



ANNEMARIE WILDEISENS



Kochen

Heft 3 / 2022 | 9.80 CHF | www.wildeisen.ch

Ein Grund zum Feiern

KOCHEN wird 20 Jahre alt.

TROCKENFLEISCH

Eine geballte Ladung
Geschmack.

MENÜ DES MONATS

Geniessen wie in einer Osteria
im Piemont.

FLUSS & GENUSS

Eine Gourmetreise auf und
entlang der Rhone.



9 771660 126003

Schaukäserei Wilder Käser am Wilden Kaiser



Schiffahrt auf dem Achensee



Ihre gusto-Erlebnisse

Apfelstrudelherstellung mit Konditormeister & echter Mozart Melange

◆
Tiroler Schaukäserei – vom Alpen Weichkäse & Berg Camembert

◆
Edelschnapsbrennerei – die feine Kunst der Schnapsveredelung

◆
5 Gang Nachtessen & herzhaftes Tiroler Bauernbuffet im Hotel

◆
Leckeres Kaiserschmarrn-Essen vor traumhafter Bergkulisse

Apfelstrudelherstellung



Kaiserschmarrn – Lecker!



5 Reisetage
inkl. Halbpension ab nur

Fr. 799.-

REISEHIT
525

car-tours.ch gusto – Reisen mit Genuss



car-tours.ch
Die Schweizer Reiseveranstalter und Schweizer Reiseleitung

Wir öffnen Ihnen die Türen zu den kulinarischen Paradiesen Europas. Dabei entdecken wir herrliche Städte, sehen fantastische Landschaften, hören spannende Geschichten über Land & Leute und lassen es uns bei auserwählten Genuss-Erlebnissen in bester Gesellschaft so richtig gut gehen!



Goldenes Dachl in der Altstadt von Innsbruck

Mit Genuss im Tirolerland

Neu: Eine Reise fürs Gemüt, die direkt durch den Magen und ans Herz geht!

Auf nach Tirol! Lassen Sie sich auf dieser schönen Reise von der atemberaubenden Landschaft verzaubern und entdecken Sie dabei auch die kulinarische Vielfalt der Alpenregion. Ob Hausmannskost, Käsespezialitäten, Leckereien oder Hochprozentiges – hier kommt jeder auf den Geschmack!

Ihr tolles Reiseprogramm:

1. Tag – Anreise

Fahrt im komfortablen Extrabus nach Westendorf im schönen Tirol, wo wir in unserem 4-Sterne Hotel mit dem Nachtessen erwartet werden.

2. Tag – Innsbruck, Rattenberg & Apfelstrudelshow

Nach dem Frühstück besuchen wir heute morgen Innsbruck, die „Hauptstadt der Alpen“. Zusammen mit einem Stadtführer erkunden wir die mittelalterliche Altstadt und sehen dabei zahlreiche Sehenswürdigkeiten wie die Kaiserliche Hofburg oder das Goldene Dachl. Nach etwas Freizeit fahren wir am Nachmittag nach Rattenberg, der kleinsten Stadt Österreichs. Historische Plätze, kleine, schmale Gassen, zahlreiche Erker und Fresken begeistern die Besucher. Hier erwartet uns das erstes Genuss-Erlebnis – ein erfahrener Konditormeister stellt vor unseren Augen einen echten gezogenen Wiener Apfelstrudel her und erklärt anschaulich die wichtigsten Handgriffe. Erst

wenn der Strudel-Teig so dünn gezogen ist, dass man durchsehen kann, ist er genau richtig. Natürlich werden wir die süsse Köstlichkeit bei einer Tasse Mozart-Melange verkosten. Die Mozart-Tasse dürfen Sie als Souvenir mit nach Hause nehmen. Nachtessen im Hotel.

3. Tag – Wilder Kaiser, Wilder Käser, Wildes Tirol!

Bei einer Bergfahrt auf den Hartkaiser genießen wir herrliche Ausblicke auf die umliegende Bergwelt – oben angekommen erwartet uns das atemberaubende Panorama des Wilden Kaisers. Erkunden Sie entlang des Höhenweges die wunderbare Landschaft oder genießen Sie einen Kaffee auf der Sonnenterrasse. Danach tauchen wir in der Tiroler Schaukäserei „Wilder Käser“ in die spannende Welt der Käseherstellung ein. Wir erfahren, wie der köstlich-würzige Tiroler Alpen-Weichkäse und der milde Berg-Camembert entstehen. Im Anschluss werden wir die feinen Käse verkosten. Später besuchen wir noch eine bekannte Edelbrandbrennerei und erfahren alles über die Kunst der Schnapsveredelung – auch hier darf

eine Verkostung nicht fehlen. Zurück im Hotel werden wir am Abend mit einem herzhaften Bauernbuffet verwöhnt.

4. Tag – Achensee und Kaiserschmarrn

Heute erleben wir den Achensee, den schönsten See des Landes, bei einer idyllischen Panoramaschiffahrt. Lehnen Sie zurück und genießen Sie, wie das Schiff sanft über das glitzernde Juwel inmitten der majestätischen Bergwelt gleitet. Danach geht es ins schöne Gramaital. Hier machen wir es uns auf der Sonnenterrasse des bekannten Almgasthofs gemütlich und kosten den hausgemachten Kaiserschmarrn, der weit herum bekannt ist. Der Blick auf das umliegende Karwendelgebirge versüsst den Moment umso mehr. Mit einem Musikabend lassen wir die schöne Reise nach dem Nachtessen gemütlich ausklingen.

5. Tag – Heimreise

Nach dem Frühstück treten wir die Heimreise an.



Leistungen - Alles schon dabei!

- ✓ Fahrt im komfortablen Extrabus
- ✓ 4 Übernachtungen im Hotel Jakobwirt ****, Westendorf
- ✓ 4 x ausgiebiges Frühstück im Hotel
- ✓ 3 x 5-Gang Nachtessen im Hotel
- ✓ 1 x herzhaftes Bauernbuffet im Hotel
- ✓ 1 x Musikabend im Hotel
- ✓ Interessanter Stadtrundgang in Innsbruck
- ✓ Apfelstrudelshow mit dem Konditormeister in Rattenberg inkl. Verkostung mit einer Tasse Mozart-Melange
- ✓ Berg- & Talfahrt mit der Hartkaiserbahn in Ellmau
- ✓ Besuch Tiroler Schaukäserei „Wilder Käser“ inkl. Käseteller
- ✓ Besuch Edelbrandbrennerei inkl. Verkostung
- ✓ Romantische Schiffahrt auf dem Achensee
- ✓ Leckerer Kaiserschmarrn-Essen im Gramaital
- ✓ Eigene Schweizer Reiseleitung während der ganzen Reise

Wählen Sie Ihr Reisedatum

20. - 24. Mai 2022

16. - 20. Oktober 2022

Unser Sonderpreis für Sie:

Preis pro Person im Doppelzimmer:
im Hotel Jakobwirt **,
Westendorf Fr. 799.-**

Nicht inbegriffen/zusätzlich wählbar:
Einzelzimmerzuschlag: Fr. 99.-
Buchungsgebühr: Fr. 20.- pro Person

Sie wählen Ihren Bus-Einsteigeort:
Aarau, Basel, Bern, Luzern, Pfäffikon SZ,
Sargans, St. Gallen, Thun, Winterthur,
Zürich

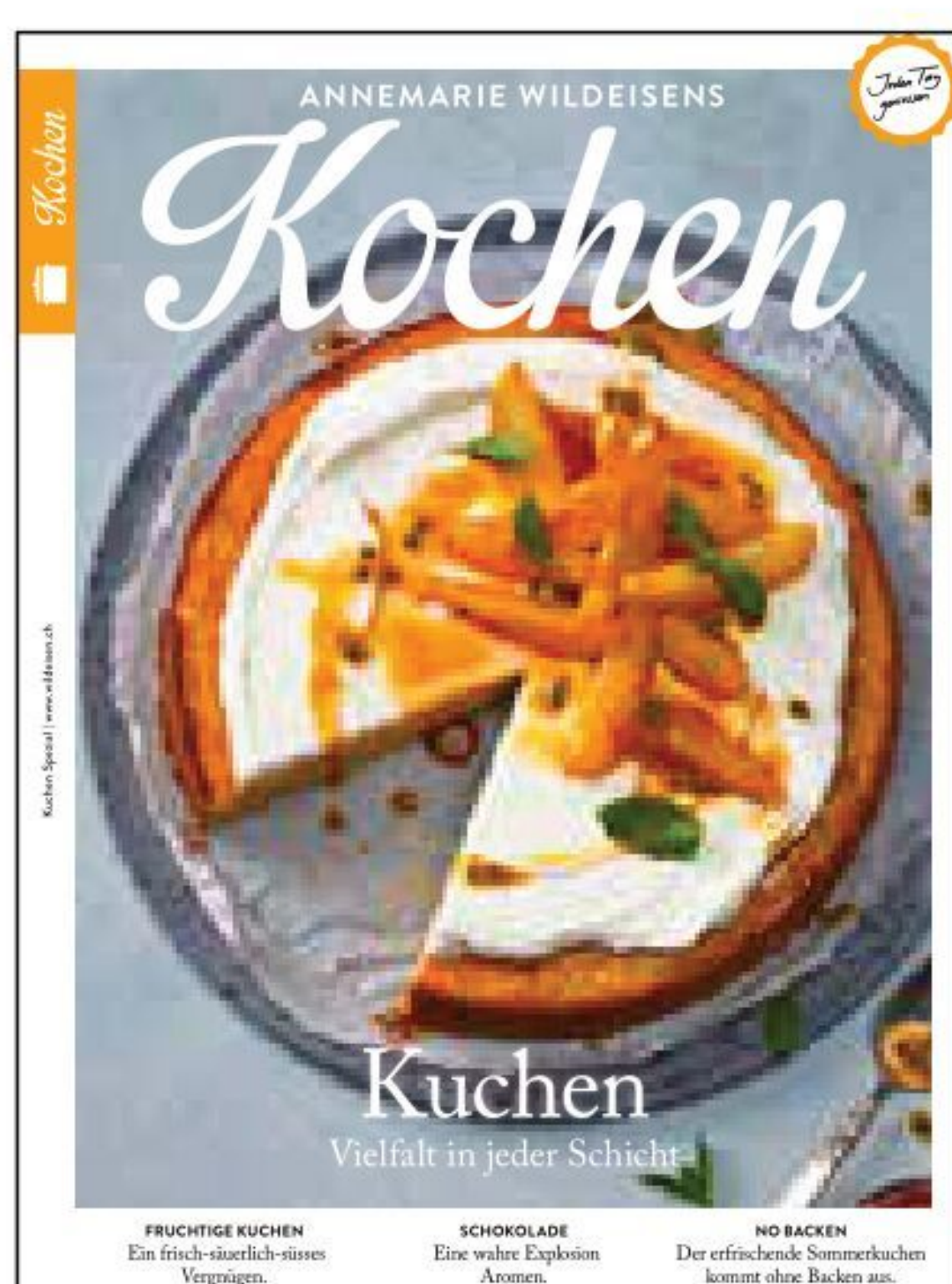
reka Noch mehr sparen -
bis 100% REKA-Checks!

Limitierte Plätze! Sofort buchen & profitieren! Tel. 0848 00 77 88 www.car-tours.ch

Kochen Editorial

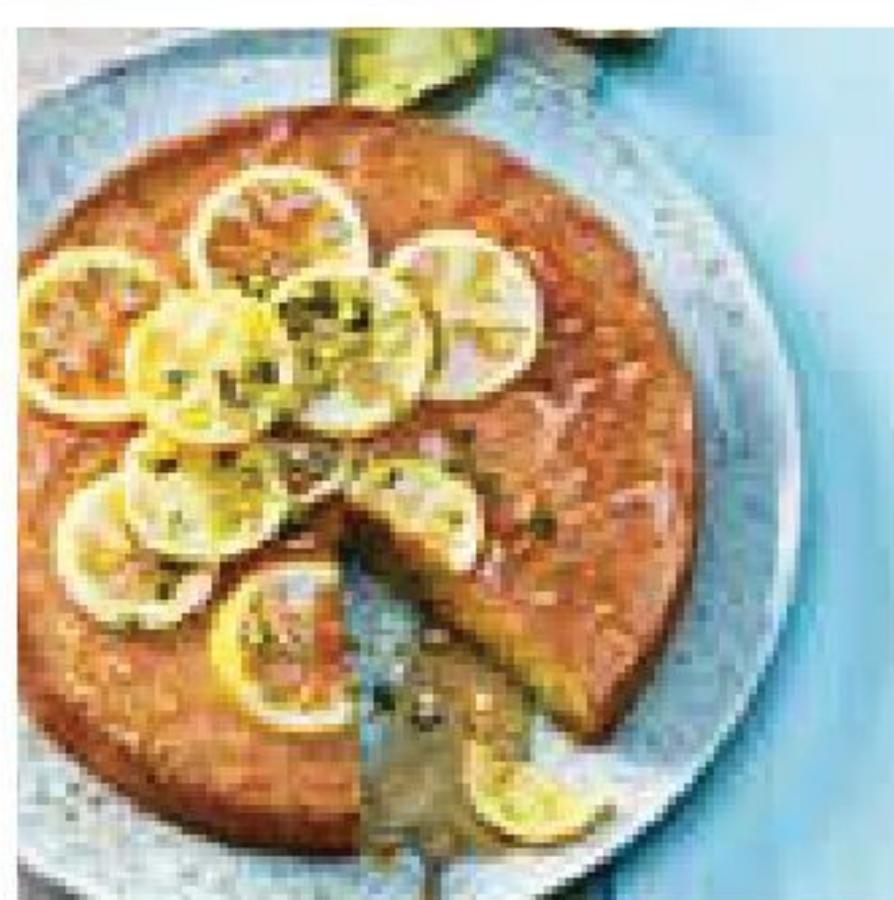


WIR SIND 20!



LIEBLINGSKUCHEN

Auf Seite 13 finden Sie Ihren gewählten Lieblingskuchen. Zum 20-Jahre-Jubiläum erhalten Sie weitere Kuchenrezepte geschenkt. Jetzt online unter www.wildeisen.ch/bonus



Es gibt nicht nur den Sechser im Lotto, sondern gelegentlich auch andere seltene Glücksfälle. Zum Beispiel, wenn sich eine kochende Journalistin und ein begeisterungsfähiger Verleger bei einem Mittagessen treffen und sich nach einer halben Stunde einig sind, dass man eine neue Zeitschrift machen sollte. Eine Kochzeitschrift natürlich. Weil erstens jeder essen und ergo viele kochen müssen, weil zweitens mit dem richtigen Rezept das Kochen Spass macht und weil drittens Essen und Geniessen verbindet – wie das Beispiel des Verlegers und der Journalistin zeigt.

Mit diesen Worten habe ich vor genau 20 Jahren in meinem allerersten Editorial von KOCHEN geschildert, was CH-Media-Verleger Peter Wanner und mich bewogen hat, das Abenteuer einer neuen Kochzeitschrift zu lancieren. Inzwischen ist aus dem «Baby» von damals eine junge volljährige Dame geworden, auf die wir beide immer noch stolz sind, und es hoffentlich in den nächsten Jahren auch bleiben werden, wenn wir beobachten dürfen, wie sie sich weiterentwickelt.

Spätestens wenn man einen runden Geburtstag feiern kann, kommt automatisch die Frage: Wie wollen wir ihn denn zelebrieren? Einer rauschenden Party steht – zumindest im März – immer noch das Coronavirus im Weg. Aber wir möchten uns an dieser Stelle schon mal bei allen den Wegbegleitern durch die Kinder-, Jugend- und Teenagerjahre von KOCHEN bedanken. Dazu gehören die Mitarbeitenden in Redaktion und Verlag, die uns über längere, manchmal kürzere Zeit im Team begleitet haben. Sie haben alle Herzblut für ihre Arbeit mitgebracht, sich immer wieder auf Neues und vor allem Spontanes eingelassen und wenn manchmal Unvorhergesehenes das eine oder andere durchgewirbelt hat, ging der Humor und gesunder Menschenverstand nie verloren.

Aber vor allem Ihnen als Leserinnen und Leser, von denen notabene sehr viele seit Anbeginn mit dabei sind, gebührt ein grosses Dankeschön. Sie haben nicht nur einfach eine Zeitschrift gekauft, sondern uns mit Anregungen, Komplimenten und – ja – auch mit Kritik in unserer Arbeit bestärkt und angespornt, nicht auf einem Lorbeerkranz auszuruhen, sondern Bewährtes infrage zu stellen, mit Trends zu experimentieren und manchmal sogar mit einer Portion Wagemut abzuschmecken.

Bewährtes mit Neuem kombiniert, diese Idee steht auch hinter unserer Geburtstagstorte: Sie als Leser*innen benannten uns Ihre liebsten (süssen) Zutaten, die dann für Rezeptautorin und Foodstylistin Florina Manz die Basis für die Kreation des KOCHEN-Geburtstagskuchens bildeten. Das Resultat krönt das Titelbild dieser Ausgabe: eine mit Himbeeren gefüllte Schokoladentorte, die mit ihrer Dekoration für den Wow-Effekt sorgt. Und glauben Sie mir, das Ganze ist nicht einmal kompliziert in der Zubereitung – ganz in der Philosophie der KOCHEN-Rezepte.

In diesem Sinn verbleibe ich herzlichst
Ihre Annemarie Wildeisen

Annemarie Wildeisen



34

Nicht zu unterschätzen: Lorbeer



74

Rhone:
Ein Fluss für Geniesser

Kochen Inhalt

März 2022

8

Marktplatz

News, Facts, Tipps und Rezepte

20

Marktfrisch

Voller Geschmack: Trockenfleisch

34

Gewürzgarten

Aromatisch, herb, intensiv – Lorbeer

36

Trend-Food

Essig: Sauer macht lustig

42

Kochwerkstatt

Kochen mit Trockenerbsen

52

Menü des Monats

Geniessen wie in einer Osteria
im Piemont

60

Eingeschenkt

Bio und biodynamisch – was ist
der Unterschied?

62

Schnelle Küche

Sechs Blitzgerichte für den März

68

Süsse Küche

Pelzige Schönheit: Kiwi

74

Reisen

Schlemmen auf und entlang der Rhone



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 | #annemariawildeisen



FACEBOOK

facebook.com/wildeisenskochen



SHORTCUT APP

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



42

Trockenerbsen: von
klassisch bis exotisch



68

Pelzige Schönheit: Kiwi



52
Ein Menü aus dem Piemont

62
Schnelle Küche im März



20
Trockenfleisch – eine geballte
Ladung Geschmack

Kochen

Alle 33 Rezepte dieser Ausgabe

Vegetarisch



Gerstensalat mit Radicchio und Nüssen 15



Weisse Lorbeer-Bohnen und Peperoni 34



Borschtsch-Suppe 37



Grünerbsensalat mit Broccoli und Spinat 47



Gelberbsen-Dal 49



Hummus von zweierlei Erbsen mit Fladenbrot 50

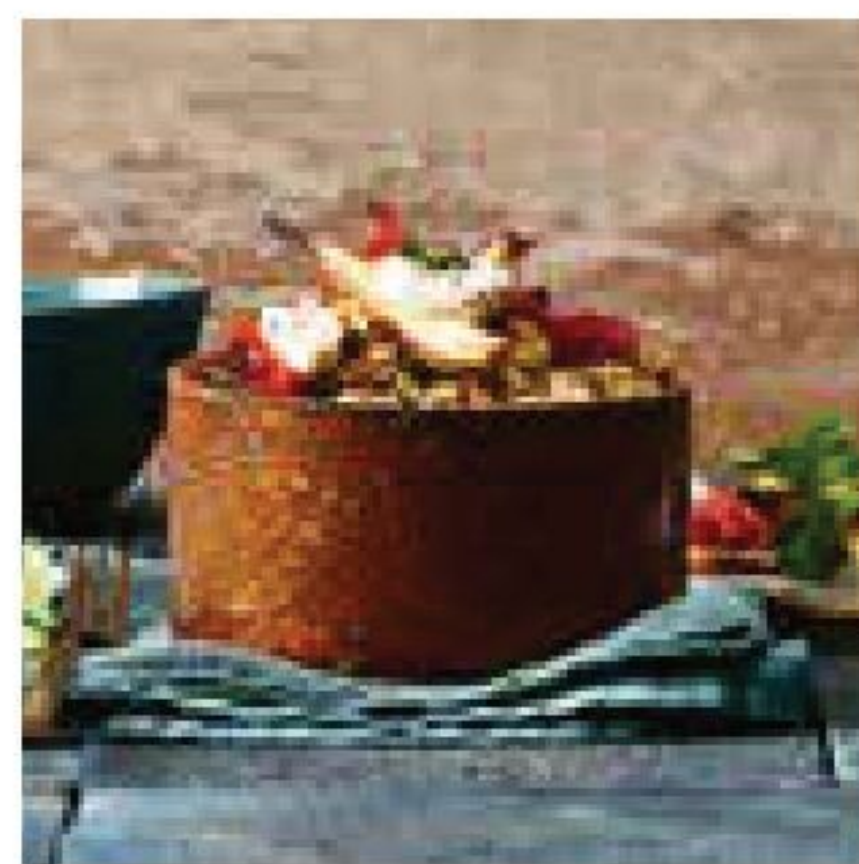
Fleisch



Insalatina degli Ortolani – Gärtnersalat 54



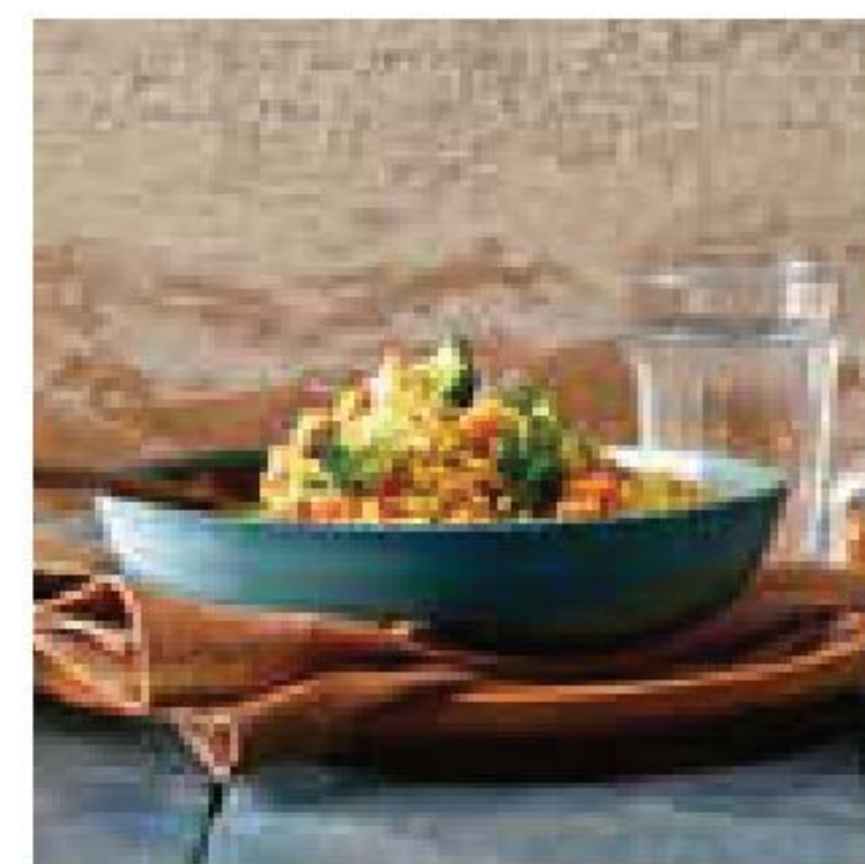
Carote in Padella – gedünstete Rüebli 59



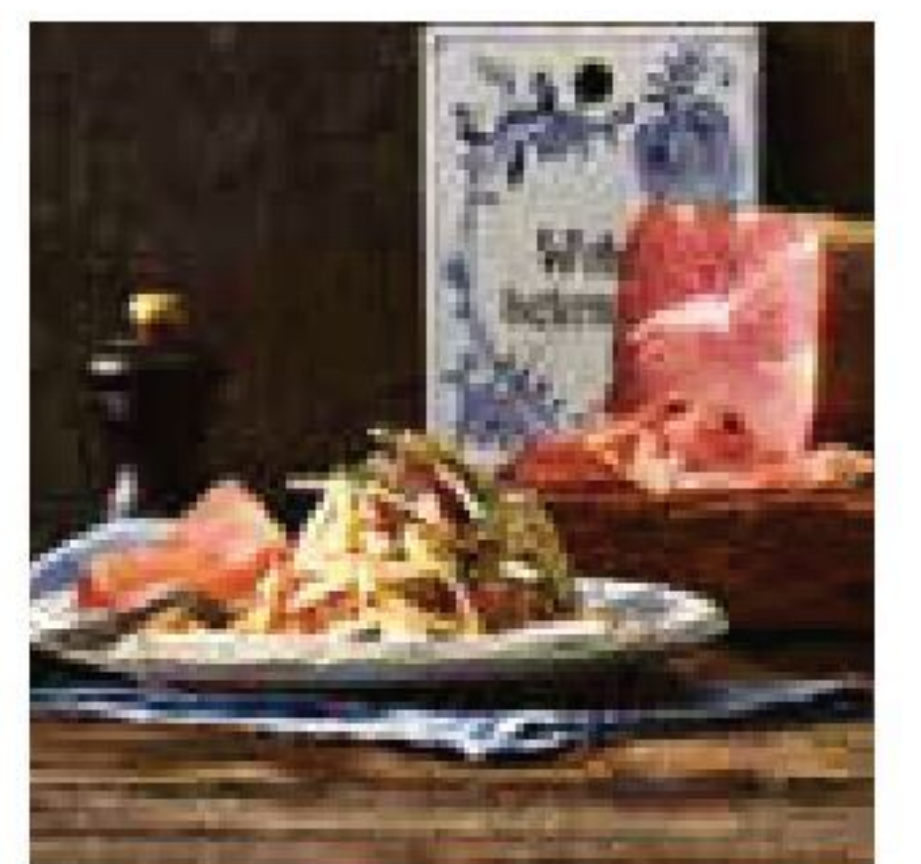
Couscoussalat mit Pastinaken und Peperoni 64



Quetsch-Kartoffeln mit Radieschensauce 66



Gemüse-Curry-Reis 67



Selleriesalat mit Trockenfleischstreifen 25



Flammkuchen mit Spinat und Mostbröckli 26



Spinat-Risotto mit Hobelfleisch 28



Bresaola-Carpaccio mit Champignons 29



Buchweizensuppe, Steinpilze und Bündnerfleisch 30



Saure Leber mit Selleriestock 38



Rindsragout auf Sauerbraten-Art 39

Fisch



Gelberbsensuppe mit Gnagi 44



Tajerin con Polpa di Vitello, Eiernudeln, Kalb 54



Rotolino di Pollo ripieno, gef. Pouletbrüstchen 56



Pizokel mit Bündnerfleisch und grünem Gemüse 63



Schweinsfilet-Kräuter-Röllchen 65



Gebratene Fischfilets mit Lattich und Balsamico 40

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 Roh-

zustand 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.

Süss



Knusper-Eier mit Rauchlachs an Senf-Dressing 62



Schokoladen-Drip-Cake mit Himbeeren 13



Fagotto di Mele – Apfeltaschen 58



Quark-Omelette mit marinierten Kiwis 70



Kiwi-Bananen-Sorbet 71



Kiwi-Kokosnuss-Crumble 72

Drink



Kiwi-Lollys mit Sesam 72



Ungebackener Kiwi-Frischkäse-Cake 73



Mango Mule 17

Bonusrezepte



Unseren Jubiläumskuchen finden Sie auf der Seite 13. Wir haben 9 zusätzliche Kuchen-Rezepte als E-Booklet zusammengestellt: www.wildeisen.ch/bonus

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 20 g. Wir verwenden **mittelgrosse Eier** (50–58 g); davon beträgt der Eiweissanteil 30–35 g, jener des Eigelbs 20–25 g.



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

Rezeptverzeichnis alphabetisch geordnet

B		Borschtsch-Suppe	37
		Bresaola-Carpaccio mit marinierten Champignons und Parmesan	29
		Buchweizensuppe mit Steinpilzen und Bündnerfleisch	30
C		Carote in Padella – gedünstete Rüebli	59
		Couscoussalat mit Pastinaken und Peperoni	64
F		Fagotto di Mele – Apfeltaschen	58
		Fischfilets, gebratene, mit Lattich und Balsamico tradizionale	40
		Flammkuchen mit Spinat und Mostbröckli	26
G		Gelberbsen-Dal	49
		Gelberbsensuppe mit Gnagi	44
		Gemüse-Curry-Reis	67
H		Gerstensalat mit Radicchio und Nüssen	15
		Grünerbsensalat mit Broccoli und Spinat	47
		Hummus von zweierlei Erbsen mit Knoblauch-Fladenbrot	50
I		Insalatina degli Ortolani – Gärtnersalat	54
		Kiwi-Bananen-Sorbet	71
		Kiwi-Frischkäse-Cake, ungebackener	73
K		Kiwi-Kokosnuss-Crumble	72
		Kiwi-Lollys mit Sesam	72
		Knusper-Eier mit Rauchlachs an Senf-Dressing	62
L		Leber, saure, mit Selleriestock	38
		Lorbeer-Bohnen, weisse, und Peperoni	34
		Mango Mule	17
M		Pizokel mit Bündnerfleisch und grünem Gemüse	63
		Quark-Omelette mit marinierten Kiwis	70
		Quetsch-Kartoffeln mit Radieschensauce	66
P		Rindsragout auf Sauerbraten-Art	39
		Rotolino di Pollo ripieno – gefüllte Pouletbrüstchen mit Schinken und Spinat	56
		Schokoladen-Drip-Cake mit Himbeeren	13
Q		Schweinsfilet-Kräuter-Röllchen	65
		Selleriesalat mit Trockenfleischstreifen	25
		Spinat-Risotto mit Hobelfleisch	28
R		Tajerin con Polpa di Vitello – Eiernudeln mit Kalbfleischsauce	54

Vegetarisch:
Ohne Fleisch
und Fisch

Schnell:
Weniger als 45 Minuten
Zubereitungszeit

Leicht:
Weniger als 500 kKalorien
in einem Hauptgericht

Beleidigte Leberwurst?

Die Redensart, jemanden so zu nennen, kommt daher, dass man früher dachte, dass die Leber der Ursprung der Gefühle sei. Allerdings wurde diese Bezeichnung erst gebräuchlich, als die Theorie um die Leber als Sitz der Emotionen bereits widerlegt war und man das Ganze auf die Wurst bezog.

Aus der Metzgete entstanden

Ihren Ursprung haben Blut- und Leberwurst in der Metzgete, der traditionellen Schlachtung vor dem Winter. Früher war es nicht möglich, alle Schweine durch den Winter zu füttern – man konnte es sich schlicht nicht leisten. Eine Schlachtung war deshalb unumgänglich. Die nicht lang haltbaren Teile – also Innereien und das Blut – mussten sofort verwertet werden. Da diese Notwendigkeit heute natürlich nicht mehr besteht, sind Blut- und Leberwürste länger erhältlich, meist bis zum Ende des Winters, obwohl technisch gesehen eigentlich eine Ganzjahresproduktion möglich wäre.

Weniger ist mehr

Auch wenn die Namen es suggerieren: Leber und Blut sind nicht die dominanten Zutaten. Bei der Leberwurst würde ein zu hoher Leberanteil die Wurst bitter schmecken lassen. Daher beträgt der Anteil rund 15 Prozent. Der Rest besteht aus Zwiebeln, Kopffleisch sowie Herz, Lunge und Zwerchfell. Bei der Blutwurst ist das Verhältnis ausgeglichener: Gemäss Originalrezept des Schweizerischen Metzgermeisterverbandes werden Blutwürste aus halb Blut, halb Milch (evtl. mit Zusatz von Rahm), Fett, Zwiebeln, Salz, Pfeffer, Muskatnuss, Majoran und Zimt hergestellt. Jeder Metzger hütet sein Geheimrezept, welches sich insbesondere punkto Gewürze vom Originalrezept unterscheiden kann.

Vorsichtige Zubereitung

Blut- und Leberwurst lässt man klassisch zusammen in heissem Wasser ca. 20 bis 30 Min. ziehen, ja nicht kochen, da im schlimmsten Fall der Darm aufplatzen könnte. Natürlich kann man sie auch bei mittlerer Hitze in der Bratpfanne zubereiten; oder aber man entfernt den Darm vorher und brät die Masse knusprig. Für Traditionalisten kommt das allerdings nicht infrage. Klassische Begleiter sind Apfelmus, Kartoffeln und je nach Vorliebe auch Sauerkraut.



PRODUKT
des Monats

BLUT- UND LEBERWURST.
Sie sind das Traumpaar einer jeden Metzgete und sind untrennbar mit der winterlichen Küche verbunden.

FOOD-FACTS

Fruchtig-süss und gesund:
Keine Zitrusfrucht wird häufiger angebaut als die Orange.

Im 15. Jahrhundert

...gelangte die süsse Variante der Orange nach Europa (die Bitterorange bereits im 11. Jh.). Ursprünglich stammt sie aus China oder Südostasien und entstand aus einer Kreuzung von Mandarine und Pampelmuse.



78 699 604 Tonnen

...Orangen wurden 2019 weltweit geerntet. Brasilien, China und Indien sind dabei die mit Abstand bedeutendsten Produktionsländer. Die wichtigsten europäischen Produzenten sind Spanien, Italien und Griechenland.

50 mg pro 100 g

... Vitamin C enthält eine Orange. Das ist nicht schlecht, doch andere Lebensmittel wie Rosenkohl (110 mg), Petersilie (159 mg), Schwarze Johannisbeeren (177 mg) oder die Hagebutte (1250 mg) enthalten wesentlich mehr davon.



3 Fragen an...

Flurin Derungs, Geschäftsführer der Casa di Mattoni in Sugiez FR, wo man sich auf die Herstellung von sortenreinem Frucht-Balsamessig spezialisiert hat.

1. Sie stellen Ihren Balsamessig sortenrein aus Früchten her: Gibt es diesbezüglich spezielle Anforderungen an Säure, Süsse, Aromenprofil, Reife usw.?

Als Ausgangsprodukt für die Herstellung verwenden wir frisch gepressten Fruchtsaft. Die Früchte müssen von optimaler Qualität sein. Sie müssen vor dem Pressen reif, sauber und gesund sein. Die Früchte dürfen somit keine Fäulnis aufweisen. Nur aus fehlerfreier Rohware kann auch ein guter Essig hergestellt werden. Die Süsse und Säure der Früchte variieren natürlich von Jahr zu Jahr. Dies ist grundsätzlich auch nichts Schlechtes, es verhält sich wie beim Weinbau, unsere Balsamessige können von Charge zu Charge leichte Nuancen im Geschmack und im Aromenprofil aufweisen. Wir stellen ein reines Naturprodukt her und empfinden dies als etwas sehr Schönes.

2. Sie verzichten bei der Reifung auf einen Ausbau im Holzfass. Warum? Wie wirkt sich das auf das Produkt aus?

Dies ist eine Frage der Philosophie, eine Frage, wo man mit dem eigenen Produkt hinwill. Der Ausbau im Holzfass oder imahltank bietet jeweils verschiedene Vorteile und hat unterschiedliche Einflüsse auf das Endprodukt. Wir möchten unsere Frucht-Balsamessige so rein und klar wie möglich herstellen, dazu eignet sich besonders der Stahltank. Beim Ausbau im Stahltank haben die Balsamessige viel geringeren Kontakt mit Sauerstoff als im Holzfass. Dies führt zu einer ausgeprägteren Frucht-aromatik, mehr Frische und Knackigkeit.

Der Stahltank ist für unser angestrebtes Endprodukt die optimale Art für den Ausbau.

3. Viele nutzen Essig vor allem als Zutat von Salatsaucen. Welche weiteren kulinarischen Möglichkeiten gibt es darüber hinaus? Dazu vielleicht noch das Stichwort Food-pairing: Zu welchen Speisen passt welcher Essig besonders gut?

Essig wird in der Alltagsküche oftmals noch unterschätzt. Essig hat jedoch viele tolle Eigenschaften. Die Säure im Essig rundet den Geschmack und die Süsse eines Gerichts ab, reduziert Schärfe und macht schwere Gerichte ausgewogener und leichter, zudem wird das Geschmacksbild vielschichtiger. Die hellen Sorten (Apfel, Birne und Quitte) eignen sich hervorragend zum Marinieren von Schweinefleisch und hellem Geflügel sowie ausgezeichnet für die asiatische Küche. Ein paar Tropfen vom Apfel-Balsamessig über ein fertiges Risotto ist ebenfalls ein Gaumenschmaus. Auch zu Eiscreme passen unsere Balsamessige wunderbar, probieren Sie einmal ein paar Tropfen des Cassis-Balsamessigs auf einer Fior di Latte Glacé. Die Süsse der Eiscreme in Kombination mit der Säure und der Frucht des Cassis-Balsamessigs harmonieren wunderbar. Der Himbeer-Balsamessig passt sehr gut zu Gerichten mit Ziegenkäse oder Ricotta. Ebenfalls eignet er sich wunderbar zum Kochen eines fruchtigen Rotkrauts. Der Kirschen-Balsamessig harmonisiert hervorragend mit Tomaten.

www.casadimattoni.ch

EXOTISCH-FRUCHTIGER MIX

Mule ist ein Drink auf der Basis von Gingerbeer oder Ginger-Ale. Hier kommt er in einer fruchtigen Variante mit Mango und Limette daher.

DRINK
des Monats

Mango Mule

ERGIBT 2 Portionen

100 g frische Mango, gerüstet gewogen
½ dl frisch gepresster Limettensaft
1 dl Wodka
10 Eiswürfel
3 dl Gingerbeer
nach Belieben Minze zum Garnieren

- 1 Die Mango mit dem Limettensaft in einen hohen Becher geben und fein pürieren.
- 2 Das Fruchtpüree mit dem Wodka und den Eiswürfeln auf 2 Becher oder Tumbler verteilen. Mit Gingerbeer auffüllen, nach Belieben den Drink mit Minze garnieren. und sofort servieren.



DIE LEICHTERE VARIANTE

Kreiert von Zoe Torinesi, alias Cookinesi und Boursin®: Diese französisch-schweizerische Fusion eines Apéro-Flammkuchens strotzt nur so vor Geschmack!

Die Grundlage von Flammkuchen bildet nebst dem knusprigen Teig klassischerweise Crème fraîche. Zoe Torinesi – Schweizer Food-Bloggerin und Jurymitglied der international erfolgreichen Kochsendung Masterchef – hat sich mit Saurem Halb-rahm für eine leichtere Variante entschieden und vermischt diesen mit Boursin®. So erhält der Flammkuchen einen neuen, kreativen Twist und bereits in der Basis eine spannende Würze. Denn Boursin® kombiniert würzige Kräuter und reiche Aromen in einem cremigen und dabei doch einzigartig krümeligen Doppelrahmfrischkäse. Der Belag mit Birnen und Raclettekäse verleiht dem Flammkuchen zusätzlich eine kräftige Portion Swissness, die durch den Honig kontrastiert wird. Besonderer Empfehlungstipp von Zoe: «Servieren Sie den Flammkuchen für Ihre Gäste zusammen mit einem edlen Weisswein. Très bon!».

APÉRO-FLAMMKUCHEN MIT BOURSIN® NEU INTERPRETIERT

2 FLAMMKUCHEN für 8 Personen

ZUBEREITUNG: Dauer ca. 25 Minuten
ohne Backen

TEIG:

260 g Weismehl

Salz

2 EL Sonnenblumenöl

130 ml Wasser

BELAG:

60 g Boursin® Knoblauch & Kräuter

140 g saurer Halbrahm

4 Scheiben Raclettekäse, ohne Rinde

1 mittelgrosse rote Zwiebel, in feine Ringe geschnitten

60 g Birne, entkernt und in feine

Scheiben geschnitten

20 g Baumnüsse, gehackt

Etwas Boursin® Knoblauch & Kräuter zum Toppen

Pfeffer

Etwas Linden- oder Pinienhonig zum Toppen

Teig

1 Mehl, Salz und Öl vermischen. Wasser hinzufügen und alles zu einem gleichmässigen Teig kneten.

2 Teig in zwei Hälften teilen und diese dünn auswallen. Die Teige auf je ein mit Backpapier belegtes Backblech legen.

3 Backofen auf 220 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen.

Belag

4 Boursin und Sauren Halbrahm gut verrühren, danach je zur Hälfte auf den Flammkuchenteigen verstreichen.

5 Raclettekäse in Stücke schneiden und auf den Flammkuchen verteilen.

6 Die Zwiebelringe, Birnenscheiben und Baumnüsse verteilen.

7 Optional ein paar Flocken Boursin über den Belag bröseln.

8 Flammkuchen im vorgeheizten Ofen für ca. 12-14 Minuten backen

9 Die fertigen Flammkuchen mit frischem Pfeffer würzen und optional mit Lindenhonig beträufeln.



Fotocredit: Alfonso Smith

Hier finden Sie weitere traditionelle Schweizer Rezepte neu interpretiert von Zoe Torinesi und Boursin®:

www.cookinesi.com/ und www.boursin.ch





Der ultimative Geburtstagskuchen

Wir haben Sie nach Ihrem Lieblingskuchen gefragt und Sie haben gewählt: Weil «Schokolade» der klare Sieger und «Himbeere» überraschend auf dem zweiten Platz gelandet ist, haben wir uns gedacht: Warum nicht zwei Fliegen mit einer Klappe schlagen? Und somit präsentieren wir zum 20-Jahre-Jubiläum von KOCHEN die ultimative Vermählung von Schokolade und Himbeeren!

Haben Sie einen anderen Lieblingskuchen gewählt?

Wir haben 9 zusätzliche Kuchen-Rezepte als E-Booklet zusammengestellt:
www.wildeisen.ch/bonus



Schokoladen-Drip-Cake mit Himbeeren

ERGIBT 12 Stück

VORBEREITUNGSZEIT: 50 Minuten

KOCH-/BACKZEIT: 35 Minuten

RUHEZEIT: 8 Stunden

BISKUIT:

150 g dunkle Schokolade

150 g weiche Butter

50 g Puderzucker

6 Eigelb, 6 Eiweiss

1 Prise Salz, 120 g Zucker

120 g Mehl

FÜLLUNG:

250 g weisse Schokolade

1 dl Rahm

1 Teelöffel Vanillepaste oder ¼ Teelöffel

Vanillepulver

400 g weiche Butter

40 g Puderzucker

ZUM FERTIGSTELLEN:

100 g Himbeerkonfitüre

180 g tiefgekühlte Himbeeren

100 g dunkle Schokolade, 65% Kakao-
gehalt

1 dl Rahm, 1 Teelöffel Butter

nach Belieben gefriergetrocknete Him-
beeren, Macarons und essbare Blüten
für die Dekoration

1 Den Backofen auf 180 Grad vor-
heizen. 2 Springformen von 16 cm Durch-
messer mit Butter ausbuttern, mit Mehl
bestäuben und kühl stellen.

2 Für das Biskuit die Schokolade in
Stücke brechen und in eine Schüssel
geben. Über einem heissen Wasserbad
langsam schmelzen lassen.

3 In einer Schüssel die Butter und den
Puderzucker mit dem Handrührgerät
oder der Küchenmaschine 3–4 Minuten
zu einer hellen, luftigen Masse aufschla-
gen. Ein Eigelb nach dem anderen unter-
schlagen. Dann die flüssige Schokolade
unterrühren.

4 Die Eiweisse mit dem Salz halb steif
schlagen. Dann unter Weiterschlagen den
Zucker portionenweise einrieseln lassen
und so lange weiterschlagen, bis ein fes-
ter, glänzender und feinporiger Eischnee
entstanden ist. Diesen mit einem Spach-
tel unter die Schokoladenmasse ziehen.
Das Mehl darüber stäuben und sorgfältig
unterheben. Den Teig in die beiden vor-
bereiteten Formen füllen.

5 Die Biskuits im 180 Grad heissen
Ofen auf der zweituntersten Rille etwa
35 Minuten backen. Die Stäbchenpro-
be machen. Die Biskuits herausnehmen
und in der Form 5–10 Minuten abkühlen
lassen. Anschliessend aus der Form lösen
und vollständig erkalten lassen.

6 Für die Füllung die weisse Schokolade
in Stücke brechen und mit dem Rahm
und der Vanille in eine Schüssel geben.
Die Schokolade über einem heissen
Wasserbad schmelzen lassen. Anschlies-
send glattrühren und abkühlen lassen.

7 Die weiche Butter mit dem Puder-
zucker mit dem Handrührgerät oder der
Küchenmaschine 5 Minuten kräftig auf-
schlagen. Dann nach und nach unter
Rühren die Schokoladencreme beifügen
und nochmals 2 Minuten auf höchster
Stufe luftig aufschlagen. ⅔ der Creme in
einen Spritzsack füllen, der Rest wird zum
Einstreichen der Torte verwendet.

8 Beide Biskuits waagrecht halbieren.
3 Biskuitböden mit der Himbeerkonfitüre
bestreichen. Den ersten Himbeer-
Biskuitboden auf eine Tortenplatte ge-
ben. ⅓ der Schokoladen-Butter-Creme
auf den Boden spritzen und mit ⅓ der
Himbeeren belegen. Mit den zwei weite-
ren Himbeer-Biskuitböden auf die gleiche
Weise verfahren. Den vierten und letzten –
unbestrichenen – Biskuitboden als
«Deckel» auflegen.

9 Die Torte mit der beiseitegestellten
Creme rundherum einstreichen, den Rest
der Creme zum Dekorieren der Torte ver-
wenden. Die Torte mindestens 1 Stunde
kaltstellen.

10 Für die Drip-Glasur die Schokolade
hacken und in eine Schüssel geben. Den
Rahm aufkochen und über die Schokolade
giessen. Kurz ruhen lassen, damit die
Schokolade schmelzen kann. Dann die
Butter beifügen und alles glattrühren.
Die Glasur leicht abkühlen lassen.

11 Die Glasur in einen Spritzbeutel
füllen. Nun am Rand der Torte «Tränen»
aufspritzen und die Glasur an der Seite
der Torte herunterfliessen lassen. Zuletzt
den Rest der Glasur auf der Oberfläche
der Torte verteilen. Die Torte kaltstellen.

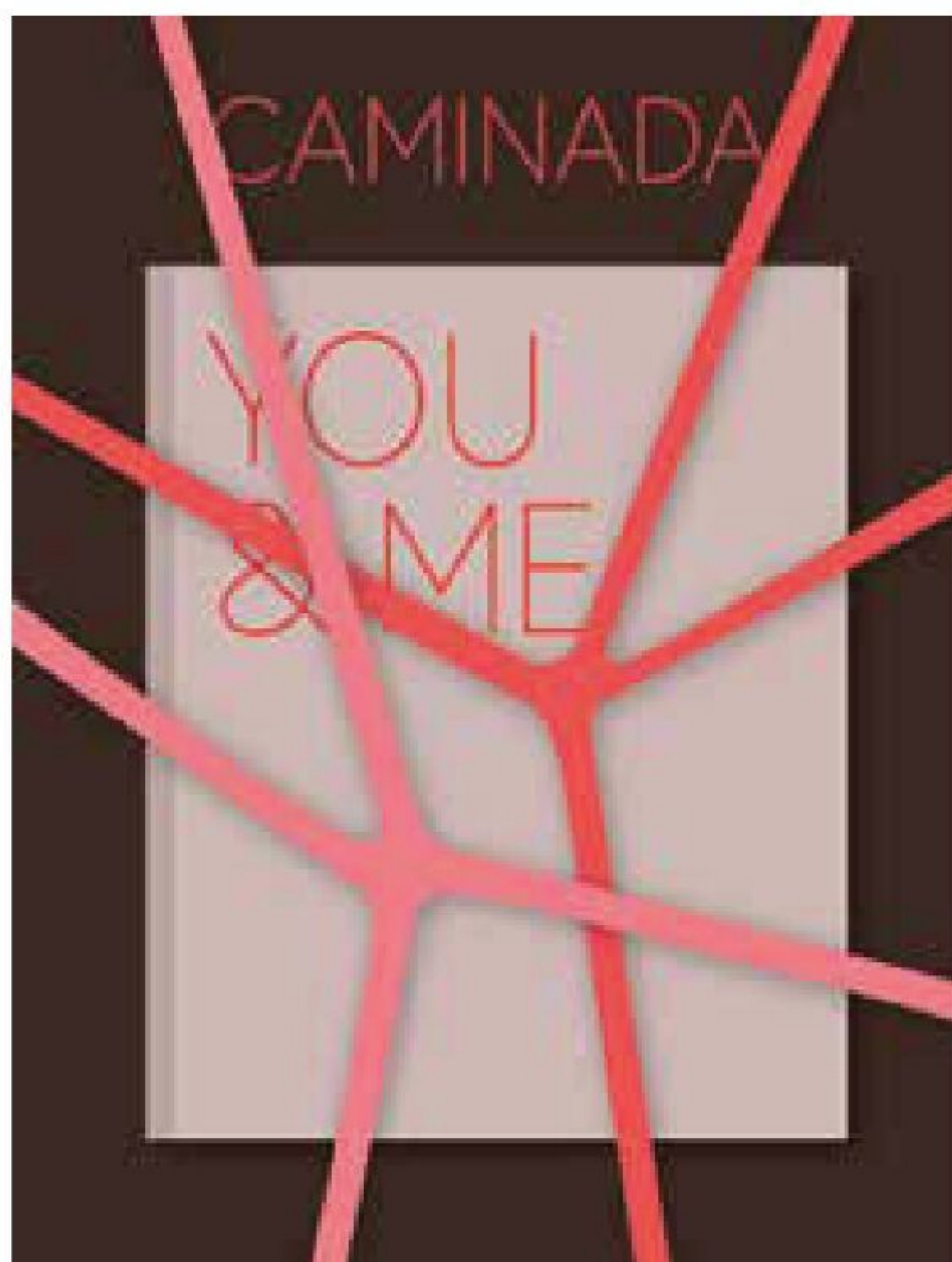
12 Zum Servieren die Torte nach Belie-
ben mit gefriergetrockneten Himbeeren,
Macarons und Blüten sowie der restlichen
Buttercreme ausgarnieren.

LESEN UND GENIESSEN

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

BACKEN GEGEN DAS FERNWEH

Patissier und TV-Liebling Christian Hümb's hat in seinem neuen Backbuch Kuchenrezepte, Backideen und süsse Trends aus aller Welt vereint. In jedem der 90 Rezepte gibt Hümb's Einblicke in global gesammelte Inspirationen und macht allen Bäcker*innen Lust mit einzutauchen: Manche Kuchenrezepte lassen sich schnell und einfach backen, andere Leckereien sind aussergewöhnlich raffiniert und etwas anspruchsvoller. Dazu gehören nicht nur österreichische Mohnstriezel oder saftige Brownies, sondern auch niederländische Oliebollen oder russische Milchmädchentorte. Die Rezepte sind geografisch sortiert und in gewohnt gekonnter Manier, aber dennoch einfach und verständlich nachzubacken. *Back dich um die Welt. 90 süsse Rezepte gegen Fernweh*, Christian Hümb's, DK Verlag, CHF 39.90.



GETEILTES GLÜCK

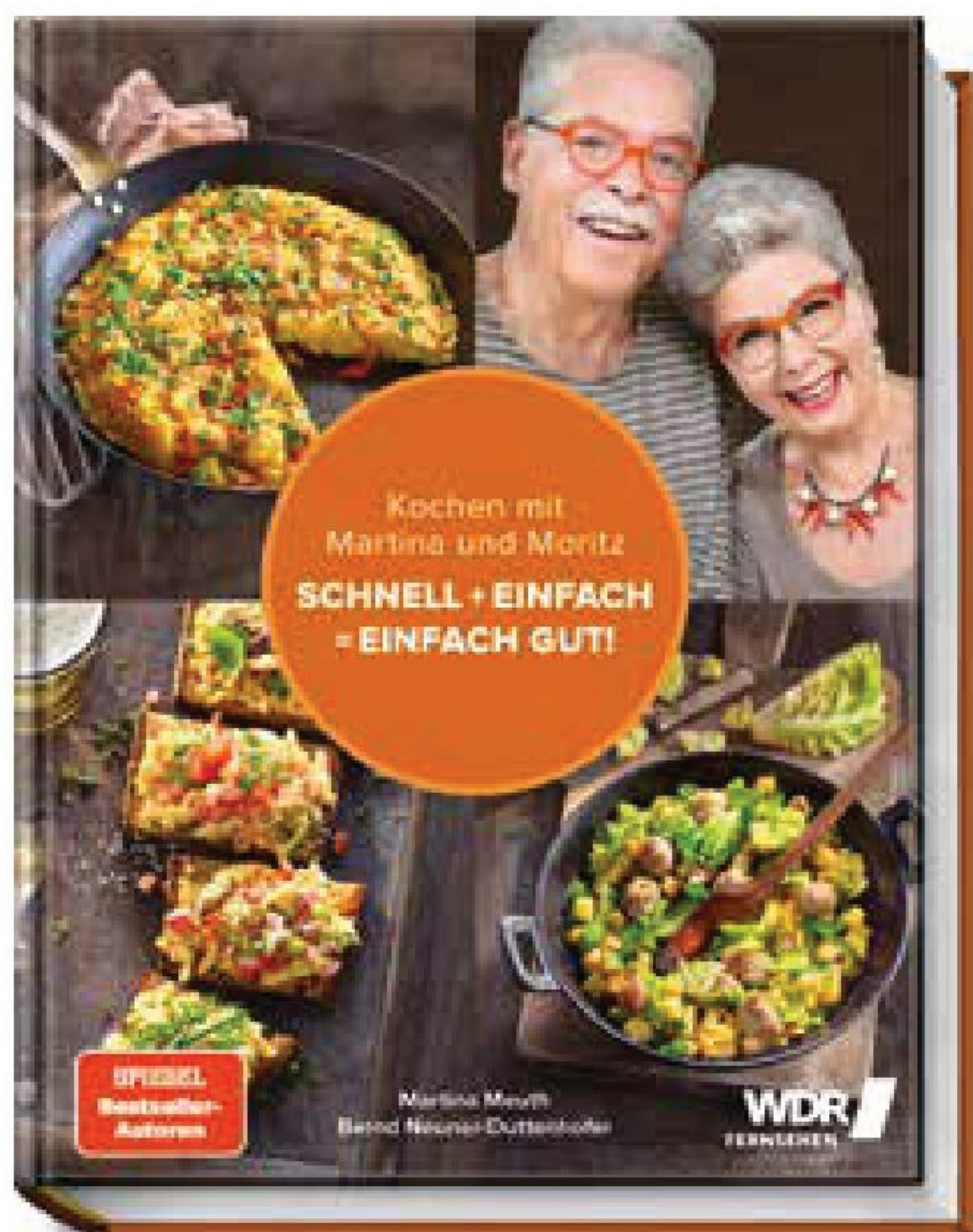
Von ganz einfach bis Fine Dining: Andreas Caminada's neues Werk ist eine Einladung zum gemeinsamen Geniessen. In zwei Büchern präsentiert er Gerichte, die sich teilen lassen. Das kleine Buch ist kulinarische Inspiration für ungezwungene Gelegenheiten und eignet sich auch für ungeübte Köche. Im grossen Buch nimmt Caminada die Leserinnen und Leser mit in die Welt seiner IGNIV-Restaurants. Er stellt die Küchenteams vor, präsentiert die Rezeptklassiker der vier IGNIV-Lokale in Bad Ragaz, St. Moritz, Zürich und Bangkok und die Signature Dishes einzelner Küchenchefs. Zu den Rezepten gesellen sich wie in «Pure Leidenschaft» und «Pure Freude» persönliche Geschichten der Hauptpersonen. *You & Me*, Andreas Caminada, AT Verlag, CHF 79.-.

GEBALLTE PROTEINPOWER

Hülsenfrüchte gelten als wahre Kraftpakete: Als vegane Proteinquelle liefern sie hochwertiges Eiweiss, stecken voller Vitamine, Mineral- und Ballaststoffe. Kein Wunder also, dass Rezepte mit Bohnen, Erbsen und Linsen immer beliebter werden. Und dass die kleinen Powerspender auch noch unglaublich vielfältig in der Verwendung sind, man mit ihnen sogar backen kann, zeigt dieses Kochbuch: Mehr als 150 vegetarische Rezepte präsentieren die gesamte Vielfalt von Linsen, Kichererbsen, Bohnen und Co. – von Mungobohnen-Burger über Rote-Linsen-Lasagne bis zu Schwarze-Bohnen-Brownies. Alle Rezepte sind vegetarisch, dazu gibt es Anregungen für vegane Varianten oder auch mal in Kombination mit Fleisch oder Fisch.

Linsen, Bohnen, Erbsen und Co., Tami Hardeman, DK Verlag, CHF 31.90.





EINFACH, SCHNELL UND GUT

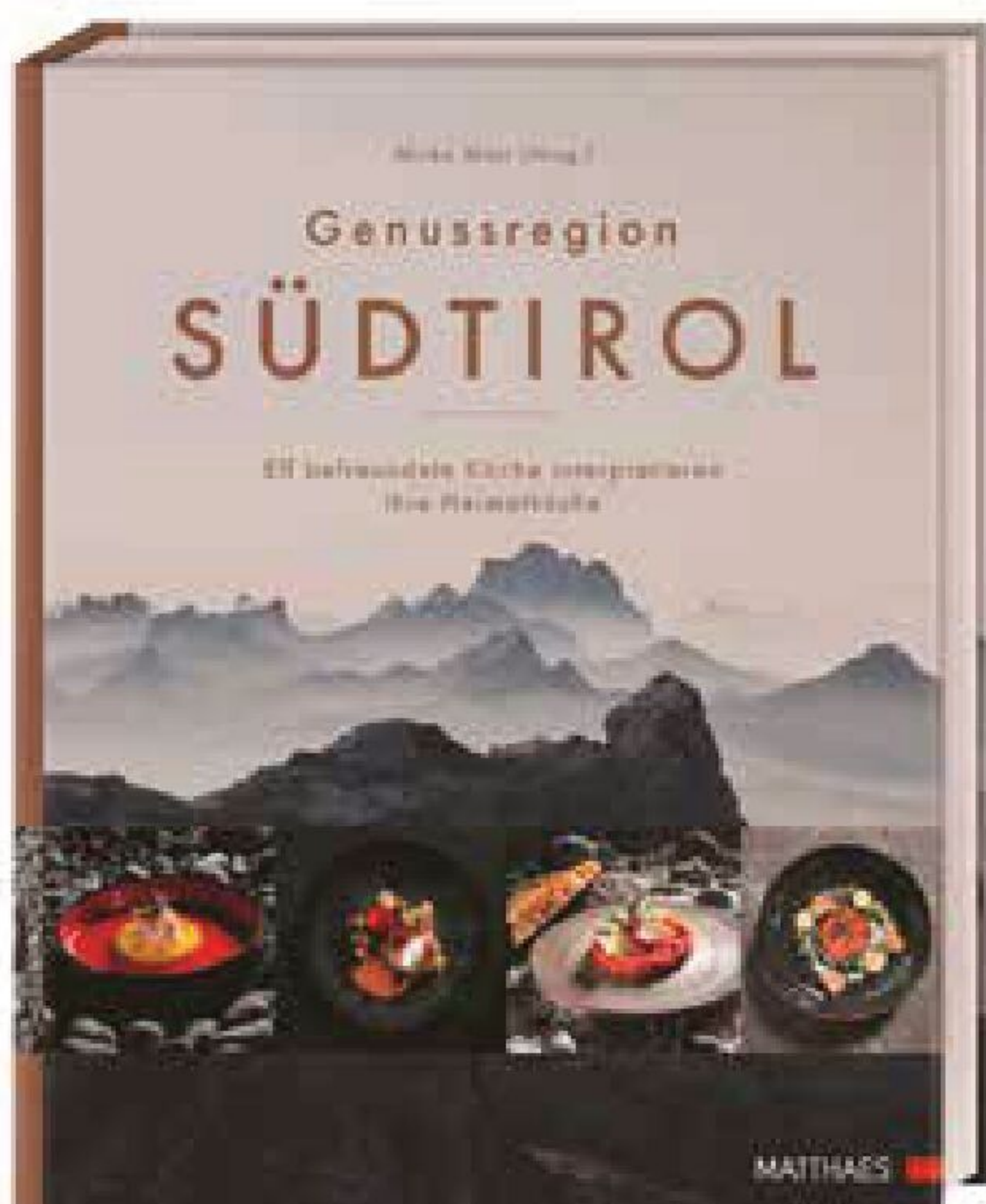
Auch wenn die Zeit mal knapp ist, soll was Gutes auf den Tisch. Schnell und einfach ist einfach gut, finden deshalb die WDR-Fernsehköche Martina und Moritz. Sie versprechen: In 15 bis 30 Minuten ist das Essen fertig, pfiffig, köstlich und mühelos zubereitet. Das beginnt beim einfachen Einkauf, der sich dank gängiger Zutaten auf dem Heimweg erledigen lässt oder manchmal sogar ganz entfallen kann, weil man sowieso alles im Haus hat. Im Buch zeigen die beiden neue Rezepte für Pasta und Gerichte aus dem Wok, die immer ideal für eine schnelle Mahlzeit sind, Schnuckeliges für eine Person, aber auch Ideen, wie man in einer halben Stunde ein richtig gutes Essen für Gäste auf den Tisch zaubert. Sie zeigen die Vorzüge des Schnellkochtopfs und packen Zutaten einfach aufs Blech; der Backofen übernimmt den Rest. Und am Ende gibts natürlich schnelle Desserts, sogar Gebäcke, die zwar Zeit zum Abkühlen und Festwerden oder Backzeit im Ofen brauchen, aber absolut mühelos und im Handumdrehen zubereitet sind.

Kochen mit Martina und Moritz. Schnell + einfach = einfach gut!. Martina Meuth, Bernd Neuner-Duttenhofer, Becker Joest Volk Verlag, CHF 42.90.

SÜDTIROL FÜR GOURMETS

Die Südtiroler Kulinarik schöpft aus den reichsten Quellen – von den exzellenten Produkten aus der Region über die Wurzeln der Tiroler Bauernküche bis hin zu den Einflüssen der italienisch-mediterranen Küche. Aus diesen wertvollen Grundlagen haben 11 befreundete Südtiroler Köche köstliche Südtiroler Gerichte entwickelt: Ob Tatar vom Saibling mit Buttermilch und Wiesenkräutern, Risotto mit Zirbelbutter und Kalbsries oder Topfen-Joghurtmousse mit Beeren, Waldmeistereis und knusprigen Haferflocken – hier finden sich exzellente Gerichte aus regionalen und saisonalen Produkten, die überraschen und glücklich machen.

Genussregion Südtirol. Elf befreundete Köche interpretieren ihre Heimatküche. Mirko Mair, DK Verlag, CHF 71.90.



JUBILÄUMSWETTBEWERB «KOCHEN»

Gerichte für Leib und Seele – «Kochen» verlost

20 «Seelenwärmer»-Kochbücher

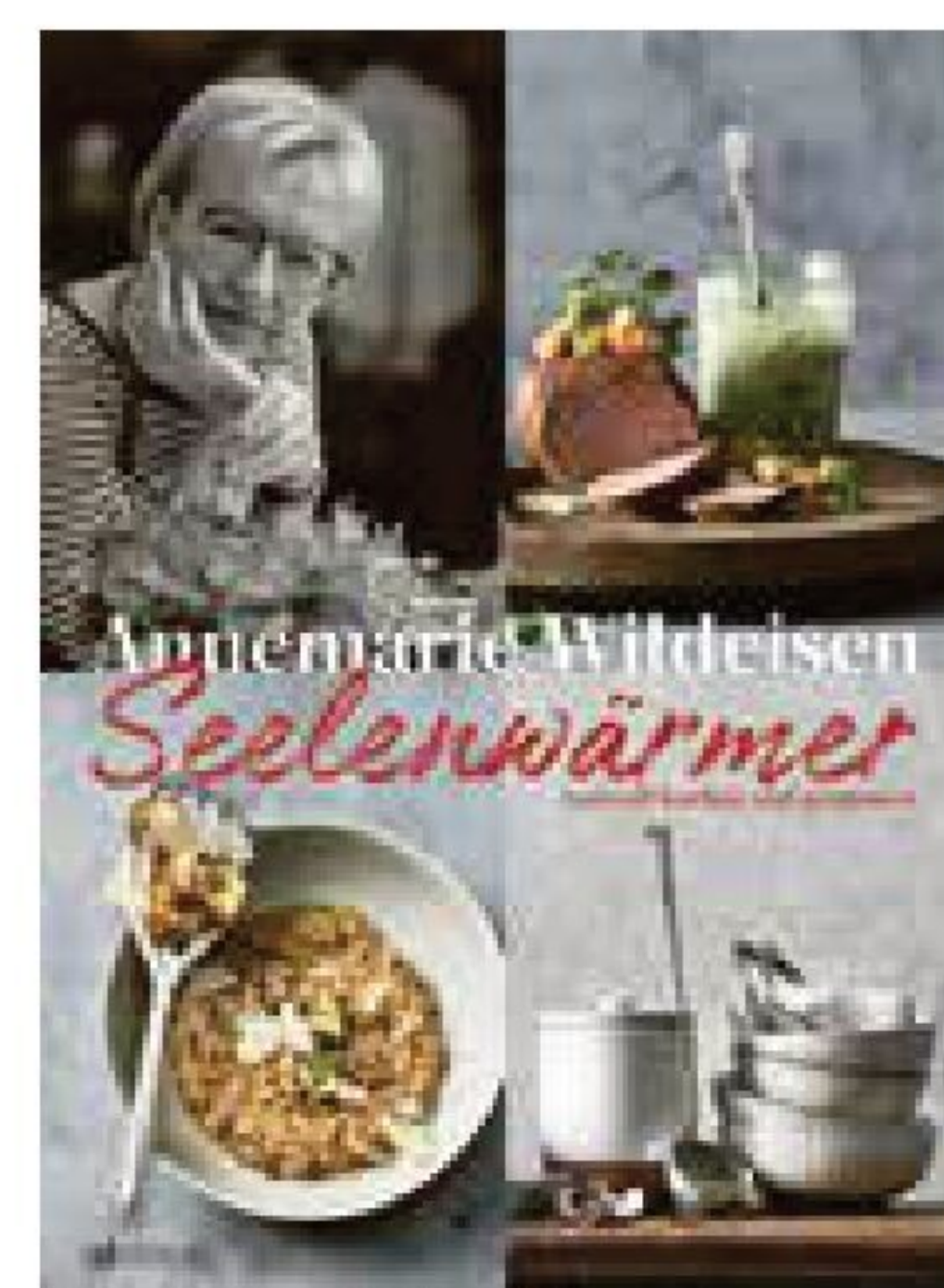
von Annemarie Wildeisen

im Wert von je **CHF 39.90.**

Jetzt mitmachen und gewinnen unter:

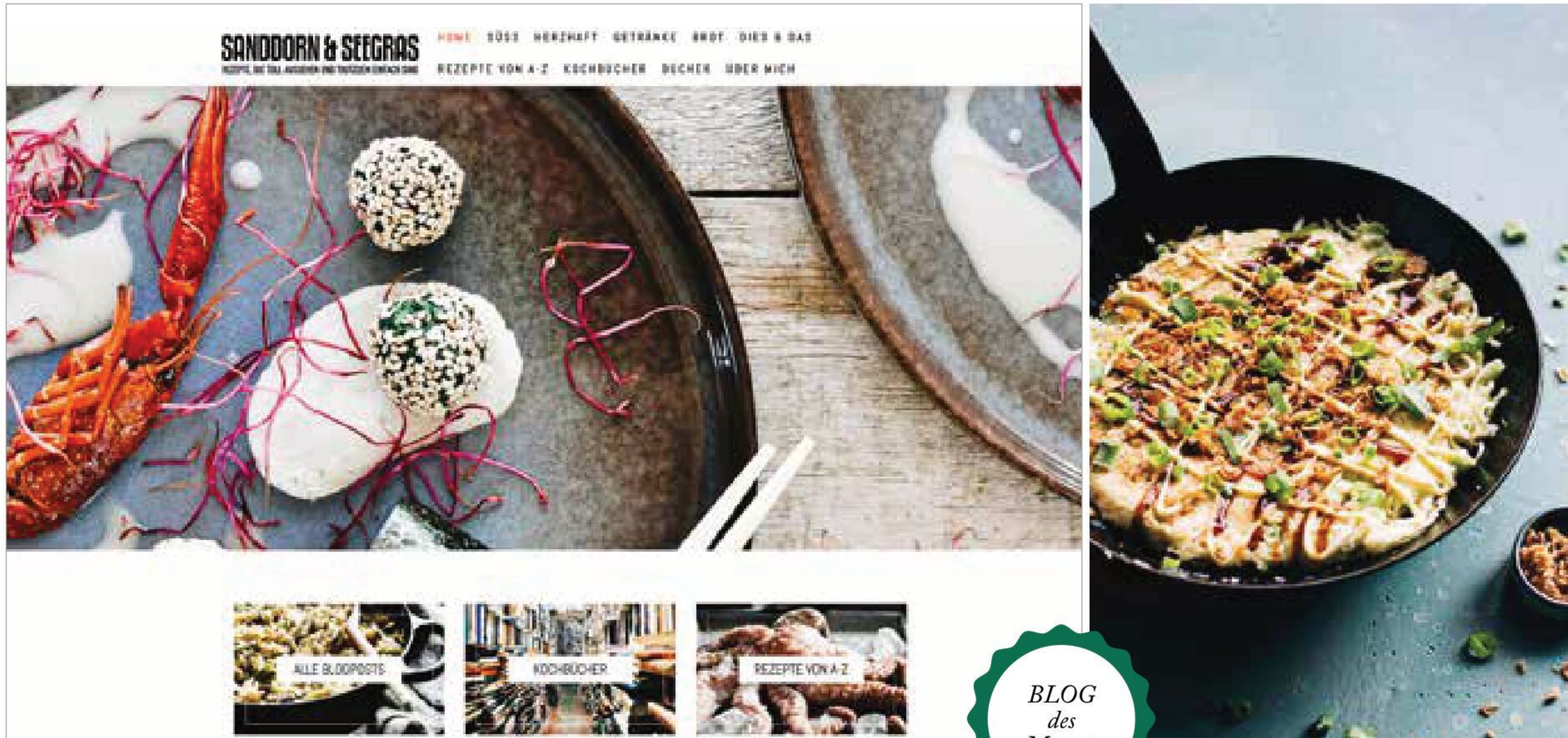
www.wildeisen.ch/jubi-kochbuch

Teilnahmeschluss: 20.03.2022.



Korrigendum

In der letzten KOCHEN-Ausgabe ist uns leider ein Fehler unterlaufen: Bei der Reportage über den Sauerkrautproduzenten Schöni war zu lesen, dass sich die Firma in Niederbipp befindet. Das ist nicht korrekt, es müsste natürlich Oberbipp heissen. Wir bitten dafür um Entschuldigung.



Einfach, nordisch & gut

Auf ihrem Blog «Sanddorn und Seegras» lebt Kathrin Grotjahn ihre Leidenschaft für den hohen Norden und seine Küche aus.

Auf den ersten Blick mutet es widersprüchlich an: Kathrin Grotjahn ist Spezialistin für Maschinenbau und Verfahrenstechnik, ihr liegt das mathematisch Genaue, das Technische und Kopflastige – und doch kocht sie für ihr Leben gerne; leidenschaftlich, kreativ und emotional. Natürlich, in Kathrins Familie wurde schon immer viel und kreativ gekocht – dies allerdings eher aus der Not heraus: Der Grossvater war Metzger und Jäger, die Grossmutter kam aus dem Ruhrpott und musste in der Nachkriegszeit mit wenig auskommen und auch mal experimentieren, «und so wuchs ich selbst mit einer ganz offenen, unkomplizierten Art zu kochen auf». Irgendwann zog Kathrin zum Studium aus, lernte ihren Mann kennen, vieles veränderte sich, doch die Kunst, einfach zu kochen, aus wenigen Zutaten alles rauszukitzeln, das ist ihr geblieben. War es daher folgerichtig, dass sie sich in der nordischen Küche, die auch zu grossen Teilen nach diesem Prinzip funktioniert, wiederfand? Letzten Endes war es eine schwierige Zeit, die Kathrin dazu bewog, einen Blog zu starten: 2015 war sie einige Monate lang sehr krank, «ich brauchte dringend eine Beschäftigung für meinen Kopf und meine Hände. Kochen war schon lange Hobby, Technik, IT & Fotografieren sowieso und ich hatte genügend Zeit, endlich kreativ loszulegen», sagt sie. Und weil sie und ihr Gatte den Jahresurlaub zumeist an der Nordsee verbringen und von dort auch das eine oder andere nordische (dänische) Rezept mitbringen, nannte sie ihren Blog «Sanddorn & Seegras». Kathrins Küche ist stets gradlinig, manchmal nordisch und immer einfach. Und mit einer überschaubaren Anzahl an Zutaten. «Wir haben eine Gemüsebox im Abo und kochen immer regional und saisonal, auf dem Blog kommen die Rezepte aber manchmal etwas zeitversetzt an.» Ein typisches «Sanddorn & Seegras»-Gericht ist zum Beispiel Ofenrosenkohl auf Polenta: «Macht was her, optisch der Knaller – aber sehr einfach auf dem Teller. Und mit Pfiff – in der Polenta ist ein Stück Parmesan



für den Umami-Effekt.» Die Bandbreite der Rezepte reicht von exemplarisch norddeutschem Labskaus, über typisch skandinavische Zimtschnecken bis hin zu mediterran angehauchtem Oktopussalat mit Oliven und Zitrone. Schnell wird klar, Kathrins Küche lässt sich nicht einfach in eine Schublade stecken; die Bloggerin zitiert bei dieser Gelegenheit gerne eines ihrer grossen Vorbilder, Paul Bocuse, der den Ausspruch «Der Markt entscheidet» prägte, denn am Beginn eines guten Rezeptes stehen immer frische, saisonale Zutaten von höchster Qualität. «Ich käme nie auf die Idee, z.B. einen Tomatenbrotsalat im Winter zuzubereiten. Der braucht August-Tomaten mit der Sonne eines ganzen Sommers. Der Rest ergibt sich dann von selbst.» Ohne regionale, saisonale Produkte geht es einfach nicht, weshalb Kathrin u.a. auf die Gemüselieferung schwört, denn da wisse sie zu jedem Salatkopf oder jeder Roter Bete, welche Bäuerin, welcher Bauer sie produziert hat. «An vielen Feldern komme ich mit dem Fahrrad vorbei. So weiss ich, dass die Produkte frisch sind und keine 1000 Kilometer Transport hinter sich haben.» Woher bezieht man als Bloggerin seine Inspiration? Natürlich aus Kochbüchern, von denen Kathrin wirklich viele besitzt und liest, da sie diese auch auf ihrem Blog rezensiert (reinschauen lohnt sich!) Und samstags telefoniert sie oft mit ihrer Mutter, «ein Quell an neuen Ideen, wir reden oft über gute Rezepte». Und natürlich am naheliegendsten: der Urlaub im Norden, meist in Dänemark, von wo sie auch Ideen und Zutaten mitbringt. Wenn Gäste zu Besuch kommen, kocht Kathrin meistens One-Pot-Gerichte oder Schmorgerichte aus dem Ofen oder Slow-Cooker – das macht sie zur entspanntesten Gastgeberin weit und breit, denn «ich sitze mit am Tisch, weil alles gut und leicht vorzubereiten war». Manchmal sind die einfachen Dinge die besten.

sanddornundseegras.de auch auf Instagram und Facebook





SCHNELL GEMACHT

Ein sättigender Salat an fruchtigem Orangen-Senf-Dressing – ideal für Unterwegs oder «z'Mittag» am Arbeitsplatz.

Gerstensalat mit Radicchio und Nüssen

FÜR 2 PERSONEN

VORBEREITUNGSZEIT: 20 Minuten

KOCH-/BACKZEIT: 20 Minuten

100 g Rollgerste

Salz

1 kleine Dose Maiskörner

½ Radicchio (ca. 100 g)

1 Bund glatte Petersilie

50 g Baumnüsse

2 Orangen

3 Esslöffel weisser Balsamico

2 Esslöffel grober Senf

1 Teelöffel Honig

3 Esslöffel Rapsöl

- 1 Die Gerste in reichlich Salzwasser bissfest garen. Abgiessen und kurz mit Wasser abschrecken. Gut abtropfen lassen.
- 2 Die Maiskörner in ein Sieb abgiessen und ebenfalls abtropfen lassen.
- 3 Den Radicchio halbieren, den Strunk entfernen und den Salat in feine Streifen schneiden. Die Petersilie grob hacken. Die Baumnüsse grob hacken
- 4 Eine Orange grosszügig mit einem Messer schälen und das Fruchtfleisch in Würfel schneiden. Die zweite Orange auspressen.
- 5 In einer Schüssel Orangensaft, Balsamico, Senf, Honig und Öl miteinander verrühren. Die Sauce mit der Gerste vermischen und alles gut mit Salz und Pfeffer würzen.
- 6 Gerste in gut verschliessbare Schale mit Deckel füllen. Darüber den Mais, den Radicchio, die Petersilie, die Baumnüsse und die Orangenwürfel verteilen. Die Schale verschliessen und bis zum Verzehr kalt stellen.

Pro Portion 13 g Eiweiss,
32 g Fett, 62 g Kohlenhydrate;
607 kKalorien oder 2525 kJoule
Purinarm, Lactosefrei





Bunte Vogelschar

Meisen, Rotkehlchen, Spatz und Stieglitz halten Ihre Servietten, Menükarten ordentlich gerollt und verbreiten bei Tisch gute Laune. Die von Hand geschnitzten und bemalten Ringe von Wildlife Garden sehen aber auch einfach so zauberhaft aus. 6er-Set CHF 79.95.

Bezugsquelle: www.proidee.ch



Servietten-Schmuckstück

Sie schmücken jede Serviette, haben aber auch eine praktische Aufgabe. Serviettenringe kamen in der Biedermeierzeit in Mode und es gibt sie in den verschiedensten Varianten von der einfachen Kordel bis zum edlen Stück aus Silber. Eine kleine feine Auswahl stellen wir hier vor.

Zartes Porzellan

Die Serviettenringe «Gold» mit feiner Struktur werden in Handarbeit mit viel Liebe zum Detail von der Münchner Keramikerin Annika Schüler auf Anfrage gefertigt. EUR 18.00 pro Ring Bezugsquelle/Kontakt: www.annikaschueler.de



Feinstes Leder

Wahlweise aus schwarzem oder braunem italienischem Leder werden die Serviettenringe von Hand in der kleinen Appenzeller Manufaktur von Raphaela Götz, hergestellt. Nach Belieben können die Ringe auch personalisiert werden. CHF 19.-. Bezugsquelle: www.goetzmanufaktur.ch





Namen und Botschaften

Die Serviettenringe names & notes aus Holz von Side by Side sind mit Tafellack beschichtet und können so immer wieder neu beschriftet werden. 2er-Set EUR 11.50. Bezugsquelle: www.sidebyside-shop.com

Silberglanz

Der feine und Zarte Serviettenring GIO von Robbe & Berking gibt es wahlweise in 925 Sterlingsilber oder in einer 150 g Massivversilberung. CHF 312.- /120.-. Bezugsquelle: www.cascade-luzern.ch



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

SAVE FOOD – MIT TOPPITS LEICHT GEMACHT

Die Toppits-Frischhaltefolie ist ein praktischer Alleskönner! Speisen wie Gemüse, Fleisch oder Teigwaren bleiben mit Folie abgedeckt im Kühlschrank tagelang frisch. Die selbsthaftende 3-Schicht-Spezialfolie schmiegt sich optimal an die Nahrungsmittel oder Behältnisse an. So bleiben Geschmack und Nährstoffe sicher in den Lebensmitteln bewahrt. Dank dem Easy-Cut-System gelingt das Abtrennen der Folie spielend einfach. Die Rolle bleibt mit der integrierten Rollhalterung auch stabil in der Packung fixiert. Die Frischhaltefolie besteht zu 35 % und ab März 2022 sogar zu 70 % aus recycelten Ressourcen. Die Grundlage für die Herstellung bilden Reststoffe aus dem Kunststoffkreislauf. Damit bietet Toppits die bisher nachhaltigste Frischhaltefolie auf dem weltweiten Markt. Mehr Infos zu allen Toppits-Produkten: www.toppits.ch



DER NEUE GIPFEL DES GENUSSES

Weber Grill läutet mit einer komplett neuen Genesis-Serie mit leistungsstärkerer Sear Zone und smarter Connect-Technologie eine neue Ära des Grillierens ein: Der neue Weber Genesis bietet Grillenthusiasten bis dato ungeahnte Zubereitungs- und Kombinationsmöglichkeiten und viele innovative Features, die dank Kundenrückmeldungen entwickelt wurden. Die Kombination aus einer grossen Grillfläche und der Integration des neuen Zubehörsystems WEBER CRAFTED Gourmet Barbecue System macht aus dem neuen Weber Genesis eine komplette Outdoorküche. www.weber.com







Trockenfleisch

Mehr als nur ein Apéro-Begleiter:
Als Zutat eingesetzt punktet
Trockenfleisch mit jeder Menge Aroma –
eine regelrechte Geschmacksbombe!

Aufgrund der harten Klimabedingungen im Alpenraum spielten haltbare Vorräte in der Vergangenheit eine entscheidende Rolle für die Bevölkerung. Findige Hirten entwickelten denn auch die Trocknungstechnik für Fleisch. Dabei wird beispielsweise für «Walliser Trockenfleisch» – ein Produkt mit geschützter geografischer Angabe – Schweizer Rindfleisch, das sich zum Rohkonsum eignet, nach einem speziellen Verfahren langsam getrocknet. Dasselbe Prinzip gilt beim berühmten Bündnerfleisch: Die mageren Muskelstücke des Stotzens werden von Fett und Sehnen befreit und mit einer Salz-Pökelfstoff-Gewürzmischung eingerieben. Für Bresaola, das italienische Pendant, werden Stücke aus der Keule genommen. Er ist vom Geschmack milder und etwas zarter als das Bündnerfleisch. Dieses wird nach dem Pökeln gewaschen, in einen Strumpf oder in ein Netz gepackt und bei Temperaturen von 1 bis 10° C zum Antrocknen aufgehängt. Das geschieht meist in klimatisierten Räumen, bei einigen kleineren Produzenten, aber immer noch ausschliesslich an der frischen Bergluft. Nach drei bis sechs Monaten bei 12 bis 18° C verlieren die Fleischstücke durch den Flüssigkeitsverlust etwa 45 bis 55 Prozent an Gewicht. In dieser Zeit presst man sie ausserdem zwei- bis viermal für etwa drei Tage, was für die typische, rechteckige Form sorgt. Mit der Zeit bildet sich ein weisser Edelschimmel auf der Oberfläche, der vor Oxidation schützt und vor allem für eines sorgt: jede Menge Geschmack! Appenzeller Mostbröckli werden zusätzlich noch geräuchert. ❁





Bresaola-Carpaccio
mit marinierten
Champignons und
Parmesan

Rezept auf Seite 29



HOBELFLEISCH, TROCKEN- FLEISCH?

Der Begriff «Trockenfleisch» ist gleichbedeutend mit der Bezeichnung «Dörrfleisch» und ist eine allgemeine Sammelbezeichnung für jegliche Art von Fleisch (egal ob roh oder erhitzt), das durch Lufttrocknung konserviert wird.

Darunter fallen sämtliche hier erwähnten Fleischspezialitäten, aber auch Beef Jerky, Pancetta, Tiroler Speck, Coppa, Guanciale oder Pastrami. Beim «Walliser Trockenfleisch» handelt es sich um eine Spezialität ausschliesslich aus mageren, gesalzenen und durch Lufttrockenreifung haltbar gemachten Rindsstotzen, die auf keinen Fall geräuchert werden. Es ist eine Marke mit geschützter geographischer Angabe (GGA, französisch indication géographique protégée, IGP) des Kantons Wallis. Hobelfleisch ist hingegen kein geschützter Begriff. Es wird im Gegensatz zum Bündner- oder Walliser Trockenfleisch aus Muskelstücken aus der Schulter des Rindes hergestellt und quer zur Faser «gehobelt».



Selleriesalat mit Trockenfleischstreifen

FÜR 4 PERSONEN

VORBEREITUNGSZEIT: 20 Minuten

KOCH-/BACKZEIT: 6–8 Minuten

1 mittlere Sellerieknolle, ca. 450 g
¾ dl Gemüsebouillon
2 Esslöffel Apfelessig
½ Teelöffel scharfer Senf
Salz, schwarzer Pfeffer aus der Mühle
nach Belieben 1 Prise gemahlener
Kümmel
2 Esslöffel Raps- oder Sonnenblumenöl
1 säuerlicher Apfel
ca. 80 g Trockenfleisch, dünn aufgeschnitten, z.B. Bündnerfleisch oder Coppa
50 g saurer Halbrahm
½ Bund Schnittlauch

- 1 Den Sellerie schälen und zuerst in knapp ½ cm dicke Scheiben, dann in feine Streifen schneiden. Zusammen mit der Bouillon in eine Pfanne geben, aufkochen und zugedeckt bei kleiner Hitze 6–8 Minuten bissfest garen.
- 2 Für das Dressing in einer Schüssel den Essig mit dem Senf, Salz, Pfeffer und nach Belieben etwas Kümmel verrühren, dann das Öl unterschlagen. Die noch warmen Selleriestreifen mitsamt verbliebener Garflüssigkeit zum Dressing geben, mischen und abkühlen lassen.
- 3 Den Apfel schälen, vierteln und das Kerngehäuse entfernen. Den Apfel grob raspeln und sofort mit dem Sellerie mischen.
- 4 Das Trockenfleisch in feine Streifen schneiden und mit dem sauren Halbrahm ebenfalls unter den Salat mischen. Den Salat wenn nötig abschmecken. Den Schnittlauch in Röllchen schneiden und über den Salat streuen.

FÜR DEN KLEINHAUSHALT

2 Personen: Zutaten halbieren.

Pro Portion 10 g Eiweiss, 7 g Fett,
6 g Kohlenhydrate; 134 kKalorien
oder 561 kJoule, Glutenfrei

Flammkuchen mit Spinat und Mostbröckli

FÜR 4 PERSONEN als Hauptgang

oder für 8 zum Apéro

VORBEREITUNGSZEIT: 25 Minuten

KOCH-/BACKZEIT: 2 x 10 Minuten

RUHEZEIT: 1 Stunde

TEIG:

200 g helles Weizen- oder Dinkelmehl

50 g Vollkorn-Weizen- oder Dinkelmehl

½ Teelöffel Salz

15 g frische Hefe

1 Prise Zucker

1¼ dl lauwarmes Wasser

1 Esslöffel Öl

BELAG:

1 grosse rote Zwiebel

2 Zweige Thymian

200 g Crème fraîche

Salz, schwarzer Pfeffer aus der Mühle

50–75 g Baby-Spinat, Portulak oder Micro-Leaves

150 g Mostbröckli oder Hirsch-Trockenfleisch, in dünne Scheiben geschnitten

1 Für den Teig in einer Schüssel die beiden Mehlsorten mit dem Salz mischen. Die Hefe mit dem Zucker im lauwarmen Wasser auflösen. Mit dem Öl zur Mehlmischung geben und alles zu einem glatten, geschmeidigen Teig kneten. Die Schüssel mit einem Tuch decken und den Teig an einem warmen Ort etwa 1 Stunde gehen lassen, bis sich sein Volumen verdoppelt hat.

2 Für den Belag die Zwiebel schälen, vierteln und in feine Streifen schneiden. Die Thymianblättchen von den Zweigen zupfen.

3 Den Backofen auf 250 Grad vorheizen.

4 Den Teig noch einmal durchkneten und in 2 Portionen teilen. Jede Portion von beiden Seiten mit Mehl bestäuben und am besten direkt auf einem Backpapier so dünn wie möglich zu einem Rechteck oder Oval auswallen. Die Crème fraîche mit der Zwiebel und dem Thymian verrühren, mit Salz und Pfeffer würzen und auf den beiden Teigplatten verstreichen.

5 Den ersten Flammkuchen mitsamt Backpapier auf ein Blech legen und im 250 Grad heissen Ofen auf der zweituntersten Rille etwa 10 Minuten backen, bis der Teig knusprig und schön gebräunt ist.

6 Inzwischen den Spinat, Portulak oder die Micro-Leaves kalt spülen und gut trockenschütteln.

7 Den gebackenen Flammkuchen mit ½ der Salatblätter sowie ½ der Trockenfleischstreifen belegen, in Stücke schneiden und servieren. Während man den ersten Flammkuchen geniesst, den zweiten Flammkuchen auf die gleiche Weise backen und fertigstellen.

FÜR DEN KLEINHAUSHALT

2 Personen: Zutaten halbieren.

Pro Portion 22 g Eiweiss,
21 g Fett, 48 g Kohlenhydrate;
476 kKalorien oder 1994 kJoule

MOSTBRÖCKLI

Das Appenzeller Mostbröckli ist ein gepökelt, geräuchertes und getrocknetes Stück Rind- oder Kuhfleisch vom Stotzen. Im Unterschied zum Bündner oder Walliser Trockenfleisch wird das Mostbröckli vor dem Trocknen mehrere Stunden geräuchert. Seit dem Januar 2018 ist es als geschützte geografische Angabe eingetragen. Der Name kommt übrigens daher, dass man das Mostbröckli üblicherweise zusammen mit einem Glas Most geniesst.





Spinat-Risotto mit Hobelfleisch

FÜR 4 PERSONEN
VORBEREITUNGSZEIT:

15 Minuten

KOCH/BACKZEIT: 20 Minuten

300 g frischer Spinat

1 Zwiebel

2 Knoblauchzehen

ca. 8 dl Gemüsebouillon

1 Esslöffel Butter (1)

300 g Risottoreis

1½ dl Weisswein

**100 g Hobelfleisch, in dünne Scheiben
geschnitten**

1–2 Esslöffel Baumnusskerne

1½ Esslöffel Butter (2)

30 g frisch geriebener Sbrinz AOP

**Salz, schwarzer Pfeffer aus der Mühle
frisch geriebene Muskatnuss**

1 Den Spinat gründlich waschen und gut abtropfen lassen. Jungspinatblätter ganz lassen, grössere Blätter grob hacken. Die Zwiebel und den Knoblauch schälen und fein würfeln.

2 In einer Pfanne die Gemüsebouillon aufkochen und warmhalten.

3 In einer grossen Pfanne die erste Portion Butter (1) erhitzen und darin Zwiebel sowie Knoblauch andünsten. Den Reis beifügen und kurz mitdünsten. Den Wein dazugießen und unter Rühren vollständig verkochen lassen. Dann schöpflöffelweise die Gemüsebouillon beifügen, sodass der Reis gerade knapp bedeckt ist. Den Risotto unter häufigem Rühren etwa 10 Minuten leise kochen lassen. Dann den Spinat untermischen und den Risotto weiter garen, bis er bissfest und noch sehr feucht ist, dabei nach und nach immer wieder etwas Bouillon angiesen.

4 Inzwischen das Hobelfleisch in Streifen schneiden. Die Baumnusskerne in Stücke brechen. Die zweite Portion Butter (2) in einer kleinen Pfanne erhitzen und die Baumnüsse darin kurz anbraten. Die Nussbutter mit dem Sbrinz und den Hobelfleischstreifen unter den fertigen Risotto ziehen. Diesen mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken und in vorgewärmten Tellern servieren.

FÜR DEN KLEINHAUSHALT

2 Personen: Zutaten halbieren.

1 Person: Zutaten vierteln, jedoch ½ dl Weisswein verwenden.

Pro Portion 21 g Eiweiss, 16 g Fett,
64 g Kohlenhydrate; 497 kKalorien
oder 2087 kJoule, Glutenfrei,
Lactosearm



Bresaola-Carpaccio mit marinierten Champignons und Parmesan

FÜR 4 PERSONEN

VORBEREITUNGSZEIT: 25 Minuten

**½ Bio-Orange, 2 Teelöffel Zitronensaft
2 Teelöffel Sojasauce
schwarzer Pfeffer aus der Mühle
2 Esslöffel Olivenöl
250 g grosse Champignons
50 g gemischte Jungsalate, Rucola oder
Babyspinat
100 g Bresaola, in dünne Scheiben
geschnitten
Ca. 50 g Parmesan an Stück
nach Belieben einige Tropfen Aceto
balsamico tradizionale**

- 1** Die Schale der Orangenhälfte fein abreiben, den Saft auspressen. Beides mit dem Zitronensaft, der Sojasauce sowie etwas Pfeffer verrühren, dann das Olivenöl unterschlagen.
- 2** Die Champignons rüsten und mit feuchtem Küchenpapier abreiben. Die Pilze in dünne Scheiben schneiden und mit der Orangensauce mischen. Mindestens 10 Minuten ziehen lassen.
- 3** Inzwischen die Salate waschen und trockenschütteln. Die Salate auf vier Teller verteilen und die Bresaolascheiben darauf anrichten.
- 4** Die Pilze wenn nötig nachwürzen und leicht abgetropft auf der Bresaola verteilen. Vom Parmesan einige Späne über jede Portion hobeln und nach Belieben einige Tropfen Aceto balsamico darüber träufeln. Das Carpaccio sofort servieren.

FÜR DEN KLEINHAUSHALT

2 Personen: Zutaten halbieren.

1 Person: Zutaten vierteln.

Pro Portion 14 g Eiweiss, 8 g Fett,
3 g Kohlenhydrate; 148 kKalorien oder
618 kJoule, Lactosearm

10 g getrocknete Steinpilze
1 dl Weisswein, trockener Sherry
oder Wasser
2 Rüebli
1 Stange Lauch
1 Zwiebel
1 Esslöffel Butter
100 g Buchweizenkörner
9 dl Gemüse- oder Fleischbouillon
100 g Bündnerfleisch, in dünne
Scheiben geschnitten
1 dl Rahm
Salz, schwarzer Pfeffer aus der Mühle
frisch geriebene Muskatnuss

Bündnerfleisch ist eine regionale Unterart von Bindenfleisch, das seinen Namen von den früher im Produktionsprozess eingesetzten Stoffbinden erhielt. Der Begriff Bündnerfleisch ist seit September 2000 eine geschützte geographische Angabe: Nur an der Bündner Luft getrocknete Stotzenstücke dürfen so genannt werden; das Fleisch selber hingegen muss nicht zwingend aus dem Bündnerland stammen. Für in der Schweiz verkaufte Bündnerfleisch verwendet man meistens Bündner und Schweizer Fleisch, Exportware dagegen stammt oft von südamerikanischen Kühen.



30

- 1** In einer Schüssel die Steinpilze mit dem Wein, Sherry oder Wasser übergiessen und 30 Minuten quellen lassen.
- 2** Inzwischen die Rüebli schälen und in kleine Würfel schneiden. Den Lauch rüsten, der Länge nach halbieren, gründlich spülen und in Streifen schneiden. Die Zwiebel schälen und würfeln. Die Pilze abtropfen lassen – das Einweichwasser dabei auffangen – und ebenfalls in Würfel schneiden.
- 3** In einer Pfanne die Butter schmelzen. Die Rüebli, den Lauch, die Zwiebel und die Steinpilze darin andünsten. Den Buchweizen dazugeben und kurz mitdünsten. Dann die Bouillon und Pilzflüssigkeit beifügen, aufkochen und die Suppe zugedeckt bei kleiner bis mittlerer Hitze etwa 20 Minuten kochen lassen, bis der Buchweizen weich, aber nicht zu weich ist.
- 4** Inzwischen das Bündnerfleisch in Streifen schneiden.
- 5** Den Rahm zur Suppe geben und diese mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken. Die Suppe in Teller anrichten und mit dem Bündnerfleisch bestreuen.

TIPP

Das Bündnerfleisch am Schluss nicht unter die Suppe mischen, sondern diese nur damit bestreuen, sonst wird es «welk» und verliert einen Teil seines feinen Aromas.

Für den Kleinhaushalt
2 Personen: Zutaten halbieren.

Pro Portion 17 g Eiweiss, 16 g Fett,
29 g Kohlenhydrate; 350 kKalorien
oder 1458 kJoule, Glutenfrei







Nach dem Salzen und Würzen ruhen die Fleischstücke bis zu zwei Wochen in Wannen, wo sie regelmässig umgeschichtet werden.

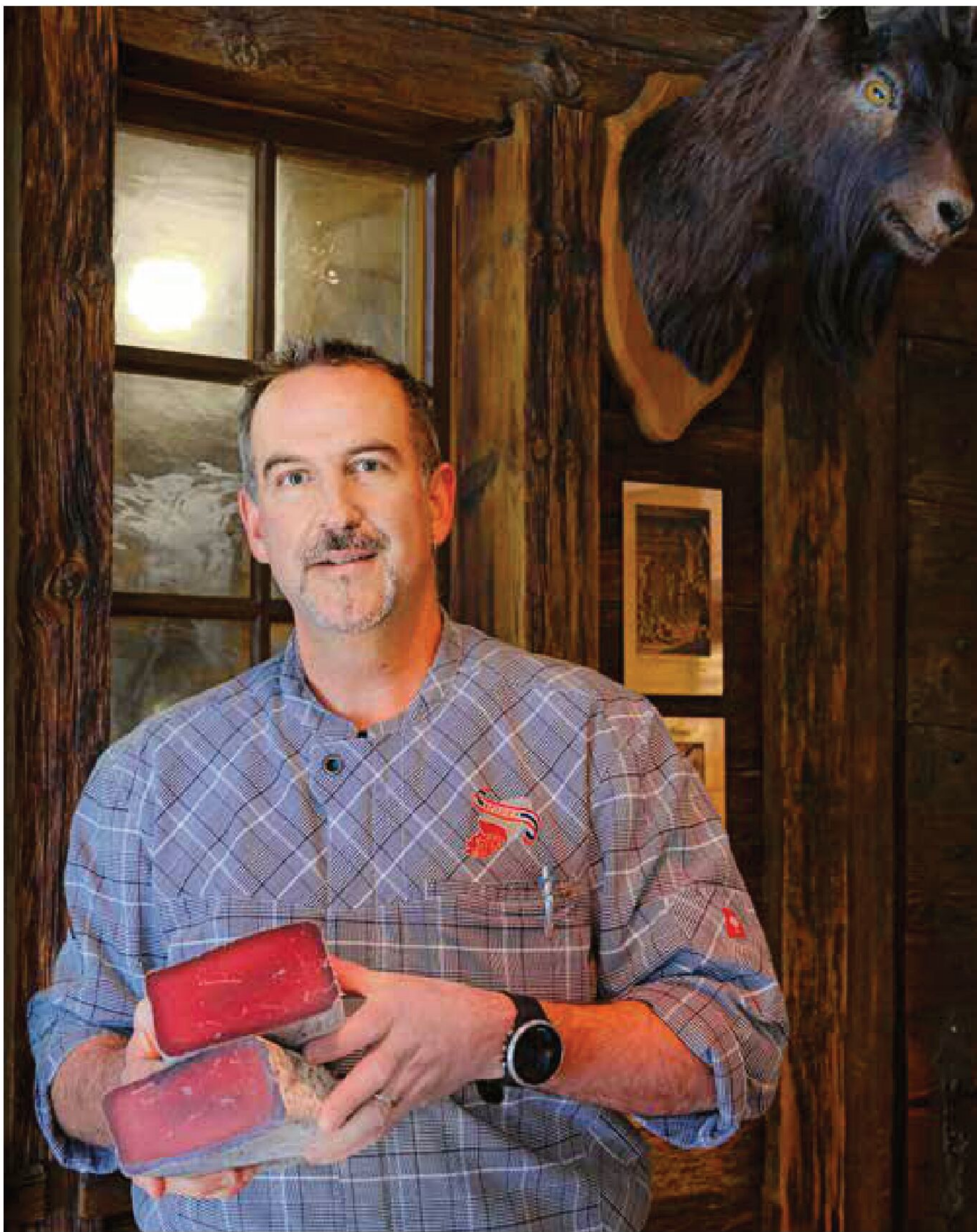
AUF DEN PUNKT GEREIFT

Trockenfleisch hat im Wallis eine lange Geschichte. Zu Besuch in der Metzgerei Nessier in Münster VS, wo man die Spezialität seit fast 100 Jahren nach traditioneller Methode und mit bester Handwerkskunst herstellt.

Dieser Duft! Dieser kaum zu beschreibende, unnachahmliche Duft von trocken gereiftem Fleisch, der einem das Wasser im Munde zusammenlaufen lässt – nussig, buttrig, würzig, intensiv, umami, pilzig, fast käsig – kurzum, konzentriertes, geballtes Fleischaroma! Zielsicher durchschreitet Thomas Nessier die Reifekammer, vorbei an hunderten Fleischstücken, die in der trockenen Walliser Bergluft hängen, und greift sich ein Exemplar. Ein leichter Druck genügt und Nessier weiss bereits alles: «Noch zu weich, das braucht noch Zeit.» Zeit, tatsächlich ist das eine nicht zu vernachlässigende Zutat bei der Herstellung von herausragendem Trockenfleisch. In Münster VS scheint

man davon reichlich zu haben, denn hier in diesem verschlafenen wirkenden Bergdorf im Goms scheint sie regelrecht stillzustehen: Walliser Idylle wie ein Klischee, uralte Häuser aus knorrigem, sonnengegerbtem Holz – eines der ältesten Häuser der Schweiz steht hier, über 400 Jahre alt – und das alles im Schatten schneebedeckter Berge. Inmitten dieser Szenerie befindet sich die Metzgerei Nessier, wo man in der eigenen Fleischtrocknerei auf knapp 1400 m. ü. M ein exzellentes waschechtes Walliser Trockenfleisch produziert, «nicht industriell, sondern nach bester Handwerkskunst, so wie man es eigentlich schon immer gemacht hat», so Thomas Nessier, welcher den Traditi-

onsbetrieb, ein Familienunternehmen, in vierter Generation leitet; nächstes Jahr feiert man das hundertjährige Bestehen. Die Ursprünge dieser Metzgerei liegen in einer Zeit, als sich die Bergbevölkerung im Oberwallis zum grossen Teil selber versorgte. Da das Wallis sich durch die beiden Gebirgsketten der Walliser und Berner Alpen in einer geschützten Zwischenlage befindet, hat es ein sehr trockenes, aber mildes Klima, ideale Bedingungen, um Fleisch an der Luft zu trocknen. Schliesslich waren damals dauerhafte Vorräte für die Bevölkerung von grosser Bedeutung. So entstanden dank der Findigkeit von Hirten die Salzungs- und Trocknungstechnik. In der Literatur findet Trockenfleisch erstmals um 1550 Erwähnung. Doch erst seit dem 29. Januar 2003 ist das Walliser Trockenfleisch als IGP geschützt. Für Produzenten wie Thomas Nessier hat das zu Folge, dass sie sich akribisch genau an ein Pflichtenheft halten müssen: Hergestellt werden darf es nur im Kanton Wallis, Geburt, Mästung, Schlachtung und Zerlegung der Rinder erfolgen ausschliesslich in der Schweiz. «Wir versuchen allerdings, möglichst regionales Fleisch zu verwenden», so Nessier, «denn wir haben den Vorteil, dass wir noch selber schlachten.» Da aber das ganze Jahr über produziert wird, muss auch er Fleisch aus anderen Kantonen zukaufen. Kein Wunder, denn Woche für Woche werden in Münster gut 500 Kilo Frischfleisch zu Trockenfleisch verarbeitet. Einzig Stücke vom Stotzen sind zugelassen: Eckstück, Unterspälte, runder Mocken, runde und flache Nuss. Diese werden sorgfältig zerlegt, von Fett und Sehnen befreit und in eine Mischung aus Salz, Rötstoffen, Gewürzen und Kräutern eingelegt. «Wir verwenden Kochsalz (kein Nitritpökelsalz), Pfeffer, Knoblauch, Wacholder, Kräuter... mehr verrate ich nicht, da hat jeder Metzger sein per-



Thomas Nessier führt die familieneigene Metzgerei in vierter Generation. Auf die eigene Fleischtrocknerei und das darin produzierte, perfekt gereifte Walliser Trockenfleisch ist man dabei besonders stolz.

sönliches Geheimrezept», sagt Nessier schmunzelnd. Zusammen mit der Mischung kommen die Stücke in den «Tumbler», wo sie während 96 Stunden bei einer Umdrehung pro Stunde umgewälzt werden. Anschliessend ruht es in Wannen, wo es während bis zu zwei Wochen regelmässig umgeschichtet wird. Nach dem Salzen säubert man das Fleisch von den Resten der Gewürzmischung, steckt sie in Strümpfe und hängt sie in der Reifekammer zum Trocknen auf. Was man übrigens bei Walliser Trockenfleisch niemals tun darf, ist Räuchern. «Das würde den Geschmack verfälschen», so Nessier. Während der langen Reife- bzw. Trocknungsphase von drei bis vier Monaten verliert das Stück durchschnittlich 40–50 Prozent seines Frischgewichtes und es wird in diesem Zeitraum

drei- bis viermal gepresst. So drückt man die Feuchtigkeit an den äusseren Rand des Stücks. Durch das Trocknen bildet sich auf der Oberfläche ein Edelschimmelbelag, der zum Schluss das Fleisch richtig schön und regelmässig bedeckt. Erst dann ist es perfekt getrocknet und auf den Punkt gereift. «Und das alles nur wegen der guten Walliser Luft», sagt Thomas Nessier und kann sich einen Seitenhieb gegen die Bündner Trockenfleischkonkurrenz nicht verkneifen: «Die gute Luft zieht zuerst durchs Wallis, erst dann durchs Bündnerland.» Ideal ist die trockene Winterkälte, in der Kammer sind es dann etwa zehn bis zwölf Grad, bei 70 Prozent Luftfeuchtigkeit. Da man das nicht das ganze Jahr über mit dem Öffnen und Schliessen der Fenster regulieren kann, steht zusätzlich ein Kli-

magerät zur Verfügung. Was lange währt, wird endlich gut – und woran erkennt man, dass das Trockenfleisch nun bis zur Perfektion veredelt ist? Nessier holt ein prächtiges Stück aus der Kammer, zieht es aus dem Strumpf und schneidet es auf. «Genau so muss es sein!» Fest in der Textur, aber dennoch zart. Der Metzger zieht die beiden Hälften auseinander, zum Vorschein kommt ein makellos gleichmässiges Dunkelrot, sauber bis zum Rand; und erst der Geruch: aromatisch, fleischig, unverfälscht, betörend verlockender Reifeduft. Vor der Geschmacksprobe verrät uns Thomas Nessier: «Walliser Trockenfleisch schmeckt immer am besten frisch vom Stück gehobelt, idealerweise wird es nie in Tranchen vakuumiert.» Wir probieren – und wollen nicht widersprechen. ❁

Weisse Lorbeer-Bohnen und Peperoni

FÜR 4-6 PERSONEN als Vorspeise oder Beilage

VORBEREITUNGSZEIT: 15 Minuten

KOCH-/BACKZEIT: 60-90 Minuten

RUHEZEIT: 12 Stunden

400 g getrocknete weisse Bohnen

4 Lorbeerblätter

4 Knoblauchzehen

8 schwarze Pfefferkörner

3 Esslöffel Olivenöl (1)

2 mittlere rote Peperoni

Salz, schwarzer Pfeffer aus der Mühle

2 Esslöffel Olivenöl (2)

1½ Teelöffel Balsamicoessig

etwas Olivenöl zum Beträufeln (3)

1 Am Vortag die weissen Bohnen mit reichlich kaltem Wasser bedeckt etwa 12 Stunden einweichen lassen. Dann die Bohnen abschütten, kalt abspülen und in eine Pfanne geben. Mit so viel frischem, kaltem Wasser bedecken, dass die Bohnen gut bedeckt sind.

2 Die Lorbeerblätter dem Rand entlang je etwa 4 x einschneiden und zu den Bohnen legen. Die Knoblauchzehen schälen, halbieren und ebenfalls beifügen. Die Pfefferkörner im Mörser mittelfein zerdrücken und zusammen mit der ersten Portion Olivenöl (1) zu den Bohnen geben.

3 Die Bohnen langsam aufkochen. Dann zugedeckt am Siedepunkt weich garen; dies dauert je nach Alter und Qualität der Bohnenkerne 60-90 Minuten.

4 Inzwischen die Peperoni vierteln, Kerne und Scheidewände entfernen und die Schoten in gut 1 cm grosse Stücke schneiden. Kräftig mit Salz und Pfeffer würzen.

5 In einer Pfanne die zweite Portion Olivenöl (2) erhitzen. Die Peperoni darin im eigenen Saft langsam weich dünsten. Am Schluss mit dem Balsamico abschmecken.

6 Die Bohnen sorgfältig abschütten. Mit den Peperoni auf eine Platte geben und mit etwas Olivenöl (3) beträufeln. Lauwarm oder abgekühlt servieren.

Pro Portion 22 g Eiweiss, 12 g Fett, 50 g Kohlenhydrate; 441 kKalorien oder 1847 kJoule, Glutenfrei, Lactosefrei



LORBEER

Nicht zu unterschätzen: Lorbeer ist aromatisch-herb im Geschmack und von gewaltiger Würzkraft.

Frisch vs. getrocknet

Das ätherische Öl des Lorbeers ist nicht nur gesund, sondern sorgt auch für ein enorm intensives Aroma – allerdings nur bei frischen Blättern. Denn getrocknet sind diese Öle nicht mehr vorhanden. Schade eigentlich, dass man fast nur getrockneten Lorbeer findet. Vielleicht lohnt es sich, ein eigenes dieser dekorativen Bäumchen anzuschaffen...

Symbol für Grösse

Die starke Symbolkraft des Lorbeers hat natürlich sehr viel mit Julius Cäsar zu tun, dem wohl berühmtesten aller Lorbeerkrantzträger. Angeblich trug er den Kranz aus Eitelkeit, verdeckte er doch seine Glatze. Nichtsdestoweniger galt der Lorbeer im römischen Reich als Zeichen für Ruhm, Ehre und Erfolg; man krönte mit den Kränzen Sportler und siegreiche Generäle.

Geschmackspartner

Wenig erstaunlich, passt Lorbeer zu Braten, Ragouts, Geflügel und Wild, aber auch Tomatensaucen, Curries, Brühen und Eintöpfen. Klassisch sind natürlich das Bouquet garni, jenes berühmte Gewürz- oder Kräutersträusschen der französischen Küche – ebenso wie die Oignon clouté, wo man mit Nelken ein Lorbeerblatt an einer Zwiebelhälfte festpinnt. Doch die Blätter sind noch wesentlich vielseitiger: In ihrem Geschmacksprofil finden sich auch grüne, vegetabile Noten, die erstaunlich gut zu Sellerie, Granatapfel oder Melone passen. Die röstaromatischen Noten legen eine Kombination mit Dry-aged-Beef, Steinpilzen oder schwarzem Trüffel nahe. Am anderen Ende des Aromenspektrums stehen zitronige, holzig-würzige Eindrücke, die sich bestens für eine Verknüpfung mit Kardamom, Muskat, schwarzem Pfeffer, Chili oder Zitronengras eignen.

Das Aroma entlocken

Damit Lorbeer seine Aromastoffe entfalten kann, benötigt er eine gewisse Zeit und wird daher immer mitgekocht. Damit der herb-intensive Geschmack noch besser zur Geltung kommt, lohnt es sich, die Ränder der Blätter etwas einzureissen.

Anregend und heilend

Lorbeer enthält ein ätherisches Öl, das sowohl anregend für die Produktion von Magensaft als auch appetitanregend und verdauungsfördernd wirkt. Wegen seiner antibakteriellen Eigenschaften hilft er als Tee genossen auch gegen Hals- und Rachenentzündungen.



Essig

*IN DER SÄURE
LIEGT DIE KRAFT*

Mit Essig kann man weitaus mehr zubereiten als bloss Salatsaucen. Die delikate Säure gibt vielen Gerichten erst den letzten Schliff.



Borschtsch-Suppe

FÜR 4 PERSONEN

VORBEREITUNGSZEIT: 20 Minuten

KOCH/BACKZEIT: 30–40 Minuten

350 g rohe Randen

2 Rüebli

250 g Weisskabis

1 Stange Lauch, ca. 250 g

1 grosse Zwiebel

1 Esslöffel Butter

½ Teelöffel Kümmel

1 l Gemüsebouillon

Salz, schwarzer Pfeffer aus der Mühle

5–6 Esslöffel Apfelbalsam-Essig

saurer Halbrahm zum Servieren

1 Die Randen schälen, dann zuerst in dünne Scheiben und anschliessend in feine Streifen schneiden. Die Rüebli schälen und klein würfeln. Beim Kabis den harten Strunk in der Mitte entfernen und das Gemüse in Streifen schneiden. Den Lauch rüsten, der Länge nach aufschneiden und gründlich waschen, auch zwischen den Schichten. Den Lauch in Streifen schneiden. Die Zwiebel schälen und fein hacken.

2 In einer grossen Pfanne die Butter erhitzen. Die Zwiebel und die Rüebli darin andünsten. Den Kümmel beifügen und kurz mitdünsten. Die Bouillon dazugießen und aufkochen. Nun die Randen, den Kabis und den Lauch beifügen, die Suppe mit Salz und Pfeffer würzen und

30–40 Minuten leise kochen lassen, bis alle Gemüse gar sind. Die Suppe mit dem Apfelbalsam sowie Salz und Pfeffer abschmecken.

3 Den Borschtsch in vorgewärmte Teller füllen. Jede Portion mit etwas saurem Halbrahm garnieren und sofort servieren.

FÜR DEN KLEINHAUSHALT

2 Personen: Zutaten halbieren.

Pro Portion 5 g Eiweiss, 9 g Fett, 20 g Kohlenhydrate; 200 kKalorien oder 837 kJoule, Glutenfrei, Lactosearm

TIPP

Traditionell kommt in den russischen Borschtsch noch etwas Rindfleisch, aber in der vegetarischen Version ist die Suppe ebenso schmackhaft. Wer dennoch nicht drauf verzichten möchte, würfelt etwa 200 g Rindsragout klein und dünstet es mit der Zwiebel und den Rüebli an. Dann etwa 15 Minuten vorgaren, bevor das restliche Gemüse dazukommt.

Saure Leber mit Selleriestock

FÜR 4 PERSONEN

VORBEREITUNGSZEIT: 30 Minuten

KOCH/BACKZEIT: 15 Minuten

SELLERIESTOCK:

600 g Knollensellerie

200 g mehligkochende Kartoffeln

Salz

1½ dl Milch

40 g Butter

schwarzer Pfeffer aus der Mühle

frisch geriebene Muskatnuss

LEBER:

600 g Kalbsleber, evtl. vom Metzger in Streifen geschnitten

2 Zwiebeln

1 Esslöffel Butter (1)

2 Teelöffel Mehl

3 dl Gemüsebouillon

5–6 Esslöffel Sherryessig, ersatzweise Weissweinessig

Salz, schwarzer Pfeffer aus der Mühle

½ Bund glatte Petersilie

1 Esslöffel Öl

1 Esslöffel Butter (2)

1 Den Sellerie und die Kartoffeln schälen und in Würfel schneiden. In einer Pfanne mit etwa 5 dl Wasser sowie Salz aufkochen und zugedeckt bei mittlerer Hitze weich garen.

2 Inzwischen wenn nötig die Leber in Streifen schneiden. Die Zwiebeln schälen und hacken.

3 In einer weiten Pfanne die erste Portion Butter (1) schmelzen. Die Zwiebeln darin andünsten, aber nicht Farbe annehmen lassen. Das Mehl darüber stäuben und kurz mitdünsten. Die Bouillon beifügen, alles aufkochen und offen etwa 5 Minuten leise kochen lassen. Dann die Sauce mit zunächst nur etwa ⅔ der Essigmenge sowie Salz und Pfeffer abschmecken und warmhalten.

4 Die Petersilie fein hacken und beiseitestellen.

5 In einer kleinen Pfanne die Milch erhitzen und warmhalten. Die Butter in Würfel schneiden.

6 Die Garflüssigkeit von Sellerie und Kartoffeln abgiessen. Das Gemüse direkt in der Pfanne mit dem Kartoffelstampfer fein zerdrücken, dabei nach und nach die Butter beifügen. Dann die Milch unterrühren. Das Püree mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen und zugedeckt warmhalten.

7 Für die Leber in einer Bratpfanne das Öl sowie die zweite Portion Butter (2) kräftig erhitzen. Die Leber darin in 2–3 Portionen jeweils 1 Minute unter Rühren braten, dann mit Salz und Pfeffer würzen und sofort in die Zwiebelsauce geben.

8 Am Schluss die Petersilie über die Leber geben, sorgfältig mischen und die Sauce wenn nötig mit noch etwas Essig sowie Salz und Pfeffer abschmecken. Sofort mit dem Selleriestock servieren.

FÜR DEN KLEINHAUSHALT

2 Personen: Zutaten halbieren.

1 Person: Für den Selleriestock ½ Menge zubereiten; der Stock kann gut aufgewärmt oder als «Tätschli» gebraten werden. Für die Leber die Zutaten vierteln.

Pro Portion 35 g Eiweiss, 27 g Fett, 25 g Kohlenhydrate; 494 kKalorien oder 2062 kJoule, Lactosearm



Rindsragout auf Sauerbraten-Art

FÜR 4 PERSONEN

VORBEREITUNGSZEIT: 30 Minuten

KOCH/BACKZEIT: 2½ Stunden

RUHEZEIT: 2–4 Tage

1 Rüebli
1 Zwiebel
1 Stück Knollensellerie, ca. 150 g
1 Teelöffel schwarze Pfefferkörner
1 Teelöffel Wacholderbeeren
4 Pimentkörner
2 Gewürznelken
2 Lorbeerblätter
7 dl Rotwein
2 dl Rotweinessig
800 g Rindsragout
Salz, schwarzer Pfeffer aus der Mühle
2 Teelöffel Mehl
2 Esslöffel Bratbutter
2 Esslöffel Sultaninen
½ dl Rahm
2–3 Teelöffel brauner Zucker

1 Das Rüebli, die Zwiebel und den Sellerie schälen und klein würfeln. Die Pfefferkörner, die Wacholderbeeren, den Piment und die Nelken in ein Gewürzei oder -säckchen geben. Alle diese Zutaten sowie die Lorbeerblätter in ein Gefäss mit Deckel geben. Den Rotwein und den Essig dazugeben. Das Rindsragout in diese Marinade legen und zugedeckt mindestens 2, besser 3–4 Tage kühl stellen. Dabei jeden Tag einmal durchrühren.

2 Nach 2–4 Tagen das Fleisch aus der Marinade nehmen, mit Küchenpapier trockentupfen und mit Salz und Pfeffer würzen. Die Marinade in einen Messbecher absieben, das Gemüse beiseitestellen, die Gewürze jedoch wegwerfen.

3 In einem Schmortopf oder Bräter die Bratbutter erhitzen. Die Fleischwürfel darin in 2 Portionen rundum kräftig anbraten und wieder herausnehmen. Die beiseitegestellte Marinaden-Gemüse zum Bratensatz geben und andünsten. Das Mehl darüber stäuben und kurz mitdünsten. Von der Marinade zunächst 2 dl beifügen und den Bratensatz damit auflösen.

Das Rindsragout wieder beifügen und zugedeckt bei eher kleiner Hitze etwa 1½–2 Stunden schmoren lassen, bis das Fleisch schön zart ist.

4 Inzwischen die Sultaninen in lauwarmem Wasser einweichen.

5 Am Ende der Garzeit die Ragoutstücke aus der Sauce heben und in einer Schüssel warmhalten. Die Sauce durch ein Sieb giessen und das Gemüse gut ausdrücken. Die Sauce mit den Sultaninen sowie dem Ragout wieder in die Pfanne geben. Den Rahm beifügen, die Sauce nochmals gut aufkochen und mit dem Zucker sowie Salz und Pfeffer abschmecken.

Dazu passen breite Bandnudeln, Spätzli oder Kartoffelstock.

FÜR DEN KLEINHAUSHALT

2 Personen: Zutaten halbieren.

Pro Portion 44 g Eiweiss, 15 g Fett, 15 g Kohlenhydrate; 393 kKalorien oder 1652 kJoule, Lactosearm

JE ÄLTER, DESTO WERTVOLLER

Mit dem Balsamicoessig, den man beim Grossverteiler kaufen kann, hat der Aceto Balsamico tradizionale nur wenig gemeinsam. Rund um Modena und Reggio Emilia wird diese Essigspezialität noch immer in eher kleinen Familienbetrieben hergestellt. Dazu wird der frisch gepresste Most – vor allem aus Lambrusco- und Trebbianotrauben – zunächst um etwa die Hälfte eingekocht. Diesen füllt man in ein älteres Fass, in dem sich schon reichlich Essigbakterien gebildet haben und lässt ihn auf dem Dachboden reifen. Jahr für Jahr wird der Balsamico nun in immer kleinere Fässer umgefüllt, bis er nach 12 Jahren als «tradizionale», nach 25 Jahren als «extravecchio» abgefüllt wird. Und zwar immer in Glasflaschen mit genau 1 dl Inhalt. Dunkelbraun und dickflüssig wie ein Sirup kommt der edle und kostbare Balsamico Tropfen für Tropfen aus der Flasche und ist eher ein Gewürz, das man immer erst kurz vor dem Servieren auf die Gerichte gibt. Im Gegensatz zu dieser Spezialität wird der «normale» Balsamico aus konzentriertem Most mit Weinessig und Karamell hergestellt. Doch auch bei ihm gibt es grosse Qualitätsunterschiede: Trägt der Balsamico ein IGP auf dem Etikett, ist der Ursprung aus der Provinz Modena garantiert, steht zusätzlich «invecchiato» dabei, hat er eine Reifezeit von 3 Jahren im grossen Holzfass durchlebt.



Gebratene Fischfilets mit Lattich und Balsamico tradizionale

FÜR 4 PERSONEN
VORBEREITUNGSZEIT: 20 Minuten
KOCH/BACKZEIT: 8 Minuten

1 Lattich, ca. 150 g
 2 Knoblauchzehen
 4 Fischfilets mit Haut, je ca. 170 g, z.B. Saibling oder Forelle
 1 Esslöffel Zitronensaft
 Salz, schwarzer Pfeffer aus der Mühle
 1 Esslöffel Butter (1)
 1 dl Noilly Prat
 1 Esslöffel Butter (2)
 1 Esslöffel neutrales Öl
 Aceto balsamico tradizionale di Modena zum Beträufeln

- 1 Die Lattichblätter auslösen, waschen und trockenschütteln. Den Lattich in etwa 1 cm breite Streifen schneiden. Den Knoblauch schälen und hacken.
- 2 Die Fischfilets kurz kalt spülen und auf Küchenpapier trockentupfen. Die Fleischseite der Fischfilets mit dem Zitronensaft

beträufeln. Die Fischfilets auf beiden Seiten mit Salz und Pfeffer würzen.

3 In einer Pfanne die erste Portion Butter (1) erhitzen und die Lattichstreifen darin mit dem Knoblauch andünsten. Den Noilly Prat dazugießen, den Lattich mit Salz und Pfeffer würzen und offen weitere 5 Minuten garen.

4 Inzwischen in einer grossen Bratpfanne die zweite Portion Butter (2) mit dem Öl erhitzen. Die Fischfilets mit der Hautseite nach unten in die Pfanne legen und bei kräftiger Hitze etwa 5 Minuten braten, bis die Haut knusprig ist. Die Fischfilets wenden und die Pfanne vom Herd ziehen.

5 Den Lattich auf vorgewärmten Tellern anrichten, die Fischfilets darauf geben und jede Portion mit etwa 2 Teelöffeln Aceto balsamico tradizionale beträufeln. Sofort servieren.

FÜR DEN KLEINHAUSHALT

2 Personen: Zutaten halbieren, jedoch 1 dl Noilly Prat verwenden.

1 Person: Zutaten vierteln, jedoch ½ dl Noilly Prat verwenden.

Pro Portion 28 g Eiweiss, 22 g Fett, 3 g Kohlenhydrate; 337 kKalorien oder 1404 kJoule, Glutenfrei, Lactosearm



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.

MACHT SAUER LUSTIG?

Ist Essig ein wundersames Heilmittel gegen fast alles, macht er schlank und wegen der Säure gar lustig? Es ist Zeit, diesen Behauptungen auf den Grund zu gehen.

Das Thema Apfelessig ist unglaublich spannend. Ich erhalte dazu, vor allem in letzter Zeit, sehr viele Informationen von den verschiedensten Menschen, die sich beruflich keineswegs mit gesunder Ernährung befassen. Sowieso gibt es kaum in einem Bereich so viele selbst ernannte ExpertInnen wie rund um die Ernährung. Oder vielleicht Corona, oder Kindererziehung ... doch zurück zum Thema.

Ich finde es spannend, wenn ich erfahre, welche bahnbrechenden Heilerfolge einem einzelnen Lebensmittel zugeschrieben werden können, etwa weil eine Studie dies an sechs Mäusen beweisen konnte. Leider sind wir keine Mäuse, und zudem kann ein einzelnes Nahrungsmittel nie für die gesamte Gesundheit eines Menschen verantwortlich gemacht werden, geschweige denn einen ungesunden Lebenswandel korrigieren. Wäre dies der Fall, bräuchten wir längst keine Spitzenmedizin mehr. Aber wenn es jemandem hilft, sich besser zu fühlen, wenn der Tag mit einem Glas Wasser mit einem Schuss Apfelessig begonnen wird, finde ich das schön. Ob sie wegen des Apfelessigs schlank sind und gesund bleiben, steht hingegen in den Sternen. Die simplen Inhaltsstoffe von Apfelessig sind: Wasser, Essigsäure und ein paar wenige Mineralstoffe und Vitamine. Ein Apfel weist im Vergleich bis zum Hundertfachen der in Apfelessig enthaltenen Inhaltsstoffe wie Vitamin C, Kalium, Kalzium oder Folsäure auf, dazu viele Nahrungsfasern wie die Pektine. Essig macht aber, dass der Salat besser schmeckt, dass sich Rotkohl beim Kochen in ein schönes Violett verwandelt, er setzt einen gekannten Kontrast zu süssen Lebensmitteln und ist, als Fruchlessig mit viel



Wasser verdünnt, ein erfrischendes, kalorienarmes Getränk. In Form von Essigwickel senkt er Fieber, lindert Halsschmerzen und wirkte schon im Altertum antiseptisch, sprich desinfizierend. Auch können saure Lebensmittel gegen das Völlegefühl nach dem Essen helfen. Der saure Essig wirkt im Körper übrigens basenbildend, trägt also nicht zur Übersäuerung des Körpers bei. Der Körper baut nämlich organische Säuren wie Milch-, Apfel- oder Essigsäure zu Kohlendioxid (CO₂) und Wasser ab. In der Lunge wird das entstandene CO₂ vollständig ausgeatmet. Deshalb bleiben keine Säuren im Körper zurück. Dies ist eine gute Nachricht. Die schlechte: mit Essig kann leider nicht abgenommen werden, ein Glas Essigwasser kurbelt den Stoffwechsel nicht an, die Fettverbrennung wird nicht gesteigert. Schliesslich wird Essig bereits im Magen und oberen Dünndarm verdaut.

Er sättigt auch nicht, im Gegensatz zu einem Apfel mit seinen Nahrungsfasern, die im Körper quellen und so den Magen füllen.

Und doch lohnt es sich, herzhaft zum Essig zu greifen. Etwa, weil seine antiseptische Wirkung tatsächlich hilft, gesund zu bleiben. Essig senkt den pH-Wert eines Lebensmittels, etwa in der Salatsauce am Salat. Dadurch geht es Keimen wie Viren und Bakterien an den Kragen, sie können sich nicht weiter vermehren. Genau deswegen können Speisen wie eingemachte Gurken auch mit Essig haltbar gemacht werden. Die Idee, den Tag mit einem grossen Glas Wasser und einem Schuss Apfelessig zu beginnen, ist übrigens gut, auch wenn die wissenschaftlichen Beweise fehlen. Allein das grosse Glas Wasser hilft, wach zu werden. Und allen Studien zum Trotz: Wenn Sie spüren, dass es Ihnen guttut, machen Sie es weiter. Unbedingt. Es KANN Ihnen nur guttun.



PRINZESSIN (AUF) DER ERBSE

Unter 20 Matratzen lagen die getrockneten Erbsen versteckt und dennoch bereiteten sie einer Prinzessin aus Christian Andersens Märchen eine schlaflose Nacht. Im Gegensatz dazu freute sich unsere Köchin Florina Manz darüber, mit ihren Rezepten die etwas vergessenen Trockenerbsen wieder einmal auf den Thron zu heben und sie so richtig gut zur Geltung kommen zu lassen.



Gelberbsensuppe mit Gnagi

FÜR 4 PERSONEN

VORBEREITUNGSZEIT: 20 Minuten

KOCH-/BACKEIT: 60 Minuten

1 Gnagi, ca. 250 g (gepöckeltes Wädli, Schnörli oder Schwänzchen vom Schwein)

1 Liter Hühnerbouillon

200 g Gelberbsen, ersatzweise Grünerbsen

1 Lorbeerblatt

1 grosse Zwiebel

1 grosses Rüebli

150 g Sellerie

1 Esslöffel Butter

½ Bund glatte Petersilie

1 dl Rahm

1–2 Esslöffel Apfelessig oder Zitronensaft

Salz, schwarzer Pfeffer aus der Mühle

1 In einer grossen Pfanne das Gnagi mit der Bouillon aufkochen, dabei entstehenden Schaum abschöpfen. Die Erbsen und das Lorbeerblatt beifügen und alles zugedeckt etwa 60 Minuten am Siedepunkt leise kochen lassen.

2 Inzwischen die Zwiebel, das Rüebli und den Sellerie schälen. Die Zwiebel hacken,

das Rüebli und den Sellerie in Würfel schneiden.

3 In einer Pfanne die Butter schmelzen. Darin Zwiebel, Rüebli und Sellerie zuerst andünsten, dann die Hitze erhöhen und leicht anbraten. Das Gemüse zu den Erbsen und dem Gnagi geben.

4 Die Petersilie hacken.

5 Wenn das Gnagi und die Erbsen weich sind, das Gnagi aus der Suppe nehmen. Das Fleisch vom Knochen lösen und in Würfel schneiden. Wer die «Haut» nicht mag, entfernt diese ebenfalls (siehe Florinas Tipp).

6 Den Rahm zur Suppe geben und alles fein pürieren. Wenn nötig die Suppe mit etwas Wasser verdünnen. Mit Essig oder Zitronensaft sowie Salz und Pfeffer abschmecken.

7 Die Suppe nochmals kräftig aufkochen, dann mit dem Gnagi in tiefen Tellern oder Schalen anrichten. Mit Petersilie bestreuen.

FÜR DEN KLEINHAUSHALT

1–2 Personen: Suppe in der rezeptierten Menge zubereiten, Reste lassen sich sehr gut tiefkühlen, sind aber auch 3–4 Tage im Kühlschrank haltbar.

Pro Portion 26 g Eiweiss, 20 g Fett, 29 g Kohlenhydrate; 410 kKalorien oder 1712 kJoule, Glutenfrei





Das Gnagi kochen lassen, bis sich das Fleisch ganz von alleine vom Knochen löst. Das Gemüse für die Suppe kann man ruhig etwas grob schneiden, denn bis die Erbsen weich sind, ist es auch das Gemüse.

FLORINAS GEHEIMTIPP:
Die etwas «wabbelige» Haut des Gnagis ist sicher nicht jedermanns Sache. Man kann sie aber klein gewürfelt im eigenen Fett langsam auf mittlerer Stufe schön knusprig braten. Zum Schluss leicht salzen und erst unmittelbar vor dem Essen mit dem Fleisch und der Suppe anrichten.



Spitzenweine –
zu OTTO'S-Preisen!

ONLINE

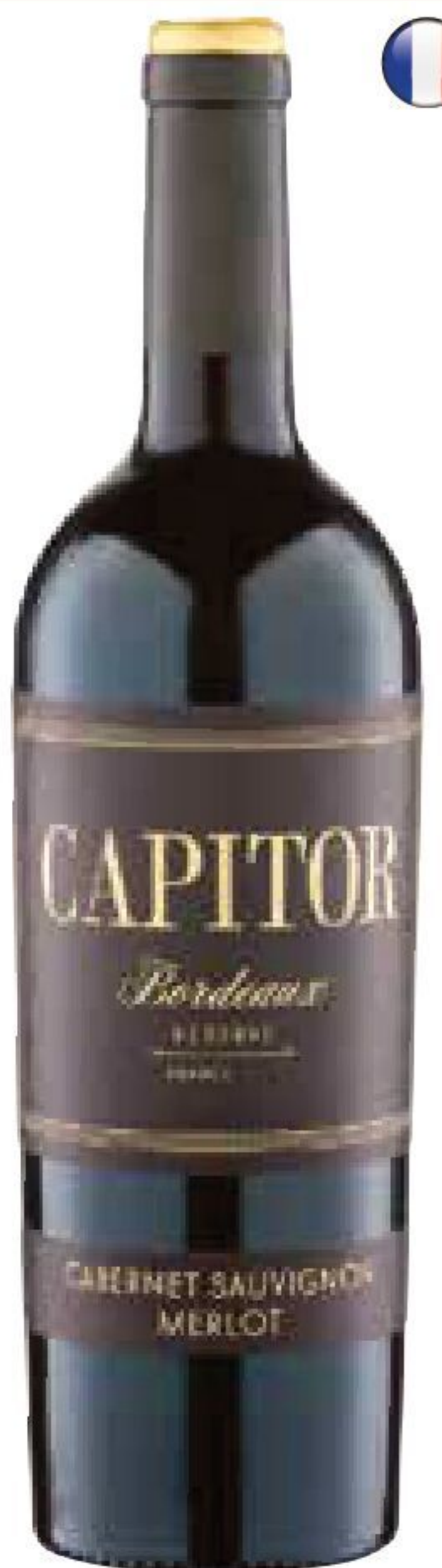


ottos.ch

Riesenauswahl. Immer. Günstig.

Capitor Bordeaux Reserve

Jahrgang 2019*
Traubensorten:
Cabernet Sauvignon,
Merlot
75 cl
Art. 343702



je Flasche CHF

9.95

statt **17.50**
Bestelleinheit 6 Flaschen

Centino Primitivo Salento IGT

Jahrgang 2019*
Traubensorte:
Primitivo
75 cl
Art. 347854



je Flasche CHF

12.95

Konkurrenz-
vergleich **18.50**
Bestelleinheit 6 Flaschen

Carnivor Cabernet Sauvignon

Jahrgang 2018*
Traubensorte:
Cabernet Sauvignon
75 cl
Art. 347795



je Flasche CHF

13.95

statt **19.90**
Bestelleinheit 6 Flaschen

ottos.ch

Nur solange Vorrat! *Jahrgangsänderungen vorbehalten!



GUT ZU WISSEN:

Für den Salat kann man auch Gelberbsen verwenden, diese haben jedoch eine etwas längere Garzeit als ihre grünen Verwandten. Übrigens: Gemüseerbsen und Trockenerbsen sind die Samen ein und derselben Pflanze. Wenn die Schoten grünreif sind und die Samen noch saftig und süß, werden sie als frisches Gemüse geschätzt. Als Hülsenfrüchte werden Erbsen dann geerntet, wenn die Blätter gelb, die Schoten lederartig zäh und die Samen hart sind. Weil die getrockneten Erbsen eine harte Schale haben, die für Empfindliche eher schwer verdaulich sind, ist man dazu übergegangen, die Erbsen geschält und oft auch poliert anzubieten. Geschälte Erbsen haben zudem den Vorteil, dass sich ihre Kochzeit um die Hälfte verringert.





Grünerbsensalat mit Broccoli und Spinat

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

400 g Grünerbsen
Salz
1 Broccoli
1 kleine rote Zwiebel
1 Bund glatte Petersilie
2 Esslöffel Pinienkerne
½ dl Gemüsebouillon
1 Esslöffel Senf
4 Esslöffel Apfelessig
3 Esslöffel kaltgepresstes Rapsöl
schwarzer Pfeffer aus der Mühle
50 g Salatspinat
200 g Feta

- 1 In einer Pfanne die Grünerbsen mit 1 Liter Wasser aufkochen. Salzen und die Grünerbsen etwa 20 Minuten knapp weich garen.
- 2 Den Broccoli in kleine Röschen teilen, den Stiel schälen und in Würfel schneiden. Den Broccoli im Dampf oder in wenig Salzwasser bissfest kochen.
- 3 Die Zwiebel schälen und fein hacken.
- 4 Die Petersilie grob hacken und in einen hohen Becher geben. Pinienkerne, Bouillon, Senf, Essig und Öl beifügen und alles mit dem Stabmixer fein pürieren. Die Sauce mit Salz und Pfeffer würzen, dann die Zwiebeln beifügen.
- 5 Den Spinat waschen und abtropfen lassen. Den Feta in Stücke schneiden oder brechen.
- 6 Die noch warmen Erbsen mit der Sauce mischen und 10 Minuten ziehen lassen. Dann den Broccoli, den Spinat und den Feta dazugeben und vorsichtig mischen. Den Salat auf Tellern anrichten und servieren.

FÜR DEN KLEINHAUSHALT

2 Personen: Zutaten halbieren.

Pro Portion 35 g Eiweiss, 21 g Fett, 45 g Kohlenhydrate; 526 kKalorien oder 2194 kJoule, Glutenfrei

Das Wasser für die Grünerbsen darf entgegen der landläufigen Meinung gesalzen werden. Den Broccoli in mundgerechte Stücke schneiden, dies dient dem Essgenuss. Das würzige Dressing für den Salat besteht aus Petersilie, Pinienkernen, Senf, Apfelessig und Rapsöl.



FLORINA MEINT:

Der perfekte Garpunkt beim Dal ist für mich erreicht, wenn die Erbsen teilweise zerfallen, jedoch noch nicht komplett verkocht sind; auf diese Weise verleihen sie dem Dal eine schöne Bindung. Wer die Erbsen lieber noch mit etwas mehr Biss mag, kann das Dal auch weniger lang kochen und zum Binden 3–4 grosse Esslöffel des Erbsengerichts in einem hohen Becher fein pürieren und diesem wieder beifügen.

Rüebli lockern das Dal auf und sollten nicht zu gross geschnitten werden. Die würzige Butter mit Zwiebeln, Knoblauch, Chili und verschiedenen Gewürzen ist typisch für ein indisches Dal aus geschälten Erbsen oder Linsen.





Gelberbsen-Dal

FÜR 4 PERSONEN

VORBEREITUNGSZEIT: 15 Minuten

KOCH-/BACKZEIT: 45 Minuten

300 g Gelberbsen

8 dl Gemüsebouillon

400 g Rüebli

1 grosse Zwiebel

3 Knoblauchzehen

1 kleine rote Chilischote

**je 1½ gehäufte Teelöffel Senf-,
Kreuzkümmel- und Koriandersamen**

**4 Esslöffel Sonnenblumen- oder
Kokosöl**

**1 Esslöffel brauner Zucker oder
Kokoszucker**

**1 Dose gehackte Pelatitomaten, Salz
nach Belieben etwas frischer Koriander**

1 In einer Pfanne die Gelberbsen mit der Bouillon aufkochen und zugedeckt 45 Minuten kochen lassen; dazwischen gelegentlich umrühren.

2 Die Rüebli schälen und in 1 cm grosse Würfel schneiden. Zu den Erbsen geben und mitkochen.

3 Die Zwiebel und den Knoblauch schälen und hacken. Die Chilischote je nach gewünschter Schärfe entkernen oder mitsamt den Kernen fein hacken. Die Gewürze im Möser grob zerstossen.

4 In einer Pfanne das Öl erhitzen. Die Gewürze darin kurz anrösten. Dann die Zwiebel, den Knoblauch und den Chili beifügen. Alles leicht salzen und dünsten, bis die Zwiebeln glasig sind.

5 Wenn die Erbsen langsam zu verkochen beginnen, den Zucker, die Tomaten sowie die Zwiebel-Gewürzmischung beifügen.

Das Dal mit Salz abschmecken und nochmals gut heiss werden lassen.

6 Das Dal in vorgewärmten tiefen Tellern anrichten und nach Belieben frische Korianderblättchen darüber zupfen.

Dazu passt eine Raita (Joghurtsauce) und/oder Fladenbrot sowie Reis

FÜR DEN KLEINHAUSHALT

2 Personen: Zutaten halbieren.

1 Person: Die halbe Menge zubereiten, denn Reste lassen sich gut tiefkühlen oder sind im Kühlschrank etwa 3 Tage haltbar.

Pro Portion 21 g Eiweiss, 18 g Fett, 51 g Kohlenhydrate; 462 kKalorien oder 1927 kJoule, Glutenfrei, Lactosefrei

Hummus von zweierlei Erbsen mit Knoblauch-Fladenbrot

FÜR 4 PERSONEN als kleine Mahlzeit
VORBEREITUNGSZEIT: 25 Minuten
KOCH-/BACKZEIT: 45 Minuten

100 g Grünerbsen
 1 Zwiebel
 200 g Urdinkel-Weissmehl
 100 g feines Urdinkel-Vollkornmehl
 ½ Teelöffel Salz
 1 Esslöffel getrockneter und gemahlener Knoblauch
 2 dl Wasser
 1 Bund glatte Petersilie
 150 g tiefgekühlte Erbsen
 2 Esslöffel Tahina (geröstete Sesampaste)
 1 Teelöffel gemahlener Kreuzkümmel
 ½ dl Gemüsebouillon
 2–3 Esslöffel Zitronensaft
 Salz
 Chilipulver
 4 Esslöffel schwarzer Sesam zum Bestreuen
 2–3 Esslöffel Olivenöl für das Fladenbrot
 Olivenöl zum Servieren

1 In einer Pfanne die Grünerbsen mit reichlich Wasser bedeckt aufkochen. Die Zwiebel schälen, halbieren und

beifügen. Die Grünerbsen zugedeckt etwa 45 Minuten weichkochen.

2 Für das Fladenbrot in einer Schüssel beide Mehle, das Salz und den Knoblauch mischen. Das Wasser beifügen und alles von Hand oder in der Küchenmaschine zu einem geschmeidigen glatten Teig kneten. Den Teig in der Schüssel zugedeckt mindestens 20 Minuten ruhen lassen.

3 Die Petersilie hacken.

4 Wenn die Grünerbsen weich sind, die tiefgekühlten Erbsen dazugeben und 1½ Minuten mitkochen. Dann die Erbsen abgiessen und mitsamt der Zwiebel in einen Mixbecher geben. Die Petersilie, das Tahina, den Kreuzkümmel, die Bouillon und den Zitronensaft beifügen und alles zu einer feinen, glatten Paste pürieren. Mit Salz und etwas Chilipulver abschmecken.

5 Den Teig in 8 gleichmässig grosse Stücke teilen. Jede Portion auf wenig Mehl zu dünnen Fladen auswallen. Die Fladen mit Olivenöl bestreichen und in einer beschichteten Bratpfanne auf jeder Seite bei mittlerer Hitze 2–3 Minuten backen.

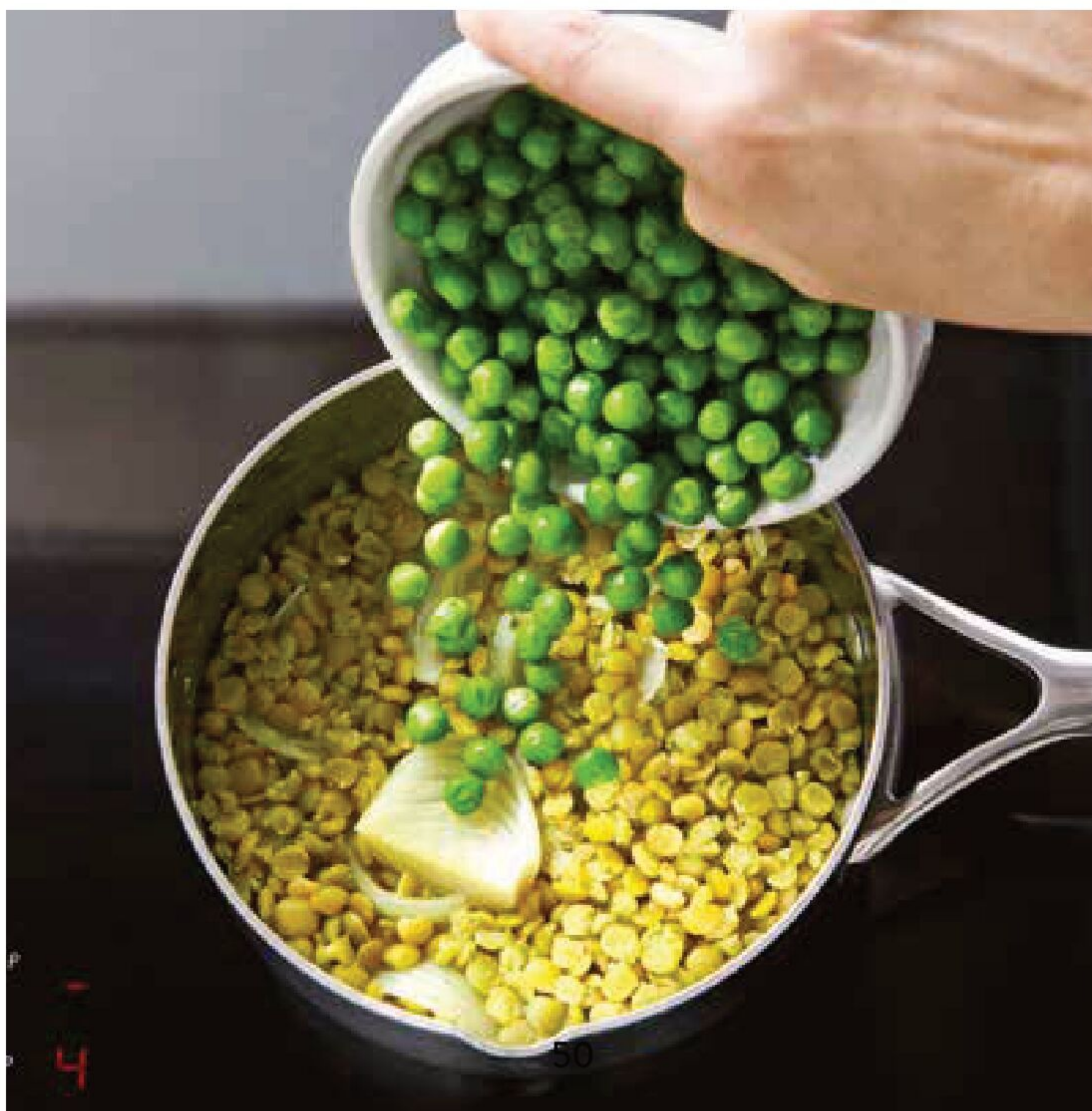
6 Zum Servieren den Hummus in einer flachen Schüssel anrichten. Mit einem Löffel in die Mitte eine Vertiefung anbringen und etwas Olivenöl hineingiessen. Den Hummus zusammen mit dem Fladenbrot servieren.

Pro Portion 18 g Eiweiss, 14 g Fett, 53 g Kohlenhydrate; 430 kKalorien oder 1802 kJoule, Lactosefrei



Das Fladenbrot mit einem Anteil Vollkornmehl ist schnell gemacht und wird in der Pfanne gebacken.

Wenn die Grünerbsen ganz weich gekocht sind, verlieren sie ihre grüne Farbe und werden gelb. Die «frischen» Erbsen zum Schluss bringen dann aber wieder ein schönes Grün in den Hummus.





FLORINAS TIPP: Das Fladenbrot lässt sich sehr gut vorbereiten respektive vorbacken. Damit es jedoch nicht austrocknet, nach dem Backen zuerst abkühlen lassen und anschliessend in einem Gefrierbeutel luftdicht verpacken. Wird es nicht innerhalb von 3–4 Stunden verwendet, im Kühlschrank aufbewahren und vor dem Servieren unbedingt Zimmertemperatur annehmen lassen. Mit einem Backpapier zur Trennung zwischen den Broten lässt sich das Fladenbrot auch sehr gut tiefkühlen. Nach Belieben kann man Fladenbrot auch ganz kurz im Ofen aufbacken.

Geniessen wie in einer Osteria im Piemont

Wenn wir gerade nicht in die sagenumwobene
italienische Region reisen können oder möchten,
holen wir uns das Piemont einfach nach Hause
in den Teller!





**Insalatina degli Ortolani –
Gärtnersalat**



**Tajerin con Polpa di Vitello –
Eiernudeln
mit Kalbfleischsauce**



**Rotolino di Pollo ripieno –
gefüllte Pouletbrüstchen mit
Schinken und Spinat**



**Carote in Padella –
gedünstete Rüeblì**



**Fagotto di Mele –
Apfeltaschen**



Tajerin con Polpa di Vitello – Eiernudeln mit Kalbfleischsauce

FÜR 4–6 PERSONEN als Vorspeise
VORBEREITUNGSZEIT: 15 Minuten
KOCH-/BACKZEIT: insgesamt ca. 45 Minuten

1 kleines Rüebli
 1 kleiner Zweig Stangensellerie
 1 kleine Zwiebel
 1 Knoblauchzehe
 1 Zweig Rosmarin
 ½ Bund glatte Petersilie
 4 Esslöffel Olivenöl
 200 g gehacktes Kalbfleisch
 Salz, schwarzer Pfeffer aus der Mühle
 1 dl Weisswein
 1 dl Bouillon
 2 Lorbeerblätter
 ca. 200 g Passata (Tomatensauce aus dem Glas)
 250 g Tajerin, siehe Tipp
 frisch geriebener Parmesan zum Servieren

- 1 Das Rüebli schälen und an der Bircherraffel reiben. Den Stangensellerie rüsten, in dünne Scheiben schneiden und diese mit einem grossen Messer fein hacken. Die Zwiebel und den Knoblauch schälen, Rosmarinnadeln und Petersilienblätter von den Zweigen zupfen und alles ebenfalls fein hacken.
- 2 In einer Pfanne das Olivenöl erhitzen. Alle vorbereiteten Zutaten (unter Punkt 1)

darin 3–4 Minuten andünsten. Dann das Hackfleisch beifügen und krümelig braten. Alles mit Salz und Pfeffer kräftig würzen, mit dem Weisswein und der Bouillon ablöschen, die Lorbeerblätter dazulegen und die Flüssigkeit um gut ⅓ einkochen lassen. Nun die Passata dazugeben und die Sauce zugedeckt nochmals 30 Minuten leise kochen lassen. Wenn nötig mit etwas Wasser ergänzen. Am Schluss die Sauce mit Salz und Pfeffer abschmecken.

3 Kurz vor dem Essen reichlich Wasser aufkochen, salzen, die Tajerin hineingeben und nach Angaben auf der Packung bissfest garen. In ein Sieb abschütten, dann sofort zur Kalbfleischsauce geben, gut mischen und servieren. Nach Belieben am Tisch mit Parmesan bestreuen.

TIPP

Tajerin ist die piemontesische Bezeichnung für Tagliolini. Sie sind immer aus einem Eierteig hergestellt, für den meistens sogar nur Eigelbe verwendet werden, was ihnen eine intensiv gelbe Farbe verleiht. Tajerin sind sehr zart in der Konsistenz und haben eine nur kurze Garzeit.

FÜR WENIGER/MEHR GÄSTE

Weniger Gäste: Zutaten halbieren.
 Mehr Gäste: Die Tajerin in 1½-facher oder doppelter Menge zubereiten.

Pro Portion 16 g Eiweiss, 8 g Fett, 34 g Kohlenhydrate; 281 kKalorien oder 1183 kJoule, Lactosearm

Insalatina degli Ortolani – Gärtnersalat

FÜR 4 PERSONEN
VORBEREITUNGSZEIT: 15 Minuten
KOCH-/BACKZEIT: 10 Minuten

SALAT:

2 Eier
 1 Eichblatt- oder Lollosalat
 50 g Babyspinat
 1 Bund kleine Frühlingszwiebeln
 18 entsteinte grüne Oliven
 80 g Thon aus der Dose, abgetropft
 80 g mittelreifer Robiola, siehe Tipp, ersatzweise Taleggio oder ein Mutschli

SAUCE:

2 Esslöffel Zitronensaft
 1 Esslöffel Weissweinessig
 Salz, schwarzer Pfeffer aus der Mühle
 5–6 Esslöffel Olivenöl
 ½ Bund Basilikum

- 1 Die Eier mit kaltem Wasser bedeckt aufkochen, dann ab Siedepunkt 9–10 Minuten hart kochen. Kalt abschrecken.
- 2 Während die Eier kochen, den Salat rüsten, waschen und in mundgerechte Stücke zupfen. Den Babyspinat waschen und gut abtropfen lassen. Die Frühlingszwiebeln rüsten und mitsamt Grün in feine Ringe schneiden. Die Oliven in Streifen schneiden. Den Thon klein zerzupfen. Den Käse in Scheiben und diese in Streifen schneiden oder würfeln. Alle diese Zutaten in eine Schüssel geben und locker mischen.
- 3 Für die Sauce Zitronensaft, Essig, Salz und Pfeffer gut verrühren, dann das Öl unterschlagen. Die Basilikumblätter grob zerzupfen.
- 4 Den Salat auf Tellern anrichten. Die Eier schälen, vierteln und die Schnitze nochmals halbieren. Den Salat damit garnieren. Das Basilikum zur Sauce geben und diese über den Salat träufeln. Sofort servieren.

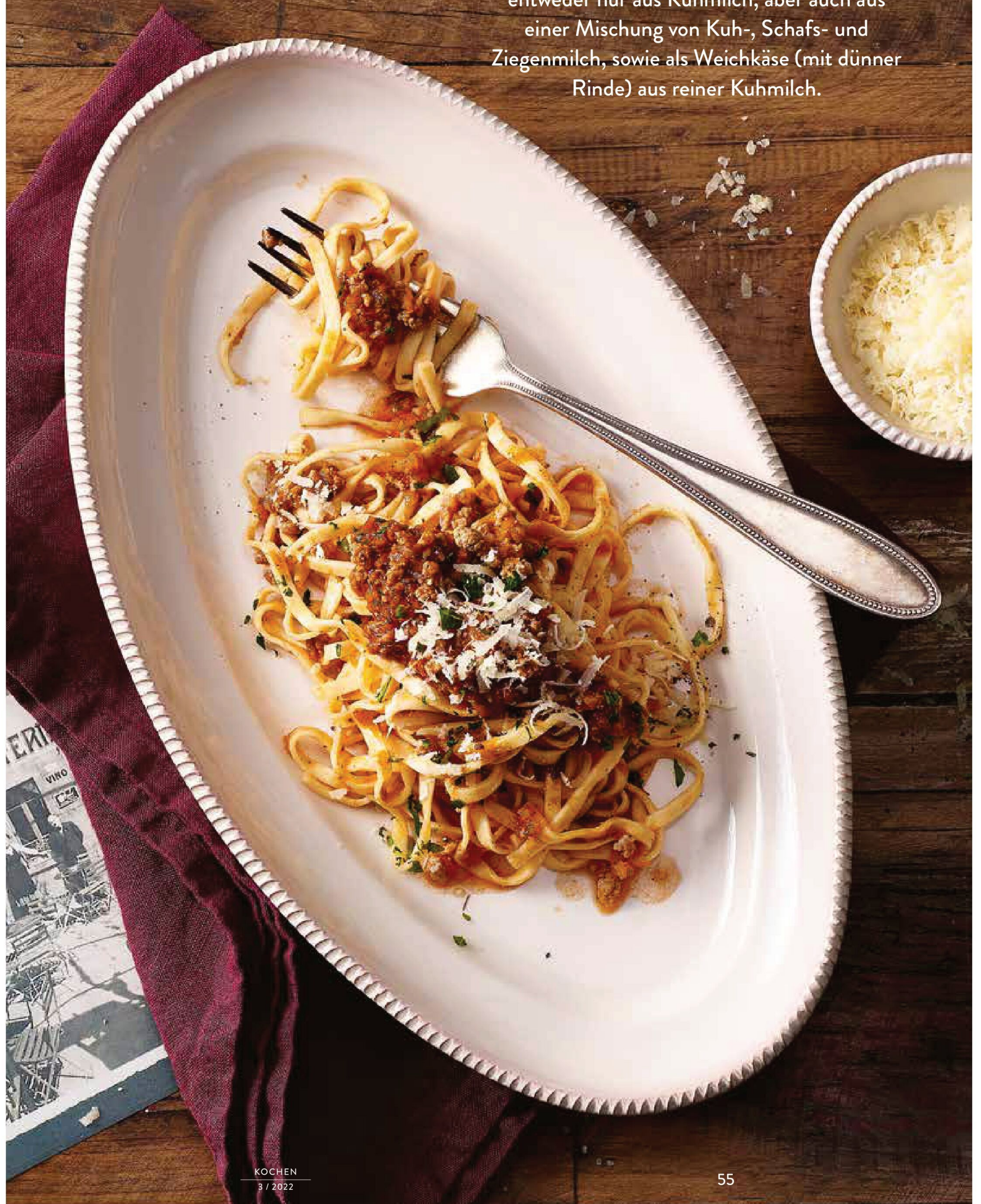
FÜR WENIGER/MEHR GÄSTE

Weniger Gäste: Den Salat in ½ Menge zubereiten.

Mehr Gäste: Den Salat in 1½-facher oder doppelter Menge zubereiten.

Pro Portion 14 g Eiweiss, 22 g Fett, 4 g Kohlenhydrate; 275 kKalorien oder 1140 kJoule, Glutenfrei

Robiola, ein typischer piemontesischer Käse, gibt es in zwei Varianten: Als Frischkäse, entweder nur aus Kuhmilch, aber auch aus einer Mischung von Kuh-, Schafs- und Ziegenmilch, sowie als Weichkäse (mit dünner Rinde) aus reiner Kuhmilch.



Rotolino di Pollo ripieno – gefüllte Poulet- brüstchen mit Schinken und Spinat

FÜR 6 PERSONEN

VORBEREITUNGSZEIT: 30 Minuten

KOCH-/BACKZEIT: insgesamt
ca. 25 Minuten

2 Eier

2 Esslöffel Rahm

Salz, schwarzer Pfeffer aus der Mühle

1 Prise frisch geriebene Muskatnuss

1 Teelöffel Butter

150 g Babyspinat

4 Pouletbrüstchen, je ca. 200 g

**4 Scheiben Schinken, möglichst runde
Form**

2 Esslöffel Olivenöl

1 dl Weisswein

**1 dl Kalbsfond, ersatzweise schwach
dosierte Gemüsebouillon**

**nach Belieben 2 Teelöffel gehackte
Trüffel oder Trüffelpaste aus dem Glas**

40 g Butter

1 Die Eier und den Rahm verquirlen und mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss würzen. In einer beschichteten Bratpfanne die Butter schmelzen. Die Hälfte der Eimasse hineingeben und bei kleiner Hitze zu einer Omelette von etwa 15 cm Durchmesser

stocken lassen; die Oberfläche soll noch ganz leicht feucht sein. Auf einem Teller abkühlen lassen. Auf die gleiche Weise mit der restlichen Eimasse eine zweite Omelette backen.

2 Inzwischen reichlich Salzwasser aufkochen. Den Spinat waschen und in eine grosse Schüssel geben. Das kochende Salzwasser darübergeben, den Spinat mit einer Kelle durchrühren, dann zusammenfallen lassen. In ein Sieb abschütten, kalt abschrecken, dann den Spinat gut ausdrücken.

3 Die Pouletbrüstchen der Länge nach so aufschneiden, dass sie noch zusammenhalten und aufgeklappt eine doppelt so grosse Fläche bilden. Zwischen Klarsichtfolie mit einem Wallholz oder einem Fleischklopfer sanft noch etwas flacher klopfen.

4 Auf jedes auseinandergeklappte Pouletbrüstchen eine Scheibe Schinken legen. Die beiden Omeletten halbieren und je eine Hälfte auf den Schinken legen. Den Spinat locker auf der Omelette verteilen. Die Pouletbrüstchen satt aufrollen und mit Küchenschnur binden.

5 Den Backofen auf 120 Grad Umluft (Ober-/Unterhitze 140 Grad) vorheizen. Eine Platte mitwärmen.

6 Etwa 25 Minuten vor dem Servieren die Pouletrollen in einer Bratpfanne im heissen Öl rundum insgesamt 4 Minuten kräftig anbraten. Dann die Pouletrollen in die vorgeheizte Form geben und

im 120 Grad heissen Ofen mit Umluft 20 Minuten fertigbaren.

7 Den Bratensatz mit dem Weisswein und dem Kalbsfond auflösen und bei grosser Hitze auf knapp 1 dl einkochen lassen. Am Schluss nach Belieben die Trüffel sowie die Butter in Stücken beifügen und unter Schwenken der Pfanne in die Sauce einziehen lassen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Über die Pouletrollen in der Form giessen und diese wenn nötig fertigbraten.

8 Zum Servieren die Küchenschnur um die Pouletrollen entfernen und die Rollen schräg in dicke Scheiben schneiden. Mit dem Rüebbligemüse auf vorgewärmten Tellern anrichten.

*Gut passt als Beilage auch ein Weisswein-
risotto.*

FÜR WENIGER/MEHR GÄSTE

Weniger Gäste: Zutaten halbieren, jedoch für den Fleischjus 1½ dl Weisswein sowie 25 g Butter verwenden.

Mehr Gäste: Die Pouletrollen in 1½-facher oder doppelter Menge zubereiten, jedoch für den Fleischjus nur 2½ dl bzw. 3 dl Weisswein verwenden.

Pro Portion 38 g Eiweiss, 13 g Fett,
1 g Kohlenhydrate; 285 kKalorien oder
1194 kJoule, Glutenfrei



MONDOVINO

Wein nach Deinem
Geschmack.



Ideal.

Ein fein-fruchtiger Pinot Noir, weich und beerig, der harmonisch zu hellem Fleisch, Geflügel und leichten Speisen passt.

ZÜRICH AOC
BLAUBURGUNDER
STAATSSCHREIBERWEIN
STAATSKELLEREI
ZÜRICH, 75 CL

15.95
(10 cl = 2.13)

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



Für mich und dich.

Fagotto di Mele – Apfeltaschen

ERGIBT 6 Stück

VORBEREITUNGSZEIT: 30 Minuten

KOCH-/BACKZEIT: 20 Minuten

APFELTASCHEN:

30 g Rosinen

2 Esslöffel Grappa

300 g säuerliche Äpfel

30 g Mandelblättchen

1–2 Esslöffel brauner Zucker

1 Paket rechteckig ausgewallter Blätterteig, ca. 42 x 26 cm

1 Ei

1 Esslöffel Milch oder Rahm

etwas Puderzucker zum Bestäuben

VANILLESAUCE:

2 Eigelb

2 Esslöffel Zucker

½ Teelöffel Vanillepulver

1 gestrichener Esslöffel Maizena

5 dl Milch

1 Die Rosinen in eine kleine Schüssel geben. Den Grappa erwärmen und darübergiessen. Etwa 10 Minuten ziehen lassen.

2 Die Äpfel schälen, vierteln, das Kerngehäuse entfernen und die Schnitze in feine Scheibchen schneiden. Mit den Mandelblättchen, dem Zucker und den Rosinen mitsamt Grappa in einer Schüssel mischen.

3 Den Backofen auf 200 Grad vorheizen (Umluft nicht empfehlenswert). Ein grosses Blech mit Backpapier belegen.

4 Den Blätterteig entrollen und zuerst der Länge nach dritteln, dann diese Streifen quer halbieren, sodass man 6 Rechtecke von ca. 14 x 13 cm enthält. Das Ei verquirlen und die Teigstreifen damit dünn bestreichen. Das restliche Ei beiseitestellen.

5 Die Äpfel jeweils auf der einen Teighälfte verteilen, dann die andere Hälfte über die Füllung schlagen. Die Ränder gut andrücken (evtl. mit einer Gabel). Die Apfeltaschen auf das vorbereitete Blech setzen. Das beiseitegestellte Ei mit der Milch oder dem Rahm verrühren und die Apfeltaschen damit bestreichen.

6 Die Apfeltaschen im 200 Grad heissen Ofen auf der zweituntersten Rille etwa 20 Minuten leicht braun backen.

7 Inzwischen für die Sauce in einer kleinen Pfanne die Eigelbe, den Zucker und

das Vanillepulver etwa 1 Minute kräftig durchrühren. Dann das Maizena beifügen und alles glatt verrühren. Die Milch dazugliessen, dann alles unter ständigem Rühren einmal aufkochen, bis die Sauce leicht bindet. Die Sauce durch ein feines Sieb in eine Schüssel umgiessen, die Oberfläche mit Klarsichtfolie belegen, damit sich keine Haut bilden kann und etwas abkühlen oder vollständig erkalten lassen.

8 Am besten schmecken die Apfeltaschen lauwarm. Dazu etwas Vanillesauce auf Teller geben, die Apfeltaschen daraufsetzen und mit Puderzucker bestäuben. Sofort servieren.

FÜR WENIGER/MEHR GÄSTE

Weniger Gäste: Für 3 Stück die Zutaten für Apfeltaschen und Sauce halbieren.

Mehr Gäste: Apfeltaschen und Sauce in 1½-facher oder doppelter Menge zubereiten.

Pro Stück 9 g Eiweiss,
19 g Fett, 37 g Kohlenhydrate;
367 kKalorien oder 1535 kJoule





Carote in Padella – gedünstete Rüebli

FÜR 6 PERSONEN

VORBEREITUNGSZEIT: 15 Minuten

KOCH-/BACKZEIT: 15 Minuten

800 g Rüebli

1 Zweig Rosmarin

4 Zweige Thymian

2 Esslöffel Olivenöl

30 g Butter

Salz, schwarzer Pfeffer aus der Mühle

½ dl Gemüsebouillon

1 Die Rüebli schälen und leicht schräg in dünne Scheiben schneiden. Die Rosmarinnadeln und die Thymianblättchen von den Zweigen zupfen und beides zusammen sehr fein hacken.

2 In einer mittleren Pfanne das Olivenöl und die Butter erhitzen. Die Rüebli hineingeben, mit Salz und Pfeffer würzen, mit den Kräutern bestreuen und die Bouillon dazugeben. Die Rüebli zugedeckt bei mittlerer, dann kleiner Hitze quasi im eigenen Saft weich dünsten. Immer wieder umrühren, damit die Rüebli nicht anbrennen.

FÜR WENIGER/MEHR GÄSTE

Weniger Gäste: Zutaten halbieren, jedoch ½ dl Bouillon verwenden.

Mehr Gäste: Die Rüebli in 1½-facher oder doppelter Menge zubereiten.

Pro Portion 1 g Eiweiss, 7 g Fett, 8 g Kohlenhydrate; 103 kKalorien oder 429 kJoule, Lactosearm, Glutenfrei

DAS PERFEKTE TIMING



AM VORTAG

- Die Kalbfleischsauce für die Tajerin zubereiten.



4 STUNDEN IM VOR-AUS

- Alle Zutaten für den Salat vorbereiten, jedoch noch getrennt im Kühlschrank aufbewahren.
- Die Pouletbrüstchen füllen und bis ½ Stunde vor der Zubereitung kühl stellen.
- Die Apfeltaschen und die Vanillesauce zubereiten. Kühl stellen.
- Die Rüebli zubereiten, jedoch nur knackig dünsten, dann in der Pfanne beiseitestellen.



VOR DEM ESSEN

- Den Backofen für die Pouletbrüstchen auf 120 Grad Umluft (Ober-/Unterhitze 140 Grad) vorheizen.
- Den Salat fertigstellen.
- Die Kalbfleischsauce aufkochen, dann zugedeckt auf kleiner Stufe leise köcheln lassen; evtl. mit etwas Wasser oder Bouillon verdünnen.



NACH DEM SALAT

- Die Pouletbrüstchen anbraten und im Ofen fertigbaren. Den Bratensatz auflösen, in eine kleine Pfanne umgiessen und beiseitestellen.
- Die Tajerin zubereiten, mit der Sauce mischen und anrichten.



VOR DEM HAUPT-GERICHT

- Das Rüebli Gemüse aufkochen und fertig dünsten; evtl. 1–2 Esslöffel Wasser beifügen.
- Die Sauce für die Pouletbrüstchen fertigstellen.
- Für die Apfeltaschen die Backofenhitze auf 200 Grad erhöhen.



VOR DEM DESSERT

- Die Apfeltaschen backen.

BIOWEIN: MEHR ALS BLÜHENDES UNKRAUT UND OHRENGRÜBLER IM WEINBERG?

Biologischer und biodynamischer Weinbau erleben einen riesigen Aufschwung – doch worin besteht eigentlich der Unterschied?

Als Imker werde ich immer wieder gefragt, was das denn sei, ein Biohonig, man könne den Bienen doch nicht vorschreiben, welche Blüten sie bestäuben dürfen und welche nicht. Bio sei da wohl einfach nur ein Marketinggag. So einfach ist es natürlich nicht, denn die Bioimker versuchen alles, um die Bienen und ihre Produkte so sorgfältig und rücksichtsvoll wie nur möglich zu behandeln. Wohin sie dann aber fliegen, ist ihre Sache, und der Imker kann ihnen noch so gut zureden, ihr Kopf und ihr Wille sind stärker ...

Ganz anders ist es bei den Reben! Die fliegen ja nicht herum, wie sie wollen und können daher besser kontrolliert werden.

Grundsätzlich gibt es beim Wein zwei verschiedene Herangehensweisen an das Ziel «Bio»: den biologischen und den biodynamischen Weinbau.

Beiden ist gemeinsam, möglichst naturnah und nachhaltig Wein zu produzieren. Das beginnt natürlich schon im Weinberg. Und zwar am Boden, bei der Gesundheit der Erde und damit bei deren Fruchtbarkeit. Nur natürlicher Dünger, also organischer Mist, oder, wenn es notwendig ist, auch Mineraldünger sind erlaubt. Alle synthetisch hergestellten Dünger sind hingegen strikte verboten. Noch wichtiger ist aber die Artenvielfalt im Rebberg. Die Weinrebe wird ja als Monokultur gehalten. Krankheiten können sich also rasend schnell ausbreiten. Der Bioweinbauer begegnet dieser Gefahr, indem er alle Lebewesen in seinem Weinberg fördert, Pflanzen und Tiere. Er freut sich über blühende Unkräuter und Ohrengrübler. So versucht er einen artenreichen Lebensraum zu schaffen, in dem sich Nützlinge und Schädlinge ohne den Einsatz von synthetischen Pflanzenschutzmitteln im Gleichgewicht halten.

Trotzdem sind biologischer Weinbau und biodynamischer Weinbau nicht das Gleiche. Der biologische Weinbau basiert eher auf fachlich wissenschaftlicher Erkenntnis, dagegen ist der biodynamische Weinbau fast eine spirituelle Weltanschauung, die auf Erfahrungen und Erkenntnissen beruht, die den ganzen Kreislauf der Natur unmittelbar mit einbeziehen und auf die Lehre von Rudolf Steiner zurückgehen.

Etwas weniger weit als die beiden genannten Richtungen von Bioweinbau geht die sogenannte integrierte Produktion. Sie ist gewissermassen das Bindeglied zwischen einer gewinnorientierten, konventionellen und einer ökologischen Landwirtschaft. Der Natur soll möglichst wenig geschadet, die Einschränkungen einer wirklich ökologischen Betriebsweise aber vermieden werden.



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».





BIOWEIN, NUR FÜR IDEALISTEN?

ANNEMARIE WILDEISEN UND BEAT KOELLIKER IM GESPRÄCH

Annemarie Wildeisen: Man hat in den Anfängen des Bioweinbaus oft ein wenig gespöttelt und diese Weine nicht wirklich ernst genommen. Ihre Qualität sei doch mit der Qualität eines «richtigen» Weines nicht vergleichbar. Diese Kritik ist in letzter Zeit weitgehend verstummt.

Beat Koelliker: Darf ich etwas ausholen? «Bio» bezieht sich hauptsächlich auf die Arbeit im Weinberg. Das Ziel ist ein möglichst schonender Umgang mit der Umwelt. Die Qualität eines Weins ist damit nur sehr indirekt betroffen. Dafür sind andere Fragen wichtiger: Wie werden die Reben geschnitten? Wie gross ist der Ertrag? Werden nur wirklich reife und gesunde Trauben geerntet? Im Keller dann stehen auch den Biowinzern praktisch alle Möglichkeiten und Verfahren offen. Auch Bioweine sind also nur so gut wie der Winzer, der sie macht.

Da gibt es aber noch den Begriff «Naturwein». Von dem hast du gar nichts gesagt.

Ja, das ist auch ein weites Feld und gesetzliche Regelungen sind da auch keine vorhanden. Die meisten Produzenten von Naturwein arbeiten im Weinberg genau gleich wie die anderen Biobauern. Der Unterschied beginnt im Keller. Am wichtigsten scheinen mir folgende Punkte: Beim Naturwein ist nur die Spontangärung mit den natürlicherweise im Keller vorhandenen Hefen erlaubt. Zuchthefen sind also wie bei den Biodynamikern verboten. Der Wein wird ausserdem ohne Filtrierung geklärt. Und dann ist da noch der Schwefel, an ihm scheiden sich die Geister. Man versucht ihn so wenig wie möglich einzusetzen oder ganz auf ihn zu verzichten, aber das ist gar nicht so einfach. Da wird also noch fröhlich gestritten.

Jetzt habe ich noch eine knifflige Frage: Wie verhält es sich mit den Zertifizierungen? Als Konsument hat man da seine liebe Mühe, den Durchblick zu behalten.

Es gibt tatsächlich jede Menge verschiedener Siegel und Labels. Ich greife nur die drei wichtigsten heraus.

Das bekannteste ist wohl das EU-Bio-Siegel. Jeder gesetzlich anerkannte «Biowein» aus der EU muss es tragen.



In der Schweiz gibt es die Bioknospe. Sie gilt generell für alle Produkte der biologischen Landwirtschaft ...



... und weltweit gültig ist das Demeter Label für die biologisch-dynamische Landwirtschaft.



6 Blitzgerichte

Bevor der Frühling richtig beginnt, servieren wir noch einmal schnelle, winterlich angehauchte Gerichte.



Knusper-Eier mit Rauchlachs an Senf-Dressing

FÜR 2 PERSONEN

Das Pochieren von Eiern ist einfacher, als man denkt. Es braucht dazu eine weite Pfanne und sehr frische Eier, weil dann das Eiweiss weniger auseinanderläuft. Alles andere ist Übungssache: Hat man das erste Ei zubereitet, weiss man, auf was man achten muss. Anstatt die Eier zu pochieren, kann man sie auch wachweich kochen; ab Siedepunkt dauert dies je nach Grösse der Eier 4½–5 Minuten.

50 g Crème fraîche
50 g griechischer Joghurt oder saurer Halbrahm
1½ Teelöffel milder Senf
1½ Teelöffel körniger Senf
1½ Teelöffel Honig
2–3 Zweige Dill
Salz, schwarzer Pfeffer aus der Mühle
4 möglichst frische Eier
50 g grobes weisses Paniermehl (Panko) oder normales Paniermehl
25 g Butter
100 geräucherter Lachs, in dünne Scheiben geschnitten
etwas Dill zum Garnieren



- 1 Für die Eier eine grosse weite Pfanne gut zur Hälfte mit Wasser füllen und aufkochen. Salzen und vor dem Kochen halten.
- 2 Inzwischen Crème fraîche, Joghurt, die beiden Senfsorten und den Honig verrühren. Den Dill fein dazu zupfen und die Sauce mit Salz und Pfeffer würzen.
- 3 Das Wasser wieder ganz leise kochen lassen. Jeweils 1 Ei in eine Tasse mit abgerundetem Boden aufschlagen, dann diese am besten zur Hälfte ins Kochwasser tauchen und von dort aus das Ei sorgfältig ins Wasser gleiten lassen. Je nach Grösse der Pfanne kann man auf diese Weise 2–4 Eier auf einmal pochieren. Die Eier vor dem Siedepunkt 3–4 Minuten gar ziehen lassen. Dann mit einer Schaumkelle herausheben, wenn nötig zerlaufenes Eiweiss

mit einer Schere leicht zurechtschneiden und die Eier warmhalten (z. B. im 60 Grad heissen Ofen oder in einer Wärmeschublade).

4 In einer beschichteten Bratpfanne die Butter erhitzen. Panko oder Paniermehl darin unter gelegentlichem Rühren goldbraun rösten.

5 Die pochierten Eier auf vorgewärmte Teller setzen und grosszügig mit den Knusperbröseln bestreuen. Die Lachsscheiben sowie das Senf-Dressing daneben anrichten. Mit Dillzweiglein garnieren und sofort servieren.

Pro Portion 31 g Eiweiss,
37 g Fett, 22 g Kohlenhydrate;
549 kKalorien oder 2284 kJoule

für den März



Pizokel mit Bündnerfleisch und grünem Gemüse

FÜR 2 PERSONEN

Pizokel sind eine Art Spätzli, deren Teig direkt vom Schüsselrand aus ins kochende Wasser geschabt wird. Wir haben den Teig mit Bündnerfleisch – es kann auch Salsiz sein – gewürzt und servieren die Pizokel zusammen mit einem Wirz-Spinat-Gemüse. Selbstverständlich kann man das Rezept auch mit anderen Gemüsen variieren – was halt der Kühlschrank alles so hergibt.

100 g Mehl
1 Ei
knapp $\frac{3}{4}$ dl Milch
Salz
frisch geriebene Muskatnuss
75 g Bündnerfleisch, ersatzweise Salsiz
1 Teelöffel Butter
100 g Jungspinat
ca. 120 g Wirz
1 Schalotte
1 Knoblauchzehe
 $1\frac{1}{2}$ Esslöffel Butter
2–3 Esslöffel Crème fraîche
schwarzer Pfeffer aus der Mühle
nach Belieben geriebener Bergkäse
zum Servieren

1 Das Mehl in eine Schüssel geben. Das Ei und die Milch beifügen und alles zu einem glatten Teig verrühren. Mit Salz und Muskatnuss würzen.

2 Das Bündnerfleisch oder den Salsiz sehr fein hacken. In einer beschichteten Pfanne in der Butter kurz braten, dann leicht abkühlen lassen. Unter den Teig mischen.

3 Reichlich Wasser aufkochen. Inzwischen den Spinat waschen. Die Wirzblätter auslösen, Strunkteile sowie grobe Blattrippen herausschneiden; es soll ca. 100 g Wirz übrig bleiben. Das kochende Wasser salzen. Zuerst die Wirzblätter hineingeben und 2 Minuten blanchieren. Dann den Spinat beifügen und nur zusammenfallen lassen. Das Gemüse in ein Sieb abschütten, kalt abschrecken, gut ausdrücken und grob hacken.

4 Die Schalotte und den Knoblauch schälen und fein hacken. In einer Pfanne in der warmen Butter 2–3 Minuten dünsten. Dann das Wirz-Spinat-Gemüse beifügen und kurz mitdünsten. Die Crème fraîche untermischen und das Gemüse mit Salz sowie Pfeffer würzen. Zugedeckt beiseitestellen.

5 In einer grossen Pfanne reichlich Wasser aufkochen. Salzen. Den Pizokelteig vom Schüsselrand aus mit einem Tafelmesser, das man immer wieder in das Wasser taucht, in Streifen ins leicht kochende Wasser schaben. Wenn die Pizokel an die Oberfläche steigen, noch 1 Minute ziehen lassen. Dann mit einer Schaumkelle herausheben und zum heissen Gemüse geben. Alles sorgfältig mischen und mit etwas frisch gemahlenem Pfeffer sowie wenn nötig Salz abschmecken. Sofort servieren.

Pro Portion 29 g Eiweiss, 24 g Fett, 42 g Kohlenhydrate; 507 kKalorien oder 2124 kJoule, Purinarm





Couscoussalat mit Pastinaken und Peperoni

FÜR 2 PERSONEN als Mahlzeit

Am besten hat uns dieser vollwertige Salat warm serviert geschmeckt, aber Reste können natürlich auch noch kalt genossen werden. Anstelle von Pastinaken kann man auch Petersilienwurzeln oder Rübli verwenden.

GEMÜSE:

250 g Pastinaken

1 rote Peperoni

2 Esslöffel Olivenöl

Salz, schwarzer Pfeffer aus der Mühle

SALAT:

1 dl Wasser

100 g Couscous

1 Bund glatte Petersilie

½ Bund Oregano

1 Knoblauchzehe

1 Schalotte

1 Peperoncino

½ unbehandelte Zitrone

1 Esslöffel Wasser oder Gemüsebouillon

1½ Teelöffel Ras el-Hanout

1 Teelöffel edelsüßer Paprika, Salz

4 Esslöffel Olivenöl

150 g griechischer Joghurt

1 Den Backofen auf 200 Grad Umluft vorheizen.

2 Die Pastinaken schälen, der Länge nach vierteln und in 5 cm lange und 1 cm dicke Stängelchen schneiden. Die Peperoni vierteln, das Kerngehäuse und dicke Scheidewände entfernen, dann die Schoten in gleich grosse Streifen wie die Pastinaken schneiden. In eine Gratinform geben, mit dem Öl beträufeln, mit Salz und Pfeffer würzen und gut mischen.

3 Das Gemüse im 200 Grad heißen Ofen auf der zweituntersten Rille etwa 25 Minuten backen, bis es Farbe angenommen hat.

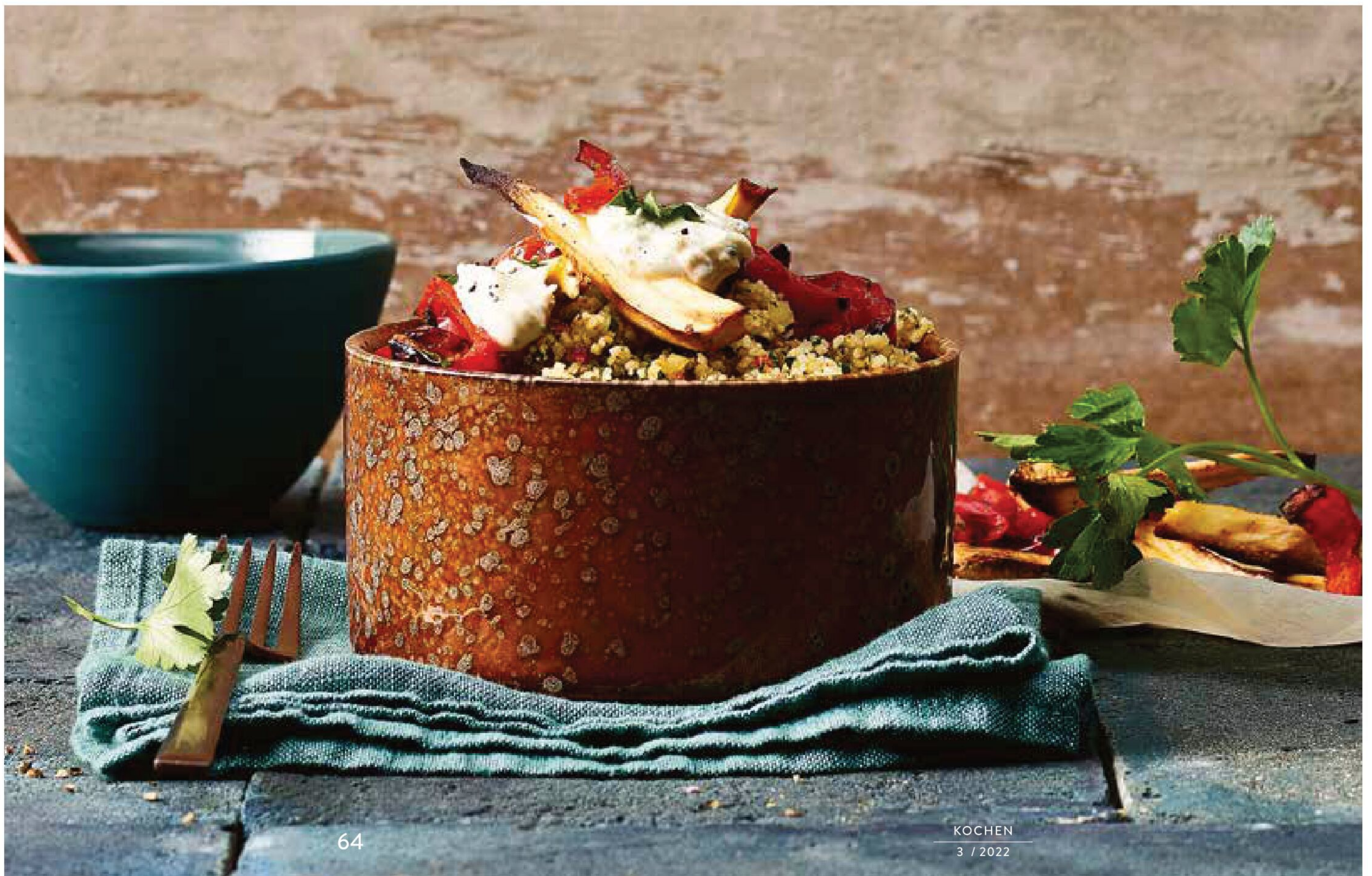
4 Inzwischen in einer kleinen Pfanne das Wasser aufkochen. Den Couscous hineingeben, einmal aufkochen, dann zuge- deckt auf der ausgeschalteten Herdplatte etwa 15 Minuten ausquellen lassen (Induktion: Stufe 1).

5 Inzwischen Petersilie und Oregano fein hacken. Die Knoblauchzehe und die Schalotte schälen und ebenfalls hacken. Den Peperoncino längs halbieren, entker- nen, in lange Streifen und diese in kleine Würfelchen schneiden. Alles in eine Schüssel geben. Die gelbe Schale der hal- ben Zitrone fein dazureiben. 2 Esslöffel Saft auspressen und mit dem Wasser oder der Bouillon beifügen. Ras el-Hanout, Paprika und Salz unterrühren, dann mit einer Gabel das Öl langsam dazuschlagen.

6 Das geröstete Gemüse, den Couscous sowie gut ½ der Kräutersauce in eine Schüssel geben und mischen. Wenn nötig nachwürzen und auf einer Platte anrichten.

7 Den Joghurt mit der restlichen Kräu- tersauce mischen und esslöffelweise auf dem Salat verteilen.

Pro Portion 11 g Eiweiss,
31 g Fett, 52 g Kohlenhydrate;
546 kKalorien oder 2271 kJoule





Schweinsfilet-Kräuter-Röllchen

FÜR 2 PERSONEN

Involtini werden in der italienischen Küche die kleinen Röllchen aus Fleisch oder Gemüse genannt. Der Name bedeutet frei übersetzt «Eingewickelte», was das Gericht treffend umschreibt, denn sie besitzen immer eine feine Füllung. In diesem Rezept sind es Kräuter, Knoblauch, Zitrone und Käse, die auf flach geklopfte Schweinsfilet-Schnitzelchen gestrichen und aufgerollt werden. Ebenfalls geeignet zum Füllen sind dünne Kalbsplättchen oder zu Schnitzel aufgeschnittene Pouletbrüstchen.

4–5 Schweinsfilet-Schnitzelchen, je nach Grösse, ca. 1 ½ cm dick geschnitten
Salz, schwarzer Pfeffer aus der Mühle
4–6 Salbeiblätter, je nach Grösse
1 kleiner Zweig Rosmarin
4 Zweige glatte Petersilie
1 Knoblauchzehe
½ unbehandelte Zitrone
15 g geriebener Parmesan oder Sbrinz AOP
2 Esslöffel Olivenöl
½ Esslöffel Bratbutter
1 dl Weisswein
2 Messerspitzen Fleischextrakt oder ½ dl Kalbs- oder Gemüsefond
1 dl Rahm
2 Messerspitzen edelsüßer Paprika

- 1** Den Backofen auf 80 Grad vorheizen. Eine Platte und 2 Teller mitwärmen.
- 2** Die Schnitzelchen zwischen Klarsichtfolie mit dem Wallholz oder einem Fleischklopper sorgfältig etwa zur doppelten Grösse flach klopfen. Mit Salz und Pfeffer würzen.
- 3** Die Salbeiblätter in feine Streifen schneiden, Rosmarinnadeln und Petersilienblätter abzupfen. Alle 3 Kräuter sehr fein hacken. Die Knoblauchzehe schälen und ebenfalls fein hacken. Alles in eine kleine Schüssel geben. Die gelbe Schale

der Zitrone fein dazu reiben. Den Käse und das Olivenöl beifügen und alles gut mischen.

4 Die Kräuterpaste auf den Schnitzelchen ausstreichen, dabei auf der oberen Seite einen Rand von etwa 1½ cm frei lassen. Die Schnitzel sorgfältig aufrollen und mit Holzstäbchen fixieren.

5 In einer Bratpfanne die Bratbutter kräftig erhitzen. Die Fleischröllchen rundum je nach Dicke insgesamt 2½–3 Minuten anbraten. Sofort in die vorgewärmte Platte geben und im 80 Grad heissen Ofen etwa 20 Minuten nachgaren lassen.

6 Inzwischen den Bratensatz mit dem Weisswein auflösen. Den Fleischextrakt oder den Fond beifügen und alles zur Hälfte einkochen lassen. Den Rahm dazugießen, die Sauce mit Salz, Pfeffer und Paprika würzen und noch einen Moment leise kochen lassen.

7 Die Schweinsfiletröllchen zum Anrichten schräg halbieren, auf den vorgewärmten Tellern anrichten und mit der Sauce umgiessen. Sofort servieren. Dazu passt ein Risotto, feine Nudeln oder gedünstetes Gemüse.

Pro Portion 32 g Eiweiss, 39 g Fett, 6 g Kohlenhydrate; 525 kKalorien oder 2183 kJoule, Glutenfrei



Quetsch-Kartoffeln mit Radieschensauce

FÜR 2 PERSONEN

«Smashed Potatoes» – zerdrückte Kartoffeln – nennen die Angelsachsen dieses unkomplizierte Gericht. Dazu werden kleinere, in Salzwasser gegarte Kartoffeln platt gedrückt, mariniert und im Ofen überbacken. Zusammen mit einer Sauce oder einem Dip sind sie eine vollwertige Mahlzeit, zu der man allenfalls noch einen Salat serviert.

KARTOFFELN:

400–500 g kleine Kartoffeln, z. B. Raclettekartoffeln
2 Knoblauchzehen
2 Zweige Rosmarin
4 Esslöffel Olivenöl
Salz, schwarzer Pfeffer aus der Mühle

SAUCE:

125 g Doppelrahmfrischkäse (z. B. Philadelphia)
2–3 Esslöffel Milch
Salz, schwarzer Pfeffer aus der Mühle
1 Spritzer Zitronensaft
20 g Kürbiskerne
80 g Radieschen
1 Frühlingszwiebel
1 Handvoll Kresse oder Rucola

- 1** Die Kartoffeln unter fliessendem Wasser gründlich waschen. In einer mittleren Pfanne knapp mit Wasser bedeckt 15–20 Minuten weichkochen.
- 2** Während die Kartoffeln garen, die Knoblauchzehen schälen und fein hacken. Die Rosmarinnadeln von den Zweigen zupfen und ebenfalls fein hacken. In einer kleinen Schüssel zusammen mit dem Olivenöl mischen. Mit Salz und Pfeffer würzen.
- 3** Den Backofen auf 220 Grad vorheizen.
- 4** Für die Sauce den Frischkäse mit der Milch glatt rühren. Mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft abschmecken.
- 5** Die Kürbiskerne in einer trockenen Pfanne ohne Fett nur leicht rösten. Anschliessend grob hacken.
- 6** Die Radieschen rüsten und klein würfeln. Die Frühlingszwiebel rüsten, das

Weisse ebenfalls klein würfeln, das schöne Grün in feine Röllchen schneiden. Kresse oder Rucola waschen, den Rucola zusätzlich grob hacken. Alle vorbereiteten Zutaten mit den Kürbiskernen unter den Frischkäse mischen und diesen wenn nötig nachwürzen.

7 Die Kartoffeln abschütten, abtropfen lassen, in die Pfanne zurückgeben und kurz ausdämpfen lassen. Die Knoblauch-Rosmarin-Mischung auf dem Boden einer Gratinform oder eines Blechs verteilen. Die Kartoffeln darin verteilen, jede mit dem Handballen oder mit einem grossen Löffel flach quetschen. Die Kartoffeln mit der restlichen Knoblauch-Rosmarin-Mischung beträufeln.

8 Die Kartoffeln im 220 Grad heissen Ofen in der Mitte etwa 20 Minuten backen, dabei nach der Hälfte der Zeit einmal wenden. Mit der Radieschensauce servieren.

Pro Portion 16 g Eiweiss, 41 g Fett, 44 g Kohlenhydrate; 623 kKalorien oder 2593 kJoule, Glutenfrei, Purinarm





Gemüse-Curry-Reis

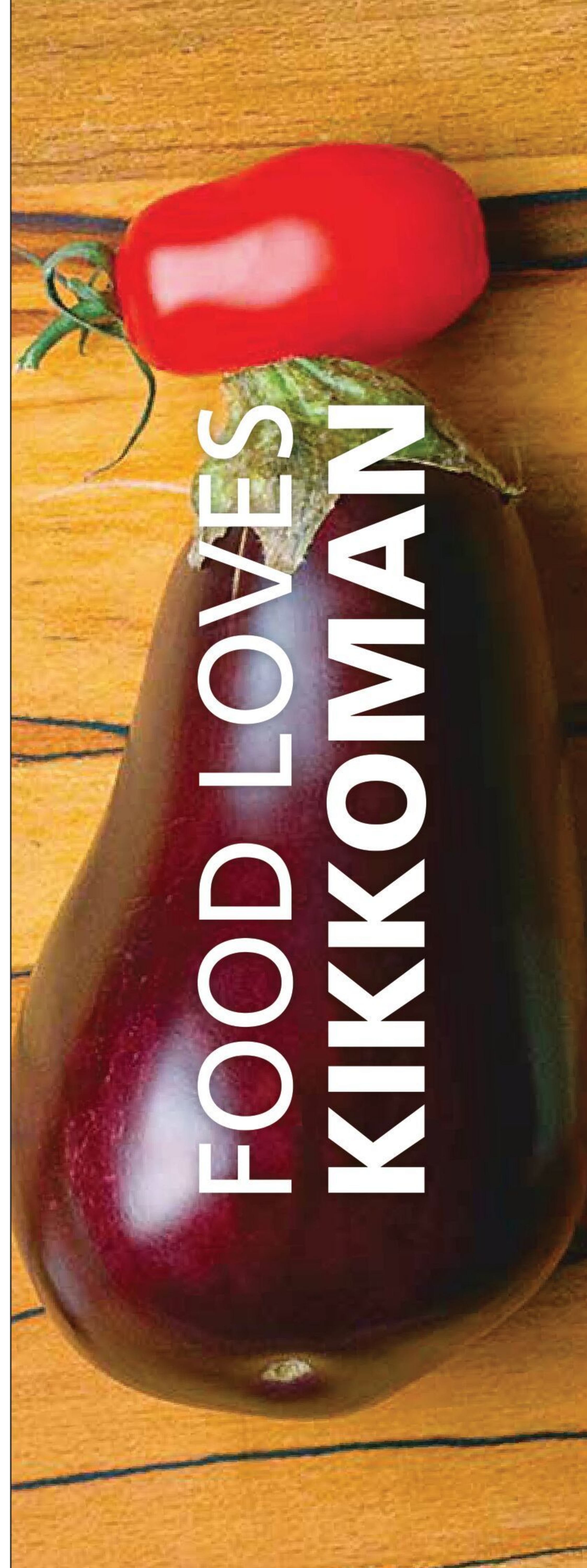
FÜR 2 PERSONEN

Auch dies ist ein praktisches Alltagsgericht, kann es doch in Sachen Gemüse immer wieder anders kombiniert werden und taugt so auch zur Resteverwertung. Was für eine Currysorte man verwendet, hängt vom persönlichen Geschmack ab bzw. von dem, was man in der Gewürzschublade vorrätig hat. Wer es pikant mag, verwendet nach Belieben zusätzlich eine rote Chilischote oder einen Peperoncino. Übrigens: Wer Rosinen nicht mag, kann diese selbstverständlich weglassen bzw. am Schluss durch leicht geröstete Mandelblättchen ersetzen.

2½ dl Bouillon
1½ dl Weisswein
2 Esslöffel Rosinen
2 mittlere Rüebli, ca. 220 g
1 mittlerer Kopf Broccoli, ca. 200 g
1 Stange Lauch, ca. 125 g
1 kleine rote Peperoni, ca. 125 g
1 kleine Zwiebel
1 Stück frischer Ingwer, ca. 2 cm lang
1½ Esslöffel Butter
1½ Esslöffel Curry, mild oder scharf, je nach persönlichem Geschmack
200 g Parboiled Reis
2 Esslöffel Sojasauce
Salz, schwarzer Pfeffer aus der Mühle

- 1 Die Bouillon und den Weisswein aufkochen und 2–3 Minuten kochen lassen. Über die Rosinen giessen und kurz ziehen lassen.
- 2 Inzwischen die Rüebli schälen, der Länge nach vierteln und in kleine Würfel schneiden. Die Broccoliröschen etwa daumengross auslösen, den Stiel schälen und würfeln. Den Lauch rüsten und in ½ cm dicke Ringe schneiden. Die Peperoni vierteln, das Kerngehäuse entfernen und die Schote in 1 cm grosse Würfel schneiden. Die Zwiebel schälen und hacken. Den Ingwer schälen und fein hacken oder reiben.
- 3 In einer eher weiten Pfanne die Butter erhitzen. Zwiebel und Ingwer darin andünsten. Alle Gemüse beifügen und kurz mitdünsten. Den Reis dazugeben und alles mit dem Curry bestreuen und einen weiteren Moment dünsten. Dann die Bouillonmischung mit den Rosinen dazugiessen, aufkochen und den Curryreis zugedeckt etwa 15 Minuten leise kochen lassen. Am Schluss mit Sojasauce, Salz, Pfeffer sowie wenn nötig Curry abschmecken. Sofort servieren.

Pro Portion 15 g Eiweiss, 11 g Fett, 104 g Kohlenhydrate; 628 kKalorien oder 2648 kJoule, Purinarm, Lactosefrei



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



*PELZIGE
SCHÖNHEIT:*
Kiwi

Zugegeben, die auffällig grünen Früchte mit ihrem leicht säuerlichen, süsslich-milden Geschmack sind nicht mehr ganz so angesagt wie auch schon. Zeit also für ein Comeback!



Kiwi-Lollys mit Sesam

Rezept auf Seite 72

Quark-Omelette mit marinierten Kiwis

FÜR 4 PERSONEN als Dessert
VORBEREITUNGSZEIT: 20 Minuten
KOCH-/BACKZEIT: 8 Minuten

3 gelbe Kiwis
1 Teelöffel frisch gepresster Zitronensaft
½ Teelöffel Vanillepaste
1 Teelöffel Puderzucker
50 g Mehl
25 g gemahlene geschälte Mandeln
2 Eier
1 dl Milch
1 Prise Salz
2 Esslöffel Zucker (1)
150 g Magerquark
1 dl Rahm
1 Esslöffel Zucker (2)
Butter zum Ausbacken der Omeletten

1 Die Kiwis schälen, in Schnitze schneiden und in eine Schüssel geben. Zitronensaft, Vanillepaste und Puderzucker beifügen, alles mischen und 20 Minuten ziehen lassen.

2 Für die Omelette Mehl und Mandeln in eine Schüssel geben. Die Eier beifügen und alles glattrühren. Nun die Milch, das Salz und die erste Portion Zucker (1) beifügen und erneut alles glattrühren. Den Teig 10 Minuten ruhen lassen.

3 Den Quark in eine Schüssel geben. Den Rahm mit der zweiten Portion Zucker (2) steif schlagen und unter den Quark ziehen.

4 In einer kleinen beschichteten Bratpfanne etwas Butter schmelzen. Nun nacheinander 4 kleine Omeletten backen und auf einen Teller geben.

5 Zum Anrichten die Omeletten mit der Quarkmasse bestreichen und darauf die Kiwis verteilen. Die Omeletten zusammenklappen und auf Tellern anrichten. Sofort servieren.

Pro Portion 12 g Eiweiss,
24 g Fett, 30 g Kohlenhydrate;
391 kKalorien oder 1632 kJoule



Kiwi-Bananen-Sorbet

ERGIBT 6 Portionen

VORBEREITUNGSZEIT: 10 Minuten

RUHEZEIT: 35 Minuten

6 grüne Kiwis

1 grosse reife Banane

½ dl frisch gepresster Limettensaft

125 g Birnel

1 Die Kiwis und die Banane schälen und in Würfel schneiden. Beide Früchte mit dem Limettensaft und dem Birnel in einen hohen Becher geben und fein pürieren.

2 Das Fruchtpüree in der Glacemaschine – siehe auch Tipp – cremig gefrieren lassen. Anschliessend in eine gut verschliessbare Vorratsdose füllen und bis zum Genuss im Tiefkühler lagern. Vor dem Anrichten das Sorbet 20–30 Minuten im Kühlschrank antauen lassen.

TIPP

Wer keine Glacemaschine besitzt, kann auch ein Granité herstellen. Dazu das Fruchtpüree in eine grosse Gratinschale giessen und in den Tiefkühler stellen. Nach 1 Stunde Anfrierzeit die Eiskristalle, die sich dem Rand entlang gebildet haben, mit einer

Gabel zur Mitte schaben. Wieder in den Tiefkühler geben. Auf diese Weise nun alle 30 Minuten die Eiskristalle in die Mitte schaben, bis die gesamte Masse gefroren ist. Am Schluss sollen die Eiskristalle so trocken sein, dass sie nicht mehr aneinanderkleben, sondern locker auseinanderfallen.

Pro Portion 1 g Eiweiss, 0,47 g Fett, 25 g Kohlenhydrate; 112 kKalorien oder 476 kJoule, Glutenfrei, Lactosefrei





Kiwi-Kokosnuss-Crumble

FÜR 4-6 PERSONEN

VORBEREITUNGSZEIT: 15 Minuten

KOCH-/BACKZEIT: 20 Minuten

6 grosse gelbe oder grüne Kiwis, eventuell auch gemischt

50 g natives Kokosöl

25 g Kokosblüten- oder brauner Zucker

50 g Urdinkelmehl

50 g Kokosnusssraspel

1 Prise Salz

4-6 Kugeln vegane Kokosnussglace

1 Den Backofen auf 200 Grad Umluft vorheizen.

2 Die Kiwis schälen und in grobe Würfel schneiden. Die Früchte in eine Gratinform geben.

3 In einer Schüssel das Kokosöl, den Zucker, das Mehl, die Kokosraspel und das Salz mit den Fingern zu einer bröseligen Masse krümeln. Die Masse über die Früchte verteilen.

4 Den Kiwi-Kokosnuss-Crumble im 200 Grad heissen Ofen mit Umluft etwa 20 Minuten goldbraun backen.

5 Zum Servieren den Crumble mit der Kokosnussglace auf Tellern anrichten und sofort servieren.

Pro Portion 8 g Eiweiss, 33 g Fett, 57 g Kohlenhydrate; 569 kKalorien oder 2370 kJoule



Kiwi-Lollys mit Sesam

ERGIBT 20 Stück

VORBEREITUNGSZEIT: 15 Minuten

25 g Sesam

4 grosse grüne, nicht zu reife Kiwis

150 g weisse Couverture oder Kuchenglasur

20 eckige Bambus-Spiesse

1 Den Sesam ohne Fett in einer Pfanne goldbraun rösten. Abkühlen lassen.

2 Die Kiwis schälen und in 5 Scheiben schneiden. Die Scheiben auf ein mit Küchenpapier belegtes Teller legen.

3 Die Couverture hacken und in eine Schüssel geben. Über dem heissen Wasserbad unter Rühren schmelzen lassen – Achtung weisse Schokolade ist sehr hitzeempfindlich, beginnt sie zu stocken, ist dies ein sicheres Anzeichen, dass Sie bereits zu heiss ist. Anschliessend abkühlen lassen, bis die Schokolade etwa 28 Grad erreicht hat. Wird Kuchenglasur verwendet, diese gemäss der Packungsangabe schmelzen und anschliessend ebenfalls etwas abkühlen lassen.

4 Die Kiwischeiben auf die Spiesse aufspießen. Die Kiwi gut zur Hälfte in die Schokolade tauchen, etwas abstreifen und auf ein mit Backpapier belegtes Blech legen. Bevor die Schokolade fest wird mit dem Sesam bestreuen. Anschliessend kurz in den Kühlschrank stellen, damit die Schokolade fest wird. Die Lollys innerhalb von 2-4 Stunden verzehren.

Pro Stück 1 g Eiweiss, 3 g Fett, 5 g Kohlenhydrate; 56 kKalorien oder 235 kJoule, Glutenfrei

Ungebackener Kiwi-Frischkäse-Cake

ERGIBT etwa 10 Portionen

VORBEREITUNGSZEIT: 20 Minuten

RUHEZEIT: 4 Stunden

70 g Butter

80 g Butterguetzli, z. B. Petit Beurre

80 g gemahlene geschälte Mandeln

1 Prise Salz

2 Esslöffel Grünteepulver (Matcha)

2½ dl Rahm

500 g Doppelrahm-Frischkäse

100 g Puderzucker

2 Esslöffel frisch gepresster

Limettensaft

4–5 grüne Kiwis

nach Belieben Mandelblättchen zum
Garnieren

1 Eine Cakeform von 30 cm Länge mit Backpapier auslegen.

2 In einer kleinen Pfanne die Butter schmelzen. Die Butterguetzli im Cutter fein mahlen und mit den Mandeln und dem Salz in eine Schüssel geben. Die flüssige Butter beifügen und alles gut mischen. Die Masse in die vorbereitete Form geben, gleichmässig verteilen und gut festdrücken. Die Cakeform in den Kühlschrank stellen.

3 In einer Schüssel das Grünteepulver mit dem Rahm glattrühren. Anschliessend den Rahm steif schlagen.

4 In einer weiteren Schüssel den Frischkäse mit dem Puderzucker und dem Limettensaft verrühren. Den geschlagenen Rahm sorgfältig untermischen. Die Masse auf dem vorbereiteten Guetzlibrösel-Boden verteilen. Den Cake mindestens 4 Stunden kaltstellen.

5 Vor dem Servieren die Kiwis schälen und in feine Scheiben schneiden. Den Cake aus der Form heben und auf eine Kuchenplatte geben. Mit den Kiwis dekorativ belegen und nach Belieben mit gerösteten Mandelblättchen bestreuen.

Pro Portion 8 g Eiweiss,
36 g Fett, 22 g Kohlenhydrate;
447 kKalorien oder 1853 kJoule

Reisen

AUF DER RHONE EINE GOURMET-FLUSSFAHRT

Immer nur südwärts!

Seit Jahren ist Frankreich das mit Abstand meistbesuchte Land der Welt. Wenig verwunderlich, denn kaum eine Destination ist so abwechslungsreich wie unser Nachbarland – und die Möglichkeiten, es zu bereisen, sind schier unendlich. Allein alles, was unter den Begriff «Südfrankreich» fällt, ist eine kaum zu überblickende Vielzahl an Landschaften, Regionen, Geschichten und natürlich Mahlzeiten. Aber wo soll man da beginnen? Eine wirklich tolle Route, um diesen Teil Frankreichs zu entdecken, ist der 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. Als wir an einem Oktobertag in der Nähe von Mâcon, also im südlichsten Zipfel des Burgunds, unser Schiff, die Excellence Rhône, um die Ecke biegen sehen, ist uns noch gar nicht so recht bewusst, welch eine aussergewöhnliche Reise uns bevorsteht: auf der Saône bis Lyon und dann immer südwärts auf der Rhone – von einem Genuss zum nächsten.

Unsere Top Drei

Zugegeben, eine kulinarische Flusskreuzfahrt durch Südfrankreich ist sowieso eine einzige Abfolge von Highlights. Doch diese Höhepunkte sind uns besonders in Erinnerung geblieben:

1 DIE MARKTHALLEN VON LYON

Machen wir es kurz: «Les Halles de Lyon Paul Bocuse» bieten nun wirklich alles, was das Herz eines jeden Gourmets höherschlagen lässt. Etwa so muss man sich das Schlaffenland vorstellen ...

2 DER ESPRIT VON MARSEILLE

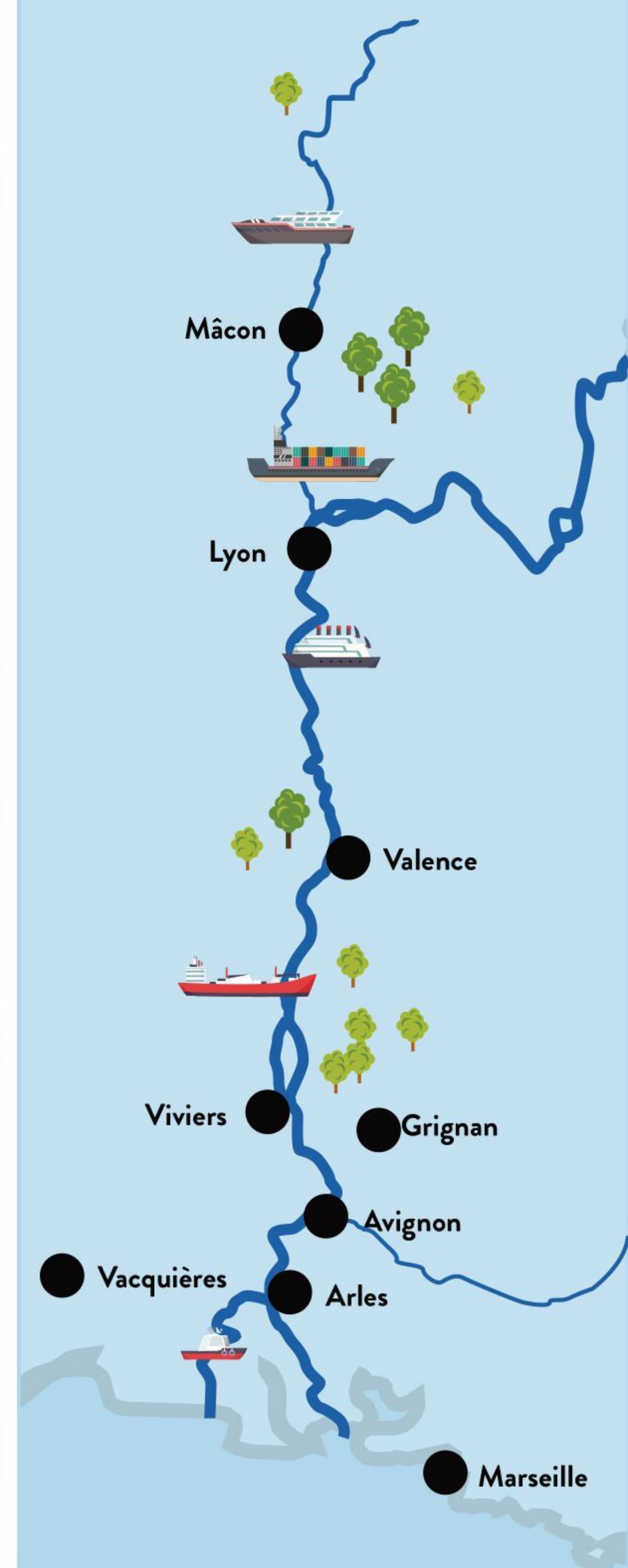
Jenseits der Provence-Klischees (Bouillabaisse, Pastis, Seife) pulsiert die Stadt geradezu vor Aufbruchstimmung – ein gutes Gefühl!

3 EIN KOCHKURS IM MAISON PIC

Egal, ob Vorspeisen, Patisserie, ein Weinseminar oder eine Blindverkostung von Käse: In Valence ist es so lehrreich wie köstlich!



Vom verglasten Wintergarten aus genießt man als Gast einen wunderbaren Blick auf die vorbeiziehende Landschaft; ebenso in der Panorama-Lounge, wo man an der Bar den Abend bei einem guten Drink ausklingen lassen kann.



DIE EXCELLENCE RHÔNE

Die Excellence Rhône, erbaut im Jahr 2006, steht für dezenten Luxus und Eleganz. Ihrem Namen alle Ehre machend verkehrt das schwimmende 4-Sterne-Hotel unter Schweizer Flagge auf der Rhone zwischen Lyon und dem Mündungsdelta in der Camargue.

Zwei Perlen des Südens

Avignon

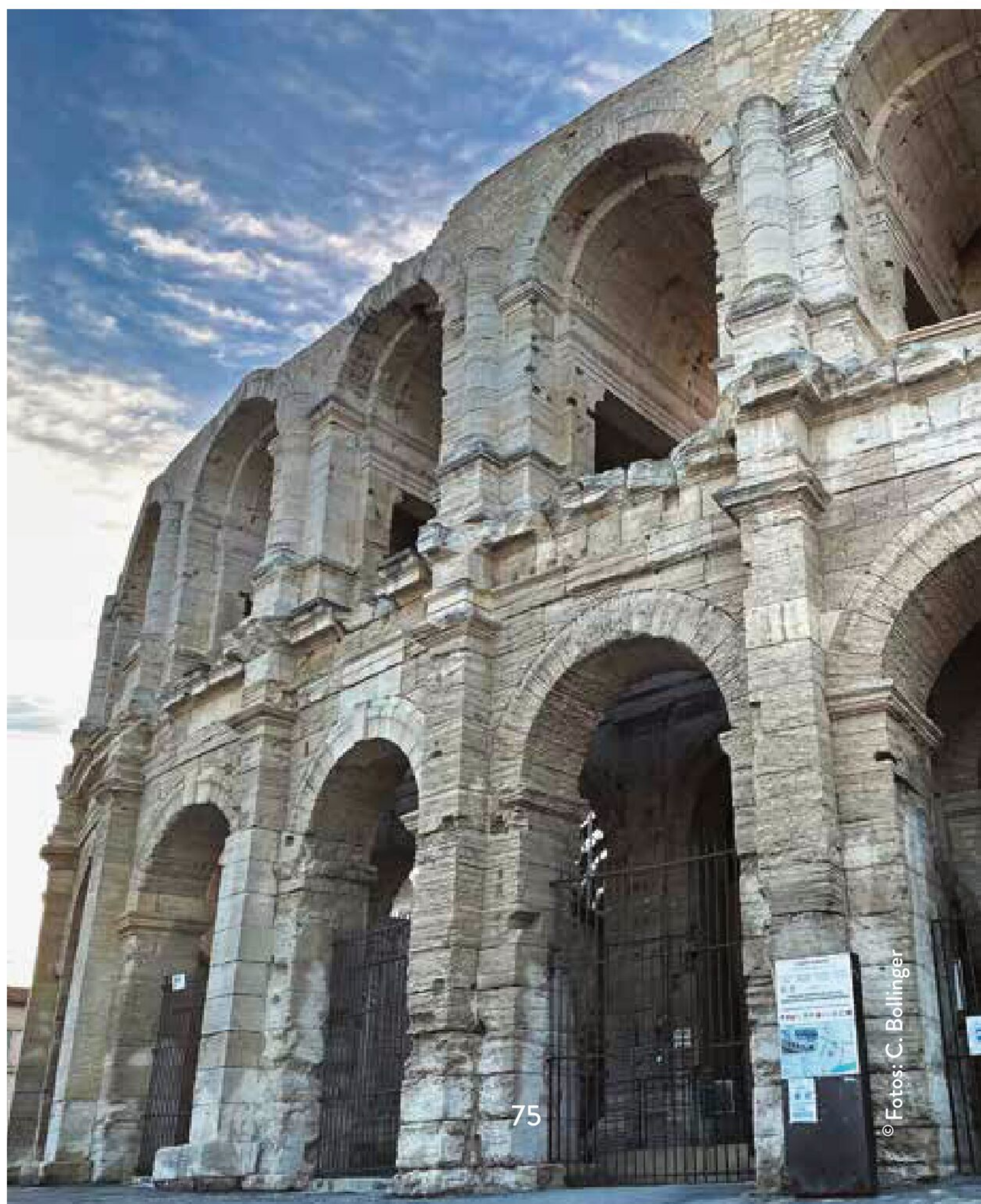
Zweimal ankern wir auf dieser Reise in Avignon. Ein spontaner Landgang, vielleicht sogar noch mit einem Abendessen, ist daher unbedingt empfohlen. Bei Avignon und seiner Umgebung könnte man jedes Mal meinen, man hätte versucht, wirklich alles reinzupacken, was irgendwie attraktiv wirkt: eine geballte 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. Kein Wunder gehört der historische Stadtkern zum UNESCO-Weltkulturerbe. Ein guter Tipp für alle, die das Abendessen in der Stadt und nicht auf dem Schiff genießen möchten, ist das Restaurant Agape, wo es kleine, äusserst kreative Gerichte wie Pot-au-feu von der Wachtel oder Rindsfilet mit Lardo, Steinpilzen und einer Portwein-Foiegras-Sauce gibt (www.restaurant-agape-avignon.com).



Arles

Es ist ein wirklich gutes Gefühl, am Morgen aufzuwachen, die Vorhänge der Kabine aufzureissen und mit glücklicher Erleichterung festzustellen: «Wir sind in Arles!» Denn das Tor zur Camargue, wie die Stadt auch genannt wird, hat einen wirklich unvergleichlichen Charme. Daher: Vielleicht etwas früher aufstehen und noch durch Arles flanieren, ehe das Schiff wieder ablegt...

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 zahlreichen Gemälden verewigt hat. Heute wirken in Arles andere Künstler, seit Kurzem unübersehbar der amerikanische Stararchitekt Frank Gehry, dessen futuristischer Luma-Tower schon jetzt ein Wahrzeichen ist. Doch auch im Bereich der Kulinarik gibt es hier Kunst: Etwa beim Visionär Jean-Luc Rabanel (www.rabanel.com), 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. Doch dafür bräuchte man Zeit...





Marseille

Frischer Wind am alten Hafen

Zugegeben, 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 wohl bedeutendste Symbol für die Erneuerung von Marseille ist das MuCEM (Museum der Zivilisationen Europas und des Mittelmeers). Der riesige Gebäudekomplex mitten im Zentrum, an der Einfahrtsschneise zum Alten Hafen, wurde anlässlich der Wahl zur Kulturhauptstadt 2013 gebaut. Die perfekte Verkörperung des Spagats zwischen Tradition und Modernität ist ein über das Meer führender Steg, der das Fort Saint-Jean mit einem futuristischen Kubus verbindet: Die filigrane Betonstruktur gleicht einem eleganten Netz aus Spitze und spielt so gekonnt mit dem Schatten und dem Licht des Südens.

Ja, diese Stadt erbebt geradezu vor Tatendrang. Was sich aller Aufbruchstimmung zum Trotz nicht geändert hat, ist der Umstand, dass der Vieux-Port, der älteste Hafen Frankreichs, das pulsierende Herz dieser Metropole bleibt. Hier kommt alles zusammen, die Fischer, die ihren Tagesfang abliefern, die Flaneure, die Nostalgiker, die Touristen, die Reichen, die ihre Jacht hier öffentlichkeitswirksam zur Schau stellen, hier quillt es über vor Restaurants, Cafés und Bars – Zeit für einen Pastis! Dieses Elixier und Symbol des Südens entstand aus der Not: Da der Absinth gerade verboten worden war, versuchte 1932 sich ein gewisser Paul Ricard daran, quasi eine legale Variante zu kreieren. Er taufte seine Schöpfung auf seinen eigenen Namen, Ricard, mit einem zum Kult gewordenen Slogan: «Ricard, der wahre Pastis aus Marseille». Aber natürlich nicht der einzige; im «Maison du Pastis» am alten Hafen gibt es unglaubliche 65 Sorten, ein Besuch lohnt sich also. Wie der Pastis ein Klischee, aber genau-

Zeit für einen Pastis! Dieses Elixier und Symbol des Südens entstand aus der Not.

so der Inbegriff von Marseille, ist die legendäre Bouillabaisse. Ursprünglich ein Gericht der Fischer, die beim Sortieren des für den Verkauf bestimmten Fisches einige Stücke beiseitelegten, die sie für sich und ihre Familie zubereiteten – heute eher teuer und leider nicht immer authentisch. Deshalb garantiert

in ausgewählten Lokalen die «Bouillabaisse-Charta» für Authentizität. Etwa im «Le Rhul»: Auf den Anhöhen der Corniche Kennedy gelegen (traumhafter Meerblick garantiert!), ist dieses Restaurant seit 1948 spezialisiert auf die Bouillabaisse und

Wie der Pastis ein Klischee, aber genauso der Inbegriff von Marseille, ist die legendäre Bouillabaisse.

eines der Gründungsmitglieder der berühmten Charta. Dem entsprechend zelebriert man hier das Gericht nach allen Regeln der Kunst: Rascasse (Grosser Roter Drachenkopf) muss ebenso drin sein in der zertifizierten Suppe wie das Mittelmeer-Petermännchen oder der Meeraal. Erlaubt sind jedoch weitere Fische wie Knurrhahn, Rotbarbe, Saint-Pierre, Dorade, Seeteufel oder Wolfsbarsch. Genossen wird eine echte Bouillabaisse in zwei Gängen: Zunächst gibt es nur den Fond (aus Salz, Zwiebeln, Pfeffer, Fenchel, Safran, Petersilie, Olivenöl, Kartoffeln, Knoblauch Tomaten und Felsenfischen), in den geröstete Baguette-Scheiben gelegt, mit Knoblauch abgerieben und mit einer unglaublich intensiven Rouille bestrichen werden. Beim zweiten Gang werden die im Sud gegarten Edelfische in die Suppe gelegt und genossen. Der spritzige Weisswein aus der benachbarten Appellation Cassis fliesst in Strömen; und nach dem Gelage in den Liegestuhl, am alten Hafen die Sonne geniessen, in der Hand ein Glas Pastis – so geht Savoir-vivre!



Grignan

... und die Schwarzen Diamanten der Drôme Provençale



Reisen

Am Morgen legen wir bei Viviers an, etwas südlich von Montélimar. Weiter auf dem Landweg – während der knapp halbstündigen Carfahrt wandelt sich die Landschaft rasant und irgendwann sehen wir es: Inmitten einer Landschaft aus Lavendel, Weinbergen, Kiefern und Eichen thront das berühmte Château de Grignan. Der auf einem Felsvorsprung im Herzen der provenzalischen Drôme errichtete Prunkbau ist sogar das grösste Renaissance-Schloss in Südostfrankreich – eine wahre Schatzkammer voller Kunst und Geschichte. Doch die wahren Schätze der Drôme warten unter der Erde; Trüffeln, die schwarzen Diamanten. Wenige Kilometer vom Schloss entfernt besuchen wir Trüffلزüchter Gilles Ayme, der in der 4. Generation das Landgut Bramarel im Tricastin leitet. Die Saison für die begehrten französischen Wintertrüffeln (*Tuber melanosporum*) hat leider noch nicht begonnen, doch Gilles demonstriert uns gerne, wie er die Delikatesse mithilfe seiner Labradore im Boden findet. Dass es sich dabei «nur» um Herbstrüffeln handelt, spielt da keine Rolle, wie wir auch beim grosszügig getrübten Apéro feststellen dürfen.

Valence

Im kulinarischen Reich der Familie Pic

Valence spielte für Durchreisende schon immer eine wichtige Rolle, liegt es doch an der wohl wichtigsten Fernstrasse in den Süden. Glücklicherweise nimmt auch die Rhone diesen Verlauf, was einen Halt in Valence erlaubt. In der kulinarischen Welt ist die Hauptstadt der Drôme schon lange gleichbedeutend mit dem Namen Pic, heute natürlich in Gestalt von Anne-Sophie Pic. Schon ihr Grossvater und ihr Vater erkochten sich im «Maison Pic» drei Sterne. Von Kochkunst und Familientradition wollte Anne-Sophie eigentlich nichts wissen. Doch als ihr Vater verstarb, sprang sie ein – und wurde 2007 sensationell die erste Köchin des Jahres in Frankreich. Die drei Sterne holte sie zurück, aber auf ihre Weise. In neuer, puristischer Ambiance mit einer öffentlichen Kochschule.

«Scoop» heisst die in unmittelbarer Nähe des Restaurants gelegene Kochschule. Bevor man als Besucher nun selber Hand anlegen darf, hat man noch die Qual der Wahl: ein Vorspeisen- und Patisseriekurs? Eine geführte Weingustation zum önologischen Reichtum der Côtes du Rhône? Oder doch lieber eine nicht nur sensorisch enorm spannende Blindverkostung berühmter Käsesorten? Fest steht: Nach diesen so spannenden wie lehrreichen Aktivitäten ist der Appetit nun endgültig geweckt, perfekt also, um im puritanisch-stilvollen französischen Bistro André den kreativen Kochstil des Hauses Pic kennenzulernen: Mit Kümmel confierte Kalbsbrust (butterzart!) mit Kartoffelmousseline und Kreuzkümmeljus; zum Dessert Bourdaloue-Tartelette mit Williamsbirnen, Earl-Grey-Tee-Glace, eine fantastische Kombination! Da möchte man doch gleich wiederkommen, um im Dreisterne-Restaurant das volle Programm zu geniessen...





Swissness im Languedoc

Die Bergerie de Fenouillet

Mitten in der wunderschönen Einsamkeit von Vacquières, Languedoc-Roussillon, befindet sich die Bergerie de Fenouillet. Das biologisch arbeitende Weingut ist seit 1998 in Schweizer Hand.

Von Arles aus fahren wir westwärts, vorbei an den Grosstädten Nîmes und Montpellier, bis die Autobahnen den kleinen Landstrassen weichen und wir irgendwo im Nirgendwo gelandet zu sein scheinen. Unser Ziel ist die Bergerie de Fenouillet, eingebettet in die idyllische Natur im Schatten des imposanten Pic Saint-Loup. Fenouillet, 1293 gegründet, ist ein altes Gut. Wein wurde hier zwar schon lange gekeltet, doch als sich das Schweizer Ehepaar Toni und Catherine Schuler im Jahr 1998 einen Traum erfüllt und die Bergerie erwirbt, müssen die beiden zuerst feststellen, dass bisher die Menge über der Qualität stand. Nach dem Motto «C'est la nature qui dirige» krempelten sie den Betrieb gehörig um. Heute dient lediglich ein Drittel der Gesamtfläche dem Weinbau. Dreissig kleine Parzellen an unterschiedlichen Lagen sind wohlüberlegt in die vorhandene Pflanzenwelt eingebettet. Die Reben schmiegen sich harmonisch an Olivenbäume, Trüffeleichen, Obsthaine, die nach Wildkräutern duftende Garrigue und von Râioleschafen bevölkerte Wiesen. Seit Schulers Ankunft werden jährlich eineinhalb bis zwei Hektar Reben neu bepflanzt; die wichtigsten Sorten sind Grena-



che Noir, Syrah, Mourvèdre, Vermentino oder Grenache Blanc, aber auch Sauvignon Blanc, Chardonnay oder Cabernet Sauvignon. Dank Tag-Nacht-Unterschieden von bis zu 20 Grad entstehen so frische und elegante Weine, die wir alle beim Apéro riche degustieren dürfen. Besonderes Highlight ist das Büfett, welches die Delikatessen der Region versammelt: Ziegen-, Schaf- und Kuhmilchkäse, Ententerrine, Paté vom Schwein und von den eigenen Schafen, Trockenwurst, Rohschinken, Fougasse mit Oliven... Währenddessen erzählt Toni von den Anfängen und manchen Steinen, die ihm in den Weg gelegt worden sind (von absurder Bürokratie bis zu dörflichem Filz). Doch was ist das schon, verglichen mit der unglaublichen Schönheit dieses Ortes? Eben.

Seit Schulers Ankunft werden jährlich eineinhalb bis zwei Hektar Reben neu bepflanzt.

Lyon

Im Bauch von Frankreich

Nun gut, vielleicht ist Paris das politische Zentrum von Frankreich. Aber bei der Kulinarik sind sich viele einig: Die unbestrittene Gourmet-Hauptstadt ist Lyon! Nicht nur begeistert die Heimat von Paul Bocuse mit ihrer legendären Küche, die man in den authentischen «Bouchons» findet (da fließt der Beaujolais in Strömen, auf den Tisch kommen deftig-raffinierte Klassiker wie Salade lyonnaise, Andouillette, Hechtklöße oder Tablier de Sapeur, sprich paniierter Rinderpansen). Vielmehr ist die Metropole zwischen Saône und Rhône einfach perfekt gelegen, sodass hier alles aufeinandertrifft, was irgendwie Hochgenuss verspricht: 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 ... und natürlich der Wein aus dem Burgund und dem Rhonetal. 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.

Austern, Meeresfrüchte, Wildbret, Fleisch, Geflügel, Käse, Trüffeln, Brot, Wein, Patisserie, Foie gras, Pasteten, Würste, Gewürze, Tee, Reis, Kaffee ... Reizüberflutung garantiert! Am besten tut man es den Franzosen gleich und ordert einfach ein paar Austern, ein Glas Chablis und lässt den Trubel auf sich wirken. Ihren Namen tragen «Les Halles» natürlich aus gutem Grund. Denn: 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; das gilt ebenfalls für die ein paar Meter weiter gelegene «L'Abbaye de Collonges», die Abtei. Dass Bocuse ein mehr als gesundes Selbstbewusstsein an den Tag legte, merkt man hier überdeutlich, denn in der Abtei ist alles gigantisch: ein Kamin, in dem ganze Schweine gebraten

werden können, während daneben, als Hommage an die Grosseltern des Chefs, eine originalgetreue Nachbildung der Küche auf der einen Seite und eine Kopie der Bar, wie sie zu Beginn des 20. Jahrhunderts war, neben einem rekonstruierten Kreuzgang steht. Und da Monsieur Paul leidenschaftlich gerne Limonaire-Organen gesammelt hat, dominieren diese Ungetüme die ganze Szenerie. Die imposanteste unter ihnen steht

im Hauptsaal, eine Bocuse-Miniatur waltet als Dirigent. Wie aus heiterem Himmel und der Wucht von 110 Musikern hebt dieses Monstrum plötzlich zu dröhnen an und hört bestürzend lange nicht mehr auf! Alles nur Schall und Rauch? Natürlich nicht – dafür sorgen eine Terrine de foie gras aux artichauts mit buttriger Brioche, danach ein tadelloses Médailon de veau an einer Sauce Smitane, und zu guter Letzt Baba au Rhum. Sehr klassisch, sehr gut – typisch Bocuse eben.

Diese Reise wurde unterstützt durch das Reisebüro Mittelthurgau.



Vielleicht ist Paris das politische Zentrum von Frankreich. Aber bei der Kulinarik sind sich viele einig: Die unbestrittene Gourmet-Hauptstadt ist Lyon!





Notizen von unterwegs

Unser Reisedaktor Nicolas Bollinger interessiert sich stets für die kleinen feinen kulturellen Unterschiede, die einem beim Reisen auffallen. Heute: die Kunst des Geniessens.

Welche Austern sollen es sein? Von Pattedoie oder Gillardeau? Oder gleich von beiden? Auf jeden Fall ist diese Auswahl eine Augenweide. Selbiges gilt beim Blick auf die schwarze Tafel mit den Tagesspezialitäten: Foie gras, Froschschenkel, gebratene Entenbrust... Was hier schon fast dekadent zu wirken scheint, ist nicht das Angebot einer überbeuerten Nobelbrasserie, sondern die Speisekarte eines, Pardon, stinknormalen Irish Pubs in Avignon. Natürlich könnte man jetzt darüber diskutieren, wie sinnvoll es ist, solche teils nicht unumstrittenen Delikatessen in einem ordinären Pub zu servieren, aber das würde voll und ganz an dieser durch und durch französischen Eigenheit vorbeiziehen – der ganz alltäglichen Genusskultur. Savoir-vivre, Essen als Ausdruck von Lebensfreude oder die Gewissheit, sich für Luxus niemals rechtfertigen zu müssen. Was mit den Austern im Pub beginnt, endet im Bewusstsein dafür, dass eine grosse Küche zur Kultur gehört – zum kulturellen Erbe. Als Paul Bocuse 2018 starb, kondolierte wie selbstverständlich der Staatspräsident. Sein Innenminister schrieb: «Monsieur Paul war Frankreich.» Auch wer noch nie das Vergnügen hatte, bei Bocuse zu speisen, kann das französische Lebensgefühl ganz einfach erfahren. Setzen Sie sich doch einfach mit einem Glas Pastis in die provenzalische Spätsommersonne und Sie wissen, was gemeint ist.

Zwei Schnappschnüsse

So geht Savoir-vivre: Ein Glas Pastis am Vieux Port von Marseille (links), eine hervorragende Austernauswahl vor einem Irish Pub in Avignon (rechts).



Vorschau

KOCHEN 4/2022 erscheint am 22. März 2022.

*Der Frühling
startet nun richtig
durch! Selbstverständ-*

lich dreht sich nun (fast)
alles um Ostern: Der
klassische Osterbrunch ist
natürlich wieder ein

Thema,
doch in die-
sem Jahr ver-
binden wir
diesen gleich
mit dem *Beginn
der Grillsaison.*

Denn es spricht
nichts dagegen, ein-
mal so gut wie alles
auf dem Grill zuzube-
reiten. In der Rubrik «Marktfrisch» spie-
len passenderweise *Eier die Hauptrolle.*
In der Kochwerkstatt zelebrieren wir die
Kunst des Tatars in allen Variationen –
wem das zu fleischlastig ist, der darf sich
auf unsere *Rezepte mit Fleischersatz* freuen.
Den süssen Abschluss bilden
unsere *Cheesecake-Rezepte* –
so viel Sünde muss sein!



ANNEMARIE WILDEISENS

Kochen

JEDEN TAG GENIESSEN

ISSN 1660-1262

Erscheint 10-mal jährlich

Druckauflage	Verbreitete Auflage	Leserschaft
75 000 Ex.	52 825 Ex. (WEMF/KS-beglaubigt 2021)	221 000 Leser*innen (MACH Basic 2021-2)

KOCHEN im Internet: www.wildeisen.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 Bollin-
ger** (Produktion, Interviews, Reportagen & Reise), **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

FOTOGRAFIE

Food-Bilder: Jules Moser Food-Fotografie, Bern;
Marco Raho, Pascale Stettler.
Reportagen: Andreas Fahrni, 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

Raphael Schoene, +41 58 200 56 18

Mediadaten unter www.wildeisen.ch/werbung

ANZEIGENADMINISTRATION

Corinne Dätwiler, Tel. +41 58 200 56 16

LEITUNG WERBEMARKT

Benjamin Textor, Tel. +41 58 200 53 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 printed in
CH-4552 Derendingen **switzerland**

Ein Produkt der **ch media**

CEO: Axel Wüstmann

www.chmedia.ch

*Abonnieren
und geniessen*



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

Preise inkl. MwSt.

www.wildeisen.ch/service/abo

MEIN
ZUHAUSE
MEIN
DESIGN
MEINE
INSPIRATION



3
AUSGABEN
CHF 20.–



JETZT PROBEABO BESTELLEN
WWW.WOHNREVUE.CH/PROBE



Reisedaten 2022

08.05.–15.05., 15.05.–22.05., 05.06.–12.06.,
12.06.–19.06., 19.06.–26.06., 10.07.–17.07.,
17.07.–24.07., 24.07.–31.07., 31.07.–07.08.,
07.08.–14.08., 28.08.–04.09., 25.09.–02.10.

Preise pro Person

Kabinentyp	Katalogpreis	Fr. Sofortpreis
Hauptdeck		
2-Bett	2125	1595
Mitteldeck		
2-Bett, frz. Balkon	2925	2195
Jun. Suite, frz. Balkon	3140	2355
Oberdeck		
2-Bett, frz. Balkon	3195	2395
Jun. Suite, frz. Balkon	3410	2555

Sofortpreis mit beschränkter Verfügbarkeit

Das Excellence-Inklusivpaket

- Excellence Flussreise mit eleganter Flussblick-Kabine
- Genuss-Vollpension, Willkommenscocktail, Kapitänsdinner
- Excellence Fluss-Plus: Komfort-Reisebus für An-/Rückreise und Ausflüge, während der ganzen Reise
- Weindegustation mit Sommelier Karl Kohl
- Excellence-Kreuzfahrtleitung

Reduktionen

- Abreise 10.07., 17.07., 24.07., 31.07. –100

Zuschläge

- Alleinbenützung Kabine MD/OD 795
- Reise im Königsklasse-Luxusbus 255
- Klimaneutral reisen, myclimate +1.25%
- Excellence-Ausflugspaket, 6 Ausflüge 182

Europa neu sehen:

excellence.ch/mittendrin

Wählen Sie Ihren Abreiseort

06:30 Burgdorf
06:35 Basel SBB
06:50 Arlesheim, c/o Birseck Reisen
07:00 Aarau SBB
08:00 Baden-Rüti
08:30 Zürich-Flughafen
08:55 Winterthur-Wiesendangen SBB
09:15 Wil

Ihre Excellence-Route



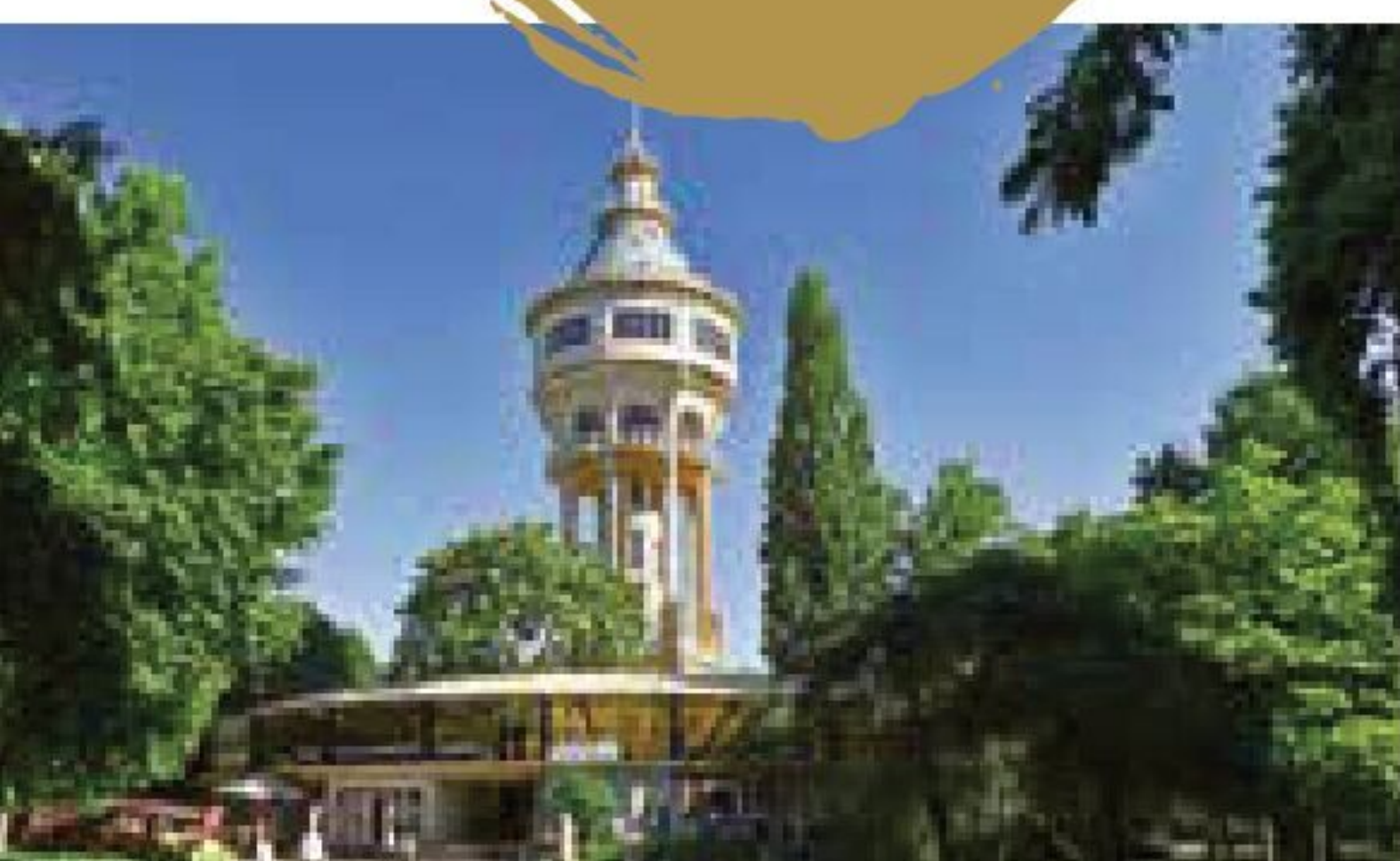
Mehr zu dieser Reise & Buchung

mittelthurgau.ch

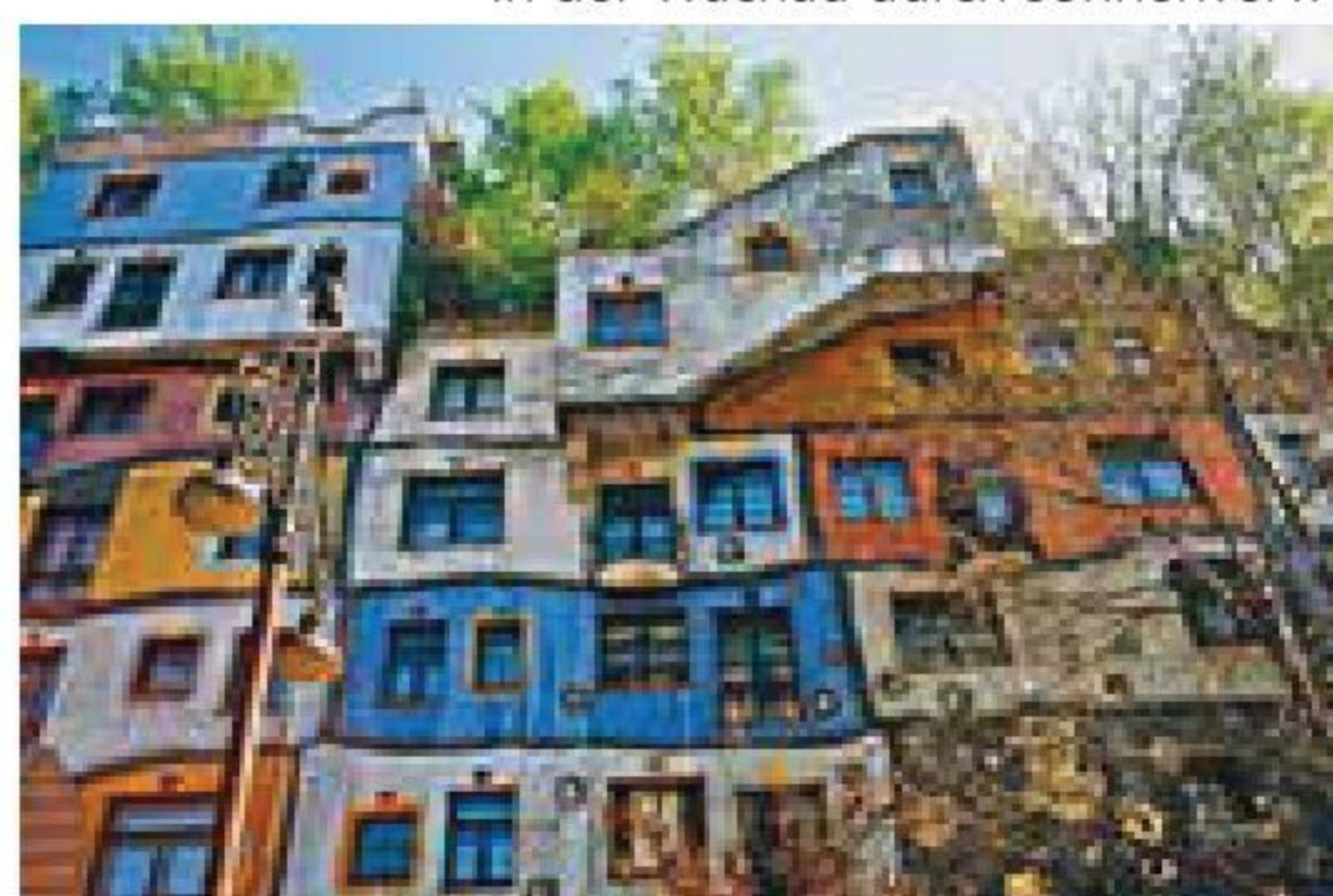
eePAS2

122_530

In der Wachau durch sonnenverwöhnte Rebberge wandern © Domäne Wachau / Liebert



Eine Insel der Muse in Budapest erkunden



Streifzüge durch Wiener Klassik und Moderne



Kulturführer Heimo zeigt Ihnen sein Wien

Auf der schönen blauen Donau mit der Excellence Empress

Grüne Naturparadiese, barocke Klöster, alte Burgen und die Weine der Wachau. Dazu: Lebendige Donaumetropolen mit grosser Vergangenheit und bemerkenswerter Gegenwart. Eine Donauroute, auf der es viel zu erleben gibt.

Tag 1 Schweiz > Passau

Busanreise. Leinen los und Donau ahoi!

Tag 2 Melk > Wien

Barockes Weltkulturerbe erleben Sie im Stift Melk* mit Bibliothek u. Klostergärten. Oder Burgruine Aggstein und Rundgang in Melk (Fr. 48). Zurück an Bord: Vortrag und Degustation vom Sommelier vor den Ufern der Wachau. Abendessen beim Heurigen (Fr. 45) oder klassisches Konzert-Erlebnis an Mozarts Wirkungsstätte (Fr. 95).

Tag 3 Wien

Servus in Wien! Stadtrundfahrt* in charmanter Begleitung: Heimo Hauswiesner führt Sie u.a. in sein liebstes Wiener Kaffeehaus. Nachmittags: Burgenland mit Weindegustation und Rundgang in Rust (Fr. 48). Oder Ausflug durch das grüne, nachhaltige und soziale Wien (Fr. 34) – von Hundertwassers Müllverbrennungsanlage bis zum längsten Wohnkomplex der Welt.

Tag 4 Budapest

Rundfahrt*. Landlust mit Genuss auf einer Czarda (Fr. 48). Am Abend authentische Folklore mit ungarischer Küche (Fr. 65).

Tag 5 Budapest > Esztergom

Auf der Margareteninsel spazieren Sie zu Oasen der Muse inmitten der Stadt (Fr. 38). Nachmittags Ausflug ans Donauknie*.

Tag 6 Bratislava

Auf der Altstadtführung* probieren Sie lokale Biere. Artenvielfalt am Nachmittag im Nationalpark Donau-Auen (Fr. 38).

Tag 7 Dürnstein

Rundgang* im Winzerort. Oder Besuch des Weinguts Domäne Wachau (Fr. 50). Am Nachmittag können Sie die Wachau aktiv erleben: Rebbergwanderung (Fr. 35) oder Velotour am Donauufer (Fr. 65).

Tag 8 Passau > Schweiz

Busrückreise zu Ihrem Abreiseort.

* Excellence Ausflugspaket



Excellence – kleine Schweizer Grandhotels

Die Excellence Empress.

Luxus und Gastlichkeit für das Hier und Jetzt. Technologie für die Zukunft: Als erstes Fluss-Passagierschiff der Welt setzt die Excellence Empress einen Meilenstein für umweltgerechtes Flussreisen – mit dem Clean Air Technology System, das Emissionen drastisch reduziert. An Bord erwartet Sie Kulinarik vom Feinsten – im À-la-carte Restaurant mit Showküche, im Sushi-Bistro sowie an Deck bei Barbecue.

Buchen & informieren
mittelthurgau.ch | 071 626 85 85

Oberfeldstrasse 19, CH-8570 Weinfelden

REISEBÜRO
MITTELTHURGAU
Die Schiffsreisenmacher

