darin aufschäumen lassen, dann sofort das Fleisch beifügen. Die Hitze nach 15 Sekunden um etwa ⅓ reduzieren und das Entrecôte rundum insgesamt 6 Minuten anbraten. Auf die vorgewärmte Platte geben und bei 80 Grad 2 Stunden (blutig) oder 2½ Stunden (rosa) nachgaren lassen. Den Bratensatz mit 1 dl Wasser auflösen, jusartig einkochen lassen und über das Fleisch träufeln.
4 Inzwischen den Bärlauch waschen, auf Küchenpapier trockentupfen, dann fein hacken. Zusammen mit der Butter, dem Ei, den Haselnüssen und dem Käse in eine Schüssel geben, mit Salz und Pfeffer würzen und alles gut mischen. Bis zur Verwendung kühl stellen.
5 Am Ende der Garzeit das Entrecôte aus dem Ofen nehmen und die Bärlauchpaste auf der Oberseite des Entrecôtes verteilen, dabei kräftig andrücken. Das Fleisch in den Ofen zurückgeben, die Ofentemperatur auf 230 Grad erhöhen und das Fleisch in der aufsteigenden Hitze 8–10 Minuten überbacken.
6 Das Entrecôte in Tranchen schneiden und auf gut vorgewärmten Tellern anrichten.

Pro Portion 26 g Eiweiss, 17 g Fett, 1 g Kohlenhydrate; 265 kKalorien oder 1104 kJoule, Glutenfrei, Lactosearm

KUHN RIKON
SWITZERLAND

NEW LIFE BRATPFANNE
AUS RECYCELTEM ALUMINIUM

5 YEARS GUARANTEE

SWISS MADE

20% RABATT AUF DAS GESAMTE SORTIMENT

NEW LIFE GEMEINSAM FÜR DIE UMWELT

Unsere neue NEW LIFE Bratpfanne besteht aus hochwertigem 100 % Recycling Aluminium aus Europa und wird an unserem Schweizer Produktionsstandort in Rikon hergestellt. So können wir gemeinsam mit Ihnen als Konsument einen wertvollen Beitrag zum Umwelt- und Klimaschutz leisten.

Ihr Rabatt-Code: KR21-KOCHEN (Gültig vom 21.03. bis 30.04.2021)

WWW.KUHNRIKON.COM

AMCHOOR

Würzig, säuerlich, aromatisch – was für uns die Zitrone, ist in der indischen Küche das getrocknete und zu Pulver gemahlene Fruchtfleisch der grünen Mango.

Der immergrüne Mangobaum (Mangifera indica) gehört zur Familie der Sumachgewächse. In Indien wurden die Mangos schon vor 6000 Jahren kultiviert und in den hinduistischen Schriften als Götterspeise gepriesen. Man nimmt an, dass der Mangobaum ursprünglich aus dem Nordosten Indiens und aus Myanmar stammt, in deren Gebieten noch heute zahlreiche Wildformen gedeihen. Die Mango hat sich inzwischen jedoch in vielen Gebieten mit tropischem bis subtropischem Klima angesiedelt. Portugiesische Seefahrer sollen im 16. Jahrhundert die druckempfindlichen, nicht lange haltbaren Früchte in unreifem Zustand nach Europa gebracht haben. Über Jahrhunderte galten sie als exotischer Luxus, den sich nur die wenigsten leisten konnten. Erst im Zuge der Globalisierung sind die köstlichen Früchte auch bei uns ganzjährig zu finden.

An den bis zu 40 Meter hohen Mangobäumen reifen die süssen Früchte normalerweise während 3–6 Monaten heran. Amchoor, das bevorzugt in Indien und Pakistan verwendete Gewürz, wird jedoch aus grünen, unreifen Mangos hergestellt. Dazu werden die Mangos geschält, das Fruchtfleisch vom Kern geschnitten, anschliessend traditionell an der Sonne getrocknet und zum Schluss fein gemahlen. Man bekommt das Pulver der grünen Mango, auch Amchur genannt, fast ausschliesslich in indischen Spezialitätenläden oder im Gewürzfachhandel. Oft wird das Pulver in Rezepten auch einfach als Mangopulver bezeichnet, verwechseln darf man es dabei aber auf keinen Fall mit dem Pulver der reifen Mango, welches sehr viel süsser ist und für Smoothies, Müesli und Desserts Verwendung findet. Man kann die beiden Pulversorten jedoch optisch gut unterscheiden, denn das Pulver der süssen und reifen Mangos besticht mit schöner gelber Farbe, während das saure Amchoor eine eher hellgelb bis grünlich, manchmal sogar leicht bräunliche Farbe hat.

Amchoor wird in der Küche zum Säuern von Pickels und Chutneys, Curries, Gemüseeintöpfen und zum Würzen von Samosas, Bhajias oder Pakoras verwendet.

Ein Teelöffel Amchoor entspricht dabei bezüglich Säure etwa drei Teelöffeln Zitronensaft. Auch Marinaden auf Basis von Joghurt, wie zum Beispiel für das Tandoori-Hühnchen, werden mit Amchoor angereichert, dabei macht die Säure der unreifen Mango während des Marinierens das Poulet gleichzeitig zart und mürbe. Amchoor ist ebenfalls ein fester Bestandteil der Gewürzmischungen Chat Masala, dass in Indien für Salate, Chutneys, Raitas sowie für fruchtige Desserts verwendet wird. ✽

Scharfer Kichererbsen-Eintopf mit Amchoor

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

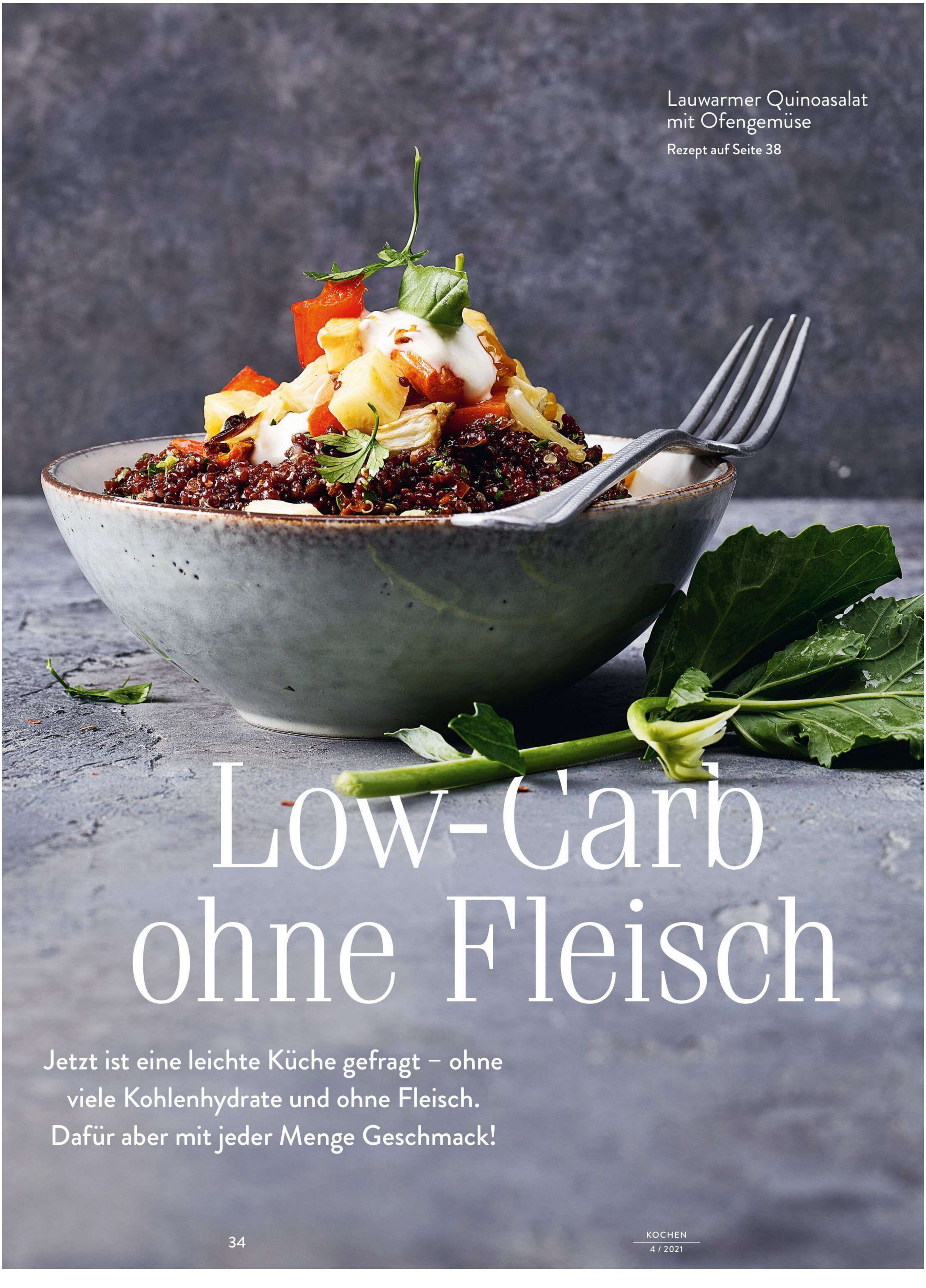
2 grosse rote Zwiebeln (300 g)
2 Knoblauchzehen
1 rote Chilischote
2 Esslöffel Sonnenblumenöl
1 Esslöffel brauner Zucker
je 1 Teelöffel gemahlener Zimt, Koriander, Kardamom, Kreuzkümmel, Ingwer und Kurkuma
400 g gehackte Dosentomaten oder 2 grosse Fleischtomaten
2 dl Gemüsebouillon
2 Dosen Kichererbsen, abgetropft insgesamt 500 g
2–3 Esslöffel Amchoor
Salz, schwarzer Pfeffer aus der Mühle
180 g griechischer oder türkischer Joghurt nature
1 Bund glatte Petersilie oder Koriander

1 Die Zwiebeln und den Knoblauch schälen und hacken. Die Chilischote längs halbieren und je nach gewünschter Schärfe mitsamt oder ohne Kerne in feine Streifen schneiden.
2 In einer Pfanne das Öl erhitzen. Die Zwiebeln und den Knoblauch darin leicht anbraten. Den Zucker, die Chilischote sowie die Gewürze beifügen und ganz kurz mitrösten. Die Dosentomaten sowie die Bouillon dazugeben und die Sauce offen 10 Minuten kochen lassen.
3 Die Kichererbsen in ein Sieb abgiessen und unter kaltem Wasser abspülen. Abtropfen lassen.
4 Das Amchoor zur Sauce geben und diese mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Kichererbsen beifügen und alles weitere 10 Minuten kochen lassen.
5 Den Joghurt in einen hohen Becher geben. Die Petersilie oder den Koriander grob hacken. Die Hälfte beiseitelegen, den Rest zum Joghurt geben und mit dem Stabmixer fein pürieren. Mit Salz abschmecken.
6 Zum Servieren den Eintopf in vorgewärmte Schalen anrichten und darüber etwas Kräuter-Joghurt sowie die beiseitegelegten Kräuter geben. Sofort servieren.

Dazu passt Basmatireis.

Pro Portion 17 g Eiweiss, 16 g Fett, 33 g Kohlenhydrate; 378 kKalorien oder 1579 kJoule, Glutenfrei

Anstelle von Kichererbsen können auch weisse oder rote Bohnen aus der Dose verwendet werden.



Low-Carb ohne Fleisch

Jetzt ist eine leichte Küche gefragt – ohne viele Kohlenhydrate und ohne Fleisch. Dafür aber mit jeder Menge Geschmack!

Kräuter-Risoni mit Spinat und Ei

Rezept auf Seite 38

Gemüsegratin mit gemischten Nüssen

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

250 g grüne Spargeln
300 g Rüebli
1 Kohlrabi
1 Stange Lauch, ca. 250 g
300 g Krautstiele, mit möglichst viel Blattanteil, auch Schnittmangold
Salz
100 g gemischte Nüsse und Kerne, z.B. Mandeln, Haselnüsse, Kürbiskerne, Cashew, Baumnüsse usw.
200 g geriebener Gruyère AOP
200 g Crème fraîche
schwarzer Pfeffer aus der Mühle
2 Esslöffel Butter

1 Den Backofen auf 200 Grad vorheizen. In einer grossen Pfanne reichlich Wasser aufkochen.
2 Inzwischen die Enden der Spargeln grosszügig um ⅓ abschneiden. Falls nötig, die Spargeln im hinteren Teil schälen. Rüebli und Kohlrabi schälen, den Lauch und die Krautstiele waschen. Alle Gemüse in mundgerechte Stücke schneiden.
3 Das kochende Wasser salzen. Die Gemüse darin 2 Minuten sprudelnd kochen lassen, in ein Sieb abgiessen, kalt abschrecken und gut abtropfen lassen.
4 Die Nusskerne mittelgrob hacken.
5 In einer grossen Schüssel den Gruyère und die Crème fraîche verrühren und mit Salz und Pfeffer kräftig würzen. Die Gemüse beifügen, alles mischen und in eine ofenfeste Form geben. Die Nussmischung darüber verteilen. Die Butter in Flocken auf die Oberfläche setzen.
6 Den Gemüsegratin im 200 Grad heissen Ofen auf der zweituntersten Rille 25–30 Minuten backen, bis die Oberfläche schön gebräunt ist.

FÜR DEN KLEINHAUSHALT

2 Personen: Zutaten halbieren.
1 Person: Zutaten vierteln.

Pro Portion 25 g Eiweiss, 57 g Fett, 14 g Kohlenhydrate; 686 kKalorien oder 2843 kJoule, Glutenfrei

TIPP

Für den Gratin eignet sich fast jedes Gemüse der Saison. Wenn es also keine Spargeln und Krautstiele gibt, kann man zum Beispiel gut auf Broccoli, Kefen oder Erbsen ausweichen.

Linsenküchlein mit Rahm-Kohlrabi

FÜR 4 PERSONEN
VORBEREITUNGSZEIT: 30 Minuten
KOCH-/BACKZEIT: 30 Minuten
RUHEZEIT: 1½–2 Stunden

LINSENKÜCHLEIN:
2 Knoblauchzehen
250 g rote Linsen
5 dl Wasser
2 Teelöffel Tomatenpüree
Salz, schwarzer Pfeffer aus der Mühle
1 Frühlingszwiebel
20 g Kresse
4 Zweige glatte Petersilie
1 Ei
1 Eigelb
2 Esslöffel frisch geriebener Parmesan oder Sbrinz AOP
4 Esslöffel Olivenöl

GEMÜSE:
2 Kohlrabi
1 dl Gemüsebouillon
½ unbehandelte Zitrone
1 dl Rahm
1 Teelöffel scharfer Senf
Salz, schwarzer Pfeffer aus der Mühle

1 Für die Küchlein den Knoblauch schälen und fein hacken. Mit den Linsen und dem Wasser in eine Pfanne geben, aufkochen, dann zugedeckt bei kleiner bis mittlerer Hitze etwa 20 Minuten garen, bis die Linsen fast zerfallen sind und die Flüssigkeit aufgesogen haben. Zwischendurch umrühren und bei Bedarf noch etwas Wasser beifügen.
2 Das Tomatenpüree unter die Linsen rühren und diese mit Salz und Pfeffer würzen. Zugedeckt in der Pfanne vollständig abkühlen lassen; dies dauert 1½–2 Stunden.
3 Die Frühlingszwiebel rüsten und mitsamt schönem Grün fein hacken. Kresse und Petersilie ebenfalls hacken.
4 Die Frühlingszwiebel, die Kresse, die Petersilie, das Ei, das Eigelb und den Käse zu den Linsen geben, mit Salz und Pfeffer würzen und gründlich mischen. Aus der Masse mit leicht angefeuchteten Händen etwa 12 Küchlein formen.
5 Für das Gemüse die Kohlrabi rüsten, dabei zartes Grün beiseitelegen, die Knollen schälen, dann zuerst in Scheiben, anschliessend in Stifte schneiden. Das Kohlrabigrün in Streifen schneiden. Die Kohlrabistifte mitsamt dem Grün sowie der Bouillon in eine Pfanne geben, aufkochen und zugedeckt bei mittlerer Hitze bissfest garen.
6 Gleichzeitig das Öl in 2 grossen beschichteten Bratpfannen erhitzen. Die Küchlein darin bei mittlerer Hitze auf jeder Seite 4–5 Minuten braten; man kann die Küchlein auch in 2 Portionen zubereiten, in diesem Fall im 100 Grad heissen Ofen warm stellen.
7 Die gelbe Schale der Zitronenhälfte fein abreiben. Mit dem Rahm und dem Senf verrühren, zu den Kohlrabi geben und alles kräftig aufkochen. Die Kohlrabi mit Salz und Pfeffer abschmecken. Mit den Linsenküchlein auf vorgewärmten Tellern anrichten. Sofort servieren.

FÜR DEN KLEINHAUSHALT

2 Personen: Zutaten halbieren, für die Küchlein ein kleines Ei verwenden.
1 Person: Zutaten vierteln, für die Küchlein nur 1 Eigelb verwenden.

Pro Portion 24 g Eiweiss, 22 g Fett, 39 g Kohlenhydrate; 473 kKalorien oder 1977 kJoule, Glutenfrei

Lauwarmer Quinoasalat mit Ofengemüse

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

GEMÜSE:
1,2 kg gemischtes Gemüse wie Rüebli, Fenchel, Knollensellerie und Peperoni
3 Esslöffel Olivenöl, Salz
250 g Joghurt, 1 Teelöffel Zitronensaft
½ Teelöffel Chiliflocken

QUINOASALAT:
250 g Quinoa, siehe Tipp
gut 5½ dl Gemüsebouillon
6 in Öl eingelegte Dörrtomaten
1 Bund Basilikum
½ Bund glatte Petersilie
2 Esslöffel Zitronensaft
Salz, schwarzer Pfeffer aus der Mühle
4 Esslöffel Olivenöl

1 Den Backofen auf 200 Grad vorheizen. Das grosse Ofenblech mit Backpapier belegen.
2 Das Gemüse rüsten und in mundgerechte Stücke schneiden. In eine Schüssel geben. Mit dem Öl beträufeln, mit Salz würzen und alles gründlich mischen. Auf das vorbereitete Blech geben.
3 Den Joghurt mit dem Zitronensaft, Salz und Chiliflocken verrühren. Bis zum Servieren kühl stellen.
4 In einer Pfanne Quinoa und Bouillon aufkochen und zugedeckt bei kleiner Hitze etwa 30 Minuten körnig ausquellen lassen.
5 Gleichzeitig das Gemüse im 200 Grad heissen Ofen 25–30 Minuten backen, bis es weich und schön gebräunt ist, dabei einmal wenden.
6 Inzwischen die Dörrtomaten klein würfeln. Die Kräuter fein hacken.
7 In einer grossen Schüssel den Zitronensaft mit Salz und Pfeffer verrühren. Das Öl nach und nach zu einer cremigen Sauce unterschlagen.
8 Die gekochte Quinoa noch warm mit den Dörrtomaten und den Kräutern zum Dressing in die Schüssel geben und gründlich mischen. Wenn nötig nachwürzen. Den Quinoasalat mit dem Ofengemüse und dem Joghurt auf Tellern anrichten. Sofort servieren.

FÜR DEN KLEINHAUSHALT
2 Personen: Zutaten halbieren.
1 Person: Zutaten vierteln.

Pro Portion 14 g Eiweiss, 18 g Fett, 54 g Kohlenhydrate; 462 kKalorien oder 1924 kJoule, Glutenfrei

Kräuter-Risoni mit Spinat und Ei

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

SPINAT:
800 g – 1 kg frischer Spinat
2 Knoblauchzehen
½ unbehandelte Zitrone
1 Esslöffel Butter
75 g Crème fraîche
Salz, schwarzer Pfeffer aus der Mühle

RISONI:
1 Frühlingszwiebel
½ Bund Dill
½ Bund Kerbel
5 dl Gemüsebouillon
2 Esslöffel Butter
250 g Risoni aus Kichererbsen, z.B. von Alnatura, siehe Tipp
4 Esslöffel frisch geriebener Parmesan
Salz, schwarzer Pfeffer aus der Mühle

EIER:
2 Liter Wasser
1 Esslöffel Weisswein- oder Apfelessig
4 Eier
Salz, schwarzer Pfeffer aus der Mühle

1 Den Spinat waschen und gut abtropfen lassen. Den Knoblauch schälen und fein hacken. Die gelbe Schale der Zitronenhälfte dünn (ohne das Weisse) ablösen und fein hacken.
2 In einer Pfanne die Butter erhitzen und den Knoblauch darin andünsten. Den Spinat beifügen und zugedeckt bei mittlerer bis hoher Hitze kochen lassen, bis er zusammengefallen ist. Hat der Spinat viel Flüssigkeit abgegeben, diese abgiessen. Dann die Crème fraîche und die Zitronenschale beifügen und den Spinat mit Salz und Pfeffer würzen. Zugedeckt beiseitestellen.
3 Für die Risoni die Frühlingszwiebel rüsten und mitsamt schönem Grün in feine Ringe schneiden. Dill und Kerbel fein hacken.
4 In einer Pfanne die Gemüsebouillon aufkochen. Die Risoni beifügen, die Pfanne vom Herd ziehen und die Risoni zugedeckt 3 Minuten gar ziehen lassen. Dann in ein Sieb abgiessen, dabei etwa ½ dl Bouillon auffangen.
5 In der gleichen Pfanne die Butter schmelzen. Die Frühlingszwiebel darin andünsten. Die Risoni mit dem Parmesan, 2–3 Esslöffeln Bouillon und den Kräutern unterrühren, alles mit Salz und Pfeffer abschmecken und zugedeckt warmhalten.
6 Gleichzeitig für die Eier in einer weiten Pfanne das Wasser und den Essig aufkochen. Jeweils 1 Ei in eine Tasse aufschlagen und von dort aus ins leicht kochende Wasser gleiten lassen. Die Eier 4–5 Minuten gar ziehen lassen.
7 Inzwischen den Spinat nochmals gut aufkochen. Mit den Risoni auf vorgewärmten Tellern anrichten. Die Eier mit einer Schaumkelle aus dem Wasser heben und jeweils auf oder neben dem Spinat anrichten. Sofort servieren.

TIPP
Kichererbsen in Reisform bekommt man im Reformhaus oder Naturkosthandel. Mittels eines speziellen Verfahrens werden die reisähnlichen Körner aus Kichererbsenmehl geformt. Statt aus Kichererbsen gibt es sie auch aus roten Linsen.

Für den Kleinhaushalt
2 Personen: Zutaten halbieren.
1 Person: Zutaten vierteln.

Pro Portion 30 g Eiweiss, 33 g Fett, 29 g Kohlenhydrate; 560 kKalorien oder 2334 kJoule, Glutenfrei

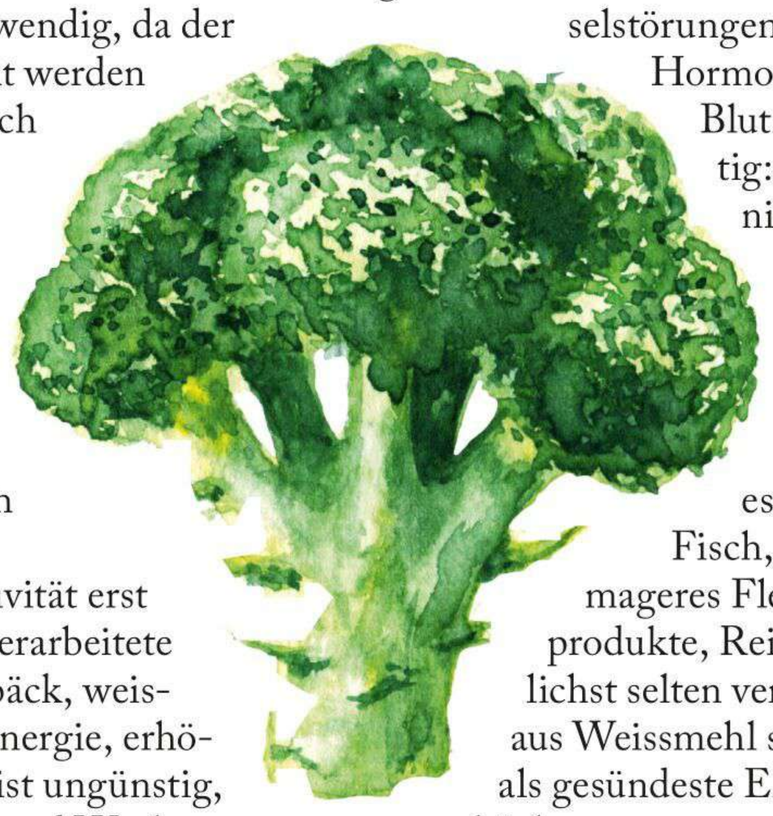
Marianne Botta ist dipl. Lebensmittelingenieurin ETH, spezialisiert auf Ernährungswissenschaften sowie Personal Trainerin. Sie arbeitet als freie Fachjournalistin, ist erfolgreiche Buchautorin und hält Kurse und Vorträge zum Thema Ernährung und Sport. Mit einem Teil ihrer Grossfamilie – sie hat 8 Kinder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

ZUKUNFTSWEISENDE ERNÄHRUNG

Raffiniert, vegetarisch und Low Carb, also kohlenhydratarm. Gesünder geht es kaum. Warum dies so ist und die Rezepte unbedingt nachgekocht werden sollten, erfahren Sie jetzt.

Selten habe ich mich so über die neuen Rezepte gefreut wie in diesem Heft. Tatsächlich kenne ich keine einzige Ernährungsexpertin, welche bei den kohlenhydratreichen Gerichten voll zuschlägt. Es sei denn, davor wurde eine intensive Sporteinheit absolviert. Denn wer gesund bleiben will, braucht keine grossen Mengen an Pasta, Weissmehl oder Zucker. Auch Fleisch ist nicht lebensnotwendig, da der Proteinbedarf sehr einfach anders gedeckt werden kann, etwa durch Hülsenfrüchte, aber auch durch Milchprodukte oder Eier. Eine kohlenhydratreduzierte Ernährung wird übrigens Low-Carb-Diät genannt.

Wer über den Winter etwas Fett angesetzt hat und aufs Gewicht achten soll, tut eh gut daran, weniger Brot, Pasta und andere einfach verwertbare Kohlenhydratquellen zu essen. Oder aber, sich die rasch ins Blut übergehenden Kohlenhydrate durch vorgängige sportliche Aktivität erst mal zu verdienen. Denn vor allem stark verarbeitete Kohlenhydrate (Weissmehl, Zucker, Gebäck, weisser Reis, Kartoffelstock ...) liefern zwar Energie, erhöhen jedoch auch den Insulinspiegel. Das ist ungünstig, denn Insulin ist das wichtigste Speicher- und Wachstumshormon. Es fördert die Fetteinlagerung in die Fett- und Muskelzellen und bremst die Fettverbrennung ab. Damit ist Insulin ein eigentliches «Masthormon», das die Gewichtszunahme fördert. Einfach ausgedrückt: Zu viel Stärke und Zucker – insbesondere in Kombination mit Bewegungsmangel – erhöhen das Risiko für Übergewicht. Ausserdem liefern Kohlenhydrate Energie, sie sind aber im Gegensatz zu Proteinen und Fettsäuren nicht lebensnotwendig. Deshalb sollte der Kohlenhydratanteil reduziert werden und es sollten Lebensmittel vorgezogen werden, die anhaltend satt machen und den Magen füllen, etwa Eiweisse, Nahrungsfasern und Wasser. Sicher ist, dass die gleichzeitige Anwesenheit von Kohlenhydraten und Fetten auf dem Teller das Übergewicht fördert. Besonders wichtig ist eine solche Ernährungsumstellung für Menschen mit einem «Rettungsring» sowie Fettgewebe um Bauch und Brustkasten. Denn mit der Zunahme des inneren Bauchfetts steigt das Risiko für Folgeerkrankungen wie Herzerkrankungen, Bluthochdruck, Fettstoffwechselstörungen, Typ-2-Diabetes, Störungen des Hormonstoffwechsels und Krebs. Auch die Blutfettwerte verändern sich ungünstig: Das «schlechte» LDL-Cholesterin nimmt zu, das gefässschützende «gute» HDL-Cholesterin reduziert sich.



Ein guter Low-Carb-Menüplan berücksichtigt die Empfehlung, viel Gemüse und Salat, mit gesundem Öl (Olivenöl, Rapsöl) zubereitet, zu essen; häufig Milchprodukte, Eier, Fisch, Nüsse und Hülsenfrüchte, moderat mageres Fleisch und Fisch; wenig Vollkornprodukte, Reis, Nudeln und Kartoffeln und möglichst selten verarbeitetes Getreide und Lebensmittel aus Weissmehl sowie Süssigkeiten. Dies entspricht der als gesündeste Ernährungsform geltenden Mittelmeerküche.

Ganz auf Kohlenhydrate verzichten muss kaum jemand. Während Chips, Weissbrot oder Guetsli (fast) nur Energie liefern, sind andere Kohlenhydratquellen sehr viel gesünder. Nüsse, Hülsenfrüchte, Gemüse und Vollkorngetreide (Hafer, Roggen, Hirse, Buchweizen, Quinoa, Amaranth) lassen den Blutzuckerspiegel nur mässig ansteigen. Sie halten dank einem hohen Anteil an Nahrungsfasern länger satt und versorgen den Körper mit andern wichtigen Inhaltsstoffen (z.B. Mineralstoffen, wertvollen Fetten und Proteinen). Doch was nützt die Theorie, wenn der Gaumen schmecken will. Versuchen Sie die Rezepte auf den Seiten 34–38 und überzeugen Sie sich selbst.

Mit Volldampf

Die Erkenntnis, dass es sich im heissen Dampf besonders schonend Garen lässt, hat sich längst auch bei uns durchgesetzt. Unsere beiden Köchinnen Annemarie und Florina lieben diese Kochmethode aus vielen Gründen: Die Zutaten behalten ihr Eigenaroma und die schöne Farbe, es ergibt sich eine schönere Konsistenz und mehr Biss und man braucht erst noch weniger Fett – wenn das nicht ein Versprechen für ihre neuen Dämpfrezepte ist!

Kochwerkstatt

Gedämpfte Spargeln mit Linsen-Vinaigrette

FÜR 4 PERSONEN als Mahlzeit
VORBEREITUNGSZEIT: 25 Minuten
KOCH-/BACKZEIT: insgesamt 40–45 Minuten

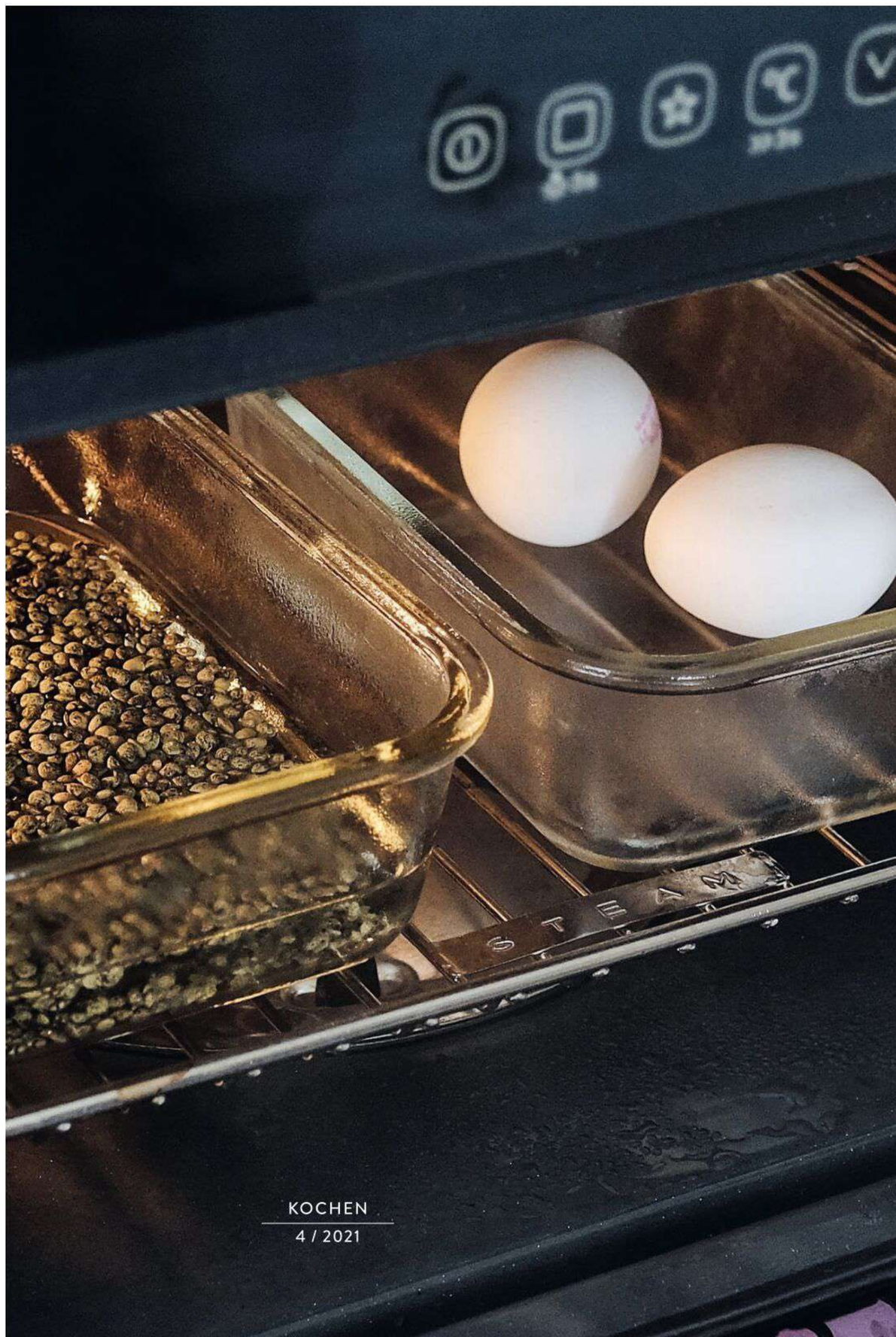
2½ dl Wasser
Salz
100 g grüne oder schwarze Linsen
2 Eier
1½ kg weisse Spargeln
30–40 g Frühlingskräuter, z.B. Petersilie, Kerbel, Dill, Estragon, Schnittlauch usw.
2 Esslöffel Kapern
2 Frühlingszwiebeln
1 Esslöffel scharfer Senf
3 Esslöffel Essig, 2 Esslöffel Wasser
4 Esslöffel kaltgepresstes Rapsöl
schwarzer Pfeffer aus der Mühle

1 In einer kleinen Pfanne das Wasser sowie ⅓ Teelöffel Salz aufkochen. Die Linsen in eine Dämpfschale geben und mit dem kochend heissen Wasser übergiessen. Die Linsen im 100 Grad heissen Dämpfer je nach Sorte und Qualität 20–30 Minuten garen.
2 Die Eier ebenfalls in eine Dämpfschale geben und gleichzeitig mit den Linsen 10 Minuten mitgaren. Dann herausnehmen und abkühlen lassen.
3 Die Spargeln grosszügig schälen und die Enden je nach Qualität 2–3 cm kürzen. Die Spargeln in einen Siebeinsatz legen und leicht salzen.
4 Wenn die Linsen weich sind, aus dem Steamer nehmen, in ein Sieb abgiessen und abtropfen lassen.
5 Die Dämpftemperatur auf 90 Grad senken. Die Spargeln je nach Dicke 12–15 Minuten nicht zu weich dämpfen.
6 Die Kräuter und die Kapern fein hacken. Die Frühlingszwiebeln rüsten und mitsamt schönem Grün ebenfalls fein hacken.
7 In einer Schüssel Senf, Essig, Wasser sowie etwas Salz und Pfeffer verrühren, dann das Öl unterschlagen. Die Linsen mit den Kräutern, den Kapern und den Frühlingszwiebeln beifügen und mischen. Die Eier schälen und hacken.
8 Die Spargeln auf Tellern anrichten. Die Linsen und die gehackten Eier darüber verteilen und sofort servieren.

FÜR DEN KLEINHAUSHALT
2 Personen: Zutaten halbieren.
1 Person: Zutaten vierteln.

Pro Portion 16 g Eiweiss, 12 g Fett, 23 g Kohlenhydrate; 287 kKalorien oder 1201 kJoule, Glutenfrei, Lactosefrei

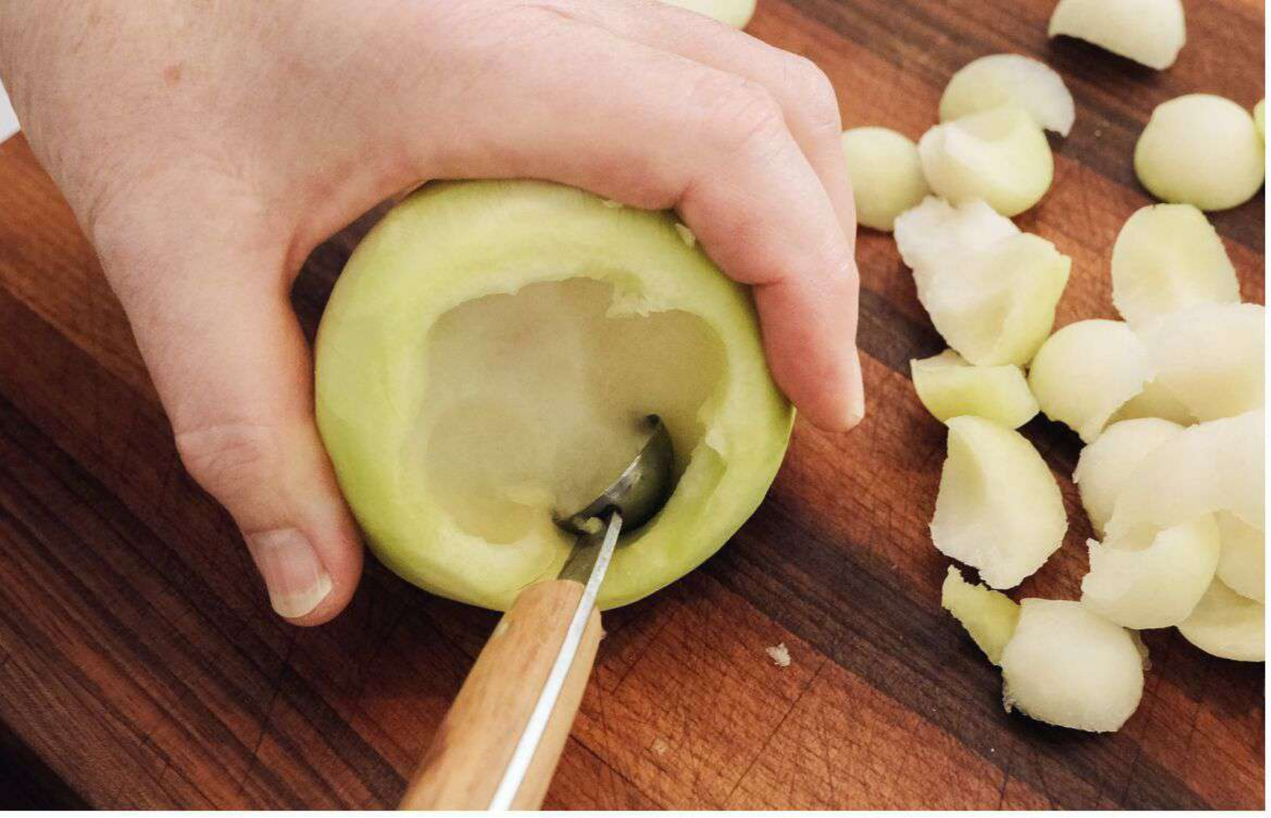
Bevor die grosszügig geschälten weissen Spargeln in den Dämpfer kommen, werden sowohl Linsen wie Eier gleichzeitig im Dampf gegart.



ANNEMARIE: Dämpfen kann man nicht nur im Dampfgarer (Steamer). Es gibt auch spezielle Siebeinsätze für Pfannen, die sich gut eignen, gerade für Gemüse.

FLORINA: In diesem Fall würde man jedoch für dieses Gericht die Linsen in einer Pfanne in etwa ¾ Liter leichtem Salzwasser kochen und in den ersten 10 Minuten die Eier zugedeckt mitgaren.

ANNEMARIE: Die Linsen-Vinaigrette passt übrigens auch gut zu gedämpften Rüebli, Kohlrabi oder Blumenkohl, und ich habe auch schon knackigen Kopfsalat damit angerichtet.



Das ausgehöhlte Innere der Kohlrabi wird einerseits für die Füllung, andererseits für die Zubereitung der Sauce verwendet. Diese wird am Schluss zusammen mit Rahm, Butter und Zitronenschale püriert und verfeinert.

Gefüllte Kohlrabi aus dem Dampf

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

4 kleine Kohlrabi, je etwa 200–250 g schwer
100 g Zucchetti, möglichst kleines Exemplar
1 Frühlingszwiebel
50 g tiefgekühlte Erbsen
1 Schalotte
½ Bund Kerbel
1 Teelöffel Rapsöl
1 dl Gemüsebouillon
½ dl Noilly Prat
50 g Doppelrahm
50 g kalte Butter
1 unbehandelte Zitrone
Salz, schwarzer Pfeffer

1 Von den Kohlrabi einen Deckel abschneiden und beiseitelegen. Dann die Kohlrabi schälen und mit einem Kugelausstecher bis auf einen kleinen Rand aushöhlen. Das ausgelöste Fruchtfleisch in eine Schüssel geben.

2 Die Zucchetti in kleine, nur gerade erbsengrosse Würfelchen schneiden. Die Frühlingszwiebel rüsten und mitsamt schönem Grün in feine Ringe schneiden. Alle diese Zutaten zusammen mit den Erbsen sowie ½ des ausgelösten Kohlrabi-Inneren in eine weitere Schüssel geben.

3 Die Kohlrabi sowie die beiseitegelegten Deckel in einen Siebeinsatz geben und mit etwas Salz würzen. Die Kohlrabi im 100 Grad heissen Dampf 10–12 Minuten garen. Dann das gemischte Gemüse rund um die Kohlrabi herum verteilen – nicht einfüllen, siehe Dialog – und alles nochmals 15 Minuten dämpfen.

4 Inzwischen die Schalotte und den Kerbel hacken.

5 In einer Pfanne im heissen Öl die Schalotte und das restliche Kohlrabi-Innere andünsten. Mit Bouillon und Noilly Prat ablöschen und zugedeckt weich garen. Dann den Doppelrahm beifügen und alles mit dem Stabmixer pürieren. Anschliessend die Butter untermixen. Die gelbe Schale von ½ Zitronen dazureiben, den Kerbel beifügen und die Sauce mit Salz, Pfeffer und wenig Zitronensaft abschmecken.

6 Zum Servieren die Kohlrabi auf vorgewärmte Teller setzen und mit dem mitgedämpften Gemüse füllen. Die Sauce darüber und darum herum verteilen, die Kohlrabideckel aufsetzen und sofort servieren.

FÜR DEN KLEINHAUSHALT

2 Personen: Zutaten halbieren.

Pro Portion 6 g Eiweiss, 18 g Fett, 14 g Kohlenhydrate; 255 kKalorien oder 1059 kJoule, Purinarm, Glutenfrei

ANNEMARIE: Warum füllst Du die Kohlrabi nicht gleich von Anfang an mit dem Gemüse, also noch vor dem Dämpfen?

FLORINA: Das kleingeschnittene Gemüse hat eine kürzere Garzeit, deshalb kommt es erst später dazu. Und aus Erfahrung kann ich sagen: Die ausgehöhlten Kohlrabi garen schneller und vor allem regelmässiger, wenn man sie unbefüllt dämpft.

ANNEMARIE: Wenn man Kohlrabi mit kleinen, zarten Blättern kaufen kann, erübrigt sich für mich der Kerbel. Einfach die Blätter fein hacken und nach dem Pürieren der Sauce noch einen Moment mitgaren.

Asiatisch marinierte Pouletstreifen auf Reis

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

2 Pouletbrüstchen
1 Stück Zitronengras
1 rote oder grüne Chilischote
4 Esslöffel Sojasauce
2 Esslöffel Limettensaft
1 Esslöffel Honig
1 gestrichener Esslöffel 5-Spice-Gewürzmischung
250 g Langkorn- oder Sushireis
2½ dl Wasser
Salz
500 g Krautstiele

1 Die Pouletbrüstchen in Streifen schneiden.
2 Vom Zitronengras die zähen äusseren Schichten abschälen und für den Reis beiseitelegen. Den weichen Kern fein hacken. Die Chilischote längs halbieren, je nach gewünschter Schärfe eventuell entkernen und fein hacken.
3 In einer Schüssel das gehackte Zitronengras, die Chilischote, die Sojasauce, den Limettensaft, den Honig und die Gewürzmischung verrühren. Die Pouletstreifen beifügen, mischen und 10 Minuten marinieren lassen.
4 Den Reis in ein Sieb geben und kurz unter kaltem Wasser spülen. Den Reis und das beiseitegestellte Zitronengras mit dem Wasser in eine flache Schale geben und salzen. Den Reis im 100 Grad heissen Dampfgarer 25–30 Minuten garen.
5 Inzwischen das Grün der Krautstiele vom Stängel schneiden und beiseitelegen. Die Stängel rüsten, in Streifen schneiden, in eine Dämpfschale geben und leicht salzen. Nach 10 Minuten Garzeit des Reises die Stiele neben die Schale mit dem Reis geben und alles weitere 10 Minuten dämpfen.
6 Das Grün der Krautstiele in Streifen schneiden.
7 Nach weiteren 10 Minuten Garzeit das Krautstielgrün und die marinierten Pouletstreifen auf die Krautstielstreifen geben und alles weitere 5–8 Minuten fertig garen.
8 Vor dem Servieren das Zitronengras aus dem Reis entfernen. Den Reis in vorgewärmten Schalen anrichten und die Krautstiele mit dem Poulet darauf geben. Sofort servieren.

FÜR DEN KLEINHAUSHALT
2 Personen: Zutaten halbieren.

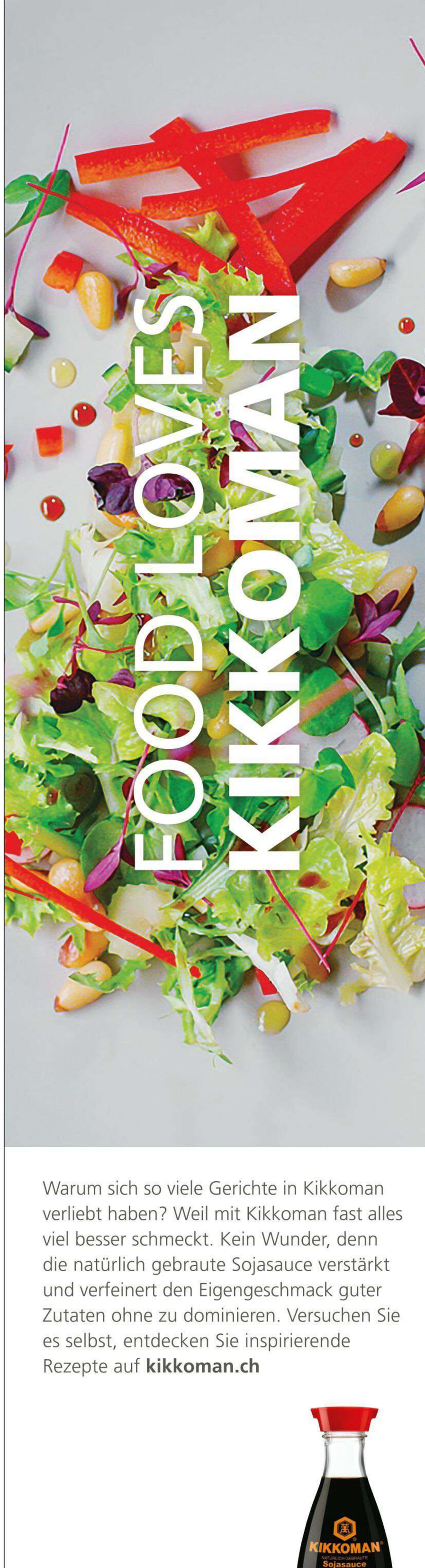
Pro Portion 27 g Eiweiss, 1 g Fett,
56 g Kohlenhydrate; 349 kKalorien
oder 1482 kJoule, Lactosefrei

Der Reis wird vor der Zubereitung im Dämpfer kurz unter kaltem Wasser gespült. Die in Streifen geschnittenen Pouletbrüstchen erhalten eine exotische Marinade aus Zitronengras, Chili, Sojsace, Limettensaft, Honig und 5-Spices-Gewürzmischung. Gedämpft wird das Poulet zusammen mit in Streifen geschnittenen zarten Krautstielen.

ANNEMARIE: Warum muss man den Reis waschen? Bei manchen Reissorten ist das ja geradezu «verboten», wie zum Beispiel bei Risotto- oder Milchreis.

FLORINA: Damit man schön lockeren weissen Reis erhält, empfiehlt es sich, die winzigen Stärkeresten, die bei der Verarbeitung anfallen, herauszuspülen. Während in der Regel beim Langkornreis einmal gut spülen reicht, muss man Shushireis, eine Rundkornsorte, gründlicher vorgehen, wenn man ihn nicht zu klebrig wünscht.

ANNEMARIE: Beim Garen im Dampf braucht man in der Regel ohnehin weniger Wasser als in der Pfanne. Hier gilt: gleiche Menge Wasser wie Reis. Und Reis und Wasser unbedingt in eine flache Form füllen, dann wird er nicht zu «pampig».



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

Menü des Monats

Hier kommt

Marinierte Lachsforelle mit Kopfsalat

✕

Kohlrabi-Cremesüppchen mit Knusper-Kräutern

✕

Im Ofen gebratener Rindshohrücken mit Frühlingszwiebelkartoffeln

✕

Ofenküchlein mit Rhabarberrahm

der Frühling!

Endlich Frühling, das Leben erwacht – und wir feiern die kulinarische Leichtigkeit des Seins!

Marinierte Lachsforelle mit Kopfsalat

Rezept auf Seite 51

Kohlrabi-Cremesüppchen mit Knusper-Kräutern

FÜR 6–8 PERSONEN
VORBEREITUNGSZEIT: 20 Minuten
KOCH-/BACKZEIT: ca. 30 Minuten

500 g Kohlrabi
2 Frühlingszwiebeln
1 Knoblauchzehe
1 Esslöffel Butter (1)
1 Esslöffel Mehl
6 dl Gemüsebouillon, schwach dosiert
1 dl Noilly Prat
1 Bund glatte Petersilie
1 Bund Dill
1 Esslöffel Butter (2)
40 g Paniermehl
2 dl Rahm
Salz, schwarzer Pfeffer aus der Mühle
1 Prise frisch geriebene Muskatnuss
1 Teelöffel Zitronensaft

1 Die Kohlrabi schälen und in kleine Würfel schneiden. Die Frühlingszwiebeln rüsten, schönes Grün beiseitelegen, den Rest der Zwiebeln fein hacken. Die Knoblauchzehe schälen und ebenfalls hacken.
2 In einer mittleren Pfanne die erste Portion Butter (1) erhitzen. Die gehackten Frühlingszwiebeln sowie den Knoblauch darin andünsten. Die Kohlrabi beifügen und kurz mitdünsten. Alles mit dem Mehl bestäuben und dieses mindestens 1 Minute mitdünsten. Jetzt Bouillon und Noilly Prat dazugiessen, aufkochen, dann die Suppe zugedeckt etwa 25 Minuten kochen lassen, bis die Kohlrabi sehr weich sind.
3 Inzwischen das Frühlingszwiebelgrün in hauchfeine Ringe schneiden. Die Petersilie fein, den Dill mittelfein hacken.
4 In einer beschichteten Bratpfanne die zweite Portion Butter (2) erhitzen. Das Paniermehl darin goldbraun rösten. Auf einen Teller geben und abkühlen lassen. Dann mit den Kräutern mischen.
5 Den Rahm zur Suppe geben und diese mit dem Stabmixer oder in einem Blender sehr fein pürieren. Die Suppe nochmals aufkochen und mit Salz, Pfeffer, Muskatnuss und Zitronensaft abschmecken.
6 Zum Servieren die Kohlrabisuppe in vorgewärmte Tassen oder tiefe Teller anrichten und jeweils etwas Kräuter-Paniermehl-Mischung dekorativ darüber geben. Sofort servieren.

FÜR WENIGER/MEHR GÄSTE
3–4 Personen: Zutaten halbieren.
Mehr Gäste: Die Suppe in 1½-facher oder doppelter Menge zubereiten.

Pro Portion 4 g Eiweiss, 18 g Fett, 13 g Kohlenhydrate; 242 kKalorien oder 1006 kJoule

Weitere Rezepte zum Thema unter www.wildeisen.ch/sammlungen/rezepte-fuer-den-fruehling-0421

Marinierte Lachsforelle mit Kopfsalat

FÜR 6 PERSONEN
VORBEREITUNGSZEIT: 30 Minuten
KOCH-/BACKZEIT: 3–4 Minuten

FISCH:
2 Lachsforellenfilets mit Haut, je ca. 250 g
2 Esslöffel Holunderblütensirup
10 g roter Kampottpfeffer
30 g grobes Salz

KOPFSALAT:
1 grosser Kopfsalat, 1 Bund Dill
1 Frühlingszwiebel, 1 Esslöffel Butter
Salz, schwarzer Pfeffer aus der Mühle
75 g Crème fraîche
80 g saurer Halbrahm, 1 Zitrone
1 Esslöffel Balsamicoessig
1 Teelöffel Senf, 2 Esslöffel Olivenöl

1 Die Lachsforellenfilets mit den Fingern nach allfälligen Gräten abtasten und diese mit einer Pinzette herausziehen. Die Filets kurz kalt spülen und mit Küchenpapier trocken tupfen. Mit der Hautseite nach unten auf ein grosses Stück Klarsichtfolie legen. Die Oberseiten mit dem Sirup bestreichen.

2 Den Pfeffer in einem Mörser fein zerstossen und mit dem Salz mischen. Über die Lachsforellenfilets verteilen. Die Fischhälften mit den marinierten Seiten aufeinanderlegen und satt in die Klarsichtfolie wickeln. Auf eine Platte legen, ein Küchenbrett daraufstellen und dieses mit Konservendosen usw. beschweren. Das Lachsforellenpaket über Nacht im Kühlschrank marinieren lassen.

3 Vom Kopfsalat die kräftig grünen Blätter ablösen, dabei unschöne Blätter entfernen; man braucht ca. 100 g Blätter. Das zarte Innere des Kopfsalates beiseitelegen. Die grünen Blätter spülen, trockenschleudern, dann in Streifen schneiden und diese grob hacken. Von gut ⅓ Bund Dill die groben Stiele entfernen und die Zweige in Stücke zupfen. Den restlichen Dill fein hacken und beiseitestellen. Die Frühlingszwiebel rüsten und mitsamt Grün fein hacken.

4 In einer eher weiten Pfanne die Butter erhitzen. Die Frühlingszwiebel darin weich dünsten. Dann die gehackten Kopfsalatblätter und den grob zerzupften Dill beifügen, mit Salz und Pfeffer würzen und nur gerade 45 Sekunden mitdünsten. Alles in ein hohes Gefäss geben, die Crème fraîche beifügen und alles mit dem Stabmixer pürieren. Bis zum Servieren kühl stellen.

5 Vor dem Servieren den sauren Halbrahm unter das Kopfsalatpüree ziehen und die Sauce mit Salz sowie Pfeffer abschmecken.

6 Die beiseitegelegten inneren Kopfsalatblätter kurz kalt spülen, trockenschleudern und in mundgerechte Stücke zupfen.

7 Von der Zitrone das eine Ende mit wenig Fruchtfleisch abschneiden und auspressen; man braucht für die Sauce 1 Teelöffel Saft. Die restliche Zitrone in Schnitze schneiden und beiseitelegen. Den Balsamico mit dem Zitronensaft, dem Senf sowie Salz und Pfeffer verrühren, dann das Öl unterschlagen.

8 Die Lachsforellenfilets aus der Folie wickeln und die Pfefferschicht mit einem Messerrücken abstreifen. Dann den beiseitegestellten gehackten Dill darüber verteilen. Die Filets wie Rauchlachs leicht schräg in sehr dünne Scheiben schneiden.

9 Etwas Kopfsalatsauce auf Tellern verteilen und die Lachsforellenscheiben darauf anrichten. Mit je 1 Zitronenschnitz garnieren. Den Kopfsalat mit der Balsamicosauce mischen und daneben anrichten. Sofort servieren.

FÜR WENIGER/MEHR GÄSTE
Weniger Gäste: Das Rezept kann nicht in kleinerer Menge zubereitet werden.
Mehr Gäste: Das Rezept in 1½-facher (2 Lachsforellenfilets à je 350–400 g) oder doppelter Menge (4 Lachsforellenfilets à je 250 g) zubereiten.

Pro Portion 17 g Eiweiss, 17 g Fett, 6 g Kohlenhydrate; 249 kKalorien oder 1038 kJoule, Glutenfrei

Prickelt anders.

Jetzt geniessen:
Der fruchtig-frische Schaumwein.
100 % schweizerisch. Erhältlich bei Denner.

DAS PERFEKTE TIMING

AM VORTAG

- Die Lachsforellen marinieren (bis und mit Punkt 2).
- Die Ofenküchlein zubereiten (bis und mit Punkt 4).
- Die Kohlrabisuppe zubereiten (Punkt 1–2 sowie Punkt 5).
- Den Hohrücken würzen und wieder kühl stellen.

3 STUNDEN IM VORAUS

- Die Kopfsalatsauce zubereiten (Punkt 3–4).
- Die Knusper-Kräuter für die Suppe zubereiten (Punkt 3–4).
- Den Backofen auf 80 Grad vorheizen.
- Die Oliven-Tomaten-Kruste vorbereiten (Punkt 4).
- Den Hohrücken anbraten (Punkt 5) und in den Ofen schieben.
- Die Zwiebelkartoffeln vorbereiten (Punkt 6).
- Die Birnen zubereiten und die Schokolade hacken (Punkt 5–6).

½ STUNDE VOR DER VORSPEISE

- Die Kartoffeln in 2 Pfannen langsam braten.
- Die Lachsforellen aufschneiden.
- Kopfsalat mit der Sauce zubereiten und mit der Lachsforelle anrichten.
- Hat man Verspätung beim Essen, die Ofentemperatur für den Hohrücken auf 60 Grad reduzieren, dann bleibt er noch stundenlang rosa.
- Vor dem Servieren der 2. Vorspeise Suppe nochmals aufkochen und 5 Minuten leise kochen lassen, dann anrichten.

VOR DEM SERVIEREN DES HOHRÜCKENS

- Fleisch und Kartoffeln nach Rezept fertigstellen.

VOR DEM DESSERT

- Birnenfüllung fertigstellen, Schokoladensauce zubereiten und die Ofenküchlein anrichten.

Langsam gegarter Rindshohrücken mit Frühlingszwiebel-kartoffeln

FÜR 6–8 PERSONEN
VORBEREITUNGSZEIT: 30 Minuten
KOCH-/BACKZEIT: 2½–3 Stunden
RUHEZEIT: ca. 4 Stunden, evtl. auch länger

FLEISCH:
1–1,2 kg Hohrücken, gut gelagert
Salz, schwarzer Pfeffer aus der Mühle
2 Esslöffel Olivenöl

ZUM ÜBERBACKEN:
50 g grüne Oliven, entsteint
4–5 in Öl eingelegte Dörrtomaten
6–8 Zweige Thymian
50 g geriebener Parmesan
50 g Paniermehl
1 Eigelb
3 Esslöffel Olivenöl

KARTOFFELN:
2 Bund Frühlingszwiebeln
4 Knoblauchzehen
6–8 Zweige Thymian
1,3 kg mehligkochende Kartoffeln
Salz, schwarzer Pfeffer aus der Mühle
4–5 Esslöffel Olivenöl

1 Den Hohrücken wenn immer möglich am Vorabend der Zubereitung rundum mit Salz und Pfeffer würzen, mindestens jedoch 4 Stunden im Voraus. Kühl stellen.
2 1 Stunde vor der Zubereitung den Hohrücken aus dem Kühlschrank nehmen, damit er Zimmertemperatur annimmt.
3 Den Backofen auf 80 Grad vorheizen und eine Platte mitwärmen.
4 Inzwischen die Oliven und die Dörrtomaten hacken. Thymianblättchen von den Zweigen streifen. Alle diese Zutaten mit dem Parmesan, dem Paniermehl, dem Eigelb und dem Olivenöl gründlich mischen. Die Masse auf ein Stück Backpapier auf einem Küchenbrett geben und in der Grösse der Oberseite des Fleischstückes formen. Auf dem Küchenbrett kühl stellen.
5 In einer Bratpfanne das Olivenöl rauchheiss erhitzen. Den Hohrücken darin rundum 8 Minuten kräftig anbraten, auch an den Seitenrändern und den Enden. Dann sofort auf die vorgewärmte Platte geben und im 80 Grad heissen Ofen 2 ½ Stunden (saignant) bis 3 Stunden (à point) nachgaren lassen.
6 Das schöne Grün von 2–3 Frühlingszwiebeln abschneiden, in angefeuchtetes Küchenpapier wickeln und kühl stellen. Alle Frühlingszwiebeln rüsten und mitsamt Grün schräg in gut 1 cm breite Stücke schneiden. Die Knoblauchzehen schälen, jedoch ganz belassen. Thymianblättchen von den Zweigen zupfen. Alle diese Zutaten in eine Schüssel geben. Die Kartoffeln schälen und in gut 2 cm grosse Würfel schneiden. Ebenfalls in die Schüssel geben, mit Salz und Pfeffer würzen, mit 4 Esslöffeln Olivenöl beträufeln und gut mischen.
7 Etwa 40 Minuten vor Ende der Garzeit des Hohrückens 2 Bratpfannen – wenn unbeschichtet mit 1–2 Esslöffeln Olivenöl – erhitzen und die Frühlingszwiebelkartoffeln darin bei moderater Hitze offen weich und goldbraun braten. Hat man einen zweiten Backofen zur Verfügung, kann man sie auch in einer feuerfesten Form oder auf dem tiefen Ofenblech bei 180 Grad Umluft backen.
8 Am Ende der Garzeit den Hohrücken herausnehmen und die Ofentemperatur auf 230 Grad einstellen. Die Oberseite des Fleisches mit der Kruste belegen, gut mit den Fingern andrücken und den Hohrücken sofort wieder in der Mitte des Ofens einschieben. Bei aufsteigender Hitze das Fleisch 8–10 Minuten Temperatur und die Kruste leicht Farbe annehmen lassen. Hat es von der Kruste Brösel übrig, diese über die Kartoffeln streuen.
9 Inzwischen das beiseitegelegte Zwiebelgrün in feinste Röllchen schneiden und über die fertigen Kartoffeln verteilen.
10 Den Hohrücken aus dem Ofen nehmen und in Tranchen schneiden. Sofort mit den Frühlingszwiebelkartoffeln servieren.

FÜR WENIGER/MEHR GÄSTE

Weniger Gäste: 1 kg ist das Mindestgewicht für diesen Braten. Reste lassen sich aber gut zum Kaltessen dünn aufschneiden. Kartoffeln je nach Gästezahl in etwa ⅔ der rezeptierten Menge zubereiten.
Mehr Gäste: Bratengewicht und Kartoffeln der Gästezahl anpassen. Die Garzeit des Hohrückens bleibt sich gleich, da die Dicke und nicht die Länge des Stückes entscheidend ist. Die grosse Menge Kartoffeln lässt sich am besten in einem zweiten Backofen mit 180 Grad Umluft im tiefen Ofenblech zubereiten (evtl. auch 2 Bleche).

Pro Portion 41 g Eiweiss, 30 g Fett, 40 g Kohlenhydrate; 603 kKalorien oder 2522 kJoule, Lactosearm

Ofenküchlein «Belle Hélène»

FÜR 6–8 PERSONEN – ergibt 16 Stück
VORBEREITUNGSZEIT: insgesamt 25 Minuten
KOCH-/BACKZEIT: 15 Minuten + 8–10 Minuten

OFENKÜCHLEIN:
je 1 dl Milch und Wasser
¼ Teelöffel Salz
50 g Butter
125 g Weissmehl
2 mittlere Eier, je ca. 52 g schwer (mit Schale)

FÜLLUNG:
2 vollreife Birnen
1 Teelöffel Zitronensaft
1 Esslöffel Wasser
1 Esslöffel Zucker
40 g Zartbitterschokolade
2 dl Rahm
1 Päckchen Bourbon Vanillezucker

SCHOKOLADENSAUCE:
125 g Zartbitterschokolade
1½ dl Halbrahm

1 Die Milch-Wasser-Mischung mit dem Salz und der Butter aufkochen. Das Mehl «im Sturz», d.h. alles auf einmal unter kräftigem Rühren mit einer Kelle dazugeben. Dann auf mittlerem Feuer so lange weiterrühren, bis der Teig glatt ist und einen Kloss bildet. Nun den Kloss bei mittlerer Hitze weitere 1½–2 Minuten dünsten, bis sich am Pfannenboden ein weisser Belag bildet. Dies ist ein wichtiger Vorgang für die spätere Konsistenz des Teiges, also nicht zu früh aus der Pfanne nehmen! Den Teig in eine Schüssel umfüllen. Jetzt ein Ei nach dem anderen unter den Teig rühren.
2 Das Ofenblech mit Backpapier belegen. Den Backofen auf 200 Grad vorheizen.
3 Mithilfe von 2 Löffeln oder mit dem Spritzsack (gezackte oder glatte grosse Tülle) gleichmässige, gut golfballgrosse Häufchen mit Abstand voneinander auf das vorbereitete Blech setzen; es sollten etwa 16 Stück sein.
4 Die Ofenküchlein sofort im auf 200 Grad vorgeheizten Ofen auf der zweituntersten Rille etwa 15 Minuten backen. Auf einem Kuchengitter auskühlen lassen (siehe auch Tipp). Dann in einer gut verschlossenen Vorratsdose aufbewahren (nicht kühl stellen!).

5 Die Birnen schälen, vierteln, das Kerngehäuse entfernen und die Schnitze in kleine Würfelchen schneiden. Sofort mit dem Zitronensaft, dem Wasser und dem Zucker in eine Pfanne geben, aufkochen und leise kochen lassen, bis die Birnenwürfelchen weich sind. Abkühlen lassen.
6 Die Schokolade in Stücke brechen und fein hacken oder reiben.
7 Kurz vor dem Servieren den Rahm steif schlagen und mit dem Vanillezucker süssen. Die Birnenwürfelchen in ein Sieb abschütten und gut abtropfen lassen. 2 Esslöffel Birnen mit dem Stabmixer fein pürieren. Zusammen mit den restlichen Birnen und der gehackten Schokolade unter den Rahm mischen.
8 Die Schokolade in Stücke brechen. Mit dem Halbrahm in eine kleine Pfanne und bei Mittelhitze schmelzen lassen. Die Sauce glatt rühren.
9 Die Ofenküchlein aufschneiden und mit dem Birnenrahm füllen. Nach Belieben auf einer Tortenplatte zu einem Berg aufschichten oder auf Dessertellern anrichten. Mit Schokoladensauce übergiessen und sofort servieren.

FÜR WENIGER/MEHR GÄSTE
Weniger Gäste: Die Ofenküchlein können nicht in kleinerer Menge zubereitet werden; für Reste siehe jedoch Tipp. Füllung in ½ Menge zubereiten.
Mehr Gäste: Rezept in 1½-facher oder doppelter Menge zubereiten.

Pro Stück 3 g Eiweiss,
14 g Fett, 15 g Kohlenhydrate;
202 kKalorien oder 842 kJoule

Ofenküchlein eignen sich gut zum Tiefkühlen. Sofort nach dem Auskühlen in Gefrierbeutel verpacken und tiefkühlen. Die Ofenküchlein sind bei Zimmertemperatur in ½ Stunde aufgetaut.

SCHÖN AUFGETISCHT

Österlicher Frühlingstisch

Edel und dennoch schlicht, in zarten hellen Tönen kommt unsere Frühlingstafel daher. Weiss, Grün und ein wenig Silber zieren die Eier, und bei den Blumen bleiben wir mit den Schneeglöckchen diesen Farben treu. Ein Hingucker: zu Osterhasen gefaltete Servietten.

DAZU BRAUCHT MAN:

- Garn, farblich passend zu den Servietten
- Buchstabenperlen, erhältlich in Bastelshops
- Quadratische Stoff- oder Papierservietten

Schritt 1:
Für jede Wortzeile 1 Stück Garn von etwa 15 cm Länge zuschneiden. Mit den Buchstabenperlen die gewünschten Wörter (z.B. HAPPY RABBIT, FROHE OSTERN usw.) zusammenstellen und jedes Wort auf ein Stück Garn auffädeln.

Schritt 2:
Den Hasen nach Anleitung falten.
Die vollständige Anleitung findet man auf *www.wildeisen.ch/magazin/faltanleitung-osterhase*. Die Hasenserviette mit dem Garn fixieren und die Perlen am Schluss schön in Position bringen.

SOMMELIER

DIE WEINSPRACHE, IHRE BLÜTEN UND TÜCKEN

Unter einem «schlanken» Wein kann ich mir etwas vorstellen …

… auch unter einem «molligen» oder einem «muskulösen». Schwieriger wird es, wenn ein Wein eine «sexy Frucht» haben oder gar «feminin» oder «maskulin» sein soll. Es gibt zum Beispiel Experten, die behaupten, Barolo sei eher männlich, Barbaresco dagegen eher weiblich. Und Barbera oder Dolcetto? Ihre Brüder und Schwestern im Piemont? Etwas dazwischen? Vielleicht. Aber was? Die Gendersprache könnte da ja vielleicht weiterhelfen … Aber diese Spekulationen lassen wir besser. Kürzlich wurde mir in einer Weinkolumne ein Tropfen als ausgesprochen «erotisch» angepriesen. Nach reiflichem Überlegen, was damit wohl gemeint sein könnte, habe ich ihn dann trotzdem nicht bestellt …

Und da wir schon einmal auf heiklem Terrain sind: Von der Rebsorte Pinot Noir habe ich schon mal gelesen, sie sei schwierig, eine «Diva» oder gar eine «Zicke» im Rebberg. Und dann im Glas? Da muss der Wein «sinnlich und verführerisch» schmecken, «so süss und sehnsuchtsvoll wie halb vergessene Erinnerungen an die Sommer der Kindheit». Ok, sagt sich der Marketingexperte. Das gefällt mir. Und die Preisliste passen wir gleich an …

Wein ist ein wunderbares Getränk, er weckt Emotionen und kann einen wie jede sinnliche Erfahrung tatsächlich in «vergessene Erinnerungen» entführen. Und da ist es ganz natürlich, dass poetische Talente geweckt werden. Denn jeder und jede schöpft dabei aus dem eigenen Schatz der Erinnerungen. Ich würde nicht einmal die Ausdrücke der Jugendsprache verurteilen: Ein Wein kann tatsächlich einen Wow-Effekt auslösen. Und nichts spricht dagegen, diesen Effekt auch mit Nachdruck auszusprechen. Diese ganz persönlichen Assoziationen sind nie falsch, ausser wenn dabei die Grenzen des guten Geschmacks oder der «Political Correctness» überschritten werden und diese Grenzen sind ganz offensichtlich fliessend und verlangen ein sicheres Stilgefühl.

Etwas ganz anderes ist es natürlich, wenn man einen Wein objektiv beschreiben will. Das ist vor allem bei Fachleuten der Fall. Und bei denen gelten dann genau standardisierte Kriterien und Regeln: Der Ablauf ist immer der gleiche, nach Farbe, Geruch und Geschmack. Aber auch die dabei verwendeten Fachausdrücke sind weitgehend festgelegt, sodass jeder Leser darunter auch immer das Gleiche versteht. ✽

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».

WEIN IST DOCH MÄNNER-SACHE! WIRKLICH??

ANNEMARIE WILDEISEN UND BEAT KOELLIKER IM GESPRÄCH

Annemarie Wildeisen: Du hast das Thema feminine und maskuline Weine angesprochen. Was soll man darunter verstehen?
Beat Koelliker: Solange wir von einzelnen bestimmten Weinen sprechen, kann ich mir darunter schon etwas vorstellen: Ein eher femininer Wein ist elegant, fein, sinnlich, vielleicht sogar schlank. Ein viriler dagegen wohl etwas robuster, tanninreich und kräftig. Aber ich mache da durchaus ein Fragezeichen hinter die beiden Begriffe. Persönlich würde ich sie wohl eher meiden, zu unterschiedlich sind die damit verbundenen Assoziationen.
Heisst das auch, dass die weiblichen Weintrinker eher feminine Weine bevorzugen und männliche die virilen.
Nein überhaupt nicht. Das wäre ja superlangweilig.
Ich glaube, jeder hat seinen eigenen Geschmack, und das ist ja gut so.
Man liest aber immer wieder, die Frauen würden anders Wein trinken als die Männer …
Auch da ist meiner Meinung nach viel zu viel Ideologie drin: Männer seien eher Etikettentrinker, sagt man, oder Frauen hätten die besseren Nasen. Meine Erfahrung sagt mir, natürlich gibt es von Mensch zu Mensch ganz unterschiedliche Wahrnehmungen, Vorlieben und Talente, aber ich kenne hervorragende Weinkenner und Weinkennerinnen, ohne dass ich eine Grenze zwischen den Geschlechtern ziehen würde.
Gilt das auch für die Winzerinnen, also die Frauen, die Wein produzieren?
Es gab mal eine Zeit, wo man dachte, die Frauen können viel, aber das Traktorfahren im Weinberg sollten sie besser den Männern überlassen. Diese Zeiten sind glücklicherweise überholt, auch wenn da und dort in den Köpfen noch manches Vorurteil herumspukt. (Auch fünfzig Jahre nach der Einführung des Frauenstimmrechts in der Schweiz). Der beste Beweis dafür sind die Winzerinnen selbst. Wir haben in der Schweiz einige, die nicht nur national, sondern sogar international in der ersten Liga mitspielen.
Zum Schluss möchte ich noch das leidige Thema Kellner im Restaurant ansprechen. Du weisst, was ich meine.
Ja, aber auch da ändert sich ja etwas. Die Kellner haben erkannt, dass nicht nur die Männer etwas von Wein verstehen, sondern auch die Frauen und fragen höflich nach, wem sie die Weinkarte geben sollen und wer den Wein probiert. Und wenn der Kellner das nicht von sich aus so macht, so ist es ja nie zu spät, ihn daran zu erinnern.

Acht Blitzgerichte

Verständlich, wenn man nun mehr Zeit draussen als in der Küche verbringen möchte – mit diesen Gerichten ist das überhaupt kein Problem!

30 MINUTEN

Endivien-Linsen-Salat mit Ei

FÜR 2 PERSONEN

Noch schneller zubereitet ist dieser Salat, wenn man rote Linsen verwendet, dabei aber unbedingt darauf achten, dass sie nicht verkochen. In der Regel haben sie eine Garzeit von etwa 8 Minuten, dann sind sie für den Salat noch ideal knackig im Biss. Anstelle von Endiviensalat kann auch Frisée oder Radicchio verwendet werden.

50 g grüne Linsen
1 Lorbeerblatt
4 Zweige Thymian
1 Bund Dill
3 Eier
⅓ Endiviensalat
2 Esslöffel Rahm
1 Esslöffel milder oder scharfer Senf, evtl. halb/halb
2 Esslöffel weisser Balsamicoessig
2 Esslöffel Wasser
Salz, schwarzer Pfeffer aus der Mühle
4 Esslöffel Sonnenblumen- oder Olivenöl

1 Die Linsen mit dem Lorbeerblatt und dem Thymian in eine Pfanne geben und grosszügig mit Wasser bedecken. Die Eier dazulegen und zugedeckt alles aufkochen. Die Eier ab Siedepunkt 7 Minuten mitgaren, dann sind sie wachsweich. Die Eier herausheben und die Linsen weiterhin zugedeckt fertig kochen; die Gesamtgarzeit beträgt etwa 25 Minuten.

2 Inzwischen den Dill fein hacken. Den Endiviensalat rüsten, waschen, trockenschleudern, die Blätter längs halbieren, dann quer in etwa 2 cm breite Streifen schneiden.

3 Rahm und Senf in einer grossen Schüssel verrühren. Essig, Wasser sowie Salz und Pfeffer beifügen, dann das Öl nach und nach unterschlagen.

4 Die Linsen in ein Sieb abschütten, kurz kalt abschrecken und die Kräuter entfernen. Die gut abgetropften Linsen mit dem Dill und der Endivie zur Sauce geben und alles gut mischen. Die Eier schälen, halbieren, die Schnittflächen mit etwas Salz und Pfeffer würzen und die Eihälften auf dem Salat anrichten. Sofort servieren.

Pro Portion 18 g Eiweiss, 43 g Fett, 18 g Kohlenhydrate; 539 kKalorien oder 2235 kJoule, Glutenfrei, Lactosearm

für den April

Zitronen-Lauch-Risotto mit Rucola

FÜR 2 PERSONEN

Das leicht pfeffrige Aroma des Rucolas, welches sehr gut zur Zitrone und dem Lauch passt, kann auch ersetzt werden durch Brunnen- oder Gartenkresse. Die abgeriebene Schale und den Saft der Zitrone sollte man immer erst am Schluss beifügen, da sie beim Garen gerne ihre frische Note verlieren.

1 kleine Stange Lauch, ca. 200 g
1 Knoblauchzehe
1 Esslöffel Butter
150 g Risottoreis, z.B. Carnaroli, Arborio, Vialone
1 dl Noilly Prat oder halb Sherry/halb Weisswein
ca. 5 dl Gemüsebouillon
70 g Rucola
1 unbehandelte Zitrone
2 Esslöffel Mascarpone
30 g geriebener Parmesan oder Sbrinz AOP
Salz, schwarzer Pfeffer aus der Mühle

1 Den Lauch rüsten und in feine Ringe schneiden. Die Knoblauchzehe schälen und in Scheibchen schneiden.
2 In einer Pfanne die Butter erhitzen. Lauch und Knoblauch darin andünsten. Den Reis beifügen und kurz mitdünsten. Mit dem Noilly Prat oder der Sherry-mischung ablöschen und unter Rühren einkochen lassen. Dann gut ½ der Bouillon beifügen und unter gelegentlichem Rühren offen kochen lassen, bis der Reis die Flüssigkeit absorbiert hat.
3 Inzwischen den Rucola waschen, trockenschleudern und grob hacken. Die Schale von ½ Zitrone fein abreiben, 2–3 Esslöffel Saft auspressen.
4 Die restliche Bouillon nach und nach zum Reis geben, bis er bissfest ist. Dann den Rucola, die Zitronenschale, ⅔ des Zitronensafts, den Mascarpone und den Käse beifügen, alles gut mischen und kurz zugedeckt 2 Minuten ruhen lassen. Am Schluss den Risotto mit Salz und Pfeffer sowie wenn nötig mit wenig Zitronensaft abschmecken. Sofort servieren.

Pro Portion 15 g Eiweiss, 22 g Fett, 66 g Kohlenhydrate; 538 kKalorien oder 2252 kJoule, Glutenfrei

40 MINUTEN

Hackfleisch-Muffins im Strudelteig

ERGIBT 4 STÜCK – für 2 Personen

Strudelteig ist meistens schneller gebacken als Kuchen- oder Blätterteig. Wenn man jedoch Reste von diesen hat, kann man die Muffinsform auch damit auslegen. Die Backzeit verlängert sich in diesem Fall um etwa 10 Minuten.

1 Ei
2 Esslöffel Milch
1 Scheibe Toastbrot oder Weissbrot
1 kleine Zwiebel
1 Knoblauchzehe
½ Bund glatte Petersilie
2 Esslöffel Magerquark oder Frischkäse
1 Teelöffel Tomatenpüree
2 Teelöffel Senf
2 Prisen Cayennepfeffer oder Chiliflocken
⅔ Teelöffel Salz
200 g gemischtes Hackfleisch
1 kleine Dose Maiskörner, abgetropft 100 g
schwarzer Pfeffer aus der Mühle
12 Dattel-Cherrytomaten
1 Paket Strudelteig (4 Blätter)

1 Den Backofen auf 180 Grad vorheizen. 4 Souffléförmchen oder 4 Mulden in einem Muffinsblech leicht bebuttern und kühl stellen.

2 In einer kleinen Schüssel das Ei mit der Milch verquirlen. ½ dieser Mischung in eine grosse Schüssel geben. Das Schüsselchen mit dem restlichen Ei beiseitestellen. Das Toast oder Weissbrot dünn entrinden und das Brot in kleine Würfelchen schneiden. Mit dem Ei gut mischen.

3 Die Zwiebel und den Knoblauch schälen und sehr fein hacken. Die Petersilie ebenfalls hacken. Alles zur Brotmischung geben. Quark oder Frischkäse, Tomatenpüree, Senf, Cayennepfeffer oder Chiliflocken sowie das Salz beifügen und alles kräftig verrühren; das Brot soll sich gut mit den restlichen Zutaten vermischen. Dann das Hackfleisch dazugeben und alles nochmals kräftig durcharbeiten. Zuletzt die Maiskörner in ein Sieb abgiessen, abtropfen lassen und sorgfältig unter die Hackfleischmasse mischen. Wenn nötig mit Salz und Pfeffer nachwürzen.

4 Die Cherrytomaten halbieren und die Schnittflächen mit Salz und Pfeffer würzen.

5 Das erste Strudelteigblatt dünn mit etwas beiseitegestellter Eimischung bestreichen, dann vierteln und die Viertel aufeinanderlegen. Eine der vorbereiteten Formen damit auslegen. Mit den restlichen 3 Teigblättern auf die gleiche Weise verfahren. Die Hackfleischmasse in die Strudelblätter füllen. Jeweils 3 Cherrytomatenhälften leicht in den Teig drücken (nur die Spitzen).

6 Die Hackfleisch-Muffins im 180 Grad heissen Ofen auf der untersten Rille etwa 20 Minuten golden backen. Noch heiss nach Belieben mit einem reichhaltigen Salat servieren.

Pro Stück 17 g Eiweiss, 10 g Fett, 28 g Kohlenhydrate; 278 kKalorien oder 1171 kJoule, Lactosearm

Würzige Ofen-Rüebli mit Eglifilets

FÜR 2 PERSONEN

Für Vegetarier können diese orientalisch gewürzten Rüebli – zusammen mit Salzkartoffeln, die man in reichlich Petersilienbutter schwenkt – ein vollwertiges Essen sein. Sie passen aber auch hervorragend zu einheimischen Egli- oder Felchenfilets sowie zu Zander.

500 g Rüebli
1 Teelöffel Kreuzkümmelsamen
1 Teelöffel Korianderkörner
½ Teelöffel Pimentkörner
½ Teelöffel Chiliflocken
1 Teelöffel Meersalz
4 Esslöffel Olivenöl
150 g saurer Halbrahm
Salz, schwarzer Pfeffer aus der Mühle
½ Bund Dill oder glatte Petersilie
300 g Eglifilets
1 Esslöffel Mehl
2 Esslöffel Bratbutter
20 g Butter

1 Den Backofen auf 180 Grad Umluft vorheizen.
2 Die Rüebli schälen, quer halbieren und je nach Dicke der Länge nach halbieren oder vierteln. In eine Schüssel geben.
3 Alle Gewürze mitsamt dem Salz in einen Mörser geben und fein zerstossen. Mit dem Olivenöl mischen. Über die Rüebli träufeln und diese gründlich mischen.
In eine Gratinform geben; die Rüebli sollten nicht allzu hoch aufeinanderliegen, also eine eher weite Form wählen.
4 Die Rüebli im 180 Grad heissen Ofen mit Umluft auf der zweituntersten Rille etwa 25 Minuten goldbraun backen.
5 Inzwischen den sauren Halbrahm mit Salz und Pfeffer glattrühren. Dill oder Petersilie hacken und untermischen.
6 Die Eglifilets mit den Fingern nach Gräten abtasten und diese wenn nötig mit einer Pinzette herausziehen. Die Eglifilets kurz kalt spülen und auf Küchenpapier trocken tupfen. Auf einem Schneidebrett mit der Haut nach unten auslegen.
7 Am Ende der Backzeit die Eglifilets mit Salz und Pfeffer würzen. Das Mehl in ein feines Siebchen geben und über die Eglifilets stäuben, dabei überschüssiges Mehl abschütteln. In einer beschichteten Pfanne die Bratbutter kräftig erhitzen. Die Eglifilets je nach Grösse der Pfanne eventuell in 2 Portionen zuerst auf der Hautseite, dann auf der Fleischseite je 1½–2 Minuten braten. Herausnehmen und auf einer Platte anrichten. Die Butter in der Pfanne aufschäumen lassen und über die Eglifilets träufeln. Sofort mit den Rüebli und der Sauerrahmsauce servieren.

Pro Portion 32 g Eiweiss,
49 g Fett, 24 g Kohlenhydrate;
676 kKalorien oder 2811 kJoule

Tomaten-Tagliatelle mit Erbsen-Gremolata

FÜR 2 PERSONEN

Tagliatelle gehören in die Familie der Bandnudeln und sind zwischen fünf bis zehn Millimeter breit. Schmalere Tagliatelle werden Fettucine oder Taglierini genannt und die schmalste Variante sind die zarten Tagliolini. Alle diese Sorten eignen sich ebenfalls für unser Gericht.

1 kleine Zwiebel
1 Knoblauchzehe
2 Esslöffel Olivenöl
1½ Teelöffel Tomatenpüree
400 g gehackte Pelati aus der Dose
Salz, schwarzer Pfeffer aus der Mühle
½ Bund Basilikum
2 Esslöffel Mandelblättchen
80 g tiefgekühlte Erbsen
200–250 g Urdinkel-Tagliatelle
2 in Öl eingelegte Dörrtomaten
2 Esslöffel geriebener Parmesan
4–5 Esslöffel Olivenöl

1 Die Zwiebeln und den Knoblauch schälen und fein hacken. In einer eher weiten Pfanne im heissen Olivenöl zusammen mit dem Tomatenpüree andünsten. Die gehackten Tomaten beifügen, mit Salz und Pfeffer würzen und zugedeckt etwa 20 Minuten kochen lassen.
2 Inzwischen das Basilikum fein hacken.
3 Reichlich Wasser für die Teigwaren aufkochen. In dieser Zeit die Mandelblättchen in einer weiteren Pfanne ohne Fett leicht rösten. In eine kleine Schüssel geben.
4 Das kochende Wasser salzen. Zuerst die noch gefrorenen Erbsen hineingeben und 3 Minuten blanchieren. Mit einer Schaumkelle herausheben, in ein Sieb geben, kalt abschrecken, dann die Erbsen grob hacken und zu den Mandeln geben.
5 Im weiterhin kochenden Salzwasser die Tagliatelle 8–10 Minuten bissfest garen.
6 Inzwischen die Dörrtomaten klein würfeln und zusammen mit dem Parmesan sowie dem Olivenöl zu den Erbsen geben. Alles kurz mischen und die Erbsen-Gremolata mit Salz und Pfeffer abschmecken.
7 Die Tagliatelle in ein Sieb abschütten und gut abtropfen lassen. Dann sofort mit dem Basilikum in die Tomatensauce geben und alles gut mischen. Die Tagliatelle in vorgewärmten tiefen Tellern anrichten und die Erbsen-Gremolata darüber verteilen. Sofort servieren.

Pro Portion 20 g Eiweiss, 35 g Fett, 46 g Kohlenhydrate; 598 kKalorien oder 2495 kJoule, Lactosearm

Überbackener geschmorter Fenchel

FÜR 2 PERSONEN

Einen guten Teil der Zubereitungszeit dieses köstlichen Gemüsegerichts verbringt es im Ofen – also Zeit, um sich vielleicht einen Apéro zu genehmigen oder eine Beilage zuzubereiten, wie zum Beispiel Salz- oder Bratkartoffeln oder ein Pilaw-Reis.

500 g eher kleinere Fenchel
1 mittlere Zwiebel
2 Knoblauchzehen
1 Peperoncino
3 Esslöffel Olivenöl
1 Esslöffel Kapern
Salz, schwarzer Pfeffer aus der Mühle
200 g gehackte Dosentomaten
1 dl Gemüsebouillon
1 Bund glatte Petersilie
2–3 Esslöffel geriebener Parmesan

1 Den Fenchel rüsten, dabei den Strunkansatz nur sauber anschneiden, nicht entfernen. Die Fenchelknollen längs halbieren, dann die Hälften jeweils in 3 Schnitze schneiden. Die Zwiebel schälen, vierteln und in Streifen schneiden. Den Knoblauch schälen und in Scheibchen schneiden. Den Peperoncino längs halbieren, entkernen und in feine Streifen schneiden.

2 In einem ofenfesten Schmortopf das Olivenöl erhitzen. Zwiebeln, Knoblauch, Peperoncino und Kapern darin 3 Minuten andünsten. Den Fenchel beifügen, mit Salz und Pfeffer würzen, kurz mischen, dann 3–4 Esslöffel Wasser beifügen und das Gemüse zugedeckt 10 Minuten kochen lassen.

3 Inzwischen den Backofen auf 200 Grad vorheizen.

4 Die Tomaten und die Bouillon in einen hohen Becher geben und mit dem Stabmixer pürieren. Eine kleine Handvoll Petersilienblätter abzupfen und für die Garnitur beiseitestellen. Die restliche Petersilie fein hacken und unter die Sauce mischen.

5 Wenn der Fenchel weich ist, die Tomatensauce darüber geben. Den Fenchel wieder decken und im 200 Grad heissen Ofen auf der zweituntersten Rille 20 Minuten schmoren lassen. Dann den Deckel entfernen, den Parmesan über den Fenchel streuen und alles offen noch 5 Minuten fertigbacken. Herausnehmen, mit den beiseitegelegten Petersilienblättchen garnieren und sofort servieren.

Pro Portion 11 g Eiweiss, 16 g Fett, 15 g Kohlenhydrate; 268 kKalorien oder 1115 kJoule, Purinarm, Glutenfrei, Lactosearm

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

Cinque Autoctoni
Vino rosso d'Italia
Traubensorten: Montepulciano, Primitivo, Sangiovese, Negroamaro, Malvasia
75 cl
Art. 210996
je Flasche CHF **18.95**
Konkurrenzvergleich **27.90**
Bestelleinheit 6 Flaschen

Zolla Primitivo di Manduria Riserva
Jahrgang 2017*
Traubensorte: Primitivo
75 cl
Art. 325763
je Flasche CHF **15.95**
statt **24.90**
Bestelleinheit 6 Flaschen

Insoglio del Cinghiale
Toskana IGT
Jahrgang 2018*
Traubensorten: Syrah, Cabernet Franc, Merlot, Petit Verdot
75 cl
Art. 211022
je Flasche CHF **20.90**
Konkurrenzvergleich **23.50**
Bestelleinheit 6 Flaschen

Nur solange Vorrat! *Jahrgangsänderungen vorbehalten!
ottos.ch

Schweinschnitzelchen mit grünen Oliven

FÜR 2 PERSONEN

Schnitzel können aus den verschiedensten Stücken vom Schwein geschnitten werden. Für dieses Rezept sind eher kleine, nicht zu dicke Plätzchen gefragt. Am besten lassen Sie sich vom Metzger beraten.

4 kleinere Schweinsschnitzel
Salz, schwarzer Pfeffer aus der Mühle
2 Esslöffel Olivenöl
1 dl Weisswein
12 grosse grüne Oliven, entsteint
1 mittlere Zwiebel
2 frische Lorbeerblätter
2 Gewürznelken
2–3 Zweige Oregano
2–3 Zweige glatte Petersilie
20 g Butter

1 Den Backofen auf 80 Grad vorheizen und eine kleine Platte sowie 2 Teller mitwärmen.
2 Die Schweinsschnitzel beidseitig mit Salz und Pfeffer würzen.
3 In einer Bratpfanne das Olivenöl stark erhitzen. Die Schnitzel hineinlegen und auf der ersten Seite je nach Dicke 1–1½ Minuten kräftig anbraten, dann wenden und auf der zweiten Seite nur noch 30–45 Sekunden braten. Sofort auf die vorgewärmte Platte legen und im 80 Grad heissen Ofen 15 Minuten nachgaren lassen.
4 Den Bratensatz mit dem Weisswein auflösen und gut zur Hälfte einkochen lassen. Durch ein feines Sieb in eine Schüssel giessen. Die Pfanne beiseitestellen.
5 Die Oliven längs in Viertel schneiden. Die Zwiebel schälen und fein hacken. Die Lorbeerblätter mit den Gewürznelken bestecken. Den Oregano und die Petersilie fein hacken.
6 In der beiseitegestellten Pfanne die Butter schmelzen lassen. Die Zwiebel und die Lorbeerblätter darin 4–5 Minuten dünsten. Dann die Oliven, den Oregano und die Petersilie beifügen und kurz mitdünsten. Zuletzt den eingekochten Jus beifügen. Mit etwas frisch gemahlenem Pfeffer würzen. Salz braucht es in der Regel keines mehr. Die Oliven über die Schweinsschnitzel verteilen und diese sofort servieren.

Als Beilage passt frisches Baguette, Gemüse wie Blattspinat oder grüne Spargeln oder ein kleiner Risotto.

Pro Portion 22 g Eiweiss, 26 g Fett, 4 g Kohlenhydrate; 356 kKalorien oder 1479 kJoule, Glutenfrei, Lactosearm

15 MINUTEN

Gebratenes provenzalisches Sandwich

FÜR 2 PERSONEN

Ein Merkmal der provenzalischen Sandwiches ist, dass sie im Gegensatz zu den französischen Broten nicht mit Baguette zubereitet werden, sondern mit dünn geschnittenem Weissbrot, welches nach dem Füllen in Olivenöl gebraten wird.
In der Provence sind geröstete Peperoni überall auf den Wochenmärkten erhältlich, bei uns beim Italiener oder bei Grossverteilern in Öl eingelegt im Glas. Das Gleiche gilt für die Tapenade, einer Paste von schwarzen Oliven.

4 grosse Scheiben Weissbrot, eher dünn geschnitten
2 Esslöffel Tapenade (schwarze Olivenpaste)
4 geröstete Peperonihälften oder -viertel, je nach Grösse, siehe Einleitung
2 kleine Ziegenfrischkäse, z.B. Le Petit Chevrier, je ca. 80 g
3 Esslöffel Olivenöl

1 Zwei Brotscheiben auf der einen Seite mit der Tapenade bestreichen und mit den Peperoni belegen. Die restlichen beiden Brotscheiben dick mit dem Ziegenfrischkäse bestreichen und mit dieser Seite nach unten auf die Peperoni-Tapenade-Brote legen.

2 Die Hälfte des Olivenöls in einer grossen Bratpfanne erhitzen. Die Sandwiches hineinlegen und langsam braten, bis sie goldbraun angeröstet sind, dabei mit der Rückseite eines Spachtels sorgfältig flach drücken. Dann die Sandwiches wenden, das restliche Öl beifügen und unter Anheben der Brote darunterlaufen lassen. Die Sandwiches auf der zweiten Seite ebenfalls langsam bräunen lassen. Auf vorgewärmten Tellern anrichten, halbieren und heiss servieren.

Pro Sandwich 22 g Eiweiss, 39 g Fett, 22 g Kohlenhydrate; 532 kKalorien oder 2210 kJoule

Echter Schweizer Dinkel · Epeautre pur Suisse
UR DINKEL
Spelta originala Svizra · Spelta pura Svizzera

Seit nun 25 Jahren wird dem Getreide unserer Ahnen, unserem „Chorn“ und seiner Kultur ganz besondere Aufmerksamkeit geschenkt. Die IG Dinkel mit über 2500 engagierten Landwirten, Röllmüllern, Müllern, Bäckern, Pasta-Produzenten, Gastronomen, Agronomen, Konsumenten und Liebhabern – sie alle schätzen den UrDinkel und kreieren Vielfalt vom Feld bis auf den Teller.

Wahrlich –
ein Fest zum Feiern!

Das wertvollste Getreide.

Ein zauberhaftes UrDinkel-Buch …

Die Magie eines festlich gedeckten Tisches. Ob für zwei, ob für vier, ob für fünf oder viele – das Herz hüpft freudig, die Augen strahlen! Und der Duft, der Duft in der Luft, er verspricht Köstliches!

Auf unser aller Wohl!

Jetzt bestellen:
034 409 37 38

urdinkel.ch

WAS VOM HASEN ÜBRIG BLIEB …

Durch das osterbedingte Überangebot an Schoggihasen kann es durchaus geschehen, dass Reste übrig bleiben. Wer diese nicht mehr essen mag, dem bleiben durchaus spannende Möglichkeiten der Zweitverwertung.

Heisse Schokolade mit Zimt, Pfeffer und Orangenrahm

FÜR 4 PERSONEN
VORBEREITUNGSZEIT: 5 Minuten
KOCH-/BACKZEIT: 5 Minuten

100 g Osterhasen-Schokolade (Milch- oder Zartbitterschokolade)
7 dl Milch
1 unbehandelte Orange
0,8 dl Rahm
1 Teelöffel Puderzucker
½ Teelöffel Zimtpulver
½-1 Teelöffel schwarzer Pfeffer aus der Mühle

1 Die Osterhasen-Schokolade in Stücke brechen und in einer Pfanne mit der Milch langsam unter häufigem Rühren erhitzen, aber nicht kochen, bis die Schokolade geschmolzen ist.
2 Inzwischen die farbige Schale der Orange fein abreiben. Den Rahm mit dem Puderzucker halb steif schlagen. Die Orangenschale unterziehen.
3 Die heisse Schokolade mit dem Zimt und dem Pfeffer würzen und in Tassen füllen. Jeweils einen Löffel Orangenrahm daraufsetzen und die Schokolade sofort servieren.

FÜR DEN KLEINHAUSHALT
2 Personen: Zutaten halbieren.
1 Person: Zutaten vierteln, statt Schlagrahm 2 Teelöffel Doppelrahm oder Crème fraîche mit etwas Orangenschale und 1 Prise Puderzucker verrühren und auf die heisse Schokolade setzen.

Pro Portion 8 g Eiweiss, 22 g Fett, 25 g Kohlenhydrate; 330 kKalorien oder 1378 kJoule, Glutenfrei

Schokoladen-Crème-brûlée mit Erdbeeren

ERGIBT 6 Portionen
VORBEREITUNGSZEIT: 25 Minuten
KOCH-/BACKZEIT: 45 Minuten

100 g Osterhasen-Schokolade (Milchschokolade)
2 dl Milch
2 dl Rahm
1 Teelöffel Vanillepulver
4 Eigelb
30 g Zucker (1)
8 Erdbeeren
2 Teelöffel Puderzucker
1 Teelöffel Zitronensaft
2 Esslöffel Zucker (2)

1 Den Backofen auf 150 Grad vorheizen (Umluft nicht empfehlenswert). In einer Pfanne etwa 1 Liter Wasser aufkochen und vor dem Kochen halten. 6 feuerfeste Förmchen von je gut 1 dl Inhalt in eine feuerfeste Form stellen.
2 Die Osterhasen-Schokolade in Stücke brechen und in eine Schüssel geben. In einer Pfanne die Milch, den Rahm und die Vanille erhitzen und über die Schokolade giessen. Die Schokolade unter Rühren in der heissen Milchmischung schmelzen lassen.
3 Die Eigelbe mit der ersten Portion Zucker gründlich verrühren, aber nicht schlagen; es soll kein Schaum entstehen. Dann langsam die warme Schokoladenmilch unterrühren. Die Masse in die vorbereiteten Förmchen füllen. So viel kochend heisses Wasser in die Form giessen, dass die Flans etwa zur Hälfte ihrer Höhe im Wasserbad stehen.
4 Die Crème brûlée sofort im 150 Grad heissen Backofen auf der untersten Rille etwa 40 Minuten garen, bis die Masse gestockt ist. Die Förmchen aus dem Wasser heben und abkühlen lassen. Anschliessend mit Klarsichtfolie abgedeckt bis zum Servieren kühl stellen.
5 Die Erdbeeren rüsten und in dünne Scheiben schneiden. In einer Schüssel die erste Portion Puderzucker (1) mit dem Zitronensaft verrühren und die Erdbeeren untermischen.
6 Unmittelbar vor dem Servieren die Förmchen aus dem Kühlschrank nehmen und die Oberfläche mit dem Zucker bestreuen. Sofort mit dem Haushalt-Bunsenbrenner (siehe Tipp) abflämmen, bis der Zucker geschmolzen und caramelisiert ist. Die Crème brûlée mit den Erdbeeren garnieren und servieren.

TIPP
Weil es früher im Haushalt im Normalfall keinen Profi-Bunsenbrenner gab, versuchte man die Crème brûlée unter der Grillschlange zu caramelisieren, was meistens nicht gelang, im schlechtesten Fall ist dabei die Creme sogar geronnen. Heute gibt es in Küchenfachgeschäften und auch im Hobby-Handwerkermarkt kleine und vor allem einfach zu bedienende Küchen-Bunsenbrenner zu kaufen, die auch preislich günstig sind. Damit lassen sich nicht nur Desserts, sondern auch Fleischkrusten abflämmen.

FÜR DEN KLEINHAUSHALT
3 Personen: Zutaten halbieren.

Pro Portion 5 g Eiweiss, 18 g Fett, 16 g Kohlenhydrate; 248 kKalorien oder 1033 kJoule, Glutenfrei

Kirschenkompott mit Schokoladenrahm

FÜR 4 PERSONEN
VORBEREITUNGSZEIT: 10 Minuten
KOCH-/BACKZEIT: 10 Minuten
RUHEZEIT: 4 Stunden

SCHOKOLADENRAHM:
3 dl Rahm
150 g Osterhasen-Schokolade (Milchschokolade)

KOMPOTT:
1 dl Rotwein oder roter Traubensaft
1 Gewürznelke
½ Zimtstange
1 Sternanis
60 g Zucker
500 g tiefgekühlte Kirschen

1 In einer Pfanne den Rahm erhitzen. Die Osterhasen-Schokolade in Stücke brechen. Die Pfanne vom Herd ziehen und die Schokolade im Rahm schmelzen lassen. Dann in eine Schüssel füllen, abkühlen und mindestens 4 Stunden, besser aber über Nacht in den Kühlschrank stellen.
2 Für die Kirschen den Wein oder den Traubensaft in eine Pfanne geben. Die Gewürze in ein Tee-Ei oder ein Gewürzsäckchen füllen und mit dem Zucker beifügen. Alles aufkochen, dann etwa 5 Minuten offen kochen lassen.
3 Die Kirschen noch gefroren beifügen und leise kochen lassen, bis sie aufgetaut sind. Das Kompott in eine Schüssel umfüllen und abkühlen lassen.
4 Vor dem Servieren den Schokoladenrahm aus dem Kühlschrank nehmen und halb steif schlagen. Das geht recht schnell, also nicht zu lang schlagen.
5 Die Gewürze aus dem Kompott entfernen. Das Kirschenkompott in Dessertgläsern oder Schalen anrichten und mit dem Schokoladenrahm garnieren.

FÜR DEN KLEINHAUSHALT
2 Personen: Zutaten halbieren.

Pro Portion 6 g Eiweiss, 38 g Fett, 58 g Kohlenhydrate; 620 kKalorien oder 2585 kJoule, Glutenfrei

Schokoladenparfait mit Passionsfrüchten

FÜR 8–10 PERSONEN
VORBEREITUNGSZEIT: 30 Minuten
KOCH-/BACKZEIT: 3 Minuten
RUHEZEIT: 4 Stunden

200 g Osterhasen-Schokolade (Milchschokolade)
½ dl Rahm (1)
2 sehr frische Eier
1 Eigelb
25 g Zucker
2 Esslöffel heisses Wasser
1 Prise Salz
2 dl Rahm (2)
4 Passionsfrüchte
2 Teelöffel Puderzucker

1 Eine Cakeform von etwa 1 l Inhalt mit Klarsichtfolie auslegen und kühl stellen.
2 Die Osterhasen-Schokolade in Stücke brechen und in einer Pfanne mit der ersten Portion Rahm erwärmen und schmelzen lassen.
3 Die ganzen Eier in Eigelbe und Eiweisse trennen, zu den Eigelben das weitere Eigelb geben.
4 In einer mittleren Pfanne etwa 2 cm hoch Wasser zum Kochen bringen. Die Eigelbe mit dem Zucker in eine Metallschüssel geben und verrühren, dann das Wasser unterschlagen. Die Schüssel über das heisse Wasserbad setzen und die Eigelbe kräftig aufschlagen, bis sie cremig binden. Dann sofort vom Wasserbad nehmen und in eine etwas grössere Schüssel mit eiskaltem Wasser setzen. Die Creme kalt rühren. Die geschmolzene Schokolade unterrühren.
5 Zuerst die Eiweisse mit dem Salz steif schlagen. Dann den Rahm ebenfalls steif schlagen. Zuerst den Schlagrahm, dann den Eischnee unter die Schokoladencreme ziehen. Die Parfaitmasse in die vorbereitete Form füllen und im Tiefkühler mindestens 4 Stunden gefrieren lassen.
6 Das Parfait etwa 10 Minuten vor dem Servieren auf eine Platte stürzen und im Kühlschrank antauen lassen.
7 Die Passionsfrüchte halbieren und das Fruchtfleisch mitsamt Kernen herausschaben. Mit dem Puderzucker verrühren.
8 Das Schokoladenparfait in Scheiben schneiden und auf Tellern anrichten. Mit Passionsfrucht garnieren und sofort servieren.

Pro Portion 5 g Eiweiss, 21 g Fett, 21 g Kohlenhydrate; 299 kKalorien oder 1245 kJoule, Glutenfrei

Bananen-Brownies

ERGIBT etwa 16 Stück
VORBEREITUNGSZEIT: 40 Minuten
KOCH-/BACKZEIT: 40 Minuten

Etwa 3 Bananen, gerüstet gewogen 250 g
½ unbehandelte Zitrone
150 g Osterhasen-Schokolade (Milchschokolade, für dunkle Schokolade siehe Tipp)
150 g Butter, 125 g Mehl, 1 Prise Salz
1 Prise geriebene Muskatnuss
50 g Kakaopulver
1 Teelöffel Backpulver, 4 Eier
160 g brauner Zucker
50 g Crème fraîche

1 Den Backofen auf 180 Grad vorheizen. Eine eckige Backform von etwa 25 x 25 cm Grösse mit Backpapier auslegen.
2 Die Bananen schälen und in knapp 1 cm grosse Würfel schneiden. Die gelbe Schale der Zitronenhälfte fein abreiben, den Saft auspressen. Beides mit den Bananenwürfeln mischen.
3 Die Osterhasen-Schokolade in Stücke brechen. Die Butter ebenfalls würfeln und zusammen mit der Schokolade in eine Schüssel geben. Über einem heissen Wasserbad langsam schmelzen lassen.
4 In einer Schüssel das Mehl mit dem Salz, dem Muskat sowie dem Kakao- und Backpulver mischen. In einer zweiten Schüssel die Eier mit dem Zucker 5 Minuten zu einer hellen, dicklichen Creme aufschlagen. Die Crème fraîche und anschliessend die Schokoladen-Butter-Mischung gründlich unterrühren. Dann die Mehlmischung mit einem Gummispachtel unterziehen. Am Schluss die Bananen untermischen. Den Teig in die vorbereitete Form füllen.
5 Die Bananen-Brownies im 180 Grad heissen Ofen auf der zweituntersten Rille etwa 40 Minuten backen. In der Form abkühlen lassen. Dann den Kuchen in etwa 16 etwa gleichmässig grosse Brownies schneiden und herauslösen.

TIPP
Die Brownies können auch mit einem dunklen Schokoladenhasen hergestellt werden. In diesem Fall nur 25 g Kakaopulver verwenden.

Pro Stück 4 g Eiweiss, 14 g Fett, 25 g Kohlenhydrate; 242 kKalorien oder 1011 kJoule

Kunst- und Handwerk in einem: In der «Casa Nobile» wird, wo immer es möglich und sinnvoll ist, von Hand gearbeitet.

HASEN VON DEN SCHOKOLADEN-KÜNSTLERN

Willi Schmutz und Martin Schwarz gehören mit ihrer Manufaktur «Casa Nobile» zu den besten und kreativsten Chocolatiers der Schweiz. Zu ihrem Sortiment gehören natürlich auch Osterhasen.

«Ungewöhnlich.» Das ist vielleicht das Adjektiv, welches einem im Zusammenhang mit «Casa Nobile» am häufigsten in den Sinn kommt. Das beginnt schon beim Hauptquartier: Im stattlichen Gebäude beim Kreisel in Bätterkinden BE war einst das mit Gault-Millau-Punkten und einem Michelin-Stern ausgezeichnete Gourmet-Restaurant «Krone» untergebracht – heute werden dort immer noch aussergewöhnliche Geschmackserlebnisse kreiert, doch es dreht sich alles nur um ein Thema: Schokolade. Als Willi Schmutz und Martin Schwarz, beide Confiseure aus Leidenschaft, im Jahr 2002 mehr oder weniger als Quereinsteiger einen Catering-Service gründeten, führte sie die Inspiration schliesslich zum Thema Schokolade. Dank Leidenschaft und Innovationsgeist wurden sie 2018 gar als beste Chocolatiers der Schweiz ausgezeichnet. Aus den Confiseuren wurden «artisti del cioccolato», Schokoladenkünstler. «Wir wollen von allem nur das Beste», sagt Willi Schmutz. Das beginnt bei der aussergewöhnlichen Qualität der Zutaten: keine künstlichen Aromen, kein Palmöl; für die von der Firma Felchlin in Schwyz speziell für «Casa Nobile» hergestellten Couverturen werden ausschliesslich Edel-Kakaobohnen nach speziellen Fairtrade-Richtlinien selektioniert. Felchlin arbeitet mit den Kakaobauern direkt vor Ort zusammen. Durch langfristige Verträge und Beziehungen erhalten die Bauern Sicherheit. Der faire Preis erlaubt es ihnen, die natürlichen Ressourcen nachhaltig zu nutzen. «Wir sind Qualitätsfanatiker – für uns ist der Geschmack wichtiger als die Profitmaximierung», so Schmutz. Das sieht man etwa bei der Milchschokolade: Mit 43 Prozent ist der Kakaoanteil höher als im Durchschnitt, der Geschmack dadurch kräftiger; ausserdem ist dank Milch (in Pulverform) aus der UNESCO Biosphäre Entlebuch wirklich zu 100 Prozent Schweizer Milch verarbeitet.

Seine Vergangenheit in der Küche hat Willi Schmutz auf seiner Suche nach neuen Geschmäckern eine erweiterte Perspektive eröffnet, wie er sagt. Ein Grossteil der Schweizer Chocolatiers mache immer noch dasselbe wie vor 40 Jahren, sagt er. Schmutz ist überzeugt: Es brauche jedoch Innovation, aber nicht als Selbstzweck. Dazu gehört sicher die Idee, Gemüse in Desserts zu verwenden: «Das passt wegen der natürlichen Süsse vieler Gemüsesorten sehr gut.» Viele seien da etwas festgefahren. Allerdings, wenn es bei der Rüeblitorte zum Dessert geht, warum dann nicht auch bei Rande oder Peperoni? Bei den Pralinés, wo sich Schmutz und Schwarz jeweils besonders austoben, ist von Miso über Rüebli-Marzipan mit Kresse, frittiertem Kartoffelstroh, Erbse mit Erdbeere bis hin zu grillierter Grapefruit und der Kombination Rhabarber-Spargel alles dabei. Und wann ist wirklich etwas zu gewagt? Willi Schmutz verlässt sich da auf seinen Instinkt: «Wenn eine Kombination nicht funktioniert, stellen sich mir die Nackenhaare auf», sagt er schmunzelnd.

Etwas weniger experimentell als die Pralinés sind die Schoggihasen, schliesslich sind die Hauptkonsumenten meist Kinder. Pino, Peppino, Nino, Matteo, Leonardo … die Hasen haben alle einen Namen, 20 bis 25 verschiedene Arten sind jeweils im Angebot. Die Produktion beginnt Ende Februar, Anfang März sind die ersten Exemplare im Laden, dann sind sie in der Regel drei bis vier Wochen alt, länger sollte man sie sowieso nicht rumliegen lassen,

Martin Schwarz (l.) und Willi Schmutz (r.) verstehen sich nicht als «einfache» Confiseure, sondern als «artisti del cioccolato», Schokoladenkünstler.

denn je frischer, desto besser sind sie im Geschmack: Schoggi altert nicht wie ein guter Wein, daher sollte man ihn lieber kühl und dunkel lagern, rät Willi Schmutz: «Nicht im Kühlschrank, der ist zu kalt, da geht zu viel Geschmack verloren, aber auch nicht im Wohnzimmer, das ist zu warm, und hell.» Die Hasen von «Casa Nobile» entstehen wie alles andere in Handarbeit, aber natürlich nicht ohne die Hilfe von Maschinen. Gerade entsteht die neuste Hasenkreation, aus 68-prozentigem venezolanischem Chuao-Kakao; die besonders edle Couverture wurde während 58 Stunden conchiert und wird bei einer Temperatur von 32 Grad verarbeitet.

Und das geht so: Die Halbformen mit der flüssigen Schokolade ausstreichen, je nach Detailreichtum der Form auspinseln, damit es keine Lufteinschlüsse gibt, etwaige Details mit anderer Farbe wie Schnauze, Augen oder so wurden zuvor bereits von Hand in die Form geschminkt. Danach etwas auskühlen lassen, beide Hälften nochmals mit Couverture ausgiessen, überschüssige Schokolade ausklopfen, zusammensetzen, mit Klammern fixieren und erkalten lassen. Nachdem die Oberfläche von etwaigen Unregelmässigkeiten befreit wurde, erhält der Edelhase seine Verpackung. Das Einzige, was jetzt noch fehlt, ist ein Name. ✽

VIVE LA FR

10 Reisetipps zum

FRANCE!

Träumen

Frankreich! Kaum eine Destination ist so abwechslungsreich wie unser Nachbarland – und die Möglichkeiten, es zu bereisen, sind schier unendlich. Unser Reiseredaktor stellt 10 seiner Wunschziele vor, die er hoffentlich bald wieder besuchen kann.

Copyright Bilder: IStock / Shutterstock / C. Bollinger

Savoir-vivre

Warum es unseren Reiseredaktor Nicolas Bollinger immer wieder nach Frankreich zieht.

Wussten Sie, dass Frankreich das meistbesuchte Land der Welt ist – und zwar seit Jahren? Kein Wunder, denn dieses Land hat enorm viel zu bieten! Bis vor ein paar Jahren ging es mir wie vielen Deutschschweizern: Ich war ziemlich Italien-orientiert, vor allem durch die Ferien in der Kindheit. Ein Aufenthalt in der Provence hat jedoch alles verändert. Ich lernte dieses Land mit seiner Hochkultur des Genusses und seinem Savoir-vivre nicht nur kennen, sondern auch lieben. Seither bin ich hoffnungslos frankophil und versuche jeden Winkel der «Grande Nation» zu bereisen und zu erschmecken. Von Nizza bis in die Bretagne, vom Elsass bis zu den Pyrenäen. Und meine Reise ist noch lange nicht zu Ende. Gerne lade ich Sie ein, mich zu begleiten! Bon appétit!

Die Rhone

Eine tolle Route, um einen Teil Frankreichs zu entdecken: Folgen Sie dem Lauf der Rhone! Vom Genfersee bis zur Gourmetmetropole Lyon, vorbei an den Weinbergen der Côtes du Rhône. Weiter stromabwärts passiert sie Valence, Montélimar und Orange, durchquert Avignon, die Provence und Arles, ehe sie in der Camargue ins Mittelmeer mündet. Wer das alles vom Wasser aus erleben möchte, kann das beispielsweise mit dem Reisebüro Mittelthurgau.
www.mittelthurgau.ch

Südburgund, Beaujolais & Bresse

Genusshimmel und Geheimtipp in einem. Wieso? Charolaisrind, Bressehuhn und jede Menge Wein – noch Fragen?

«Burgund ist kein Land, Burgund ist das Leben», hat François Mitterand einmal gesagt. Kein Wunder, denn beim Burgund entweichen geflügelte Worte wie bei einem Springbrunnen – Gevrey-Chambertin, Pommard, Meursault, Puligny-Montrachet, Epoisses, Charolais, Coq au vin, Moutarde, Escargots und natürlich la Côte-d'Or! Das liesse sich fast unendlich fortsetzen; jedenfalls wird schnell klar: Französischer ist kaum eine Landschaft. Während es die meisten fast unweigerlich nach Beaune oder Dijon zieht, sollten wir es wie Monsieur Mitterand machen und im Süden bleiben. Dort, wo der markante Felsenkegel des Roche de Solutré (den der Ex-Präsident jedes Jahr einmal bestiegen hat) aus einem Meer von Reben ragt, wo die sanften Hügel des Brionnais einem grünen Wellenmeer gleichen, lediglich gesprenkelt mit friedlich grasenden Charolaisrindern. Viel zu viele Reisende kennen diesen bezaubernden Landstrich lediglich vom Vorbeifahren, etwa auf dem Weg Richtung Lyon. Daher: Runter von der Autoroute, Ausfahrt Mâcon, denn die am Ufer der Saône liegende Stadt versprüht mit ihren bunten Fassaden und ihren Dächern mit runden Ziegeln ein geradezu südländisches Flair. Oder hinaus in die Ebene der Bresse, Heimat des besten Geflügels der Welt, wovon man sich etwa beim wöchentlichen Geflügelmarkt in Louhans eindrücklich überzeugen kann. Von Mâcon ist es nicht weit bis Cluny mit seiner historischen Klosterruine, wo man sich im «La Halte de L'Abbaye» ein perfekt gegrilltes Charolais-Entrecôte mit einer göttlichen Sauce Epoisse gönnen sollte. Nur etwas weiter südlich und man befindet sich im Beaujolais, einst eine eher etwas belächelte Weinregion, aber dank der Innovationskraft vieler kreativer Jungwinzer mittlerweile einer der spannendsten Hotspots für entdeckungsfreudige Weinliebhaber.

Arles & die Camargue

Von den Römern bis zu Van Gogh: Arles besitzt einen enormen Reichtum an Kunst, Kultur und Geschichte. Ausserdem ist die Stadt das Tor zur einzigartigen Kulturlandschaft der Camargue.

Ich bin gerne in der Camargue – sie versprüht einen geradezu mystischen Zauber: Urwüchsige Sümpfe, riesige Salzgärten, überschwemmte Reisfelder, urbares Weideland, weitläufige Sanddünen, die alte Stadt Aigues-Mortes mit ihrem morbiden Charme und das pittoreske Fischerdorf Saintes-Maries-de-la-Mer. Und natürlich die Spezialitäten! Stierwürste, Camargue-Reis und das aus den Salinen gewonnene Fleur de Sel. Doch wer in die Camargue will, kommt an Arles nicht vorbei. Nicht nur die Römer haben hier sichtbare Spuren hinterlassen – man nehme nur das monumentale Amphitheater – sondern auch Vincent van Gogh, der hier eine Zeit lang gelebt hat und seine Stadt in

Die Haute-Provence

Nirgendwo ist die Provence wilder, bergiger, einsamer. Besonders in der Trüffelsaison herrschen paradiesische Zustände.

Manchmal, da bin ich bis zu viermal pro Jahr in dieser Gegend – und doch kann ich mich nicht sattsehen an der schroffen Schönheit der Berge, Schluchten und Wälder, nicht sattriechen am betörenden Duft der endlosen Lavendelfelder, dem Bouquet aus Rosmarin, Thymian und Bohnenkraut. Klingt klischeehaft, ist aber so! Ein Geheimtipp ist die Provence schon lange nicht mehr, die Region Var im Speziellen allerdings schon – man könnte gar vom bestgehüteten Geheimnis der Provence sprechen. Zwischen der Küstenlinie, die sich von Toulon bis Saint-Tropez erstreckt, und dem Hinterland von Manosque und Sisteron erheben sich steile, bewaldete Höhenzüge, die in tiefe, enge Schluchten abfallen. Eine spektakuläre, zuweilen schwer zugängliche Landschaft. Mittelalterliche Dörfer wechseln sich ab mit Reben und Lavendel, eine Gegend so einsam, dass selbst kurz ausserhalb grösserer Städte Wildschweine die Strassen queren.

Und wenn sich aus dem leuchtend blauen Wasser des Lac de Sainte-Croix die Verdon-Schlucht schwindelerregend aus der Tiefe erhebt, ist das von geradezu erschütternder Schönheit. Der Var bietet nicht nur Poeten, sondern auch Gourmets Zuflucht: In irgendeinem Dorf ist immer Markttag, jedes einzelne Mal ein Fest für die Sinne. Oder nach Moustiers-Sainte-Marie, einem der schönsten Dörfer Frankreichs, wo etwas ausserhalb in einer alten Bastide die Landschaft auf den Teller kommt: Olivenbrot und Aubergine, Tomaten und Johannisbeeren aus dem Garten, gegrillter Oktopus mit Mandeln und Pfirsich, Sisteron-Lamm, gegrilltes Perlhuhn oder eine Käseauswahl, die ausschliesslich aus lokalem Ziegenkäse besteht. Oder in der Trüffelzeit nach Aups an den Trüffelmarkt, gefolgt von einem Glas Pastis im Grand Café du Cours; und dann zu «Bruno» in Lorgues, wo es die weltbeste Kartoffel (natürlich mit frischen Trüffeln) gibt, ah wie paradiesisch! Die gute Nachricht: Abgesehen vom Frühling ist im Var immer Trüffelzeit …

«Ein Geheimtipp ist die Provence schon lange nicht mehr, die Region Var im Speziellen allerdings schon – man könnte gar vom bestgehüteten Geheimnis der Provence sprechen.»

zahlreichen Gemälden verewigt hat. Heute wirken in Arles andere Künstler, etwa im Bereich der Kulinarik: Kein Vorbeikommen gibt es an Jean-Luc Rabanel, einem Visionär, der vor allen anderen eine auf Pflanzen basierende Gourmetküche propagiert hat. Gemüse, Wurzeln, Pflanzen, Blätter, Blumen und Wildkräuter werden so zu den Hauptdarstellern seiner Kreationen. Doch auch wegen des riesigen provenzalischen Wochenmarkts ist Arles eine der ersten Adressen für Geniesser. Etwas ausserhalb der Stadt liegt die Gebirgskette der Alpilles, wo man unbedingt das Dorf Les Baux-de-Provence, welches von einer gespenstischen Schönheit ist, besuchen sollte. Und wenn man gleich dabei ist, lohnt sich ein Abstecher zum Château d'Estoublon, wo grossartige Weine und ein Olivenöl der Spitzenklasse produziert werden.

Marseille & die Küste

Die Heimat der Bouillabaisse ist ein ungeschliffener Diamant.

Ja, es stimmt, Marseille hatte noch nie den besten Ruf. Lange galt die zweitgrösste Stadt Frankreichs als schmutzig, kriminell und gefährlich – ein Image, das die Hafenstadt noch immer nicht ganz losgeworden ist. Aber seit Marseille im Jahr 2013 Kulturhauptstadt Europas war, hat sich enorm viel getan; die Stadt hat sich regelrecht herausgeputzt und ist jederzeit einen Besuch wert. Das Herz der Stadt ist und bleibt der alte Hafen Vieux-Port, wo Fischer ihren Fang direkt an der Anlegestelle verkaufen. Hier merkt man gleich, dies ist nicht nur die Heimat des «Pastis de Marseille» (im Maison du Pastis gibt es unglaubliche 65 Sorten!), sondern auch der legendären Bouillabaisse! Um dieses ikonische Gericht in seiner wahren Form zu geniessen, ist etwa das «Miramar» von Chef Christian Buffa eine gute Adresse, denn hier garantiert die «Bouillabaisse-Charta» für Authentizität: Genossen wird eine echte Bouillabaisse nämlich in zwei Gängen: Zunächst gibt es nur den Fond, in den geröstete Baguette-Scheiben gelegt und mit rouille betupft werden. Beim zweiten Gang werden die Edelfische in die Suppe gelegt und genossen. Bon appétit!

Lyon – was sonst?

Nur, damit es klar ist: Die unbestrittene Gourmet-Hauptstadt des Landes ist nicht Paris, sondern Lyon!

Ich war schon viel zu lange nicht mehr in Lyon. Auch nach dem x-ten Besuch hat dieses Schlaraffenland immer wieder etwas Neues zu bieten. Es liegt wohl an der geografischen Lage, weshalb Lyon zur «Welthauptstadt der Gastronomie» werden konnte, denn die Stadt ist ein wahrer Kreuzungspunkt für Delikatessen! Hier kommt alles zusammen: Rindfleisch aus dem Charolais, Geflügel aus der Bresse, Käse aus der Auvergne, Fisch aus den Gebirgsseen der Alpen, Obst von den Coteaux du Lyonnais und aus der Drôme, Wildbret aus der Dombes … Nicht zu vergessen die unmittelbare Nähe zu den berühmtesten Weinbaugebieten der Welt: Bourgogne, Côtes Rôties, Condrieu, Côtes du Rhône… Und noch besser: Das alles findet man an einem unglaublichen Ort, den Markthallen «Halles de Lyon-Paul Bocuse», dem Bauch von Lyon mit seinen paradiesischen Ständen und Restaurants. Als Geniesser kommt man aus dem Staunen und Schwärmen nicht mehr heraus; ich könnte Stunden dort verweilen! Auch wenn «Monsieur Paul» nicht mehr auf Erden weilt, prägt er das gastronomische Leben der Stadt wie kein Zweiter. Ein Besuch seiner «Auberge du Pont de Collonges» ist immer noch ein Erlebnis, aber auch jenseits des Sternenhimmels begeistert Lyon mit seiner legendären Küche, die man in den authentischen «Bouchons» findet. Über 4000 Restaurants gibt es in Lyon – es gibt daher noch einiges zu tun und zu essen.

excellence

Flussgenuss vom Reisebüro Mittelthurgau

Auszeit am Meer

9 Tage ab Fr. 1095

inkl. An-/Rückreise und Vollpension an Bord

50% Leserrabatt bis 25.04.21

Nationalpark Calanques

Kabine Oberdeck

Restaurant

Lounge

Sommer in Frankreichs Süden mit der Excellence Rhône

Excellence – kleine Schweizer Grandhotels

Die Excellence Rhône. Die eleganten Räumlichkeiten an Bord sorgen dafür, dass Sie sich sehr wohl fühlen werden. Alle 71 geräumigen Kabinen liegen aussen und sind komfortabel und luxuriös eingerichtet. Sie gehören zu den grössten Kabinen auf einem Flussschiff und verfügen über Dusche/WC, individuell regulierbare Klimaanlage/Heizung, Safe, Sat-TV, Haustelefon, Föhn, 220 V. Hauptrestaurant, Lounge mit Bar, Sonnendeck.

Der Duft der Provence, die edlen Tropfen aus dem Châteauneuf-du-Pape, die salzige Brise und Wildheit der Camargue und die Sommerfrische an den Stränden des Mittelmeers. Eine Flussreise als Liebeserklärung an den Süden.

Tag 1 Schweiz > Lyon
Busanreise nach Lyon.

Tag 2 Tournon > Le Pouzin > Châteauneuf-du-Pape
Ausflug Dampfbahn Train de l'Ardèche*.

Tag 3 Châteauneuf-du-Pape
Besichtigung Pont du Gard und Orange* oder Degustation auf Weingut in Châteauneuf-du-Pape (Fr. 49). Abends Lichtspektakel Pont du Gard (Fr. 39).

Tag 4 Châteauneuf-du-Pape > Arles
Rundgang in Arles (Fr. 55). Oder Ausflug in die Camargue (Fr. 63), zur Manade Fernay.

Tag 5 Arles
Blühende Lavendelfelder (Fr. 98) und Besuch Manosque, die Heimat von l'Occitane. Oder Entspannen im Beach Club (Fr. 115). Aktiv in der Camargue (Fr. 48) im Natur- und Vogelpark de Gau.

Tag 6 Arles > Port St. Louis > Avignon
Weine, Olivenöle im Château d'Estoublon (Fr. 59). Oder Ganztagesausflug* Calanques. Bootsfahrt und Cassis.

Tag 7 Avignon
Stadtbesichtigung Avignon (Fr. 49) oder Aix-en-Provence (Fr. 38) wo Sie Ihre Savon des Marseille herstellen können.

Tag 8 Lyon
Stadtbesichtigung* und Markthallen.

Tag 9 Lyon
Busrückreise zu Ihrem Abreiseort.

* Ausflugspaket

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.

Preise pro Person Fr.

Kabinentyp	Katalogpreis	Leserpreis
Hauptdeck		
2-Bett	2195	**1095**
Mitteldeck		
2-Bett, frz. Balkon	2860	**1430**
Oberdeck		
2-Bett, frz. Balkon	3130	**1565**

Leserpreis mit beschränkter Verfügbarkeit bis 25.04.21

Das Inklusiv-Paket von Excellence

- Excellence Flussreise mit Genuss-Vollpension an Bord
- An-/Rückreise im Komfort-Reisebus
- Mittelthurgau Fluss-Plus: Komfort-Reisebus während der ganzen Reise
- Mittelthurgau-Reiseleitung
- Sorgenfrei-Paket: Corona-Versicherung 60-Tage-Gratis-Storno etc. mittelthurgau.ch/sorgenfrei

Zuschläge

• Alleinbenützung Kabine HD	0
• Alleinbenützung Kabine MD/OD	295
• Königsklasse-Luxusbus	275
• Klimaneutral reisen, myclimate	+1.25%
• Ausflugspaket mit 4 Ausflügen	242

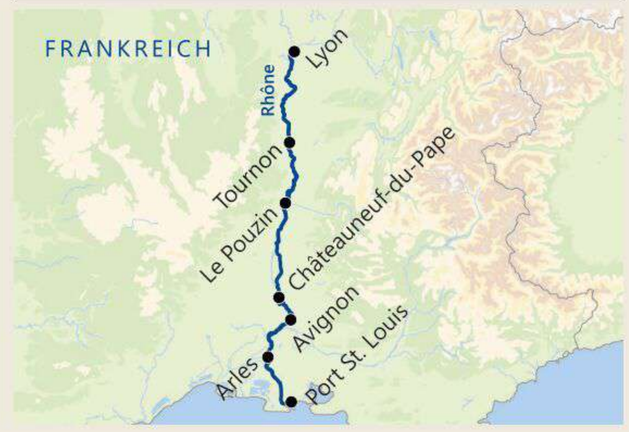
Nicht inbegriffen

• Auftragspauschale pro Person	25
• Persönliche Auslagen und Getränke	
• Trinkgeld und Landausflüge	
• Kombinierte Annullationskosten- und Extrarückreiseversicherung	

Wählen Sie Ihren Abreiseort

06:10 Wil P, 06:35 Winterthur-Wiesendangen SBB, 06:35 Basel SBB, 06:50 Arlesheim, c/o Birseck Reisen P, 07:00 Zürich-Flughafen P, 07:00 Aarau SBB, 08:00 Baden-Rütihof P, 09:00 Burgdorf P, 11:45 Genf Flughafen

Ihre Excellence-Route



Mehr zu dieser Reise & Buchung

mittelthurgau.ch **erlyo7**

I21_520

Buchen & informieren
mittelthurgau.ch | 071 626 85 85

Oberfeldstrasse 19, CH-8570 Weinfelden

REISEBÜRO **MITTELTHURGAU**

Die Schiffsreisenmacher

Le Sud-Ouest: Toulouse & Carcassonne

Okzitanien ist ein Universum für sich: Zwischen Mittelmeer und Pyrenäen gibt es das grösste Weinbaugebiet des Landes, die Genussmetropole Toulouse, die überwältigende Festungsstadt Carcassonne und natürlich: Cassoulet!

Bei einer Reise durch den Südwesten könnte man ganz einfach auf den Spuren des Cassoulets wandeln und würde dennoch niemals satt werden. Über den Ursprung des legendären Bohnengerichts streitet man nämlich noch immer: Stammt es aus Castelnaudary, Carcassonne oder aus Toulouse? Jedes Cassoulet hat seine lokalen Besonderheiten. In Castelnaudary enthält es stets Gänseconfit, während man in Carcassonne Lammkeule und Rebhuhn hinzugibt.

Nicht nur wegen dieser Spezialität gehört die mittelalterliche Festungsstadt zum absoluten Pflichtprogramm: Die gewaltige Burganlage umfasst eine doppelte, rund 3 Kilometer lange Ringmauer und 52 Wehrtürme und gehört zum Weltkulturerbe der UNESCO. Und dann wäre da noch Toulouse, die Stadt der Geniesser, nur einen Katzensprung von den Pyrenäen und vom Mittelmeer entfernt. «La Ville rose» mit ihren rosa Ziegelfassaden, der herrschaftlichen Architektur und einer riesigen Markthalle hat selbstredend auch eine eigene Cassoulet-Variante: auf jeden Fall mit Schweinefleisch, aber auch Entenconfit, Schweinebauch, Würstchen, Lammhals und Lammbrust. Klar, Diätkost ist das nicht – und egal für welche Version Sie sich entscheiden, Hauptsache es gibt dazu einen kräftigen Rotwein aus einem der nahegelegenen Weingebiete Cahors oder Madiran.

Chateau-Chalon & Arbois

Geheimtipp im französischen Jura und gleichzeitig eines der eigenwilligsten Weingebiete des Landes.

Das weinselige Herz des französischen Juras steht schon viel zu lange auf meiner To-do-Liste. Eigentlich ist es erstaunlich, dass dieses faszinierende Stück Frankreich immer noch als Geheimtipp gilt: Château-Chalon ist ein kleines Dorf mit bemerkenswertem Kulturerbe, das man sich nicht entgehen lassen sollte. Es liegt auf einem felsigen Ausläufer im Jura und bewacht das uralte Weinbaugebiet Château-Chalon, wo ausschliesslich die Spezialität Vin Jaune aus der Rebsorte Savagnin (bei uns Heida) gekeltert wird. Der gelbe Wein ist einzigartig, denn er wird oxidativ ausgebaut: Auf der Oberfläche bildet sich eine Schicht aus Hefen, die aus der Kelleratmosphäre und dem Fass stammen. Diese Hefeschicht schützt nicht nur vor übermässiger, unerwünschter Oxidation, sondern verleiht dem Wein auch seinen einzigartigen Geschmack. Ich liebe Vin Jaune! Doch er ist nichts für Zuckerweintrinker: In der Nase würzig, fruchtig, nussig, hefig, am Gaumen dann aber ultratrocken, mineralisch mit einer aromatisch-pikanten Säure voller Frische und einem nussigen Abgang. Perfekt zu Comté, Flusskrebsen, Croûte aux morilles oder Bressehuhn mit Morcheln (keine Angst, das gibt es in den meisten Restaurants in der Gegend). Der Jura galt schon immer als Schatzkammer für besondere Rebsorten und Weine, neben Savagnin wären da etwa noch Poulsard und Trousseau; der süsse Macvin, ein aufgespriteter Wein, bei dem die Gärung mit Tresterbrand gestoppt wird; und Vin de Paille, ein Strohwein, bei welchem die hochreifen Trauben mindestens sechs Wochen in unbeheizten, gut durchlüfteten Räumen auf Strohmatten gelagert werden, bevor sie vergoren werden. Das alles findet man in der nördlich von Château-Chalon gelegenen Region um Arbois, zudem ein Mekka für Biodynamie und Naturwein, wo experimentierfreudige Weintrinker voll auf ihre Kosten kommen. Santé!

Sur le pont d`Avignon ...

Die ehemalige Papststadt im Schatten des Mont Ventoux überzeugt mit provenzalischem Charme und der Nähe zum Weingebiet Châteauneuf-du-Pape, den Alpilles und dem monumentalen Pont du Gard.

Bei Avignon und seiner Umgebung habe ich immer das Gefühl, man hätte versucht, wirklich alles reinzupacken, was irgendwie attraktiv wirkt: Eine geballte Ladung provenzalischer Charme, der gewaltige Gipfel des Mont Ventoux immer in Sichtweite, gepaart mit den Wahrzeichen einer grandiosen Vergangenheit: Der Papstpalast, die unfertige Brücke, auf der wohl nie getanzt wurde, die Stadtmauer, die Kirchen und die Kapellen verleihen der Stadt eine einmalige Atmosphäre. Aber auch jenseits des historischen Stadtkerns, der zum UNESCO-Weltkulturerbe gehört, tummeln sich die Highlights: Nicht weit ausserhalb liegt der päpstliche Weinberg, nichts anderes als das weltberühmte Weingebiet Châteauneuf-du-Pape, wo eine Vielzahl an Spitzenwinzern zur Degustation einlädt. Und von dort aus ist es nur noch ein Katzensprung bis zur alten Römerstadt Orange mit ihrem perfekt erhaltenen Theater. Apropos Römer: Ein paar Kilometer südwestlich befindet sich eines jener kulturhistorischen Monumente, welche man einmal im Leben besucht haben sollte, der Pont du Gard. Noch immer lockt dieses gewaltige römische Aquädukt Touristen aus aller Welt an – aus gutem Grund.

Am Lac d`Annecy

Die Gegend um Annecy ist ein Gourmetparadies vor grandioser alpiner Kulisse.

Mit der Region Savoyen ist das so eine Sache: Entweder man steuert das weltberühmte Chamonix an oder man ist auf dem Weg in den Süden und fährt glatt vorbei. Dabei gäbe es so viele Gründe, etwa am Lac d`Annecy einen längeren Stopp einzulegen: Der zweitgrösste See Frankreichs ist gleichzeitig auch der sauberste in Europa – und das alles vor einer grandiosen alpinen Kulisse: imposante Berggipfel, eine intakte Natur mit eindrücklichen Schluchten und Wasserfällen. Auch Annecy selbst hat einiges zu bieten. Im «Venedig der Alpen» schlängeln sich kleine, schmale Kanäle sanft durch die pittoreske mittelalterliche Altstadt. Aber Vorsicht: Während der sommerlichen Hochsaison gleicht diese Idylle eher einem gnadenlos überfüllten alpinen Disneyland. Wie wäre es also mit einem Besuch im Herbst? Das wäre auch kulinarisch höchst interessant, denn die Gebirgsküche der Savoyer Alpen hat einen ganz eigenen Charakter. Und damit ist nicht nur der fantastische Käse gemeint. Geprägt durch aromatische Kräuter, exzellente Speisefische und Krustentiere aus den Gebirgsseen und Flüssen, ist die Küche dieser Region sehr eigenständig und wiedererkennbar.

Auvergne & Cantal

Das französische Zentralmassiv lockt mit einer atemberaubenden Landschaft und deftigen Spezialitäten.

Sie stehen auf ein dicht gedrängtes Programm, hektische Citytrips und ein pulsierendes Nachtleben? Dann machen Sie einen Bogen um das französische Zentralmassiv, denn hier herrscht «tote Hose». Und genau deswegen sollten Sie dahin, denn eine Reise durch die Auvergne und Cantal ist Entschleunigung pur! Zwischen den gewaltigen Kegeln erloschener Vulkane breiten sich unendlich scheinende grüne Weiten aus. Eine atemberaubende Landschaft, die nur darauf wartet, erwandert zu werden. Oder man besteigt die elektrische Zahnradbahn auf den Gipfel des Puy de Dôme und geniesst auf 1465 Metern über Meer ein überwältigendes Panorama über die Vulkankette «Chaîne des Puys». Eine gute Basis, um die Gegend zu erkunden, ist der beschauliche Kur- und Wintersportort «Mont-Dore» am Fusse des Massif du Sancy. Von hier aus erreicht man Sehenswürdigkeiten wie etwa den leicht zu besteigenden Vulkan «Puy Pariou» oder das hinreissende, aus Lavagestein erbaute Dörfchen «Besse-et-Saint-Anastaise». Sie mögen Käse? Wunderbar, denn in der Auvergne ist man besessen davon!

Probieren Sie, was das Zeug hält; Saint-Nectaire, Bleu d`Auvergne, Cantal … alles vraiment formidable. Und an der «Truffade», gebratene Kartoffelscheiben mit geschmolzenem jungen Cantal, gibt es sowieso kein Vorbeikommen (in der Nachbarregion Cantal sind die Kartoffeln gestampft und man nennt es Aligot). Fahren Sie auf jeden Fall durch die Berge des Cantal, am besten über den Pass von Peyrol, den höchsten Strassenpass des Zentralmassivs. Um sich vom Staunen kurz zu erholen, empfiehlt es sich, in Salers einen Zwischenstopp einzulegen: Dieses Juwel mittelalterlicher Architektur trägt nicht zufällig denselben Namen wie die berühmten Salers-Rinder, die nebenbei auch verdammt gut schmecken. Und sollte es Ihnen passieren, dass sie kilometerlang nur noch im Schritttempo fahren können, weil eine Herde dieser Rindviecher die Strasse beansprucht, dann geniessen Sie es! Im Zentralmassiv ticken die Uhren eben etwas anders.

Vorschau

KOCHEN 5/2021 erscheint am 20. April 2021.

Im *Wonnemonat Mai geniessen wir den Frühling* und die zum Leben erwachte Natur in vollen Zügen! Jetzt, wo das Gemüse wieder so richtig spriesst, widmen wir uns ganz dem *Blumenkohl und essen uns satt an italienischem Frühlingsgemüse.* Und dann gehen wir *Brennnesseln* sammeln …ja, richtig gehört, denn bei diesem Gewächs handelt es sich um wahres Superfood mit riesigem kulinarischem Potenzial! Reisen liegt aktuell noch nicht drin, also holen wir uns die *Provence auf den Teller* und träumen in einer Reisevorschau von den Ländern des Nordens.

ANNEMARIE WILDEISENS
Kochen
JEDEN TAG GENIESSEN

ISSN 1660-1262
Erscheint 10-mal jährlich

Druckauflage	Verbreitete Auflage	Leserschaft
80 000 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

VERLAGSLEITER ZEITSCHRIFTEN
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 03

ABONNEMENT / LESERSERVICE
abo@wildeisen.ch, Tel. +41 58 200 55 60

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

DRUCK
Vogt-Schild Druck AG
CH-4552 Derendingen

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

printed in switzerland

ch media

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

BRACK.CH

LIEFERT KAFFEEGENUSS.

150.–
KAFFEE GESCHENKT

beim Kauf einer **Vertuo** Maschine*

199.–

De'Longhi | Nespressomaschine
Vertuo Next Deluxe ENV120.C
Art. 1179969

PROFITIEREN

*Beim Kauf einer Vertuo Kaffeemaschine von Nespresso zwischen dem 25. März und 6. Juni 2021 erhalten Sie zusätzlich aromatischen Vertuo Kaffee im Wert von CHF 150.– geschenkt: **brack.ch/nespresso**

Preise inkl. MwSt., Preisänderungen und Irrtümer vorbehalten. Preise sind reguläre BRACK.CH-Verkaufspreise vom 4. März 2021.
BRACK.CH AG | Hintermättlistrasse 3 | 5506 Mägenwil | brack.ch | info@brack.ch | 062 889 80 80 | /brack.ch @brack @brackch