Kochen

ANNEMARIE WILDEISENS

Kochen

Jeden Tag geniessen

seit 20 Jahren

Heft 4 / 2022 | 9.80 CHF | www.wildeisen.ch

9 771660 126003 04>

Osterbrunch

Der Frühling von seiner besten Seite

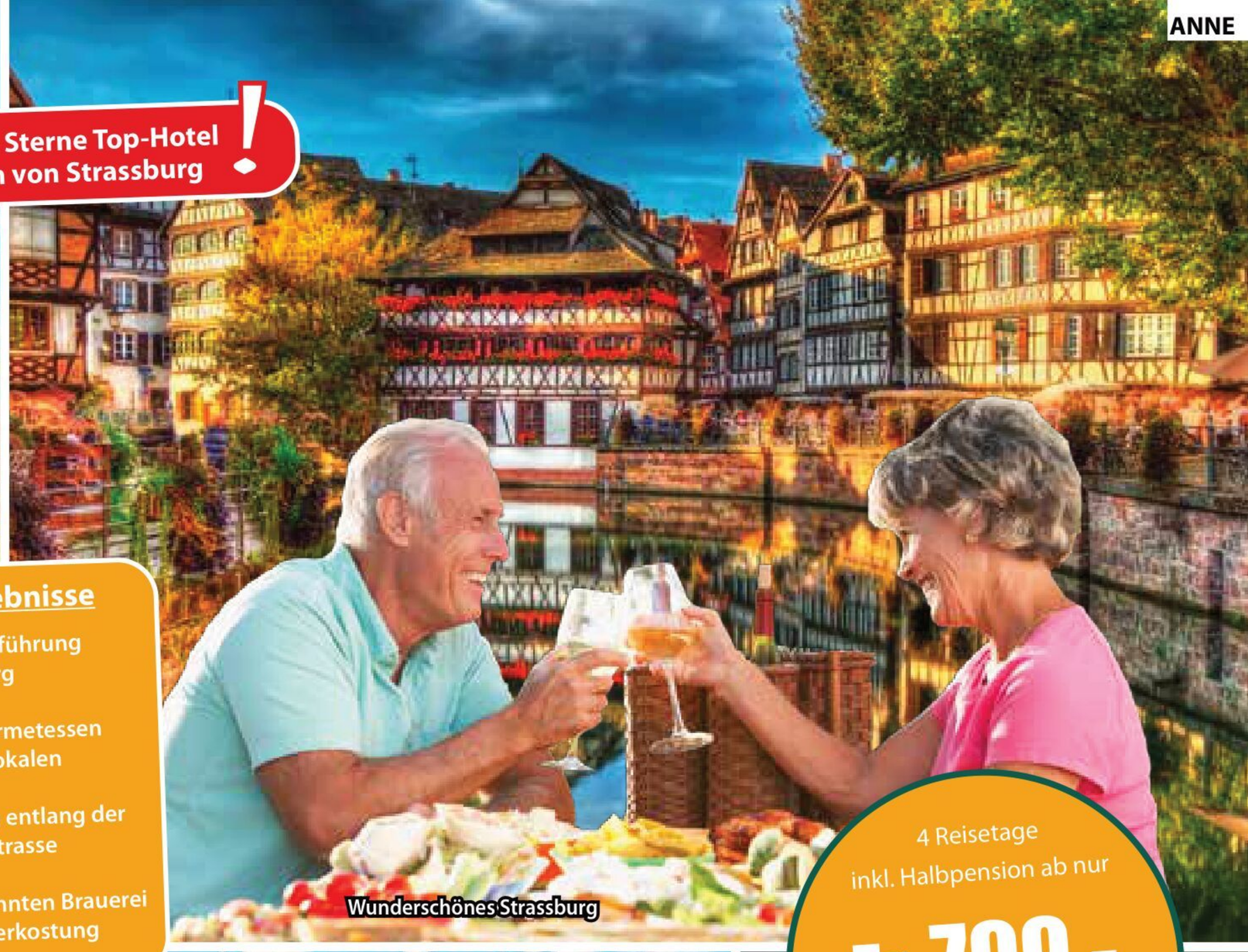
SÜSSE KÜCHE
Und ewig lockt der Cheesecake.

FEUER UND FLAMME
Ein Osterbrunch komplett vom Grill.

KURZTRIP
Kulinarische Reisetipps für Strassburg.

Führung durch die Hochkönigsburg

Mit neuem 4 Sterne Top-Hotel im Zentrum von Strassburg


Wunderschönes Strassburg

Wein- und Käsedegustation

Ihre gusto-Erlebnisse

Kulinarische Stadtführung in Strassburg

◆

3 ausgewählte Gourmetessen in bekannten Lokalen

◆

Tolle Weinverkostung entlang der Elsässer Weinstrasse

◆

Besichtigung der bekannten Brauerei Villa Meteor mit Verkostung

car-tours.ch gusto – Reisen mit Genuss

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 Genusserlebnissen in bester Gesellschaft so richtig gut gehen!

Die fantastischen Rebenlandschaften im Elsass

Geniesser-Wochenende im Elsass

Neu: Malerische Orte, edle Tropfen & kulinarische Leckerbissen

Verbringen Sie mit uns ein herrliches Wochenende voller kulinarischer Genüsse inmitten idyllischer Weinberge, malerischer Dörfer sowie blumengeschmückter Fachwerkbauten in Colmar und Strassburg.

Ihr tolles Reiseprogramm:

1. Tag Freitag - Anreise & kulinarische Höhenflüge in Strassburg
Fahrt im komfortablen Extrabus nach Strassburg. Nach dem Hotelbezug unternehmen wir eine kulinarische Tour durch die Stadt. Dazu gehört ein Besuch bei einem der besten Käsegeschäfte Europas, eine Verkostung französischer Patisserien, eine Stippvisite bei einem renommierten Lebkuchenbäcker und natürlich eine Elsässer Weinprobe. Am Abend erwarten uns dann im legendären „Maison Kammerzell" ein typisches Elsässer Nachtessen mit Sauerkraut und geeistem „Kougelhopf". Genuss pur in einem mehrere Jahrhunderte alten Fachwerkwerkhaus!

2. Tag Samstag - Sinnliche Erfahrungen im nördlichen Elsass
Wir starten den Tag mit einem Besuch im bekannten Lalique Museum. Renée Lalique ist einer der berühmtesten Glaskünstler des vergangenen Jahrhunderts, der den Jugendstil massgeblich mit beeinflusste. Nach der beeindruckenden Führung durch sein Lebenswerk fahren wir weiter nach Lützelstein (La Petite-Pierre), das malerisch auf einem Felsrücken liegt. Hier werden wir zum feinen Mittagessen in einem historischen Restaurant erwartet, dessen Ursprung auf das Jahr 1650 zurückgeht. Nach einem Bummel zur Burg geht's weiter zur grössten Familienbrauerei Frankreichs. Nach der Besichtigung können Sie so viele Bierspezialitäten kosten, wie Sie möchten. Am Abend Rückkehr nach Strassburg und Freizeit.

3. Tag Sonntag - Perlen der Elsässer Weinstrasse
Am Vormittag entdecken wir die Hochkönigsburg, die unter Kaiser Wilhelm II. komplett wieder in den Originalzustand versetzt wurde. Von diesem Wahrzeichen des Elsass geniessen wir einen herrlichen Blick über das Rheintal. Anschliessend Gourmet-Mittagessen im Restaurant des persönlichen Kochs von Frankreichs ehemaligem Präsidenten Valery Giscard d'Estaing. Nach einem Bummel durch Eguisheim, dem schönsten Dorf der Weinstrasse, zeigen wir das bildschöne Colmar bei einer Führung. Auf der Rückfahrt über die Weinstrasse halten wir bei einem renommierten Winzer zur Weinprobe. Der Abend steht wiederum zur freien Verfügung in Strassburg.

4. Tag Montag – Heimreise
Nach dem Frühstück treten wir die Heimreise an.

REISEGARANTIE

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

4 Reisetage
inkl. Halbpension ab nur

Fr. 799.-

REISEHIT
565

Leistungen - Alles schon dabei!

- ✓ Fahrt im komfortablen Extrabus
- ✓ 3 Übernachtungen im Hotel Aloft im Zentrum von Strassburg
- ✓ 3 x Frühstück im Hotel
- ✓ 1 x Mittagessen im historischen Restaurant «Au lion d'or», La Petite Pierre
- ✓ 1 x Nachtessen im berühmten Maison Kammerzell, Strassburg
- ✓ 1 x Mittagessen im renommierten Gourmetrestaurant Bohrer, Rouffach
- ✓ Kulinarische Stadtführung in Strassburg mit verschiedenen Verkostungen
- ✓ Eintritt & Führung Lalique-Museum
- ✓ Besichtigung und Bierverkostung bei METEOR
- ✓ Eintritt und Führung in der Hochkönigsburg
- ✓ Stadtführung in Colmar
- ✓ Weinprobe auf der Weinstrasse
- ✓ Eigene Schweizer Reiseleitung während der ganzen Reise

Wählen Sie Ihr Reisedatum

3. - 6. Juni 2022

9. - 12. September 2022

Unser Sonderpreis für Sie:

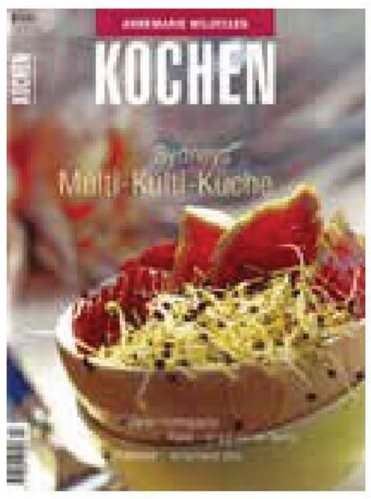
Preis pro Person im Doppelzimmer:
im Hotel Aloft **, Strassburg Fr. 799.-**

Nicht inbegriffen/zusätzlich wählbar:
Einzelzimmerzuschlag: Fr. 210.-
Buchungsgebühr: Fr. 20.- pro Person

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

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

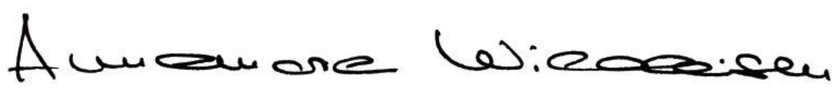
ZUM (WIEDER-) ENTDECKEN GUT



KOCHEN-KLASSIKER
Aus der zweiten Ausgabe von KOCHEN im April 2002 stammt das «Klassiker»-Rezept Kalbfleisch-bällchen Stroganoff. Wir haben es nun noch einmal gekocht und leicht «modernisiert» – aber schauen Sie doch selbst auf Seite 10/11 und lassen Sie sich zum Nachkochen inspirieren.

Als wir in der Redaktion Anfang des Jahres die Beiträge rund um den 20. Geburtstag von KOCHEN geplant haben, blätterten wir natürlich auch die ersten Hefte von damals durch, um uns einzustimmen. Ehrlich gesagt: Wir haben dabei viel gelacht! Denn in 20 Jahren hat sich doch manches verändert: die Fotografie, das Foodstyling, die grafische Heftgestaltung und gelegentlich auch die Art, was und wie man gekocht hat. Übrigens können Sie in diesem Heft mitschmunzeln, denn das Interview, das mein Kollege Nicolas Bollinger zum Jubiläum mit mir gemacht hat, ist mit vielen Bildern aus «20 Jahre KOCHEN» illustriert. Für mich persönlich war es eine leicht nostalgische Zeitreise, mit besten Erinnerungen an Mitarbeiter*innen, die zwar nicht mehr bei uns arbeiten, aber dennoch ihre Spuren bei der Entwicklung von KOCHEN hinterlassen haben. Und ich durfte dabei feststellen, dass damals wie heute quasi die DNA von KOCHEN immer noch die gleiche ist: nämlich jeden Monat Rezepte zu kreieren, die unkompliziert und sicher gelingen, für die man die meisten Zutaten in jedem Lebensmittelgeschäft um die Ecke findet und die letztlich auch im Alltag Freude am Kochen und Geniessen bereiten.
Und so sind wir auch auf die Idee gekommen, in unserem Jubiläumsjahr jeweils ein Rezept aus dem der Saison entsprechenden Heft vor 20 Jahren neu aufzulegen, ein wenig «modernisiert», aber hoffentlich immer noch so gut wie damals. Den Anfang macht ein Klassiker, den es in unzähligen Variationen gibt: ein Stroganoff, jedoch schon in KOCHEN 4/2002 nicht mit Rindsfilet zubereitet, sondern mit Kalbs-Hackbällchen. Und beim Testessen waren wir uns einig: Die Fleischbällchen an der Paprika-Sauerrahmsauce verdienen ihre Wiederentdeckung, denn sie schmecken immer noch zum Teller Ausschlecken gut.
In diesem Heft finden Sie übrigens noch weitere «Klassiker» in neuem Kleid: In der Rubrik «Marktfrisch» gibt es Eierrezepte, die Altbewährtes wie Rührei, pochiertes Ei, wachsweiches Ei oder Eierflaum in der Suppe quasi neu «verpacken». Im Weiteren stellt Florina Manz in ihrer «Kochwerkstatt» Tatar in vier Varianten vor, nicht nur mit Fleisch, sondern auch mit Gemüse und Fisch. Und schliesslich zeigen wir in der «Süssen Küche», wie vielseitig das Thema Cheesecake sein kann: Wenn Sie Schokolade mögen, dann ist wahrscheinlich der Zebra-Cheesecake Ihr Favorit, für mich ist es hingegen der Passionsfrucht-Cheesecake, da ich diese Exotenfrucht heiss liebe.
Und auch wenn der Frischkäsekuchen aus dem spanischen Baskenland eher unscheinbar aussieht, schmeckt er köstlich, am besten kombiniert mit Erdbeeren oder Himbeeren, genauso wie der österliche Zitronen-Ricotta-Cake ohne Boden aus der italienischen Küche.

Ich wünsche Ihnen viel Genuss beim (Wieder-)Entdecken!
Herzlichst Annemarie Wildeisen



34
Es muss nicht immer Fleisch sein

78
Ein Kurztrip nach Strassburg

Kochen
Inhalt

April 2022

8
Marktplatz
News, Facts, Tipps und Rezepte

20
Marktfrisch
Allerlei mit Ei

32
Gewürzgarten
Rosmarin – würzig, intensiv und mediterran

34
Trend-Food
Überraschendes mit Fleischersatz

42
Kochwerkstatt
So vielseitig kann Tatar sein.

52
Menü des Monats
Feuer und Flamme für Ostern

62
Eingeschenkt
Über Holz und Wein: Barrique und Co.

64
Schnelle Küche
Sechs Blitzgerichte für den April

72
Süsse Küche
Verführerische Cheesecakes

78
Reisen
Strassburg: Unsere Tipps für den Kurztrip

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

WEBSEITE
www.wildeisen.ch

INSTAGRAM
@wildeisen.ch | #annemariewildeisen

FACEBOOK
facebook.com/wildeisenskochen

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

42
Tatar in allen Variationen

52
Osterbrunch vom Grill

64
Schnelle Küche im April

72
Cheesecake-Verlockungen

20
Rund ums Ei

Kochen

Alle 33 Rezepte dieser Ausgabe

Vegetarisch

Shakshuka mit frischem Grün **23**

Indisches Eiercurry **26**

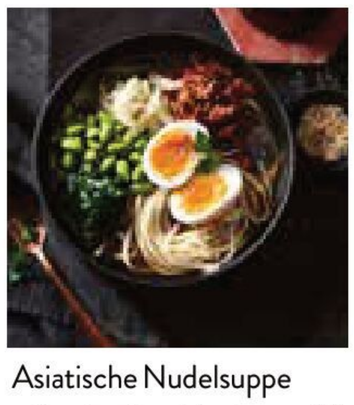
Spargel-Kresse-Salat mit pochierten Eiern **27**

Kräutersuppe mit Eierflaum **28**

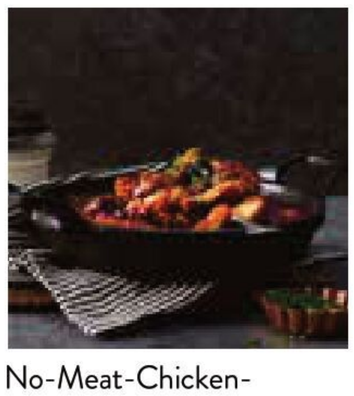
Pilz-Zwiebel-Rührei **29**

No-Meat-Steak an Portweinsauce **36**

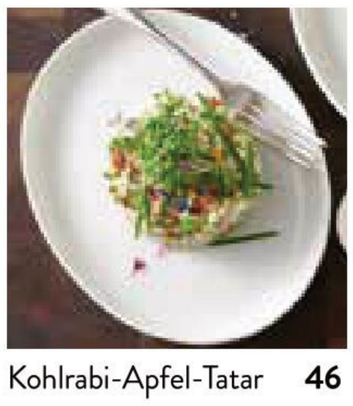
Pflanzlicher Frühlings-Burger **36**



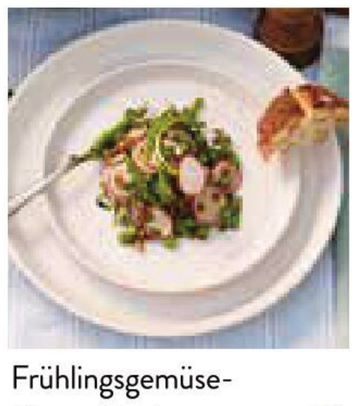
Asiatische Nudelsuppe mit scharfem Hack **38**



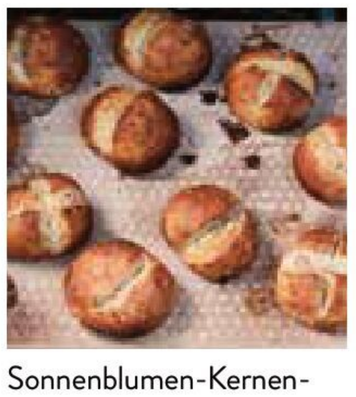
No-Meat-Chicken-Bohnen-Eintopf **40**



Kohlrabi-Apfel-Tatar **46**



Frühlingsgemüse-Linsen-Salat **56**



Sonnenblumen-Kernenbrötchen vom Grill **57**

Fleisch

Mozzarella mit Stangensellerie und Oliven **64**

Pilz-Pasta mit Kräutern **65**

Ofen-Kohlrabi mit Spinat **70**

Kalbfleischbällchen Stroganoff **11**

Schweinshuft-Wurst-Spiesse mit Rosmarin **33**

Tatar vom gerösteten Huhn mit Süsskartoffeln **44**

Fisch

Kalbfleisch-Tatar mit Spargelsalat **48**

Hackbällchen-Spiesse mit Tomaten-Dip **54**

Brunch-Eier-Muffins vom Grill **54**

Teufels-Huhn mit Paprika-Dip **67**

Lammkoteletts mit Süsskartoffelpüree **68**

Wachsweiche Eier und Rauchlachs **25**

So kochen wir

Zutaten

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

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

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

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

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

Asiatisches Saiblings-Tatar mit Mango **51**

Lachs vom Grill an Orangen-Vinaigrette **61**

Überbackene Fischfilets an Senf-Pfeffer-Rahm **69**

Süss

Ostertörtchen vom Grill mit Beeren **60**

Passionsfrucht-Cheesecake **74**

Zebra-Cheesecake mit Schokolade **74**

Drink

Baskischer Frischkäse-Kuchen **76**

Zitronen-Ricotta-Cake ohne Boden **77**

Szechuan-Gin-Tonic **13**

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.

wildeisen.ch

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

Rezeptverzeichnis alphabetisch geordnet

A Asiatisches Saiblings-Tatar mit Mango 51
B Brunch-Eier-Muffins vom Grill 54
E Eier, wachsweiche, und Rauchlachs mit grüner Sauce 25
Eiercurry, indisches 26
F Fischfilets, überbackene, an Senf-Pfeffer-Rahm 69
Frischkäse-Kuchen, baskischer 76
Frühlings–Burger, pflanzlicher 36
Frühlingsgemüse-Linsen-Salat 56
H Hackbällchen-Spiesse mit Tomaten-Dip 54
K Kalbfleischbällchen Stroganoff 11
Kalbfleisch-Tatar mit Spargelsalat 48
Kohlrabi-Apfel-Tatar 46
Kräutersuppe mit Eierflaum 28
L Lachs vom Grill an Orangen-Vinaigrette 61
Lammkoteletts mit Süsskartoffelpüree und Rumbutter 68
M Mozzarella mit Stangensellerie und Oliven 64
N No-Meat-Chicken-Bohnen-Eintopf 40
No-Meat-Steak an Portweinsauce 36
Nudelsuppe, asiatische, mit scharfem Hack 38
O Ofen-Kohlrabi mit Spinat 70
Ostertörtchen vom Grill mit Beeren 60
P Passionsfrucht-Cheesecake 74
Pilz-Pasta mit Kräutern 65
Pilz-Zwiebel-Rührei 29
S Schweinshuft-Wurst-Spiesse mit Rosmarin und Cannellini-Dip 33
Shakshuka mit frischem Grün 23
Sonnenblumen-Kernenbrötchen vom Grill 57
Spargel-Kresse-Salat mit pochierten Eiern 27
Szechuan-Gin-Tonic 13
T Tatar vom gerösteten Huhn mit Süsskartoffeln und Orangen 44
Teufels-Huhn mit Paprika-Dip 67
Z Zebra-Cheesecake mit Schokolade 74
Zitronen-Ricotta-Cake ohne Boden 77

Vegetarisch: Ohne Fleisch und Fisch

Schnell: Weniger als 45 Minuten Zubereitungszeit

Leicht: Weniger als 500 kKalorien in einem Hauptgericht

Empfindliches Pflänzchen

Die zarten Blätter isst man in der Regel – egal, ob ganz, zerzupft oder fein geschnitten – frisch bzw. roh. Beim Erhitzen ist Vorsicht geboten, da Rucola bei einer zu langen Garzeit sehr schnell seinen charakteristischen Geschmack und seine Knackigkeit verliert und stattdessen bitter und labbrig schmeckt. Rucola wird deshalb vorwiegend als Salat gegessen, in der mediterranen Küche wird er aber auch als Würze in Sandwiches verwendet. (Ausprobieren ausdrücklich empfohlen!) Auch die Rucola-Blüten und -Sprossen sind essbar. Wegen seiner Temperaturanfälligkeit ist Rucola nicht lange haltbar (max. 1–2 Tage im Kühlschrank) und sollte deshalb rasch konsumiert werden.

Gesunde Schärfe

Seinen typisch pfeffrig-scharfen Geschmack erhält Rucola durch die in ihm enthaltenen Senföle. Vielleicht galt das Kraut aus diesem Grund bei den Römern als Aphrodisiakum. Darüber hinaus haben Senföle tatsächlich einen gesundheitsfördernden Effekt, da sie unter anderem Viren und Bakterien in den Harn- und Atemwegen hemmen können. Zudem enthält Rucola reichlich Folsäure, Beta-Carotin, Mineralstoffe wie Magnesium und Eisen und satte 62 mg Vitamin C pro 100 Gramm – das ist sogar mehr als in Orangen.

Temperamentvoller Geschmackspartner

Rucola schmeckt würzig, pfeffrig, leicht scharf, frisch und nussig – und lässt sich daher mit allerlei salzigen und süsslichen Zutaten kombinieren. Wird Rucola klassisch als Salat serviert, passen Mozzarella, Parmesanspäne, Cherrytomaten oder Melonenwürfel gut dazu. In der italienischen Küche findet er häufig auch zum Würzen von Pastasaucen und Risotti Verwendung und natürlich auf der Pizza. Einen grandiosen Auftritt hat Rucola in einer Tagliata, also scharf angebratenem und dünn aufgeschnittenem Rindfleisch, das mit Parmesanspänen und Tomaten garniert wird. Nicht weniger genial ist die Kombination mit fettem, salzigem Räucherfisch (Lachs, Forelle), aber auch die Verbindung mit fruchtigen Aromen (Pfirsiche, Orangen, Melonen, Grapefruit) oder mit Blauschimmel- und Ziegenkäse, wo das Süss-Salzige einen hübschen Kontrast zur Pfeffrigkeit bildet.

RUCOLA
Wie schnell sich die Dinge doch ändern: Früher galt Rucola mehr oder weniger als Unkraut – heute ist er wegen seines würzigen, leicht scharfen Aromas sehr begehrt!

FOOD-FACTS

Eigentlich ein klassisches Wintergemüse, doch dank seiner Frostresistenz ist Lauch bei uns das ganze Jahr über verfügbar.

Viele Namen

... hat Lauch, der sehr oft auch unter der Bezeichnung Porree zu finden ist. Weitere Namen sind Breitlauch, Winterlauch, Welschzwiebel, Gemeiner Lauch, Spanischer Lauch, Aschlauch, Fleischlauch oder Bolle.

2 192 476 Tonnen

... Lauch (inkl. Schnittlauch) wurden im Jahr 2019 weltweit geerntet. Die Anbaugebiete liegen hauptsächlich in Europa und im Mittelmeerraum.

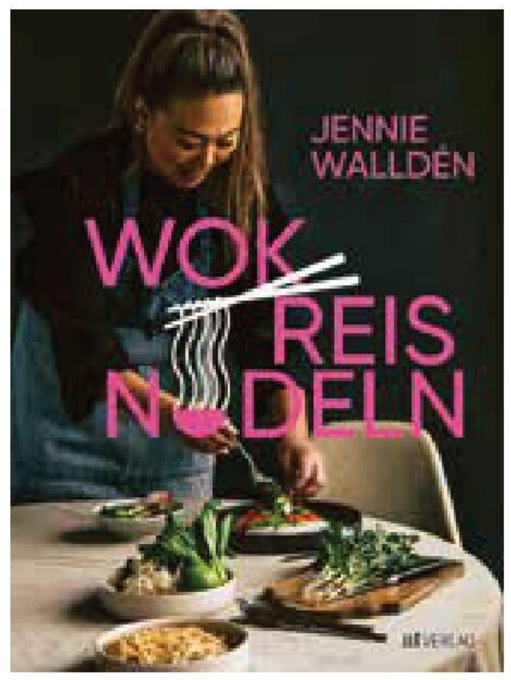
2100 v. Chr.

... war Lauch bereits bekannt. Nicht nur den Sumerern, sondern auch den Ägyptern, welche damit angeblich die Pyramiden-Arbeiter verköstigten. In der Antike schätzte man ihn im gesamten Mittelmeerraum, sodass er vermutlich im Mittelalter via Italien nach Mitteleuropa gelangte.

LESEN UND GENIESSEN

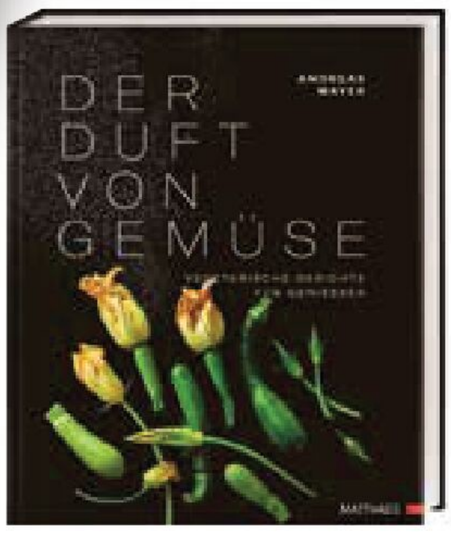
Delikatessen für das Auge und den Gaumen: Die verlockendsten neuen Kochbücher

ASIEN AUTHENTISCH



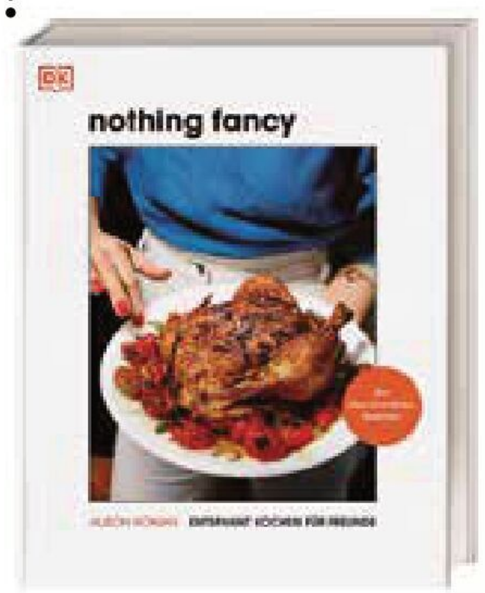
Ein Pad Thai an einem Strassenstand in Bangkok, eine dampfende Suppe in Seoul, Wok-Gerichte auf dem Nachtmarkt von Taipeh – Gerichte und ihre Düfte wecken Erinnerungen und Sehnsüchte. Fernwehgeplagten bringt dieses Buch Linderung, Liebhaberinnen der asiatischen Küche Erleuchtung. Die Profiköchin Jennie Walldén verrät über 60 Rezepte aus der thailändischen, japanischen, chinesischen und koreanischen Küche – für Anfänger und Fortgeschrittene. Dazu beantwortet sie grundlegende Fragen wie: Welche Reis- und Nudelsorten gibt es? Welche Zutaten bringen die typischen Geschmacksrichtungen umami, scharf, sauer und süss auf den Teller? Wie und wann kommt der Wok zum Einsatz? *Wok, Reis, Nudeln, Jennie Walldén, AT Verlag, CHF 29.90.*

GEMÜSE FÜR GOURMETS



Vegetarische Sterneküche für zu Hause – Spitzenkoch Andreas Mayer zaubert aus frischem Gemüse 70 feine vegetarische Gerichte: von Vorspeisen über Hauptgerichte bis zu Desserts und Drinks. Aus verschiedensten Gemüsesorten wird das individuelle Aromenpotenzial geschöpft und mit feinsten Kräutern sowie kraftvollen Saucen veredelt – so entstehen kulinarische Kunstwerke wie z.B. Tomatenessenz mit Frischkäseravioli oder Karotten-Tapioka-Risotto mit Spargel. Bei den eleganten Kreationen kommt es neben der Frische der Zutaten auf die richtige Kombination und Ergänzung durch aromatische Kräuter und Saucen an. Würzig, erdig oder fruchtig? Jedes Gericht wird ergänzt durch eine kleine Erläuterung zu den Aromen und Aromenkombinationen. *Der Duft von Gemüse, Andreas Mayer, Matthaes Verlag, CHF 69.90.*

ES LEBE DIE DINNERPARTY!



Gemütliches Beisammensein bei tollem Essen und unbeschwerten Gesprächen – genau dieses Lebensgefühl spiegelt die Foodbloggerin Alison Roman mit ihren schmackhaften und bodenständigen Gerichten für Gäste wider. Rund 150 Rezepte für Gäste sorgen in diesem Buch für gemeinschaftliche kulinarische Erlebnisse ganz ohne Stress: Ob Chili-Hähnchen mit scharf-saurer Ananas oder Apfel-Tarte mit karamellisierter Buttermilch – hier trifft Lässigkeit auf herausragend köstliche Besonderheiten aus der Dinnerküche. *Nothing Fancy, Alison Roman, DK Verlag, CHF 45.90.*

20 Jahre

KOCHEN-Klassiker

Das «Bœuf Stroganoff» ist längst ein Küchenklassiker. Auch in der «KOCHEN-Vergangenheit» tauchte dieses Rezept in den verschiedensten Varianten auf. So auch im April 2002 in unserem zweiten Heft als «Kalbfleischbällchen Stroganoff». Wir haben dieses Rezept nun für Sie neu aufgelegt: Stroganoff nicht mit Rindsfilet, sondern quasi auf die einfache Art mit Hackfleisch.

Kalbfleischbällchen Stroganoff

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

1 Zwiebel
je ½ Bund Dill und glatte Petersilie
100 g gekochter Schinken
1 Ei
2 Esslöffel Senf
500 g gehacktes Kalbfleisch
1 Esslöffel Bratbutter
250 g Champignons
½ dl Noilly Prat oder trockener Sherry
1 dl Weisswein
2 dl Gemüsebouillon
50 g Essiggurken
1 Bund Schnittlauch
2 dl Crème fraîche
1 Esslöffel edelsüsser Paprika

1 Die Zwiebel schälen und fein hacken. Die Kräuter und den Schinken ebenfalls fein hacken. Alle diese Zutaten in eine Schüssel geben und mit dem Ei, dem Senf und dem Kalbfleisch gründlich mischen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Aus der Masse baumnussgrosse Bällchen formen.
2 In einer grossen beschichteten Bratpfanne die Bratbutter erhitzen und die Bällchen rundherum etwa 8 Minuten braten.
3 Inzwischen die Champignons rüsten und halbieren.
4 Die Kalbfleischbällchen auf einen Teller geben. In der gleichen Pfanne die Champignons anbraten. Dann zu den Fleischbällchen geben. Den Bratensatz mit Noilly Prat oder Sherry sowie Weisswein und Bouillon ablöschen und auf 1 dl einkochen lassen.
5 Inzwischen die Gurken in feine Streifen scheiden. Den Schnittlauch in feine Röllchen schneiden. Crème fraîche und Paprika verrühren.
6 Die Paprika-Crème fraîche zur Sauce geben, aufkochen und mit Salz und Pfeffer würzen. Die Hackbällchen und die Champignons beifügen und alles nochmals 1–2 Minuten bei kleiner Hitze kochen lassen. Auf vorgewärmten Tellern anrichten und mit den Essiggurken und dem Schnittlauch bestreuen.

Dazu passt Reis.

FÜR DEN KLEINHAUSHALT
2 Personen: Zutaten halbieren.
1 Person: Zutaten vierteln, jedoch nur ½ dl Weisswein statt des Noilly Prats verwenden.

Pro Portion 38 g Eiweiss, 29 g Fett, 8 g Kohlenhydrate; 463 kKalorien oder 1928 kJoule, Glutenfrei

JUBILÄUMSWETTBEWERB «KOCHEN»

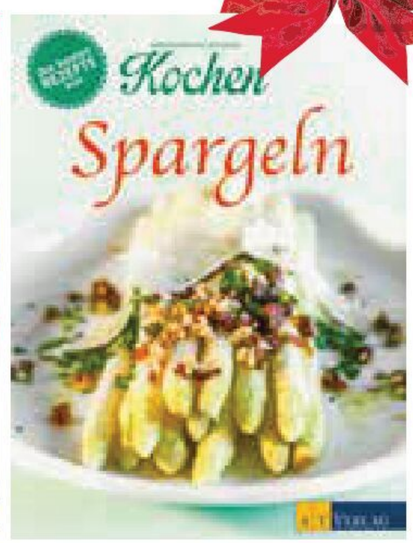
20 Jahre

Die besten Frühlingsrezepte – «Kochen» verlost

20 «Frühlingsküche» und «Spargeln»

Kochbücher von Annemarie Wildeisen

im Wert von **CHF 19.90.**



Jetzt mitmachen und gewinnen unter:
www.wildeisen.ch/jubi-fruehling

Teilnahmeschluss: 17.04.2022.

ATTRAKTIVE TISCHRUNDE

«Patras» ist ein einladender Gartenstuhl aus Aluminium mit einer Pulverbeschichtung in Anthrazit oder weiss. Durch das gewobene Karomuster aus hochwertigem Olefin-Schnurgeflecht in Anthrazit oder silbergrau wirkt er attraktiv und bietet hohen Sitzkomfort. Die aus einem Guss verlaufenden Armlehnen sind im Bereich der Arm-Auflagefläche abgeflacht für einen angenehmen Komfort. Ein vielfältig kombinierbarer Gartenstuhl, der zu allem auch noch stapelbar und wetterfest ist.
www.hunn.ch

EINLADUNG ZUM FRÜHLINGSFESTIVAL

Eine Reise rund um die Weinwelt an 60 Ausstellungsständen: Es warten Winzer:innen und Fachhändler:innen aus Zürich und der Schweiz, aus Europa und aus Übersee. An der EXPOVINA Primavera können die Besucher:innen ihre liebsten Weinanbaugebiete erkunden, neue Geheimtipps entdecken und Raritäten oder elegante Begleiter fürs Wochenendmenü degustieren. Und natürlich die neusten Jahrgänge verkosten. *www.expovina.ch*

DIESER FRISCHKÄSE VERWÖHNT DIE GESCHMACKSNERVEN

Unwiderstehlich würzig: Boursin Knoblauch & Kräuter kombiniert authentischen Frischkäse mit einem raffinierten Mix aus delikatem Knoblauch, duftender Petersilie und mildem Schnittlauch. Sorgfältig in der charakteristischen Folie verpackt, sodass die Frische bewahrt wird. Durch die typische, leicht krümelige Konsistenz und gleichzeitig angenehm cremige Art eignet sich Boursin perfekt für kreative Oster-Häppchen, passt hervorragend zu Wein und ist die ideale Ergänzung zu unzähligen Gerichten. Der beliebte Doppelrahmfrischkäse ist nebst «Knoblauch & Kräuter» auch in der Sorte «Schwarzer Pfeffer» erhältlich. Kreative Rezepte und vielfältige Inspirationen unter: *www.boursin.ch*

NOCH NIE WAR BACKEN SO EINFACH MIT TOPPITS-BACKBÖGEN

An Ostern mit Freude backen! Und Freude schenken. Mit den innovativen Toppits-Backbögen geht es einfacher. Die neuen Backpapier-Bögen von Toppits rutschen nicht, rollen nicht auf. Dank der bewährten Antihaft-Struktur klebt nichts an und das fertige Gebäck gleitet ganz leicht von den Back-Bögen. Das Einfetten der Backformen fällt komplett weg. So nimmt der Körper auch keine überflüssigen Kalorien auf. Die Back-Bögen sind bereits in der passenden Backblech-Grösse vorgeschnitten. So muss man das Papier nicht extra von einer Rolle abtrennen, Reste fallen auch keine an. Die Bögen – erhältlich im Schweizer Detailhandel – sind sogar FSC zertifiziert! Mehr Infos zum aktuellen Toppits-Osterwettbewerb – wo es tolle Backhandschuhe zu gewinnen gibt – und zu allen Produkten: *www.toppits.ch*

Marktnews können kommerziell motiviert sein d.h, es kann sich um bezahlte Inhalte handeln.

GEPFEFFERTES VERGNÜGEN

Ein Gin-Tonic der besonderen Art: Erst lassen wir grob gemahlenen Szechuan-Pfeffer über Nacht im Gin ziehen, dann bringen wir mit Basilikum, Limettensaft und Tonic Water alle Zutaten für unseren feurigen Drink zusammen.

DRINK *des Monats*

Szechuan-Gin-Tonic

ERGIBT 2 Portionen

1 Esslöffel Szechuan-Pfeffer
1 dl Gin
2 Zweige Basilikum
1 Limette
12 Eiswürfel
3 dl Tonic Water

1 Den Pfeffer im Mörser grob zerstossen. Mit dem Gin mischen und zugedeckt 6–8 Stunden oder über Nacht ziehen lassen.

2 Vom Basilikum 2 Blätter für die Garnitur beiseitelegen, den Rest mitsamt den Stielen grob schneiden. Den Saft der Limette auspressen. Basilikum, Limettensaft, Pfeffer-Gin sowie ½ der Eiswürfel in einen Cocktail-Shaker geben. Alles kräftig schütteln und anschliessend durch ein feines Sieb in Longdrink-Gläser absieben.

3 Die restlichen Eiswürfel zum Drink geben. Mit Tonic Water auffüllen und mit Basilikum garnieren. Sofort servieren.

AUS SPASS WURDE ERNST.
(UND DEN GIBTS JETZT IM APP STORE)

TELE ZÜRI ♥ RADIO 24 102.8

Das neue Newsportal von TeleZüri und Radio 24.

«ICH KONNTE ALLE MEINE VISIONEN VERWIRKLICHEN»

2002

Die erste Ausgabe von KOCHEN von März 2002 trägt nicht die Nummer 1, sondern 3, was immer wieder für Verwirrung sorgte. Und sie enthielt sogar noch einen Einkaufszettel zum Herausnehmen – bis Anfang 2003, als er quasi auf unsere Website hinüberwechselte.

EIN GESPRÄCH MIT ANNEMARIE WILDEISEN ÜBER 20 JAHRE KOCHEN, DIE LANG- UND KURZLEBIGKEIT VON FOOD-TRENDS UND DAS BESTE ESSEN IHRES LEBENS.

Blicken wir zurück an den Anfang: Hättest du damals gedacht, dass du das auch 20 Jahre später noch machen würdest?

Rückblickend eigentlich nicht. Zehn Jahre waren einigermassen vorstellbar, aber 20? Das ist eine lange Zeit, die dann doch wie im Flug vergangen ist, obwohl sehr viel geschehen ist.

War es ein Sprung ins kalte Wasser?

Nicht völlig. Vor KOCHEN gab es ja bereits «D'Chuchi»… aber die neue Zeitschrift war dann schon ein paar Nummern grösser. Es ist sicher aussergewöhnlich, wenn dir ein Verleger wie Peter Wanner einfach sagt «Leg doch mal los!». Aber so konnte ich alle meine Visionen verwirklichen. Das war eine unglaublich kreative Phase. Mit Toni Kaiser, meinem damaligen Stellvertreter – Journalist und hervorragender Hobbykoch –, gab es viele Diskussionen darüber, was die Leser von einer Kochzeitschrift erwarten.

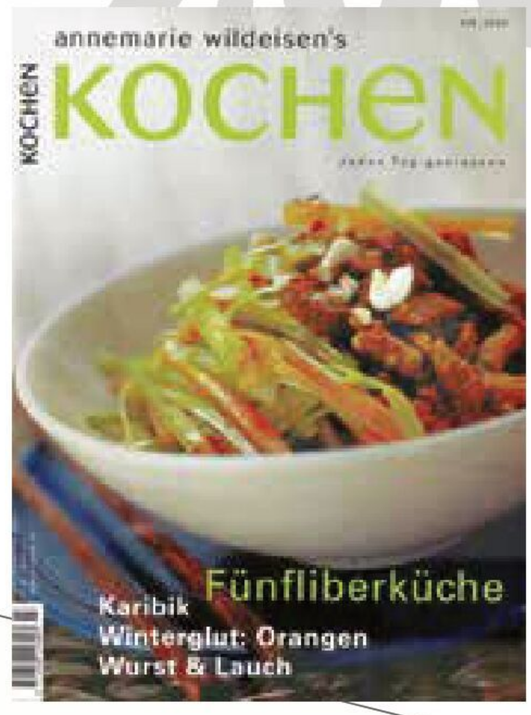
Haben sich die Lesererwartungen im Laufe der Zeit verändert? Damals war das Internet, heute quasi als grösster Konkurrent, ja noch bei Weitem nicht so wichtig …

Das sollte man nicht überschätzen. Auch das (Koch-)Buch wurde schon x-mal totgesagt und trotzdem werden mehr verkauft denn je. Und eine gute Kochzeitschrift hat aus meiner Sicht eine ähnliche Funktion wie ein Kochbuch: Man kann mich altmodisch nennen, aber nur schon die sinnliche Freude des konkreten Durchblätterns wird durch den Bildschirm nicht ersetzt werden können. Mir ist jedoch aufgefallen, dass die Fotografie einen ganz anderen Stellenwert erhalten hat. Bei meiner frühesten Zeit bei Betty Bossi waren die Foodbilder noch alle schwarzweiss, heute unvorstellbar! Erst im Laufe der Zeit merkte man, dass ein gutes Foto enorm anregend und inspirierend wirkt.

Wie hat sich die Bildsprache von KOCHEN entwickelt?

Als wir angefangen haben, wurden Gerichte meist wie Kunstwerke arrangiert und inszeniert, sodass man sich kaum traute, diese nachzukochen. Darin sah ich keinen Sinn, das Essen sollte schön angerichtet sein, aber so, dass man das auch zu Hause fertigbrachte. Die Einfachheit und Alltagstauglichkeit der Rezepte sollten in den Fotos ihre Fortsetzung finden.

2003



Unser erstes Re-Design: die Titelschrift von KOCHEN. Etwas verspielter und von Star-Werber Reinhold Weber eigens für uns entworfen.

Inwiefern hat sich denn die Alltagsküche in den letzten 20 Jahren verändert?

Man kochte früher mit erheblich mehr Aufwand: Bei einem Gästemenü mussten es mindestens fünf Gänge sein. Generell, man hatte Etikettierungen wie «Gästemenü», an denen wurde nicht gerüttelt. Da sind wir heute viel entspannter und unverkrampfter, was solche Kategorien angeht: Heute hat keiner mehr Hemmungen, seinen Gästen einen Teller Spaghetti vorzusetzen, im Gegenteil, die Leute schätzen es mehr, wenn der Gastgeber nicht den ganzen Abend in der Küche verbringen muss. Lieber ein selbst gebackenes Brot mit einer schönen Käseplatte! Diese Unverkrampftheit zeigt sich dann wiederum in unseren Rezepten und den Fotos davon: Früher wäre es ein No-Go gewesen, ein paar Brotkrumen auf dem Tischtuch zu lassen, das hätte man sofort wegretuschiert. Mit dieser neuen Natürlichkeit folgen wir sicher einem wichtigen Trend.

2009

2013

Gilt das auch für Food-Trends?

Die kommen und gehen und wiederholen sich auch oft. Ein Beispiel: Als ich selber kochen lernte, also noch lange bevor ich mit Zeitschriften zu tun hatte, kochte man sehr regional und saisonal; meine Mutter ging wie selbstverständlich zweimal in der Woche auf den Markt und das Angebot dort bestimmte, was auf den Teller kam. Als man es sich irgendwann leisten konnte, zu verreisen, hiel-

EINE GUTE KOCHZEITSCHRIFT HAT EINE ÄHNLICHE FUNKTION WIE EIN KOCHBUCH.

ten plötzlich neue Zutaten Einzug. Baden war eine Italienerhochburg, was man früher oder später auch auf dem Markt bemerkte. Peperoni, Zucchetti und Auberginen waren exotische Zutaten, die man vielleicht aus den Ferien kannte. Und ehe man sichs versah, hatten die Geschäfte Produkte aus der ganzen Welt im Angebot, alles war jederzeit verfügbar und man vergass beinahe, dass Erdbeeren und Tomaten eigentlich nur im Sommer Saison hätten. Aber da gibt es ja glücklicherweise einen starken Gegentrend.

Formatänderung von KOCHEN: Ganze 2 cm höher und 1 cm breiter wurde die Zeitschrift ab Ausgabe 4/2009 und blieb es bis heute.

Auch wegen der Pandemie?

Genau, da sieht man ja, wie sehr Hofläden plötzlich gefragt waren. Das hat sicher stark dazu beigetragen, dass viele ihre Kochgewohnheiten überdacht haben: Wieder selber backen und kochen, man hatte ja jetzt genügend Zeit, um alles wieder bewusster zu tun.

War das bei dir auch so?

Mir wurde vor allem bewusst, wie sehr mir das Auswärtsessen und das Reisen fehlten, für mich immer enorm anregende Quellen der Inspiration – die Atmosphäre, die anderen Menschen, die Geräusche, Düfte und Eindrücke … ohne das alles fehlte mir ein wenig der Schwung für neue Ideen. Und manchmal verspürt man einfach Lust

HEUTE KOCHT MAN VIEL ENTSPANNTER UND UNVERKRAMPFTER ALS FRÜHER.

auf Gerichte, die man sich selten einfach so schnell mal zu Hause zubereitet, wie etwa eine ganze Ente oder Wild mit allen Beilagen, für so etwas gehe ich für gewöhnlich ins Restaurant, besonders für Dinge, die man selber nicht immer perfekt hinbekommt.

Gibt es denn Gerichte, an denen du dir die Zähne ausbeisst?

Torten! Ich kriege die einfach nie so hin wie ein Konditor. Aber so ist es allgemein mit aufwendigen und komplizierten Kreationen; für so etwas gehe ich liebend gerne zum Spitzenkoch. Mit etwas Glück darf man dort Gerichte geniessen, die man ein Leben lang nicht vergisst. Ich weiss noch, als wir zur Feier von Florinas Lehrabschluss bei Alain Ducasse in Paris waren. Es gab Bressehuhn mit Wintergemüse – weisse Hühnerbrüste und Schenkel ohne Haut, in einer weissen Sauce mit Weisskabis, Sellerie und Lauch. Alles weiss, von A bis Z, keine Kräutergarnitur, nichts. Das genialste Gericht, das ich in meinem Leben gegessen habe! Diese Sauce war so unglaublich samtig und pur im Geschmack … ich habe nie etwas Vergleichbares gegessen. Ich bewundere die Einfachheit, denn obwohl ein riesiger Aufwand dahintersteckte, wirkte es in keinster Weise aufwendig, man spürte einfach die Liebe zum Kochen, und darum geht es doch letzten Endes.

Etwas ganz anderes. In einem Interview vor zwölf Jahren hast du damit geliebäugelt, bald etwas kürzerzutreten. Hand aufs Herz: Wie gut ist dir das gelungen?

Gar nicht so schlecht! Es ist ja nicht so, dass ich Tag und Nacht arbeite, ausserdem habe ich mein Pensum Schritt für Schritt reduziert und lasse mich auch nicht mehr hetzen. In den letzten Jahren bin ich viel gereist, habe mein Büro bei mir zu Hause und nehme mir die Zeit, die ich brauche. Da hilft es auch, wenn man sich auf seine Mitarbeiter verlassen kann und weiss: Der Laden läuft, auch ohne mich. Aber das ist eben das Privileg, wenn man eigentlich schon pensioniert ist und Dinge nicht mehr tut, weil man muss, sondern weil man kann.

Zum 15. Geburtstag von KOCHEN haben wir der Zeitschrift nicht nur einen frischen Auftritt verpasst, sondern sie auch mit neuem Inhalt bestückt – so wie Sie KOCHEN heute kennen.

2016

2017

BLOG des Monats

Mehr als nur Vitello tonnato und Spaghetti Carbonara

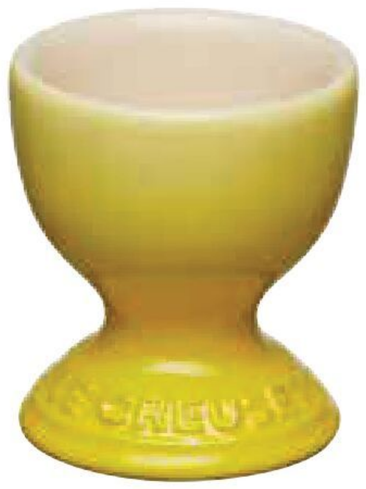
Mit seinem Blog «Der sizilianische Koch» möchte Antonio Caramazza die authentische Küche Siziliens bekannter machen – ein sinnliches Vergnügen.

Über gutes Essen und das Kochen kann sich Antonio Caramazza stundenlang unterhalten. «Das ist meine absolute Leidenschaft», sagt der Düsseldorfer mit sizilianischen Wurzeln. Und obwohl Antonio die italienische Küche über alles liebt, geht er eigentlich fast nie in italienischen Restaurants essen, zumindest nicht in Deutschland. Der Grund ist simpel: Zu viele Klischees, eine Speisekarte gleicht der anderen; überall nur Vitello tonnato, Carpaccio oder Spaghetti carbonara. «Das hat mich immer schon geärgert, weil Italien kulinarisch viel mehr zu bieten hat; jede Region kocht anders.» Insbesondere die authentische, sizilianische Küche ist kaum zu finden. Und dann kam Corona. Während des ersten Lockdowns war Antonio auf der Suche nach einer sinnvollen Beschäftigung: «Also habe ich kurzerhand meinen Foodblog gestartet, um die echte sizilianische Küche nach Deutschland zu bringen und bekannt zu machen.» Antonio ist kein gelernter Koch. Dennoch ist der Name «Der sizilianische Koch (ital.: il cuoco siciliano)» – nicht einfach so gewählt. «Il cuoco siciliano» ist die italienische Bezeichnung für eines der ersten Kochbücher der Welt, verfasst im antiken Syrakus im 5. Jahrhundert vor Christus. Auf «dersizilianischekoch.de» findet man Ragù siciliano, Ricotta fatta in casa, Cotoletta alla palermitana, Polpette siciliane und natürlich Pasta con le sarde – echte, authentische Mamma- und Nonna-Gerichte. «Die meisten Rezepte auf meinem Blog sind Rezepte meiner Mutter und meiner Familie aus Sizilien.» Auch wenn es klischeehaft klingt, war es doch die Mutter, die Antonio das Kochen näher brachte: «Bei den betörenden Düften aus ihrer Küche konnte ich schon als Kind selten widerstehen, ihr über die Schulter zu schauen und ihr beim Kochen zu helfen.» Doch auch die Urgrossmutter ist ein riesiges Vorbild: Obwohl sie auf Sizilien in eher armen Verhältnissen lebte, hatte sie die Gabe, in der Küche mit «Kleinigkeiten» zu zaubern – auch wenn es nur die eine kleine Prise Zimt im Kaffee war. Logisch, dass auch Antonio Wert auf die richtigen Zutaten legt; etwa auf gutes Olivenöl aus Sizilien (er hat immer drei verschiedene Olivenöle zu Hause), denn so wie man zu jedem guten Essen den passenden Wein aussucht, sollte man zu jedem guten Essen das passende Öl auswählen, findet der sizilianische Koch. Doch der Einkauf gestaltet sich nicht immer einfach, da eine authentische sizilianische Küche nicht ohne sizilianische Produkte funktioniert: «Es gibt Zutaten, wie z.B. Oliven oder Orangen, die hier in Deutschland einfach nicht wachsen – zumindest nicht in der Qualität.» Dennoch kauft Antonio frische Produkte, wie z.B. Fleisch, anderes Obst und Gemüse immer regional; am liebsten auf dem Wochenmarkt – in Sizilien würde man es nicht anders machen. Es ist gerade die Einfachheit, die diese Küche für ihn so herausragend macht – kein Chichi, keine Sösschen und Schäumchen, sondern wenige, gute Zutaten, aus denen die besten Gerichte entstehen, wie etwa diese süchtig machenden süss-sauren Zwiebeln, die nicht nur zu Fisch, sondern auch zu Kürbis oder Leber passen. Und dann sind da noch Pizzette, kleine, runde Pizzen mit einer einfachen Tomatensauce, Pecorino, Sardellen und Oregano. «Mit den richtigen Zutaten kann man hier schon fast gar nichts mehr falsch machen.» Und an diesem Punkt muss Antonio dann zugeben: «Ich könnte jeden Tag Pizza essen.» Ganz ohne kulinarische Italienklischees kommt auch der sizilianische Koch nicht aus.

dersizilianischekoch.de auch auf Instagram und Facebook

Öffnen und servieren
Mit dem ringförmig konstruierten CREGG kann das Ei nicht nur serviert, sondern durch die im Inneren angebrachten Schneidrädchen auch geöffnet werden. Erhältlich ist der GREGG in 5 Farben. CHF 11.50. Bezugsquelle: *www.hautecuisine.ch/shop/*

Bringt Farbe auf den Tisch
Der Eierbecher aus Steinzeug ist simpel, elegant und in über 10 verschiedenen Farben erhältlich. Der Le-Creuset-Klassiker wird aus spezieller Tonerde bei höchsten Temperaturen gebrannt. CHF 13.–. Bezugsquelle: *www.lecreuset.ch*



Schlichter Hingucker
Der gradlinige Würfelständer aus edlem Eichenholz von Clap Design mit seinem durch Magnetfunktion am Becher gehaltenen Löffel ist ein echter Hingucker am Frühstückstisch. CHF 50.–. Bezugsquelle: *ch.blickfang-designshop.com*

Ein Becher für jedes Ei

Schlicht oder edel, kultig oder klassisch? Eierbecher gibt es in Hunderten von Varianten, doch bei unserer Auswahl wird wohl jeder fündig.

Nordisch schlicht
Der formschöne, praktische Eierbecher aus der Serie «Legio Nova» von Eva Solo bietet nicht nur Platz für das Ei, sondern auch für Salz, Pfeffer, Eierschalen und Eierlöffel. Der Eierbecher ist ofen-, tiefkühl-, mikrowellen- und spülmaschinenfest. 4er-Set CHF 119.–. Bezugsquelle: *www.brack.ch*

Stilvoll gut aufgeräumt
Die Eierbecher von ZONE Denmark stapeln sich auf einem eleganten schwarzen Metallhalter und stehen so immer bequem zur Hand und sind stets gut aufgeräumt. Die Eierbecher aus mattschwarzem Silikon sind spülmaschinengeeignet und wurden mit dem German Brand Award 2019 ausgezeichnet. 4er-Set CHF 32.95. Bezugsquelle: *www.proidee.ch*

Kultig
Mit den Eierbechern MINIONS von WMF gelingt der fröhliche Start in den Tag bestimmt. Mit dem beweglichen Hammer lässt sich die Schale aufschlagen und in der Kappe sammeln. Mit Edelstahl-Löffel, spülmaschinengeeignet. CHF 19.90. Bezugsquelle: *www.pfister.ch*

Ei, Ei, Ei

Passend zu Ostern sollten wir uns auch in der Küche wieder öfters dem Ei widmen. Denn als kulinarisches Multitalent ist es wirklich erstaunlich vielseitig!

Aus dem Ei erwächst Leben. Aus diesem Grund gelten Eier als Symbol der Reinheit, der Nahrung und der Fruchtbarkeit. Das war schon bei den alten Ägyptern und den Germanen so; nicht zuletzt deswegen kennt man in vielen Kulturen den Brauch des Eierfärbens. Jetzt, in der Osterzeit, wo das Ei wieder omnipräsent ist, sollten wir es auch in der Küche wieder mehr zu schätzen wissen, denn es ist so viel mehr als blosse Osterdeko oder etwas, was mit Aromat oder Maggi ruiniert wird.

Wer beim Verzehr von Eiern automatisch an zu viel Cholesterin denkt, kann beruhigt sein, denn die gängige Meinung, dass Eier ungesund seien, ist längst überholt. Ja, es stimmt, Eier enthalten viel Cholesterin, pro Ei (gelb) sind es satte 240 mg. Und ein erhöhter Cholesterinspiegel führt bekanntlich zu Ablagerungen in den Gefässen, was einen Herzinfarkt oder Schlaganfall begünstigen kann. Doch auch Menschen, die gerne und öfter Eier essen, erleiden nicht häufiger Herzinfarkte und Schlaganfälle. Da hat die gesamte Lebens- und Ernährungsweise einen weitaus grösseren Einfluss. Eier sind sowieso gesünder als gedacht. Sie liefern durchschnittlich nur rund 150 Kilokalorien pro Stück, sind sättigend, liefern hochwertiges Protein und enthalten u.a. Vitamin A, B2, D und E, also alle wichtigen Vitamine ausser Vitamin C, daneben zellschützende Antioxidantien wie Lutein sowie die Mineralstoffe Eisen, Zink, Selen, Kalzium, Natrium und Kalium.

Indisches Eiercurry

Rezept auf Seite 24

Shakshuka mit frischem Grün

FÜR 4 PERSONEN
VORBEREITUNGSZEIT: 10 Minuten
KOCH/BACKZEIT: 25 Minuten
RUHEZEIT: 1 Stunde

100 g griechischer Joghurt
1 Zwiebel
2 Knoblauchzehen
1 rote Peperoni
2 Esslöffel Olivenöl
1–2 Teelöffel Harissa
800 g gehackte Dosentomaten
1 Teelöffel gemahlener Kreuzkümmel
Salz
50 g gemischte Jungsalate oder Rucola
1 Bund Petersilie
½ Bund Koriander
schwarzer Pfeffer aus der Mühle
8 Eier

1 Den Joghurt in ein feinmaschiges Sieb geben und mindestens 1 Stunde abtropfen lassen.
2 Die Zwiebel und den Knoblauch schälen und fein hacken. Die Peperoni halbieren, Stielansatz, Kerne und Scheidewände entfernen und die Hälften klein würfeln.
3 In einer weiten Pfanne (auch eine beschichtete Bratpfanne mit Deckel) das Olivenöl erhitzen. Die Peperoni mit der Zwiebel und dem Knoblauch darin andünsten. Das Harissa dazugeben und kurz mitdünsten. Dann die Tomaten beifügen, alles mit dem Kreuzkümmel und Salz würzen und die Sauce offen bei mittlerer Hitze 10–15 Minuten kochen lassen, bis sie leicht eindickt.
4 Inzwischen die Jungsalate oder den Rucola sowie die Kräuter kalt spülen und trockenschleudern. Etwa ⅓ der Petersilien- und Korianderblättchen beiseitelegen, die übrigen Kräuter mit den Jungsalaten oder dem Rucola grob hacken.
5 Die Salat-Kräuter-Mischung unter die Tomatensauce rühren und diese mit Salz und Pfeffer abschmecken. Mit einer Suppenkelle acht Vertiefungen in die Sauce drücken, die Eier vorsichtig aufschlagen und hineingleiten lassen. Die Eier zugedeckt bei mittlerer Hitze etwa 10 Minuten stocken lassen.
6 Inzwischen die beiseitegelegten Kräuter grob hacken.
7 Zum Servieren vom Joghurt kleine Nocken abstechen und auf die fertige Shakshuka setzen. Mit den Kräutern bestreuen und sofort servieren.

Dazu schmeckt Fladenbrot oder Baguette.

FÜR DEN KLEINHAUSHALT
2 Personen: Zutaten halbieren.

Pro Portion 18 g Eiweiss, 19 g Fett, 15 g Kohlenhydrate; 308 kKalorien oder 1287 kJoule,Glutenfrei

Wachsweiche Eier und Rauchlachs mit grüner Sauce

FÜR 4 PERSONEN
VORBEREITUNGSZEIT: 25 Minuten
KOCH/BACKZEIT: 7 Minuten

1 Scheibe Toastbrot
1 Bund glatte Petersilie
1 Bund Basilikum
1 Sardellenfilet in Öl
1 Esslöffel Kapern
6 Esslöffel Olivenöl
5 Esslöffel Gemüsebouillon
2 Knoblauchzehen
½ unbehandelte Zitrone
Salz, schwarzer Pfeffer aus der Mühle
6 Eier
8 dünne Scheiben Rauchlachs

1 Das Toastbrot in einer Schüssel mit Wasser bedecken und einweichen lassen. Die Blätter von Petersilie und Basilikum abzupfen und ½ davon grob hacken. Das Sardellenfilet auf Küchenpapier abtropfen lassen. Die Kapern in einem Sieb kalt spülen und ebenfalls abtropfen lassen.
2 Das eingeweichte Toastbrot ausdrücken und mit den grob gehackten Kräutern, der Sardelle, den Kapern, dem Öl und der Bouillon in einen hohen Becher geben. Mit dem Stabmixer fein pürieren.
3 Den Knoblauch schälen und mit den restlichen Kräutern sehr fein hacken. Die gelbe Schale der halben Zitrone fein abreiben. 1 Esslöffel Saft auspressen. Alle diese Zutaten zur grünen Sauce geben und diese mit Salz und Pfeffer abschmecken.
4 Die Eier mit Wasser bedeckt aufkochen und ab Siedepunkt 5–6 Minuten wachsweich kochen. Dann sofort kalt abschrecken. Die Eier sorgfältig schälen, halbieren und jeweils 3 Hälften auf Teller verteilen. Die Rauchlachsscheiben daneben anrichten und beides mit der grünen Sauce garnieren.

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

Pro Portion 21 g Eiweiss, 23 g Fett, 6 g Kohlenhydrate; 315 kKalorien oder 1311 kJoule, Lactosefrei

EXPOVINA Primavera
16. Frühlings-Weinmesse

31. März – 7. April 2022
PULS 5, Giessereihalle, Zürich-West

www.expovina.ch

Indisches Eiercurry

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

6–8 Eier, nach Belieben auch hart gekochte Ostereier
2 mittlere Zwiebeln
2 Knoblauchzehen
10 g Ingwer
1 rote Peperoni
150 g Blattspinat
2 Esslöffel neutrales Öl
1–2 Teelöffel rote Currypaste
1 Esslöffel Tamarindenpaste
½ Teelöffel gemahlener Zimt
400 g Kokosmilch
1 dl Gemüsebouillon, Salz
10 g Koriander

1 Die Eier mit Wasser bedeckt aufkochen, dann ab Siedepunkt 8 Minuten nicht zu hart kochen (entfällt natürlich bei Verwendung von Ostereiern). Sofort abgiessen und kalt abschrecken.
2 Die Zwiebeln schälen, vierteln und in feine Streifen schneiden. Den Knoblauch und den Ingwer schälen und zusammen sehr fein hacken. Die Peperoni rüsten und in Würfel schneiden. Den Spinat waschen, trockenschleudern und grob hacken.
3 In einer weiten Pfanne oder im Wok das Öl erhitzen. Die Zwiebeln mit dem Knoblauch, dem Ingwer und den Peperoniwürfeln darin andünsten. Die Currypaste dazugeben und unter Rühren 1 Minute weiterbraten. Die Tamarindenpaste, den Zimt, die Kokosmilch und die Bouillon beifügen und alles kräftig aufkochen. Dann den Spinat untermischen, das Curry mit Salz würzen und offen etwa 5 Minuten leise kochen lassen.
4 Inzwischen die Eier schälen und je nach Vorliebe halbieren oder vierteln. In die Sauce legen und zugedeckt bei schwacher Hitze nur erwärmen. Inzwischen den Koriander hacken und vor dem Servieren über das Curry streuen.

Dazu schmeckt Basmatireis.

FÜR DEN KLEINHAUSHALT

2 Personen: Zutaten halbieren.
1 Person: Rezeptmenge vierteln, aber die Saucenzutaten nur halbieren.

Pro Portion 17 g Eiweiss, 33 g Fett, 8 g Kohlenhydrate; 408 kKalorien oder 1689 kJoule, Purinarm, Glutenfrei, Lactosefrei

Spargel-Kresse-Salat mit pochierten Eiern

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

SALAT:
600 g grüne Spargeln
Salz
1 Bund Radieschen
20 g Brunnenkresse, ersatzweise Gartenkresse
1 Kästchen Gartenkresse
2 Esslöffel Apfelessig
1 Teelöffel Honigsenf
Schwarzer Pfeffer aus der Mühle
3 Esslöffel kaltgepresstes Rapsöl

EIER:
2 Liter Wasser
1 Esslöffel Weisswein- oder Apfelessig
4 Eier, Salz

1 Die Enden der Spargelstangen um 2–3 cm kürzen. Die Spargelspitzen abschneiden und beiseitelegen, die Spargelstangen in 3–4 cm lange Stücke schneiden.
2 In einer Pfanne etwa 5 cm hoch Wasser aufkochen und salzen. Die Spargelstücke darin 2 Minuten kochen lassen. Dann die Spargelspitzen dazugeben und alles weitere 3–4 Minuten kochen, bis die Spargeln bissfest sind. Vom Kochwasser 2–3 Esslöffel beiseitestellen, dann die Spargeln abgiessen und abtropfen lassen.
3 Die Radieschen rüsten und in feine Scheiben schneiden. 4 Teller damit auslegen und die Radieschen leicht salzen.
4 Die Brunnenkresse waschen und trockenschütteln. Die Gartenkresse mit einer Schere vom Beet schneiden.
5 Für die Salatsauce den Spargelsud mit dem Essig, dem Senf, Salz und Pfeffer verrühren, dann das Öl unterschlagen. Die abgetropften Spargeln beifügen, mit der Sauce mischen und abschmecken.
6 Vor dem Servieren in einer weiten Pfanne für die Eier das Wasser und den Essig aufkochen. Jeweils 1 Ei in eine Tasse aufschlagen und von dort aus ins leicht kochende Wasser gleiten lassen. Die Eier 4–5 Minuten gar ziehen lassen; das Eigelb soll innen noch flüssig sein.
7 Die beiden Kressesorten zum Spargelsalat geben, alles mischen und auf den Radieschen anrichten. Die Eier mit einer Schaumkelle aus dem Kochwasser heben, gut abtropfen lassen und neben oder auf dem Salat anrichten. Sofort servieren.

FÜR DEN KLEINHAUSHALT
2 Personen: Zutaten halbieren.
1 Person: Zutaten vierteln, das Ei aber in 1 Liter Wasser garen.

Pro Portion 10 g Eiweiss, 12 g Fett, 5 g Kohlenhydrate; 175 kKalorien oder 727 kJoule, Glutenfrei, Lactosefrei

Kräutersuppe mit Eierflaum

FÜR 4 PERSONEN
VORBEREITUNGSZEIT:
25 Minuten
KOCH/BACKZEIT: 10 Minuten

150 g gemischte Kräuter, z.B. Petersilie, Schnittlauch, Kerbel, Dill, Bärlauch usw.
2 Frühlingszwiebeln
3 Teelöffel Mehl
4 Esslöffel kaltes Wasser
2 Eier
Salz, schwarzer Pfeffer aus der Mühle
frisch geriebene Muskatnuss
2 Esslöffel Butter
1 Liter Gemüsebouillon

1 Die Kräuter von den Stielen zupfen und fein hacken. 1 Esslöffel davon beiseitestellen. Die Frühlingszwiebeln rüsten und mitsamt schönem Grün in feine Ringe schneiden.
2 Das Mehl mit dem Wasser glatt verrühren. Die Eier mit den beiseitegelegten Kräutern beifügen und alles gründlich verquirlen. Mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen.
3 In einer Pfanne die Butter erhitzen. Die Frühlingszwiebeln darin andünsten. Die Bouillon beifügen, aufkochen und offen etwa 5 Minuten leise kochen lassen. Dann die Kräuter unterrühren und alles nochmals etwa 2 Minuten kochen lassen.
4 Unmittelbar vor dem Servieren die Eimasse unter leichtem Rühren in die Suppe giessen. Alles einmal aufkochen, dann sofort vom Herd nehmen. Die Suppe abschmecken und in vorgewärmten Suppentellern oder -tassen servieren.

FÜR DEN KLEINHAUSHALT
2 Personen: Zutaten halbieren.
1 Person: Zutaten vierteln, mit 1 Eigelb zubereiten.

Pro Portion 6 g Eiweiss, 12 g Fett, 7 g Kohlenhydrate; 167 kKalorien oder 693 kJoule, Lactosearm

Pilz-Zwiebel-Rührei

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

2 mittlere Zwiebeln
400 g braune Champignons
2 Esslöffel Zitronensaft
2 Zweige Minze
6 Eier
3 Esslöffel Rahm
Salz, schwarzer Pfeffer aus der Mühle
1 Messerspitze Harissa oder Sambal Oelek
1 Esslöffel Butter
2 Esslöffel Öl

1 Die Zwiebeln schälen, vierteln und in feine Streifen schneiden. Die Champignons wenn nötig mit feuchtem Küchenpapier abreiben, die Stielenden sauber anschneiden. Die Pilze in dünne Scheiben schneiden und mit dem Zitronensaft mischen.
2 Die Minze fein hacken. Die Eier in eine Schüssel aufschlagen. Die Minze, den Rahm, Salz, Pfeffer sowie Harissa oder Sambal Oelek beifügen und alles mit einer Gabel kräftig durchschlagen.
3 In einer grossen Bratpfanne die Butter und das Öl zusammen erhitzen. Die Zwiebelstreifen beifügen, leicht salzen und unter Rühren braten, bis sie glasig werden und zusammenfallen. Die Hitze auf höchste Stufe stellen, Pilze dazugeben und leicht braun braten. Dann mit Salz und Pfeffer würzen und die Hitze wieder reduzieren. Die Eimasse über der Pilzmischung verteilen und stocken lassen, dabei die Masse immer wieder mit einem Spatel vom Pfannenrand aus zur Mitte hin schieben. Wenn die Eimasse gestockt ist, aber noch feucht aussieht, die Pfanne vom Herd ziehen. Das Pilz-Zwiebel-Rührei auf vorgewärmte Teller verteilen und sofort servieren.

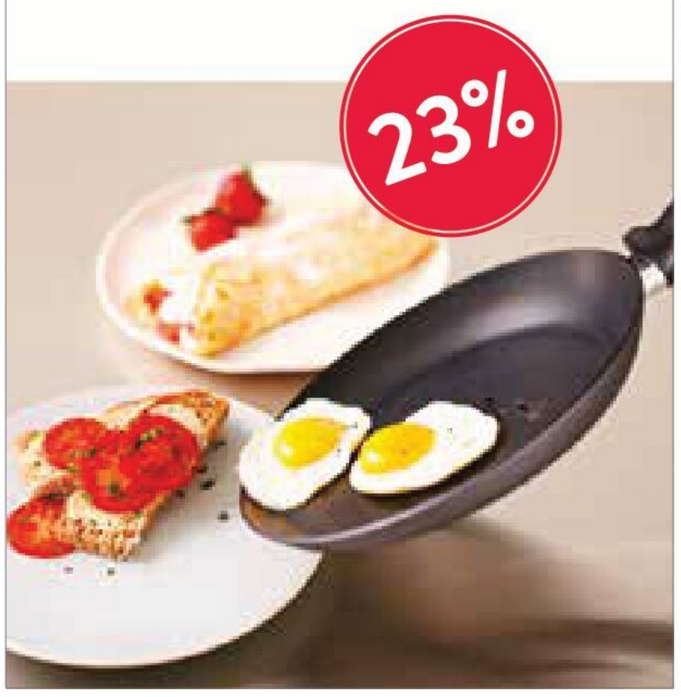
FÜR DEN KLEINHAUSHALT
2 Personen: Zutaten halbieren.
1 Person: Zutaten vierteln, nur 1 Ei verwenden.

Pro Portion 12 g Eiweiss, 19 g Fett, 3 g Kohlenhydrate; 243 kKalorien oder 1007 kJoule, Glutenfrei, Lactosearm

PRODUKT DES MONATS

Crêpe-/Eier-/Röstipfanne
KUHN RIKON

Angebot:
CHF 49.– statt CHF 64.–
wildeisen.ch/monats-produkt



40 Hähne leben in Seedorf zusammen mit 2000 Hühnern in einer Herde.

PLATZ FÜR HAHN UND HENNE

In Seedorf BE leben die Legehennen von Peter und Sonja Hofer unter besonders tierfreundlichen Bedingungen – zusammen mit einer Vielzahl an Hähnen.

Ich wollt, ich wär ein Huhn
Ich hätt nicht viel zu tun
Ich legte vormittags ein Ei
Und abends wär ich frei

Das Hühnerleben in paradiesischen Zuständen, wie es in diesem Klassiker beschrieben wird. Mit der Realität hat das leider allzu oft nur wenig zu tun; viele Legehennen in Massentierhaltung leben in Haltungsbedingungen, die immer wieder Anlass zu Kritik geben. Noch einmal anders sieht es häufig bei männlichen Tieren aus: Männliche Küken von Hochleistungs-Rassen werden normalerweise auf konventionellen Betrieben keine zwei Tage alt: Wegen der einseitig hochgezüchteten Eierproduktion bei den weiblichen Tieren, setzen die männlichen Tiere im Verhältnis zur benötigten Futtermenge zu wenig Fleisch an, sodass sich ihre Mast finanziell nicht lohnt.

Doch es geht auch anders. Wie jedes Mal, wenn er den Stall betritt, klopft Peter Hofer beiläufig an die Tür, «damit sie wissen, dass ich komme». Und tatsächlich: Ein fast meditativ wirkendes Gegacker, die braun gefiederten Hühner wirken ruhig und zeigen keinerlei Scheu. Peter Hofer geniesst diese entspannte Atmosphäre: «Es ist unglaublich beruhigend, wenn ich den Stall betrete.» Demonstrativ streut der Landwirt eine Handvoll Futter auf den Boden und mit der Ruhe ist es vorbei, augenblicklich schnellt der Geräuschpegel in die Höhe und von überall her strömen die Hühner herbei – dicht gedrängt stürzen sie sich auf jedes Futterkorn. Doch der Eindruck täuscht, denn so beengt leben die Tiere auf dem Lindenhof im bernischen Seedorf keineswegs: Fünf Quadratmeter Weidefläche hat jedes Huhn zur Verfügung, viel Platz und Ablenkung und die Möglichkeit, jederzeit nach draussen zu gehen – nur heute bei unserem Besuch halten sich die Tiere wegen des Regens unter Dach im Aussenklimabereich auf. «Wir lassen den Tieren genügend Platz und Ablenkung, damit sie nicht aufeinander losgehen», so Hofer, denn das mit der Hackordnung ist keine leere Phrase; Hühner können recht unbarmherzig miteinander umgehen. 2000 Hühner leben auf dem Hof von Peter und Sonja Hofer, aber auch 40 Hähne, und daran zeigt sich die Besonderheit: Da der Lindenhof ein Demeter-Betrieb ist, gelten besondere Auflagen: In jeder Legehennenherde werden auch Hähne gehalten, jedes Huhn ermöglicht einem männlichen Küken das Grosswerden unter biodynamischen Bedingungen, also mit 100% Demeter-Futter (jeder Betrieb muss mindestens 20 % des Futters selbst produzieren), ausschliesslich Freilandhaltung (der grosszügige Stall ist dabei komplett offen), einer überschaubaren Herdengrösse, jedes Huhn hat einen Stangenplatz mit Tageslicht, das Kupieren von Schnäbeln, Krallen oder Flügeln ist nicht erlaubt. Auf eine Herde von 2000 Hühnern kommen

Stolz präsentieren Corine, Peter und Sonja ihre Freilandhühner und -hähne. Das dichte Gedränge auf dem Bild täuscht: Für das Foto hat Peter Hofer die Tiere mit Futter angelockt.

40 Hähne, die übrigen männlichen Tiere werden separat in anderen Demeter-Betrieben aufgezogen.

Es war im Januar 2020, als Hofers mit der ersten Herde anfingen. Die Tiere stammen jeweils von spezialisierten Aufzuchtbetrieben. Es habe sich einfach so ergeben; zu ihrem kleinen Betrieb habe das einfach gut gepasst, sagt Peter Hofer, der nebenbei auch noch Schafe und Weiderinder auf dem Hof hält. Neben Rind-, Lamm- und Hühnerfleisch spielen natürlich die Eier für den Verkauf die Hauptrolle. In einem Raum neben dem Stall sind Sonja und Corinne dabei, frisch gelegte Eier von Hand zu reinigen. Ein riesiges Förderband sorgt unentwegt für Nachschub, 1800 Eier pro Tag! Ein Grossteil davon landet als Demeter-Eier via Hosberg AG bei den Detailhändlern und Grossverteilern; darüber hinaus spielt für Hofers der Direktverkauf ab Hof (vor allem bei Hühner- und Lammfleisch) zunehmend eine wichtige Rolle. «Viele unserer Kunden sehen, wie die Tiere gehalten werden und sagen, dass sie sich genau so eine optimale Hühnerhaltung vorstellen», so Peter Hofer. Familie Hofrt sich daher einig: «Wir würden es jederzeit wieder so machen!» ✽

Grosse Heilwirkung

Im ersten nachchristlichen Jahrhundert wurde der Rosmarin vermutlich von Mönchen in Mitteleuropa eingeführt. In den damaligen Klöstern galt er als wichtige Heilpflanze. Karl der Grosse ordnete schon vor gut 1200 Jahren den Anbau von Rosmarin als wichtige Arznei-, Zier- und Gewürzpflanze an. Kein Wunder, denn Rosmarin regt den Kreislauf an, beruhigt den Bauch, stärkt die Nerven, unterstützt Galle und Leber und hilft bei Husten.

ROSMARIN

Der intensive würzige Duft und Geschmack von Rosmarin steht geradezu sinnbildlich für die Mittelmeerküche.

Liebe, Tod und Schönheit

Bereits im Altertum schätzte man Rosmarin im Mittelmeerraum; er war der Göttin Aphrodite geweiht und symbolisierte die Liebe und die Schönheit. Symbolisch ist Rosmarin auch mit dem Tod verbunden: In Ägypten sollten Rosmarinzweige die Reise ins Jenseits mit ihrem Duft versüssen; die Griechen wanden Totenkränze aus Rosmarin. Der Name «Rosmarin» ist übrigens lateinisch und bedeutet «Tau des Meeres», vermutlich, weil Rosmarinsträucher an den Küsten des Mittelmeeres wachsen und nachts sich der Tau in ihren Blüten sammelt.

Wertvolles Öl

Die Blätter weisen eine Vielzahl an Öldrüsen auf, die die ätherischen Öle absondern und die Pflanze somit abkühlen.
Da sich das ätherische Öl der Rosmarinnadeln beim Erhitzen besonders gut entfaltet, sollte man sie bereits zu Beginn der Zubereitung beifügen. Rosmarinblätter können zäh sein, deshalb sollte man sie für Gerichte, in denen sie mitgegessen werden, besser hacken.

Geschmackspartner

Rosmarin ist hocharomatisch, schmeckt leicht bitter und harzig, ein wenig nach Eukalyptus. In getrockneter Form geht allerdings ein Grossteil dieser Komplexität verloren. Er ist ein klassischer Begleiter für Lamm und Ziegenkäse, lässt sich aber auch in Desserts wunderbar mit Schokolade, Orangen und Zitronen kombinieren. Darüber hinaus verträgt er sich hervorragend mit Kartoffeln, Knoblauch, Oliven, Schweinefleisch, Pilzen und fettem Fisch, aber auch mit Aprikosen, Mandeln, Rhabarber, Wassermelone und Trauben.

Schweinshuft-Wurst-Spiesse mit Rosmarin und Cannellini-Dip

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

SPIESSE:
4 grosse Zweige Rosmarin
6 Esslöffel Olivenöl
1 Teelöffel schwarze Pfefferkörner
Salz
500 g Schweinshuft
2 Schweinsbratwürste

DIP:
1 Dose weisse Cannellini-Bohnen nature, abgetropft ca. 240 g
1 Zweig Rosmarin
½ Bund glatte Petersilie
1 Schalotte
1 Knoblauchzehe
2 Esslöffel Olivenöl
1 dl Gemüsebouillon
Salz, schwarzer Pfeffer aus der Mühle

1 Den Ofen auf 80 Grad vorheizen und eine Platte mitwärmen.
2 Die Rosmarinnadeln von den Zweigen zupfen und sehr fein hacken. Mit dem Olivenöl mischen. Die Pfefferkörner im Mörser mittelfein zerstossen und mit etwas Salz zum Rosmarinöl beifügen.
3 Die Schweinshuft in gut 2 cm grosse Würfel schneiden. In eine Schüssel geben und mit ½ des Rosmarinöls mischen.
4 Das Schweinsbrät aus der Wursthaut drücken. Zu Bällchen von 2 cm Durchmesser formen. Ebenfalls in eine Schüssel geben und mit dem restlichen Rosmarinöl mischen.
5 Abwechselnd Fleischwürfel und Bratwurstbällchen an 4 Spiesse stecken. Abgetropfte Marinade beiseitestellen.
6 Eine Bratpfanne leer kräftig erhitzen. Die Spiesse darin auf jeder Seite 2 Minuten anbraten, dabei mit etwas Marinade bestreichen. Dann einen Deckel auflegen und die Spiesse noch 1 Minute weiterbraten. Sofort auf die vorgewärmte Platte geben und im 80 Grad heissen Ofen etwa 40 Minuten nachgaren lassen.
7 Inzwischen den Dip vorbereiten: Die Bohnen in ein Sieb abschütten und gründlich warm spülen. Rosmarinnadeln und Petersilienblätter abzupfen und fein hacken. Schalotte und Knoblauch schälen und ebenfalls hacken.
8 In einer Pfanne das Olivenöl erhitzen. Schalotte und Knoblauch darin glasig dünsten. Die Bohnen, die Kräuter und die Bouillon beifügen und alles zugedeckt 10 Minuten kochen lassen. Am Schluss die Bohnen mitsamt Garflüssigkeit fein pürieren und mit Salz sowie Pfeffer abschmecken.
9 Unmittelbar vor dem Servieren die Ofentemperatur auf 230 Grad erhöhen und die Spiesse in aufsteigender Hitze 5 Minuten Temperatur annehmen lassen. Sofort mit dem Bohnen-Dip servieren.

Pro Portion 25 g Eiweiss, 31 g Fett, 11 g Kohlenhydrate; 434 kKalorien oder 1804 kJoule, Glutenfrei, Lactosefrei

Es muss nicht immer Fleisch sein

Ob No-Meat, pflanzlicher Fleischersatz oder sonst eine kreative Namensgebung, gemeint ist immer das gleiche: ein Fleischersatz für alle, die auf tierisches Fleisch verzichten wollen, jedoch nicht auf den Fleischgeschmack. Vielen fällt mit solchen Produkten der Umstieg leichter, wir zeigen, was sich aus den Produkten alles kochen lässt.

No-Meat-Steak
an Portweinsauce

Rezept auf Seite 36

No-Meat-Steak an Portweinsauce

FÜR 4 PERSONEN
VORBEREITUNGSZEIT: 10 Minuten
KOCH-/BACKZEIT: 35 Minuten

1 rote Zwiebel
2 Esslöffel pflanzliche Margarine
1 Esslöffel Tomatenpüree
1½ dl kräftiger veganer Rotwein
2 Stück getrocknete Steinpilze
1½ dl veganer Portwein
3 dl kräftige Gemüsebouillon
1 Teelöffel Speisestärke
½ dl Wasser
Salz, schwarzer Pfeffer aus der Mühle
4 No-Meat Steaks
2 Esslöffel Sonnenblumenöl
1 Knoblauchzehe
je 2 Zweige Thymian und Rosmarin

1 Die Zwiebel schälen und fein reiben. In einer Pfanne die Margarine erhitzen und die Zwiebel darin andünsten. Das Tomatenpüree beifügen und kurz mitdünsten. Den Rotwein beifügen und zu ⅔ einkochen lassen.
2 Inzwischen die Steinpilze im Möser zu Pulver zermahlen.
3 Das Steinpilzpulver mit dem Portwein und der Bouillon zum eingekochten Rotwein geben und alles auf etwa 1½ dl einkochen lassen.
4 Die Stärke mit dem Wasser verrühren, in die Sauce geben und 2 Minuten kochen lassen. Die Sauce mit dem Pürierstab durchmixen und mit Salz und Pfeffer würzen.
5 Eine beschichtete Bratpfanne mit dem Öl erhitzen. Die Steaks mit Salz und Pfeffer würzen und auf jeder Seite 4–5 Minuten braten. Die Knoblauchzehe schälen, mit dem Messerrücken anquetschen und mit den Kräutern die letzten 2 Minuten zu den Steaks geben. Dann die Steaks aus der Pfanne nehmen, die Sauce hineingeben und nochmals heiss werden lassen, dabei wenn nötig mit etwas Flüssigkeit verdünnen. Die No-Meat Steaks mit der Sauce auf vorgewärmten Tellern anrichten und sofort servieren.

Dazu passen Risotto oder Pommes frites.

TIPP
Die Sauce passt auch zu einem No-Meat Hacksteak (Burger-Pattie).

FÜR DEN KLEINHAUSHALT
Die Steaks können ohne Probleme entsprechend der Gästezahl (1–3 Personen) angepasst werden. Die Sauce hingegen in der rezeptierten Menge zubereiten und Reste tiefkühlen.

Pro Portion 27 g Eiweiss, 30 g Fett, 18 g Kohlenhydrate; 506 kKalorien oder 2106 kJoule, Lactosefrei, Purinarm

Pflanzlicher Frühlings-Burger

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

2 grosse Kohlrabi
30 g Mehl
2 Teelöffel getrocknete Kräuter, z.B. Oregano, Thymian usw.
1 Teelöffel Paprikapulver
Salz
1 dl Wasser
100 g veganes Paniermehl
Olivenöl zum Braten
400 g grüner Spargel
schwarzer Pfeffer aus der Mühle
1 Bund Schnittlauch
50 g pflanzliche Mayonnaise
150 g pflanzlicher Joghurt
1 Teelöffel Currypulver
4 pflanzliche/vegane Burger
25 g Kresse oder Rucola

1 Die Kohlrabi schälen. Jeden Kohlrabi waagrecht in 4 Scheiben schneiden. Die Kohlrabischeiben in Salzwasser oder im Dampf knapp weich garen.
2 In einer Schüssel das Mehl mit den Kräutern, dem Paprika sowie etwas Salz mischen und mit dem Wasser zu einer glatten Creme rühren. Das Paniermehl auf einen Teller geben. Die gut abgetropften Kohlrabischeiben mit der Mehlcreme bestreichen und im Paniermehl wenden. Nebeneinander auf einen Teller legen.
3 Den Backofen auf 180 Grad Umluft vorheizen.
4 In einer beschichten Bratpfanne 2–3 Esslöffel Olivenöl erhitzen. Die Kohlrabischeiben darin auf jeder Seite knusprig braten. Auf ein mit Backpapier belegtes Blech legen. Die Bratpfanne beiseitestellen.
5 Die Spargelstangen an den Enden 2–3 cm kürzen. Die Spargeln zuerst der Länge nach, dann einmal in der Breite halbieren. Die Spargeln mit Salz und Pfeffer würzen.
6 Die Spargelstücke in der beiseitegestellten Pfanne in etwas Olivenöl 2–3 Minuten braten. Die Spargeln zu den Kohlrabi auf das Blech geben.
7 Nochmals etwas Olivenöl in die Bratpfanne geben und darin die Burger auf jeder Seite 2–3 Minuten anbraten. Anschliessend ebenfalls auf das Backblech geben. Das Blech sofort im 180 Grad heissen Ofen auf der mittleren Rille einschieben und die Zutaten 10–12 Minuten backen; es soll alles gut heiss sein.
8 Inzwischen den Schnittlauch in feine Röllchen schneiden. In einer Schüssel mit der Mayonnaise, dem Joghurt sowie dem Curry verrühren und mit Salz und Pfeffer würzen.
9 Zum Anrichten auf 4 Kohlrabischeiben die Hälfte der Spargeln sowie etwas Sauce geben, darauf die Burger setzen, nochmals mit Spargeln, Kresse oder Rucola sowie Sauce belegen und mit je 1 Scheibe Kohlrabi abschliessen. Den Burger sofort servieren.

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

Pro Portion 26 g Eiweiss, 32 g Fett, 40 g Kohlenhydrate; 578 kKalorien oder 2407 kJoule, Purinarm

MAYO
- maison -

Asiatische Nudelsuppe mit scharfem Hack

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

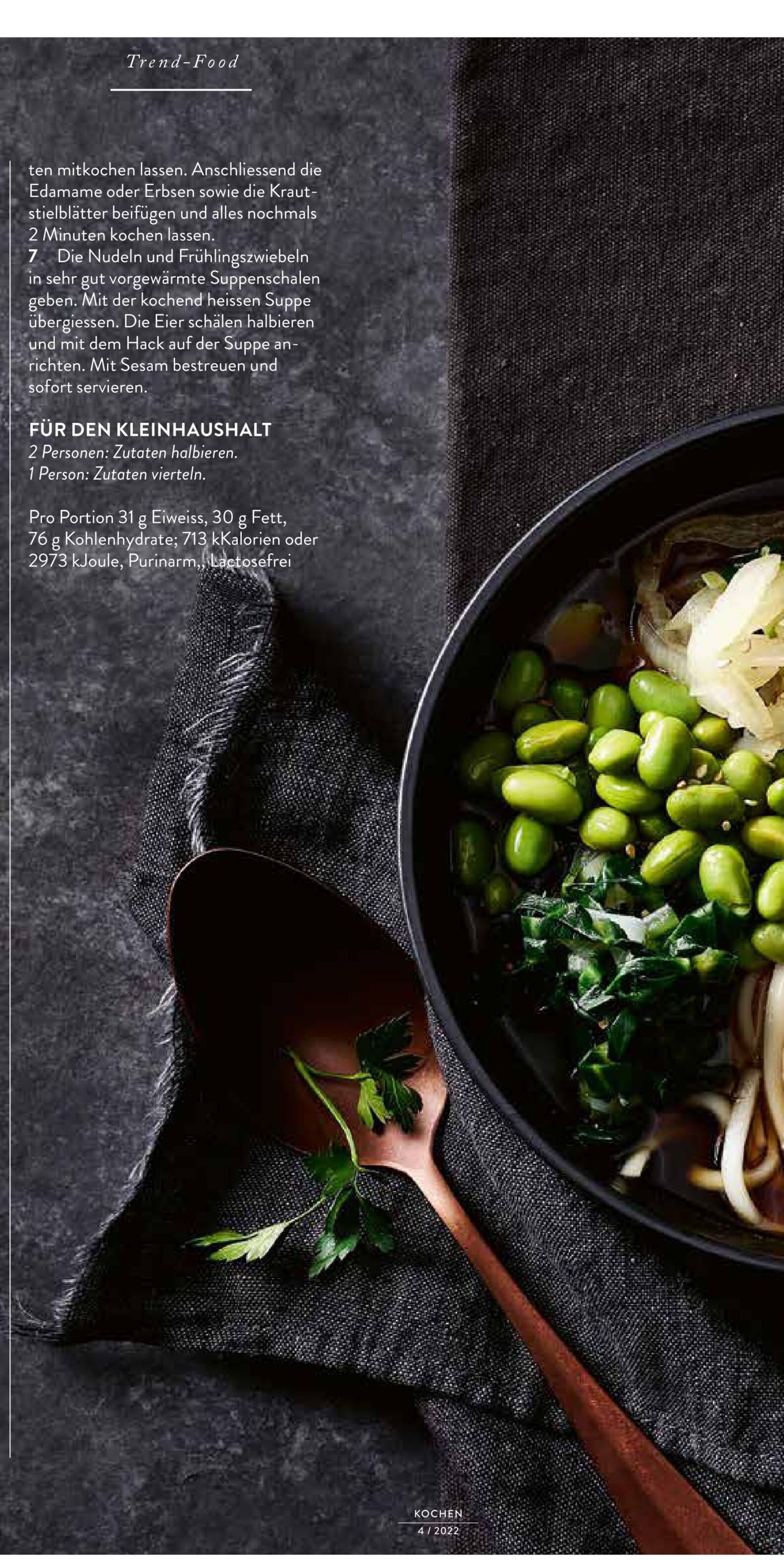
BASISSUPPE:
15 g Ingwer
1 Knoblauchzehe
1 Esslöffel Sesamöl
1 dl Sojasauce
2 dl Mirim (süsser Reiswein)
1 Teelöffel Misopaste
1,6 Liter kräftige Gemüsebouillon

EINLAGE:
2 Frühlingszwiebeln
300 g Krautstiele
400 g pflanzliches Hackfleisch
2 Esslöffel Sonnenblumenöl
1 Teelöffel edelsüsser Paprika
Chilipulver
2 Esslöffel Sojasauce
250 g Udon-Nudeln
4 Eier
Salz
200 g tiefgekühlte Edamame (frische Sojabohnenkerne), ersatzweise grüne Erbsen
2 Esslöffel Sesamsamen

1 Für die Basissuppe den Ingwer und den Knoblauch schälen und in feine Scheiben schneiden. In einer Pfanne zusammen mit Sesamöl, Sojasauce, Mirim, Miso und Gemüsebouillon aufkochen, dann 10 Minuten auf kleiner Stufe ziehen lassen.
2 Die Frühlingszwiebeln mitsamt schönem Grün in feine Ringe schneiden. Das Grün der Krautstiele abtrennen und in feine Streifen schneiden. Die Stiele ebenfalls in feine Streifen schneiden.
3 In einer beschichteten Bratpfanne das Sonnenblumenöl erhitzen. Das Hackfleisch darin 2 Minuten kräftig anbraten. Nun die Masse mit Paprika, Chili und Sojasauce würzen und weitere 2 Minuten braten. In der Pfanne warm stellen.
4 Die Nudeln in leichtem Salzwasser bissfest garen, abgiessen und abtropfen lassen.
5 Inzwischen die Eier mit warmem Wasser bedeckt aufkochen und ab Siedepunkt 5–6 Minuten wachsweich kochen.
6 Die Suppe nochmals aufkochen und wenn nötig mit Salz abschmecken. Krautstielstängel beifügen und 2 Minuten mitkochen lassen. Anschliessend die Edamame oder Erbsen sowie die Krautstielblätter beifügen und alles nochmals 2 Minuten kochen lassen.
7 Die Nudeln und Frühlingszwiebeln in sehr gut vorgewärmte Suppenschalen geben. Mit der kochend heissen Suppe übergiessen. Die Eier schälen halbieren und mit dem Hack auf der Suppe anrichten. Mit Sesam bestreuen und sofort servieren.

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

Pro Portion 31 g Eiweiss, 30 g Fett, 76 g Kohlenhydrate; 713 kKalorien oder 2973 kJoule, Purinarm,, Lactosefrei



ONLINE

Spitzenweine –
zu OTTO'S-Preisen!

OTTO'S ottos.ch
Riesenauswahl. Immer. Günstig.

Hess Select Cabernet Sauvignon
Kalifornien
Jahrgang 2018*
Traubensorte:
Cabernet Sauvignon
75 cl
Art. 211140

je Flasche CHF
16.95
Konkurrenz-
vergleich **19.90**
Bestelleinheit 6 Flaschen

Armilla Rosso di Montalcino DOC
Jahrgang 2013*
Traubensorte:
Sangiovese
75 cl
Art. 330361

je Flasche CHF
8.95
statt **14.90**
Bestelleinheit 6 Flaschen

Cusumano Nero d'Avola
Sicilia DOC
Jahrgang 2019*
Traubensorte:
Nero d'Avola
75 cl
Art. 211184

je Flasche CHF
8.95
Konkurrenz-
vergleich **12.90**
Bestelleinheit 6 Flaschen

Nur solange Vorrat! *Jahrgangsänderungen vorbehalten!

ottos.ch

No-Meat-Chicken-Bohnen-Eintopf

FÜR 4 PERSONEN
VORBEREITUNGSZEIT: 20 Minuten
KOCH-/BACKZEIT: 45 Minuten

2 Zwiebeln
2 Knoblauchzehen
1 Peperoncino
2 Dosen rote Bohnen aus der Dose, abgetropft insgesamt ca. 480 g
1 Esslöffel Sonnenblumenöl
2 Esslöffel scharfer Senf
1 Esslöffel Paprika
½ dl Sojasauce
1 dl dunkles Bier
5 dl Tomatensaft
Salz, schwarzer Pfeffer aus der Mühle
400 g No-Meat Chicken Chunks oder Geschnetzeltes
1 Bund glatte Petersilie
180 g pflanzliche Crème fraîche

1 Den Backofen auf 180 Grad vorheizen.
2 Die Zwiebeln und den Knoblauch schälen und hacken. Den Peperoncino mitsamt Kernen fein hacken. Die Bohnen in ein Sieb abgiessen und unter warmem Wasser abspülen.
3 In einer ofenfesten Pfanne das Öl erhitzen. Zwiebeln und Knoblauch darin andünsten. Die Bohnen mit dem Senf, dem Paprika, der Sojasauce, dem Bier und dem Tomatensaft beifügen und alles aufkochen. Mit Salz und Pfeffer würzen. No-Meat Chicken Chunks oder Geschnetzeltes beifügen. Den Eintopf im 180 Grad heissen Ofen auf der mittleren Rille etwa 35 Minuten überbacken.
4 Inzwischen die Petersilie hacken. Die Crème fraîche mit Salz und Pfeffer würzen.
5 Den Eintopf in vorgewärmten tiefen Tellern anrichten und mit der Petersilie und der Crème fraîche garnieren.

FÜR DEN KLEINHAUSHALT
2 Personen: Zutaten halbieren.

Pro Portion 34 g Eiweiss, 26 g Fett, 28 g Kohlenhydrate; 524 kKalorien oder 2187 kJoule

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.

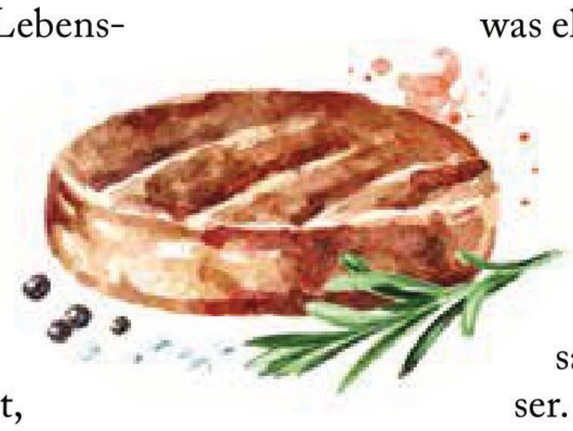
GUT GETARNT UND OHNE TIERLEID

Vegane Fleisch-, Fisch- oder Eiersatzprodukte erobern zunehmend den Markt – und sie werden geschmacklich und von den Inhaltsstoffen (oft) immer besser.

Mein Sohn, bald 20 Jahre alt, ist verunsichert: «Mami, probier das mal, da kommt ja Blut raus, das ist doch Fleisch?» Dabei war er eine halbe Stunde vorher noch so begeistert, als er auf der Menükarte des Bergrestaurants tatsächlich ein veganes Gericht entdeckte: «Veganes Hacksteak mit Pommes-Frites und Gemüse». Ich bin erleichtert, dass er sogar in einem Bergrestaurant vegan essen kann. Es ist Februar 2022, wir anderen Familienmitglieder essen Fondue. Das angeblich vegane Hacksteak sieht tatsächlich aus wie nicht ganz durchgegartes Fleisch, leicht blutig. Ich probiere, leicht überfordert. Die Konsistenz ist tatsächlich fleischähnlich. Schmeckt gut, aber nicht wie Fleisch.

Ich kann meinen Sohn beruhigen, das ist garantiert vegan, aber eben keineswegs zu vergleichen mit früheren veganen Produkten. Schliesslich macht die Lebensmittelindustrie gewaltige Fortschritte und kann etwa die Konsistenz der veganen Lebensmittel aus Erbsenprotein dank Extrudern in fleischähnliche Fasern verwandeln. Damit wir etwas als Fleisch wahrnehmen, müssen schliesslich nicht nur der Geschmack, sondern auch die Optik und die Konsistent stimmen. Das Blut, das aus veganen Hacktätschli und Burgern tropft, ist meistens Randensaft. Die typische weisse Käsefarbe und die käsige Konsistenz verdanken vegane Nachahmerprodukte von Käse oft Cashewkernen, geimpft mit denselben Kulturen wie Weichkäse aus Milch. Und speziell gebeizte und verarbeitete Rüeblischeibchen ähneln schlussendlich dünnen Rauchlachstranchen. Alles, was nach Ei schmecken soll, wird mit einem speziellen (veganen) Gewürz namens Kala Namak gewürzt. Dies ist ein indisches Schwarzsalz mit einem leicht schwefelhaltigen Beigeschmack. Ich habe viele dieser veganen Produkte unter die Lupe genommen. Manchmal sind sie inhaltsmässig gut, manchmal erschreckend schlecht, mit haufenweise E-Nummern, stark verarbeitet, Hauptsache, möglichst ähnlich wie die zu kopierenden tierischen Produkte. Aber die Kopien sind nicht wie das Original. Erbsenproteine aus dem Extruder enthalten kaum Eisen, und Camembert aus Cashewkerne nicht so viel Kalzium wie «echter» Käse. Dies gilt es, bei der Verwendung solcher Ersatzprodukte zu berücksichtigen. Ebenfalls fehlt das Vitamin B12 in solchen nicht-tierischen Produkten, ausser es wurde bei der Rezeptur bereits beigefügt.

Dennoch habe ich bei vielen dieser sehr interessanten Produkte Fragezeichen in meinem Kopf. Ist es tatsächlich zeitgemäss, mit so stark verarbeiteten Ersatzprodukten tierische Lebensmittel zu imitieren? Wäre es nicht viel sinnvoller, auf altbewährte pflanzliche Eiweissquellen wie möglichst unverarbeitete Hülsenfrüchte zu setzen, anstatt etwas zu kopieren, was eh nicht ist und bewusst vermieden werden soll? Schliesslich ist es nicht sehr innovativ, das Fleisch, den Käse und die Eier zu ersetzen, aber immer noch genauso zu kochen wie bisher, mit «Fleisch» auf dem Teller, daneben etwas Gemüse und eine Stärkebeilage. Da gefallen mir ein raffinierter Linsen-Reissalat oder ein farbenfroher Falafelteller weit besser. Auch so kann der Nährstoffbedarf abgedeckt werden, dies aber weit günstiger, denn die veganen Ersatzprodukte kosten dank vieler Verarbeitungsschritte in der industriellen Herstellung oft ganz schön viel, mindestens ebenso viel wie landwirtschaftliche Bio-Produkte. Hingegen profitiert davon die Lebensmittelindustrie, nicht aber die Schweizer Landwirtschaft, die immerhin, was den Tierschutz anbelangt, weit strengere Richtlinien zu befolgen hat als das benachbarte Ausland. Ich pendle also zwischen Bewunderung für die neuen innovativen Produkte und Skepsis hin und her, und esse momentan immer noch lieber ein Fondue aus der Region Gruyère statt ein blutendes veganes Hightech-Plätzli. Getreu dem Grundsatz: je kürzer der Weg vom Acker auf den Teller, umso gesünder.



Kalbfleisch-Tatar
mit Spargelsalat

Rezept auf Seite 48

Tatar in allen Variationen

Natürlich ist Beefsteak Tatar ein unsterblicher Klassiker, doch es ist nicht jedermanns Sache. Warum also nicht ein paar neue, aufregende Spielarten ausprobieren? Unsere Köchin Florina Manz hätte da ein paar Ideen …

Tatar vom gerösteten Huhn mit Süsskartoffeln und Orangen

FÜR 4 PERSONEN als Mahlzeit
VORBEREITUNGSZEIT: 15 Minuten
KOCH-/BACKZEIT: 45 Minuten

1 grosse Süsskartoffel, ca. 350 g
3 Pouletschenkel, insgesamt ca. 600 g
1 Esslöffel scharfes Currypulver
Salz
1 unbehandelte Orange
1 Bund glatte Petersilie

1 Den Backofen auf 180 Grad Umluft vorheizen.
2 Die Süsskartoffel schälen, in Würfel schneiden und in eine Gratinform legen. Die Pouletschenkel rundherum mit Currypulver einreiben und salzen. Die Schenkel auf die Süsskartoffeln legen.
4 Die Pouletschenkel im 180 Grad heissen Ofen auf der mittleren Rille mit Umluft 45 Minuten backen.
5 Inzwischen die Schale von ¼ Orange fein abreiben. Dann von der Orange oben und unten einen Deckel abschneiden, die Orange auf die Arbeitsfläche stellen und die Schale mitsamt weisser Haut herunterschneiden. Anschliessend die Orangenfilets aus den Trennhäuten schneiden, dabei am besten über einer Schüssel arbeiten, damit der Saft aufgefangen werden kann. Die Reste der Orange auspressen. Die Orangenfilets je nach Grösse dritteln oder vierteln.
6 Die Petersilie hacken.
7 Die Pouletschenkel etwas abkühlen lassen. Dann die Haut entfernen (diese wird nicht verwendet). Das Fleisch vom Knochen lösen und mit einem grossen Messer hacken. In eine Schüssel geben.
8 Die Süsskartoffel in der Gratinform mit einer Gabel zerdrücken, dabei mit dem ausgetretenen Fleischsaft mischen. Die Süsskartoffel mit den Orangenfilets und der Petersilie zum Pouletfleisch geben, alles gut mischen und das Tatar wenn nötig nachwürzen.
9 Zum Servieren das Tatar mithilfe eines Dessertrings dekorativ auf Tellern anrichten und nach Belieben mit etwas Petersilie garnieren.

Dazu passt eine Rosmarin-Focaccia und/ oder ein kleiner Blattsalat.

Pro Portion 24 g Eiweiss, 13 g Fett, 7 g Kohlenhydrate; 244 kKalorien oder 1021 kJoule, Glutenfrei, Lactosefrei

Linke Seite: Die gut gewürzten Pouletschenkel werden im Ofen gebraten, bis das Fleisch gar ist und sich ganz leicht vom Knochen lösen lässt.
Mitte: Der verlockende Pouletgeruch ruft auch Curly Abba auf den Plan – ob es da wohl etwas abzustauben gibt?
Unten rechts: Orangen filetieren ist kompliziert? Nein, es geht einfacher als man denkt, wenn man weiss wie.

FLORINAS TIPP:
Dieses Tatar lässt sich auch mit Resten von Braten oder gekochtem Siedfleisch zubereiten. Die Süsskartoffeln dazu am besten weich dämpfen, mit etwas Curry würzen, mit einer Gabel zerdrücken, dann mit den restlichen Zutaten wie fein gewürfeltes Fleisch, Orange und Petersilie mischen.

Kohlrabi-Apfel-Tatar

FÜR 4 PERSONEN als Mahlzeit
VORBEREITUNGSZEIT: 40 Minuten

50 g griechischer Joghurt nature
1 Esslöffel grober Senf
1 Esslöffel Zitronensaft
1 Esslöffel kaltgepresstes Rapsöl
Salz, schwarzer Pfeffer aus der Mühle
2 mittlere Kohlrabi, insgesamt ca. 500 g
1 grosser säuerlicher Apfel
15 g Sonnenblumenkerne, ersatzweise gemahlene Mandeln
20 g Kresse
1 Bund Schnittlauch
nach Belieben getrocknete Blüten zum Garnieren

1 In einer Schüssel den Joghurt mit dem Senf, dem Zitronensaft und dem Öl verrühren und mit Salz und Pfeffer würzen.
2 Die Kohlrabi schälen, in 4–5 mm dünne Scheiben, dann in feine Stäbchen schneiden und diese zuletzt sehr klein würfeln. Vom Apfel das Kerngehäuse entfernen, dann auf die gleiche Weise wie die Kohlrabi schneiden. Kohlrabi und Apfel mit der Joghurtsauce mischen.
3 Die Sonnenblumenkerne fein mahlen; dies geht bei einer so kleinen Menge am besten in einem Mörser aus Stein. Zum Kohlrabi-Apfel-Tatar geben.
4 Die Kresse fein hacken. Den Schnittlauch in feine Röllchen schneiden. Beides zum Tatar geben, alles nochmals mischen und mit Salz sowie Pfeffer abschmecken.
5 Zum Servieren das Tatar mithilfe eines Dessertrings dekorativ auf Tellern anrichten und nach Belieben mit getrockneten Blüten und/oder Kresse garnieren.

Dazu passt geröstetes Nussbrot.

Pro Portion 3 g Eiweiss, 8 g Fett, 10 g Kohlenhydrate; 130 kKalorien oder 543 kJoule, Glutenfrei, Purinarm

FLORINA MEINT:
Für dieses Tatar müssen die Zutaten wirklich sehr klein geschnitten werden, sonst lässt sich das Tatar weder schön anrichten, noch macht es dem Gaumen Freude, wenn es zu grob ist. Wer sich von Anfang an bei der Zubereitung die Mühe macht, die Zutaten zuerst in feine Scheiben zu schneiden, der ist schon halb am Ziel.

Linke Seite: Den Kohlrabi für das Tatar zuerst in dünne Scheiben, dann in feine Streifen und schliesslich in feinste Würfelchen schneiden. Schneller als im Cutter lassen sich die Sonnenblumenkerne im Möser mahlen.
Rechte Seite: Alle Zutaten rasch mit der Sauce mischen, dann verfärben sich auch die Apfelwürfel nicht.

1-JAHRES-ABO / 6 AUSGABEN
CHF 39.50* STATT CHF 49.50

Freude am Garten

EIN HEFT MIT VIEL
Praxis, Frischluft und Liebe

Erscheint ***6 mal im Jahr*** mit zahlreichen ***praktischen Tipps*** für Garten- und Naturliebhaber, ***Nutzgarten***, Kinder in der Natur, anstehenden ***Gartenarbeiten***, Kräuterkolumnen, ***Charakterköpfen, Genussmomenten***, Mondkalendern ***und Vielem mehr.***

**Rabattcode:* WILDEISEN

Jetzt abonnieren
www.freudeamgarten.ch
abo@freudeamgarten.ch

Kalbfleisch-Tatar mit Spargelsalat

FÜR 4 PERSONEN als Mahlzeit
VORBEREITUNGSZEIT: 40 Minuten

400 g mageres Kalbfleisch, siehe Tipp dazu
Salz
2 Esslöffel Olivenöl (1)
400 g grüne Spargeln
3 Esslöffel Apfelessig
1 Teelöffel scharfer Senf
1 Esslöffel Honig
2 Esslöffel Olivenöl (2)
schwarzer Pfeffer aus der Mühle
40 g Jungsalat

1 Vom Kalbfleisch allfällige Fettstellen und Sehnen entfernen. Das Fleisch zuerst in dünne Scheiben, dann in feine Streifen und zuletzt in kleinste Würfelchen schneiden. Wenn nötig das Fleisch mit einem grossen scharfen Messer noch etwas feiner hacken. In eine Schüssel geben, mit Salz sowie der ersten Portion Olivenöl (1) würzen, alles mischen und kurz ziehen lassen.

2 Von den Spargeln die Enden je nach Frische und Qualität der Stangen 2–3 cm lang abschneiden. Die Spargeln der Länge nach auf einem Gemüsehobel in feine Scheiben hobeln (Achtung Finger!).

3 In einer Schüssel den Essig, den Senf, den Honig sowie die zweite Portion Olivenöl (2) verrühren und mit Salz und Pfeffer würzen.

4 Kurz vor dem Servieren ½ des Jungsalates mit den Spargeln und der Sauce mischen und wenn nötig mit Salz und Pfeffer nachwürzen. Den Salat auf Tellern anrichten. Mit zwei grossen Löffeln das Tatar zu Nocken formen und auf dem Salat anrichten. Mit dem restlichen Salat ausgarnieren und das Tatar sofort servieren.

Dazu passt Toastbrot oder ein dunkles Baguette.

Pro Portion 25 g Eiweiss, 9 g Fett, 6 g Kohlenhydrate; 213 kKalorien oder 895 kJoule, Glutenfrei, Lactosefrei

FLORINAS TIPP:
Dieses Tatar wird ganz schlicht nur mit Salz, Pfeffer und Olivenöl gewürzt, dadurch kommt das feine Aroma des Kalbsfleisches besonders gut zur Geltung. Man kann für das Tatar natürlich Kalbsfilet verwenden, aber auch die zarten und etwas weniger teuren Stücke aus dem Stotzen, wie z.B. Huft, eignen sich ausgezeichnet.

Linke Seite: Die Spargeln am besten mit dem Hobel scheiden.
Mitte: Das fein geschnittene Kalbfleisch mit einem Löffel zu Nocken formen, alternativ kann man es auch mit einem Ring schön auf dem Teller anrichten.

FLORINAS TIPP:
Der Fisch wird nicht ganz so fein geschnitten wie zum Beispiel für ein Fleisch- oder Gemüse-Tatar, da er sonst breiig wird und beim Mischen gerne zerfällt. Ich finde es aber auch schön fürs Auge, wenn die Fischwürfel noch gut sichtbar sind. Dieses Tatar presse ich zum Anrichten denn auch nicht in einen Ring, sondern richte es halbmondförmig auf die Teller an.

Linke Seite: Die feinen Gräten des Saiblings lassen sich auch mit einer ganz normalen Pinzette aus dem Fischfilet ziehen. Das Fischfilet in nicht zu kleine Würfel schneiden. Gewürzt wird mit einer asiatischen Marinade und gehackten Erdnüssen.
Mitte: Zum Anrichten des Halbkreises einen Ausstechring und Pinzette verwenden.

Asiatisches Saiblings-Tatar mit Mango

FÜR 4 PERSONEN als Mahlzeit
VORBEREITUNGSZEIT: 25 Minuten

4 Saiblingsfilets ohne Haut, insgesamt 500–600 g
½ Mango, nicht zu reif
1 Limette
1 Esslöffel Traubenkernöl (1)
1 Teelöffel brauner Zucker oder Kokosblütenzucker
1 Teelöffel Soja- oder Fischsauce
1 kleine rote Chilischote
½ Bund Thai- oder normales Basilikum
2–3 Esslöffel Erdnusskerne
1 Esslöffel Traubenkernöl (2)
Salz

1 Aus den Saiblingsfilets mit einer Pinzette allfällige Gräten entfernen und tranige Stellen mit einem scharfen Messer entfernen. Die Fischfilets kurz unter kaltem Wasser abspülen, auf Küchenpapier trocken tupfen und in 1 cm grosse Würfel schneiden (siehe auch Florinas Tipp).
2 Die Mango schälen und in ½ cm grosse Würfel schneiden, also kleiner als der Fisch.
3 Den Saft der Limette auspressen. 2 Esslöffel Saft in einer Schüssel mit der ersten Portion Traubenkernöl (1), dem Zucker, der Soja- oder Fischsauce verrühren.
4 Die Chilischote längs halbieren, je nach gewünschter Schärfe die Kerne entfernen, dann die Chili fein hacken und zur Sauce geben. Vom Basilikum einige kleine Blätter für die Garnitur beiseitelegen, restliche Blätter in feine Streifen schneiden. Das Basilikum und die Mango zur Sauce geben.
5 Die Erdnusskerne mittelfein hacken.
6 Die Saiblingswürfel mit der zweiten Portion Traubenkernöl (2) und dem restlichen Limettensaft mischen und salzen.
7 Zum Anrichten die Mangomischung mit dem Saiblings-Tatar halbmondförmig auf Tellern anrichten, mit den Erdnüsschen bestreuen und den beiseite gestellten Basilikumblättern garnieren.

Dazu passt ein Glasnudelsalat oder lauwarmer Sushi-Reis.

Pro Portion 27 g Eiweiss, 14 g Fett, 7 g Kohlenhydrate; 269 kKalorien oder 1121 kJoule, Glutenfrei, Lactosefrei

MONDOVINO

Wein nach Deinem Geschmack.

Frühlingsbote.

Ein Chardonnay, der frischer nicht sein könnte. Mit Zitrusaromen und guter Säurestruktur die ideale Begleitung zu Fisch.

CHARDONNAY CALIFORNIA FETZER, 75 CL

14.95
(10 cl = 1.99)

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

coop
Für mich und dich.

Osterbrunch vom Grill

Wir sind Feuer und Flamme für den Frühling – also warum eigentlich nicht alles, was zu einem klassischen Osterbrunch gehört, auf dem Grill zubereiten?

Hackbällchen-Spiesse
mit Tomaten-Dip

Brunch-Eier-Muffins vom Grill

Frühlingsgemüse-Linsen-Salat

Sonnenblumen-Kernenbrötchen
vom Grill

Lachs vom Grill
an Orangen-Vinaigrette

Süsse Ostertörtchen
vom Grill mit Beeren

Sonnenblumen-Kernenbrötchen
vom Grill

Rezept auf Seite 57

Brunch-Eier-Muffins
vom Grill und Frühlingsgemüse-
Linsen-Salat

Rezept auf Seite 54 und Seite 56

Hackbällchen-Spiesse mit Tomaten-Dip

ERGIBT 12 Spiesse
VORBEREITUNGSZEIT: 30 Minuten
KOCH-/BACKZEIT: 8 Minuten

SPIESSE:
12 mittlere Holzspiesse
1 Schalotte
1 Knoblauchzehe
1 Bund Frühlingskräuter, z.B. Schnittlauch, Kerbel, Dill, Petersilie
100 g Schinken, in Tranchen geschnitten
1 Esslöffel Senf
1 Ei
400 g Rindshackfleisch
Salz, schwarzer Pfeffer aus der Mühle

DIP:
1 Becher Joghurt nature (180 g)
10 in Öl eingelegte Dörrtomaten
1 grosse frische Tomate
Salz, schwarzer Pfeffer aus der Mühle

1 Die Spiesse in eine Schale legen und mit Wasser bedecken. Mindestens 30 Minuten eingelegt lassen.
2 Die Schalotte und den Knoblauch schälen und fein hacken. Die Kräuter ebenfalls hacken beziehungsweise den Schnittlauch in Röllchen schneiden. Den Schinken sehr fein würfeln oder hacken. Alle diese Zutaten mit dem Senf, dem Ei und dem Hackfleisch in eine Schüssel geben. Kräftig mit Salz und Pfeffer würzen, dann die Masse mit den Händen oder der Küchenmaschine sehr gut mischen. Aus dem Fleischteig baumnussgrosse Bällchen formen.
3 Jeweils 3 Bällchen auf einen gewässerten Spiess stecken. Die Spiesse bis zum Braten kalt stellen.
4 Für den Dip den Joghurt in einen hohen Becher geben. Die Dörrtomaten auf Küchenpapier gut abtropfen lassen, dann in feine Streifen schneiden und zum Joghurt geben. Mit dem Stabmixer alles fein pürieren.
5 Die frische Tomate waagrecht halbieren und die Kerne herausschaben. Die Tomaten in kleine Würfel schneiden und zum Tomaten-Joghurt geben. Mit Salz und Pfeffer würzen. Den Dip bis zum Servieren kühl stellen.
6 Die Spiesse auf dem Grill auf jeder Seite etwa 4 Minuten goldbraun braten. Auf einer Platte anrichten und den Dip separat dazu servieren.

WENN ES MEHR/WENIGER GÄSTE SIND
Die Menge lässt sich beliebig der Gästezahl anpassen.

Pro Portion 10 g Eiweiss, 4 g Fett, 3 g Kohlenhydrate; 92 kKalorien oder 383 kJoule, Glutenfrei

Brunch-Eier-Muffins vom Grill

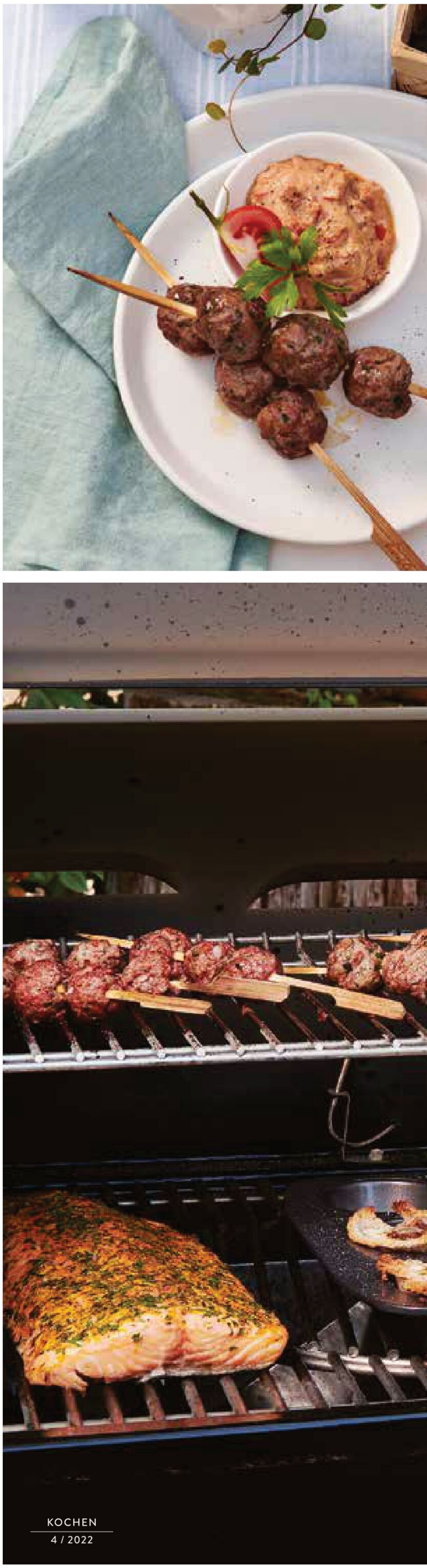
ERGIBT 8 Portionen
VORBEREITUNGSZEIT: 10 Minuten
KOCH-/BACKZEIT: 8–10 Minuten

8 Scheiben Vollkorn-Toast
1 Bund Schnittlauch
8 lange Tranchen Bratspeck
8 Eier
Salz, schwarzer Pfeffer aus der Mühle

1 Das Toastbrot entrinden und mit dem Wallholz flach walzen. Den Schnittlauch in Röllchen schneiden.
2 Die Specktranchen quer halbieren. Ofenfeste Muffins- oder Soufflé förmchen mit dem Speck auslegen, dazu immer 2 Stück über Kreuz in die Formen legen. Dann das Toastbrot hineingeben und die Förmchen damit auskleiden, dabei gut festdrücken. Die Hälfte des Schnittlauchs auf den Brotböden verteilen. Je 1 Ei aufschlagen und in das Toastbrotbett gleiten lassen. Mit Salz und Pfeffer würzen.
3 Die Formen mit den Eiern auf den Grill setzen und den Grill decken. Die Eier-Muffins bei etwa 200 Grad Grilltemperatur 10–12 Minuten stocken lassen; das Eigelb soll jedoch im Inneren noch leicht flüssig sein. Sofort servieren.

FÜR MEHR/WENIGER GÄSTE
Das Rezept lässt sich problemlos der Gästezahl anpassen. Aber wichtig: Nicht zu viele Muffins miteinander backen, die Hitze im Grill soll zwischen den Förmchen gut zirkulieren können.

Pro Portion 11 g Eiweiss, 10 g Fett, 10 g Kohlenhydrate; 177 kKalorien oder 739 kJoule, Lactosefrei



SmokeFire

Menü des Monats

Frühlingsgemüse-Linsen-Salat

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

120 g grüne Linsen
300 g grüne Spargeln
300 g tiefgekühlte Erbsen
2 Bund Radieschen mit Grün
4 Esslöffel frisch gepresster Zitronensaft
1 Esslöffel Honig
1 Esslöffel Senf
Salz, schwarzer Pfeffer aus der Mühle
4 Esslöffel Olivenöl

1 In einer Pfanne die Linsen mit reichlich Wasser bedeckt knapp weich kochen (ca. 20 Minuten).
2 Inzwischen die Enden der Spargeln leicht kürzen und die Stiele im untersten Teil anschälen. Die Spargeln in mundgerechte Stücke schneiden und in Salzwasser oder im Dampf 6–8 Minuten knackig garen.
3 Wenn die Linsen gar sind, die Erbsen beifügen und 1½ Minuten mitkochen lassen. Dann sofort in ein Sieb abgiessen und abtropfen lassen.
4 Das Grün der Radieschen entfernen und unter fliessendem kaltem Wasser waschen. In ein Sieb geben und abtropfen lassen. Die Radieschen in dünne Scheiben schneiden. Das Radieschengrün in feine Streifen schneiden.
5 Für die Sauce in einer Schüssel den Zitronensaft mit dem Honig, dem Senf sowie Salz und Pfeffer gut verrühren, dann das Öl unterschlagen. Linsen, Erbsen, Spargeln, Radieschen sowie Radieschengrün beifügen, alles mischen und den Salat wenn nötig mit Salz und Pfeffer abschmecken.

FÜR MEHR/WENIGER GÄSTE

Die Menge lässt sich beliebig der Gästezahl anpassen.

Pro Portion 9 g Eiweiss, 6 g Fett, 20 g Kohlenhydrate; 184 kKalorien oder 770 kJoule, Glutenfrei, Lactosefrei

56

KOCHEN
4 / 2022

Sonnenblumen-Kernen-brötchen vom Grill

ERGIBT 12 Stück
VORBEREITUNGSZEIT: 20 Minuten
KOCH-/BACKZEIT: 20 Minuten
RUHEZEIT: etwa 90 Minuten

100 g Sonnenblumenkerne
50 g Butter
1 dl Milch
12 g frische Hefe
1 Esslöffel Zucker
250 g Joghurt nature
6 g Salz
380 g Halbweissmehl

1 Die Sonnenblumenkerne grob hacken.
2 In einer Pfanne die Butter mit der Milch auf höchstens 35 Grad erwärmen. In eine Schüssel geben, die Hefe sowie den Zucker beifügen und alles gut verrühren. Joghurt, Salz, Mehl und Sonnenblumenkerne dazugeben und alles zu einem glatten, geschmeidigen Teig kneten. Diesen in der Schüssel zugedeckt an einem warmen Ort um das Doppelte aufgehen lassen (ca. 1 Stunde).
3 Den Teig in 12 Portionen teilen und daraus gleichmässig grosse Kugeln formen. Ein grosses Blech mit Backpapier belegen, dieses mit etwas Mehl bestäuben und die Teigkugeln daraufsetzen. Mit einem Küchentuch decken und nochmals 20–30 Minuten ruhen lassen.
4 Den Grill auf 200 Grad vorheizen, dabei eine Gusseisenplatte oder einen Pizzastein mitaufheizen.
5 Die Brötchen über Kreuz einschneiden und auf die Gusseisenplatte oder den Pizzastein geben. Die Brötchen etwa 20 Minuten bei geschlossenem Grill backen.

TIPP

Die Brötchen können auch am Vortag im Backofen gebacken werden. Nach dem Abkühlen gut verpacken. Vor dem Servieren auf dem heissen Grill 6–8 Minuten aufbacken.

FÜR MEHR/WENIGER GÄSTE

Die Menge lässt sich beliebig der Gästezahl anpassen.

Pro Stück 6 g Eiweiss,
5 g Fett, 30 g Kohlenhydrate;
195 kKalorien oder 814 kJoule

Die Rezepte wurden mit dem SmokeFire grilliert.

SMOKEFIRE STEALTH EDITION

Entdecke, was mit den neuen Weber SmokeFire Grills möglich ist – beim Händler in deiner Nähe oder online unter weber.com

weber

ENTDECKE, WAS MÖGLICH IST

GRILL IST NICHT GLEICH GRILL

Je nach Grösse und Art des Grills kann die Temperatur, bei welcher das optimale Grillresultat erreicht wird, sehr schwanken. Bei einem Gas- oder Pellet-Grill muss oft bei etwas höherer Hitze grilliert werden. Dies gilt vor allem bei kleinem Grillgut und Gebäck, da es sonst schlecht bräunt. Wird hingegen direkt über der Glut grilliert, muss die Temperatur etwas niedriger gewählt werden, da bei direkter Hitze sowohl grosses wie kleines Grillgut schneller gart und bräunt und deshalb gerne auch schnell anbrennt, obwohl das Grillierte noch gar nicht gar ist.

Lachs vom Grill an Orangen-Vinaigrette

Rezept auf Seite 61

DAS PERFEKTE TIMING

AM VORTAG

- Den Brötchenteig zubereiten und entweder über Nacht im Kühlschrank aufgehen lassen oder die Brötchen ganz fertigstellen und am nächsten Tag auf dem Grill aufbacken.
- Tomaten-Dip für Hackbällchen zubereiten.
- Den Lachs bis und mit Punkt 3 vorbereiten. Alle Zutaten für die Vinaigrette vorbereiten, jedoch noch nicht mischen.
- Alle Zutaten für den Frühlingsgemüse-Linsensalat vorbereiten, jedoch noch nicht mischen.
- Förmchen für die Ostertörtchen mit Teig auslegen und kaltstellen. Beeren-Kompott ohne Erdbeeren zubereiten.

½ TAG IM VORAUS

- Muffinsform mit Speck und Toastbrot auslegen. Schnittlauch schneiden.
- Hackfleischmasse für die Spiesse zubereiten, formen, auf Spiesse stecken und kaltstellen.
- Erdbeeren für die Törtchen schneiden und zum Kompott geben.

1–2 STUNDEN IM VORAUS

- Evtl. Teig aus dem Kühlschrank nehmen und zu Brötchen formen.
- Zutaten für die Vinaigrette zum Lachs mischen und abschmecken.
- Alle Zutaten für den Frühlingssalat mischen und abschmecken.

BEIM GRILLEN

- Brötchen einschneiden und auf dem Grill backen.
- Die Eier für die Muffins in die vorbereiteten Förmchen geben. Die Eier auf dem Grill garen.
- Je nach Art und Grösse des Grills können nun gleichzeitig auch die Spiesse und der Lachs gegart werden. Ansonsten werden diese nacheinander grilliert.
- Die Füllung für die Ostertörtchen mischen, in die vorbereiteten Tartelettesförmchen verteilen und die Törtchen auf dem Grill backen.

Ostertörtchen vom Grill mit Beeren

ERGIBT 8 Stück
VORBEREITUNGSZEIT: 25 Minuten
KOCH-/BACKZEIT: ca. 15 Minuten

BEEREN:
2 dl Apfelsaft
1 Esslöffel Speisestärke
50 g Zucker
250 g tiefgekühlte gemischte Beeren
150 g Erdbeeren, siehe Tipp

TÖRTCHEN:
1 Rolle rechteckig ausgewallter Blätterteig
2 Eier
20 g Speisestärke
450 g Rahmquark
60 g Zucker
½ Teelöffel Vanillepulver oder 1 Teelöffel Vanillepaste

1 Für die Beeren den Apfelsaft, die Speisestärke und den Zucker in eine Pfanne geben. Unter Rühren aufkochen, dann die Beeren beifügen und alles einmal aufkochen lassen.
2 Die Erdbeeren rüsten, vierteln und zum warmen Beerenkompott geben. Abkühlen lassen und bis zum Servieren zugedeckt kalt stellen.
3 8 Tartelettesförmchen von etwa 10 cm Durchmesser bereitstellen. Aus dem Teig Rondellen ausstechen, die deutlich grösser sind als der Durchmesser der Förmchen und diese damit auslegen. Die Teigböden mit einer Gabel regelmässig einstechen.
4 In einer Schüssel die Eier und die Speisestärke glatt verrühren. Dann den Quark, den Zucker und die Vanille beifügen und alles gut mischen. Die Masse in den ausgelegten Förmchen verteilen.
5 Die Törtchen auf dem etwa 200 Grad heissen Grill bei geschlossenem Deckel mit indirekter Hitze etwa 15 Minuten backen.
6 Die Törtchen nach dem Backen kurz ruhen lassen, dann aus der Form lösen und auf Tellern anrichten. Das Beerenkompott auf den noch warmen Törtchen verteilen und sofort servieren.

TIPP
Man kann die Erdbeeren auch durch weitere 150 g tiefgekühlte Beeren ersetzen.

FÜR MEHR/WENIGER GÄSTE
Die Menge lässt sich beliebig der Gästezahl anpassen.

Pro Stück 7 g Eiweiss,
18 g Fett, 39 g Kohlenhydrate;
351 kKalorien oder 1470 kJoule

Lachs vom Grill an Orangen-Vinaigrette

FÜR 8 PERSONEN als kleine Mahlzeit
VORBEREITUNGSZEIT: 20 Minuten
KOCH-/BACKZEIT: 15 Minuten

800 g Lachsfilet mit Haut
½ Bund Dill, 1 Bund glatte Petersilie
1 unbehandelte Orange
2 Frühlingszwiebeln
2 Esslöffel grober Senf
2 Esslöffel weisser Balsamicoessig
4 Esslöffel kalt gepresstes Rapsöl
Salz, schwarzer Pfeffer aus der Mühle

1 Den Lachs auf der Fleischseite mit den Fingern nach Gräten abtasten und diese wenn nötig mit einer Pinzette entfernen. Den Lachs mit der Hautseite nach unten auf eine Platte legen.
2 Die Kräuter fein hacken. Die farbige Schale der Orangen fein abreiben. Den Saft der Orange auspressen.
3 Die Hälfte der Kräuter sowie die Orangenschale über den Lachs streuen.
4 Die Frühlingszwiebeln rüsten und mitsamt schönem Grün fein hacken.
5 In einer Schüssel den Orangensaft mit dem Senf, dem Essig und dem Öl verrühren und mit Salz und Pfeffer würzen. Die Zwiebeln sowie die restlichen Kräuter beifügen und die Vinaigrette wenn nötig nachwürzen.
6 Kurz vor dem Grillieren den Lachs mit Salz und Pfeffer würzen.
7 Den Lachs mit der Hautseite auf den vorgeheizten Grill legen und bei geschlossenem Deckel etwa 15 Minuten braten (siehe Tipp). Zum Servieren den Lachs auf eine Platte legen und die Vinaigrette separat dazu servieren.

TIPP
Wie lange man den Lachs brät, ist auch davon abhängig, ob man den Fisch im Inneren noch leicht glasig oder ganz durchgegart mag.

FÜR MEHR/WENIGER GÄSTE
Die Menge lässt sich beliebig der Gästezahl anpassen.

Pro Portion 21 g Eiweiss, 18 g Fett, 6 g Kohlenhydrate; 272 kKalorien oder 1135 kJoule, Glutenfrei, Lactosefrei

MIX IT WITH RIMUSS
Lavender Breeze

Zubereitung für 1 Glas	
Ein wenig	Zuckerwasser
Ein paar	Getrocknete Lavendelblüten
Ein paar	Eiswürfel
1,5 cl	Lavendelblüten Sirup
1,5 cl	Zitronensaft
15 cl	Rimuss Bianco Dry

Den Rand vom Glas im Zuckerwasser baden und in die Lavendelblüten tauchen. Ein paar Eiswürfel ins Mischglas geben. Lavendelsirup, Zitronensaft und Rimuss Bianco Dry hinzufügen, mischen und mit einem Barsieb ins Glas abseihen.

Weitere Mocktail-Rezepte:
rimuss.ch/apero-welt

Follow us on:
@rimuss.ch

WEIN UND HOLZ

Eine schwierige Freundschaft oder eine innige Liebe

Seit den 80er-Jahren des letzten Jahrhunderts sind bei Weinfreunden die schweren alkoholreichen Weine der Neuen Welt in Mode gekommen. Kalifornien, Australien, Neuseeland waren «in». Und natürlich spielte dabei auch das Eichenfass eine grosse Rolle. Denn nur, was kräftig nach Eiche duftete (oder wie andere naserümpfend sagten «roch»), war ein ernst zu nehmender Wein. Heute scheint das Pendel allerdings wieder zurückzuschlagen, man (und ganz besonders auch frau) entdeckt die leichteren, fruchtbetonten und alkoholärmeren Weine wieder und freut sich daran.

Doch der Reihe nach: Fässer gibt es schon seit der Antike. Man musste den Wein ja irgendwie transportieren, aber erst in der Neuzeit hat man entdeckt, dass den Wein mit dem Holz eine tiefere Verwandtschaft verbindet, ja dass die beiden von Natur aus und auf fast abgründige Weise zusammengehören. Der Wein verändert sich im Holz und findet wie zu sich selbst ... Über die Fassdauben bleibt er im engen Kontakt mit der «Aussenwelt». Er atmet durch sie hindurch und tauscht immer eine kleine Menge Sauerstoff mit ihr aus. Seine Tannine werden dadurch weicher, geschliffener und runder, seine Farbe tiefer und sein Duft intensiver.

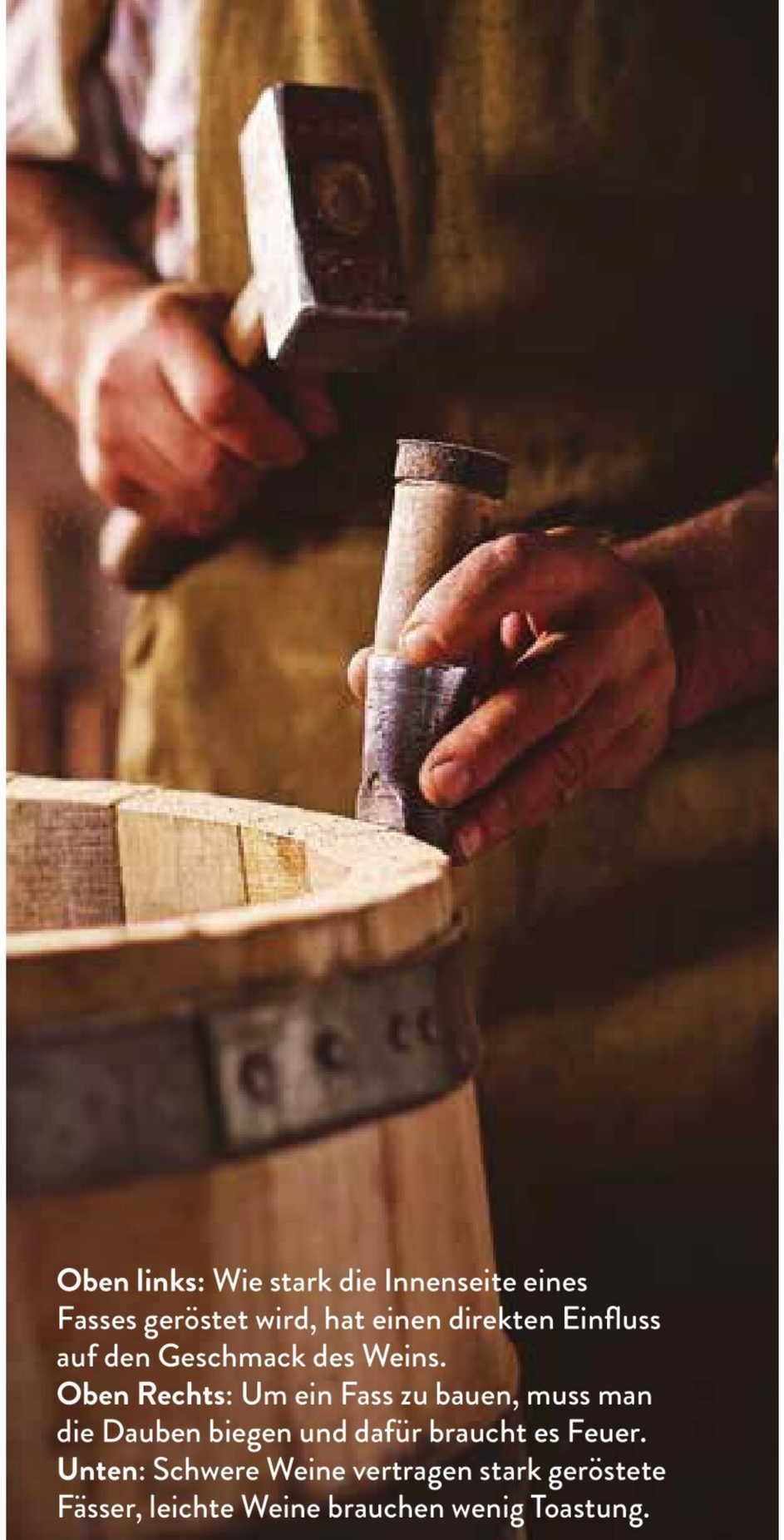
Das tönt zwar fast etwas esoterisch, aber es gibt halt Dinge zwischen Himmel und Erde ...

Aber welches Holz schafft denn dieses Wunder? International hat sich die Eiche durchgesetzt, wobei die europäische Eiche etwas elegantere Weine hervorbringt als die amerikanische, die mehr Aroma abgibt und daher für kräftigere Weine geeignet ist. In Spanien liebt man sie, weil ihre an Caramel erinnernden Aromen ihren kräftigen Weinen sehr entgegenkommen.

Um ein Fass zu bauen, muss man seine Dauben biegen und dafür braucht es Feuer. Der Küfer erhitzt die Innenseite des Fasses und ob er will oder nicht, er röstet damit gleichzeitig das Holz im Fass. Das kann er stärker oder auch milder machen, je nach Wunsch des Kellermeisters, der ihm später das Fass abkauft. Für eher leichte Weine wählt er eine leichte Toastung, der Wein bleibt so fruchtig, ja fast vegetabil. Eher schwere Weine dagegen vertragen mehr Röstung. Das Fass schenkt ihnen dann Aromen von Gewürzen wie Nelken und Muskat, aber auch Kaffee- und Schokonoten. Und im extremen Fall riecht man geradezu den Rauch.

Viele Weinliebhaber sehen darin allerdings eine Verfälschung der ursprünglichen Identität des Weins, und man kann es ihnen nicht immer verargen. Sicher ist eines: Wer mit Holzfässern arbeitet, braucht viel Fingerspitzengefühl.

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».



Oben links: Wie stark die Innenseite eines Fasses geröstet wird, hat einen direkten Einfluss auf den Geschmack des Weins.
Oben Rechts: Um ein Fass zu bauen, muss man die Dauben biegen und dafür braucht es Feuer.
Unten: Schwere Weine vertragen stark geröstete Fässer, leichte Weine brauchen wenig Toastung.

FÜR JAHRE INS FASS ODER DOCH EHER EICHENSPÄNE IN DEN TANK?

ANNEMARIE WILDEISEN UND BEAT KOELLIKER IM GESPRÄCH

Annemarie Wildeisen: Du sprichst in deinem Artikel nur über Holz. Aus diesem Ausgangsmaterial kann man aber die verschiedensten Fasstypen machen. Kannst du etwas dazu sagen?
Beat Koelliker: Gerne. Am weitesten verbreitet ist heute das Barrique. Das ist ein Fasstyp, der ursprünglich aus dem Bordelais stammt und genau 225 Liter Wein fasst. Von Bordeaux aus hat es die ganze Welt erobert, von Italien bis Kalifornien. Nur wenig grösser ist die burgundische Piece, sie misst etwa drei Liter mehr als das Barrique. Je grösser das Fass ist, umso kleiner der Kontakt mit dem Wein. Grosse Fässer, sogenannte Fuder, gab es daher schon immer und überall auf der Welt.
Das Fass ist aber nur ein Faktor, dazu tritt ja auch noch die Zeit. Wie lang bleibt denn ein Wein im Fass?
Viele Winzer legen nicht nur ihre Rotweine ins Fass, sondern auch ihre kostbaren Weissweine. Da genügen dann ein oder zwei Monate. Kräftige Rotweine brauchen schon etwas länger, ein wuchtiger Brunello kann bis zu vier Jahre im Barrique verbringen und der Vega Sicilia soll es sogar auf zehn Jahre bringen.
Ich lese immer wieder, dass nur ein Teil der Fässer neu ist und ein beträchtlicher Teil aus gebrauchten Fässern besteht.
Nur ein neues Fass schenkt dem Wein seine frischen und kräftigen Holzaromen. Man kann ein Fass aber mehrmals verwenden. Dann spricht man von einer Zweit- oder Drittbelegung. Entsprechend diskreter ist dann der Holzton. Der Kellermeister braucht da, wie gesagt, viel Erfahrung und Fingerspitzengefühl. Das Holz soll ja einen Wein nicht überdecken, sondern unterstützen.
Statt sich die ganze Arbeit mit den Fässern zu machen, könnte man ja einfach die Holzreste, die beim Küfer anfallen, in den Stahltank werfen und dann einfach abwarten. Der Effekt mit dem Holzton ist ja dann auch da.
Da hast Du nicht ganz unrecht. Und das wird ja auch gemacht, denn ein Fass ist sehr teuer und kann nur bis dreimal gebraucht werden. Es gibt im Handel Eichenholzschnipsel in der Grösse von Hobelspänen bis zu Walnussgrösse. Und das in verschiedenen Röstgraden. Aber der Holzgeschmack ist ja nur das eine, genauso wichtig ist die langsame Reifung des Weins durch den Sauerstoffaustausch über die Fasswände, und der findet eben nur bei einem richtigen Fass statt.

6 Blitzgerichte

Stressige Osterzeit und deswegen keine Zeit zum Kochen? Keine Panik, diese Gerichte sind im Handumdrehen zubereitet.

15 MINUTEN

Mozzarella mit Stangensellerie und Oliven

FÜR 2 PERSONEN als Mahlzeit

Stangensellerie ist bei uns – anders als in Italien oder in den angelsächsischen Ländern – ein eher verkanntes Gemüse. Hier in diesem kleinen Essen harmoniert sein würziges Aroma jedoch sehr gut einerseits mit dem lieblichen Mozzarella, aber auch mit den salzigen schwarzen Oliven und den cremigen Pinienkernen. Nehmen Sie sich unbedingt die Mühe, den Stangensellerie fein zu schneiden – je feiner, desto zarter nämlich sein Aroma.

20 g Pinienkerne
8 schwarze Oliven
½ Bund glatte Petersilie
1 Teelöffel Tomami (Tomatenessenz, z.B. bei Coop) oder Worcestershiresauce
1 Spritzer frisch gepresster Zitronensaft
3 Esslöffel Olivenöl
2 zarte kleinere Zweige Stangensellerie, je nach Grösse, aus dem Inneren der Staude
2 Kugeln Büffel-Mozzarella
schwarzer Pfeffer aus der Mühle

1 Die Pinienkerne in einer trockenen Pfanne ohne Fett nur leicht rösten. Abkühlen lassen und fein hacken. Die Oliven wenn nötig entsteinen, in Streifen schneiden und zusammen mit der Petersilie ebenfalls hacken. Alle diese Zutaten mit Tomami oder Worcestershiresauce, ganz wenig Zitronensaft sowie dem Olivenöl mischen.

2 Den Stangensellerie rüsten, schönes Grün mitverwenden und die Stangen quer in sehr feine Scheiben schneiden.

3 Den Mozzarella mit Küchenpapier trockentupfen, dann in Scheiben schneiden und auf Tellern anrichten. Mit dem Stangensellerie bestreuen. Die Olivenmischung mitsamt dem Öl darüber verteilen.

Dazu passt frisches Baguette oder geröstetes Knoblauchbrot.

Pro Portion 31 g Eiweiss, 46 g Fett, 5 g Kohlenhydrate; 565 kKalorien oder 2335 kJoule, Glutenfrei

für den April

Pilz-Pasta mit Kräutern

FÜR 2 PERSONEN

Wer gerne feine Pastasorten mag, bereitet dieses Gericht mit Spaghettini, der dünnsten Spaghettisorte, oder mit Tagliolini zu, denn auf diese Weise kommen Pilze und Kräuter besonders gut zur Geltung.

250 g braune Champignons
1 Schalotte
2 Knoblauchzehen
½ Bund glatte Petersilie
½ Bund Schnittlauch
20 g Pinienkerne
200 g Spaghettini oder eine andere Pastasorte, siehe Einleitung, Salz
2 Esslöffel Olivenöl
1½ Esslöffel Butter
schwarzer Pfeffer aus der Mühle
geriebener Sbrinz AOP zum Servieren

1 Für die Pasta reichlich Wasser aufkochen.
2 Inzwischen die Champignons rüsten und in Scheiben schneiden. Schalotte und Knoblauch schälen und fein hacken. Die Petersilie ebenfalls hacken, den Schnittlauch in Röllchen schneiden. Die Pinienkerne in einer Pfanne ohne Fett leicht anrösten. Auf einen Teller geben.
3 Das kochende Wasser salzen und die Pasta darin bissfest garen.
4 Gleichzeitig in einer beschichteten Bratpfanne das Olivenöl erhitzen. Schalotte und Knoblauch darin glasig dünsten. Die Hitze höherstellen, die Champignons beifügen und unter gelegentlichem Durchrütteln der Pfanne 2–3 Minuten braten. Zuletzt die Kräuter, die Pinienkerne und die Butter beifügen und die Pilze mit Salz sowie Pfeffer würzen.
5 Die Pasta abschütten und sofort mit den Pilzen mischen. Nach Belieben eventuell mit etwas grob gemahlenem Pfeffer sowie geriebenem Sbrinz bestreuen und sofort servieren.

Pro Portion 25 g Eiweiss, 27 g Fett, 74 g Kohlenhydrate; 658 kKalorien oder 2756 kJoule, Purinarm, Lactosearm

40 MINUTEN

Teufels-Huhn mit Paprika-Dip

FÜR 2 PERSONEN

Der «Teufel» im Namen dieses Poulet-gerichtes bezieht sich auf die Schärfe, die ihm in der Form von Harissa, einer scharfen Chilipaste aus Nordafrika, verliehen wird. Wer es weniger pikant mag, reduziert die Menge auf eine Messerspitze und gibt etwas mehr Paprika dazu. Wir haben eine geräucherte Paprikasorte verwendet, wie sie in der spanischen Küche beliebt ist und inzwischen auch bei uns problemlos erhältlich ist. Anstatt Pouletoberschenkel kann man auch gehäutete Unterschenkel verwenden, diese sind jedoch nicht immer verfügbar. Da sie kleiner sind, benötigt man 6 Stück.

4 Pouletoberschenkel, siehe Einleitung
¾ Teelöffel geräucherter Paprika, milde Sorte
1 Teelöffel Harissa, 1 Esslöffel Sojasauce
2 Esslöffel Olivenöl
1 Esslöffel frisch gepresster Orangensaft
wenig abgeriebene Orangenschale, Salz
8 Tranchen Bratspeck

DIP:
125 g griechischer Joghurt oder saurer Halbrahm
1 Esslöffel Tomaten-Ketchup, Salz
½ Teelöffel geräucherter Paprika
¼ Teelöffel edelsüsser Paprika

1 Den Ofen auf 210 Grad Umluft (empfehlenswert) vorheizen. Ein Blech mit Backpapier belegen.
2 Die Pouletstücke häuten. In einer Schüssel geräucherten Paprika, Harissa, Sojasauce, Olivenöl, Orangensaft und Orangenschale verrühren und die Marinade sparsam salzen. Die Pouletstücke hineingeben und alles gut mischen, sodass das Fleisch vollständig mit Marinade überzogen ist.
5 Minuten ziehen lassen. Dann jedes Stück Poulet mit 2 Tranchen Speck umwickeln. Mit Nahtseite nach unten auf das vorbereitete Blech legen.
3 Die Pouletteile im heissen Ofen in der Mitte etwa 25 Minuten braten, dabei gegen Schluss wenden, damit sie auch auf der Unterseite leicht bräunen.
4 Inzwischen den Joghurt oder sauren Halbrahm mit den restlichen Zutaten verrühren. Bis zum Servieren kühl stellen.

Als Beilage passt ein Blattsalat, aber auch Bratkartoffeln oder gedünsteter Spinat.

Pro Portion 38 g Eiweiss, 54 g Fett, 8 g Kohlenhydrate; 670 kKalorien oder 2982 kJoule, Glutenfrei

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

kikkoman.ch

35 MINUTEN

Lammkoteletts mit Süsskartoffelpüree und Rumbutter

FÜR 2 PERSONEN

Lammfleisch und Süsskartoffeln ergänzen sich geschmacklich ausgezeichnet und die Rumbutter ist das Tüpfchen auf dem i. Wenn man es eilig hat, kann man die Koteletts auch à la minute in der Pfanne zubereiten. In diesem Fall beträgt die Bratzeit je nach gewünschter Garstufe pro Seite 3–4 Minuten.

2–3 Süsskartoffeln, je nach Grösse
Salz
6 Lammkoteletts
Salz, schwarzer Pfeffer aus der Mühle
1 Esslöffel Bratbutter
½ dl Rum
2–3 Zweige Estragon
50 g weiche Butter
½ dl Milch
1 Esslöffel Butter
etwas frisch geriebene Muskatnuss
1 Messerspitze gemahlener Kardamom

1 Den Ofen auf 80 Grad vorheizen und 1 kleine Platte sowie 2 Teller mitwärmen.
2 Die Süsskartoffeln schälen und in etwa 2 cm grosse Würfel schneiden. In Salzwasser oder im Dampf 15–20 Minuten weich garen.
3 Inzwischen die Lammkoteletts beidseitig mit Salz und Pfeffer würzen. In der sehr heissen Bratbutter auf jeder Seite etwa 2 Minuten anbraten. Sofort auf die vorgewärmte Platte in den Ofen geben und 20 Minuten nachgaren.
4 Den Bratensatz mit dem Rum auflösen und auf 1 Esslöffel einkochen lassen. In eine kleine Schüssel geben und abkühlen lassen. Inzwischen den Estragon fein hacken. Die weiche Butter mit einer Kelle durchrühren, bis sie Spitzchen bildet. Estragon, eingekochten Rum sowie Salz und Pfeffer beifügen und alles mischen. Zu einer kleinen Rolle formen und kühl stellen.
5 Die Süsskartoffeln abschütten und abtropfen lassen. Milch, Butter, Muskat, Kardamom, Salz und Pfeffer erhitzen. Die Süsskartoffeln durch die Kartoffelpresse oder das Passevite dazudrücken. Alles kräftig verrühren, das Püree wenn nötig nachwürzen und warmhalten.
6 Unmittelbar vor dem Servieren die Ofentemperatur auf 230 Grad erhöhen und die Lammkoteletts in aufsteigender Hitze 4–5 Minuten Temperatur annehmen lassen. Dann sofort zusammen mit dem Süsskartoffelpüree auf den heissen Tellern anrichten. Die Rumbutter in 6 Scheiben schneiden und auf die Lammkoteletts legen. Sofort servieren.

Pro Portion 35 g Eiweiss, 56 g Fett, 8 g Kohlenhydrate; 682 kKalorien oder 2826 kJoule, Glutenfrei

Überbackene Fischfilets an Senf-Pfeffer-Rahm

FÜR 2 PERSONEN

Auf diese Weise kann man fast jedes Fischfilet zubereiten. Besonders gut eignen sich jedoch eher dickere Filets wie Zander, Dorsch oder Kabeljau, die beim Backen im Ofen schön saftig bleiben. Der eingelegte grüne Pfeffer kann auch durch Meerrettichpaste oder frisch geriebene Wurzel ersetzt werden.

Ca. 300 g Fischfilets, ohne Haut, siehe Einleitung
1 Esslöffel frisch gepresster Zitronensaft
Salz
½ Bund Dill
1 Teelöffel eingelegter grüner Pfeffer
1 Eigelb
1 Esslöffel Crème fraîche
1 Esslöffel milder Senf
1 Esslöffel körniger Senf
1 dl Rahm
2 Esslöffel Paniermehl

1 Den Backofen auf 200 Grad vorheizen. Den Boden einer Gratinform, in der die Fischfilets nebeneinander Platz haben, bebuttern.
2 Die Fischfilets kurz kalt spülen und auf Küchenpapier trocken tupfen. In die vorbereitete Form legen, mit Zitronensaft bestreichen und leicht salzen.
3 Den Dill hacken. Den Pfeffer unter warmem Wasser kurz spülen, dann mittelfein hacken oder im Mörser zerstossen. Beide Zutaten mit dem Eigelb, der Crème fraîche, den beiden Senfsorten sowie dem Rahm verrühren. Über die Fischfilets verteilen. Alles mit dem Paniermehl bestreuen.
4 Die Fischfilets im 200 Grad heissen Ofen in der Mitte je nach Dicke 15–20 Minuten leicht goldbraun überbacken. Sofort servieren.

Als Beilage passen Salzkartoffeln oder Reis.

Pro Portion 35 g Eiweiss,
27 g Fett, 16 g Kohlenhydrate;
448 kKalorien oder 1868 kJoule

Ofen-Kohlrabi mit Spinat

FÜR 2 PERSONEN

Weil sie sehr schnell wachsen, sind Kohlrabi eines der ersten Gemüse im Frühling. Es gibt verschiedene Sorten, deren Farbe von grünlich-weiss, kräftig grün bis zu blauviolett variiert. Letztere besitzen ein etwas ausgeprägteres Aroma als die grünlichen Kohlrabi und stammen meistens aus dem Freiland. Übrigens: Wenn die Kohlrabi schöne Blätter haben, kann man sie wie Spinat verwenden, also in diesem Rezept mitblanchieren.

3–4 Kohlrabi, je nach Grösse
Salz
300 g Jung-Spinat
4 Esslöffel Crème fraîche
schwarzer Pfeffer aus der Mühle
etwas frisch geriebene Muskatnuss
1 Bund glatte Petersilie
½ Bund Kerbel
30 g Butter
50 g geriebener Sbrinz AOP

1 Den Backofen auf 220 Grad vorheizen (Umluft 200 Grad).
2 In einer grossen Pfanne reichlich Wasser aufkochen. Inzwischen die Kohlrabi schälen, halbieren und in Scheiben schneiden. Das kochende Wasser salzen, die Kohlrabi hineingeben und 3 Minuten blanchieren.
3 Inzwischen den Spinat waschen.
4 Die Kohlrabi mit einer Schaumkelle herausheben, in ein Sieb geben und kurz kalt abschrecken.
5 Den Spinat in das Blanchierwasser geben und etwa 1½ Minuten vorgaren. Abschütten, ebenfalls kalt abschrecken, dann leicht ausdrücken und grob schneiden. In eine Schüssel geben. Mit der Crème fraîche mischen und mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen. In einer Gratinform verteilen.
6 Die Petersilie und den Kerbel fein hacken. Die Butter schmelzen und mit den Kräutern mischen. Mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen.
7 Die Kohlrabi ziegelartig auf dem Spinat auslegen. Mit der Buttermischung grosszügig bestreichen.
8 Die Kohlrabi im heissen Ofen in der Mitte etwa 20 Minuten backen. Dann mit dem Sbrinz bestreuen und nochmals 4–5 Minuten fertigbacken.

Pro Portion 20 g Eiweiss, 36 g Fett, 16 g Kohlenhydrate; 487 kKalorien oder 2023 kJoule, Glutenfrei ,Lactosearm

20 Jahre geschützt.

sbrinz
SWITZERLAND

URECHTER GENUSS

Kochen mit Sbrinz AOP.

sbrinz.ch

Rezeptideen für Apéro, Vorspeisen und Hauptgänge auf unserer Webseite.

Scannen und entdecken!

Passionsfrucht-Cheesecake

Rezept auf Seite 74

Cheesecake

Oben cremig und üppig, unten herrlich knusprig – kein Wunder, gehört der Cheesecake zu den beliebtesten Desserts der Welt.

Passionsfrucht-Cheesecake

ERGIBT 12 Stück
VORBEREITUNGSZEIT: 30 Minuten
KOCH-/BACKZEIT: 1¼ Stunden
RUHEZEIT: 4½ Stunden

80 g Butter
170 g Zwieback
1 Päckchen Bourbon-Vanillezucker
4 Passionsfrüchte
1 Limette
4 Eier
180 g Zucker
600 g Doppelrahm-Frischkäse
300 g Crème fraîche

1 In einer kleinen Pfanne die Butter bei schwacher Hitze schmelzen. Den Zwieback in einen Gefrierbeutel geben und mit dem Wallholz fein zerbörseln. Die Brösel mit dem Vanillezucker zur Butter geben und alles gründlich mischen.
2 Den Boden einer Springform von 26 cm Durchmesser mit Backpapier belegen, dann den Formenrand aufsetzen und diesen leicht bebuttern. Die Bröselmasse auf dem Boden verteilen und mit den Fingern gleichmässig andrücken. Die Form etwa 30 Minuten kühl stellen.
3 Den Backofen auf 150 Grad vorheizen.
4 Inzwischen die Passionsfrüchte halbieren und mit einem Teelöffel die Fruchtmasse samt den Kernen aus den Hälften schaben. Die Limettenschale fein dazureiben. Von der Limette etwa 3 Esslöffel Saft auspressen.
5 Die Eier mit dem Zucker gründlich verrühren. Den Frischkäse und die Crème fraîche untermischen. Die Passionsfrucht-Limetten-Mischung beifügen und unterrühren. Die Masse auf dem gekühlten Bröselboden verteilen.
6 Den Passionsfrucht-Cheesecake im 150 Grad heissen Ofen auf der zweituntersten Rille etwa 1¼ Stunden backen, bis die Frischkäsemischung gestockt ist. Den Kuchen herausnehmen, in der Form abkühlen lassen und vor dem Servieren mindestens 4 Stunden kaltstellen.
7 Zum Servieren den Kuchen sorgfältig aus der Form lösen und auf eine Platte geben. Nach Belieben mit etwas Puderzucker bestäuben.

Pro Portion 9 g Eiweiss,
33 g Fett, 31 g Kohlenhydrate;
462 kKalorien oder 1920 kJoule

Zebra-Cheesecake mit Schokolade

ERGIBT 12 Stück
VORBEREITUNGSZEIT: 30 Minuten
KOCH-/BACKZEIT: 1 Stunde
RUHEZEIT: 30 Minuten

TEIG:
125 g Butter
220 g Mehl
1 Esslöffel Kakaopulver
1 Prise Salz
50 g Zucker
1 Eigelb
1–2 Esslöffel kaltes Wasser

BELAG:
150 g Zartbitterschokolade
50 g Butter
4 Eigelb
140 g Zucker
750 g Quark
1 dl Rahm
4 Eiweiss
1 Prise Salz
2 Esslöffel Maizena
1 Messerspitze Backpulver

1 Die Butter 10–15 Minuten ins Tiefkühlfach legen, dann lässt sie sich leichter verarbeiten.
2 Inzwischen in einer Schüssel Mehl, Kakaopulver, Salz und Zucker gründlich mischen. Die kalte Butter an der Röstiraffel dazureiben. Dann alles zwischen den Fingern bröselig reiben. Das Eigelb und Wasser verrühren und beifügen. Die Zutaten rasch zu einem glatten Teig zusammenkneten.
3 Den Teig zu einer Kugel formen, zwischen 2 Lagen Backpapier rund zu einem Kreis von etwa 32 cm Durchmesser auswallen. Das obere Papier abziehen, den Teig auf dem unteren Papier in eine Springform von 26–28 cm Durchmesser geben und etwa 30 Minuten kühl stellen.
4 Den Backofen auf 180 Grad vorheizen.
5 Die Schokolade klein würfeln und in einer Schüssel in einem heissen, aber niemals kochenden Wasserbad schmelzen. Die Butter in einer zweiten Schüssel ebenfalls schmelzen und wieder abkühlen lassen.
6 Die Eigelbe mit dem Zucker zu einer hellen, dicklichen Creme aufschlagen. Die abgekühlte, aber noch flüssige Butter dazufliessen lassen und unterrühren. Den Quark und den Rahm beifügen und untermischen.
7 Die Eiweisse mit dem Salz steif schlagen. Den Eischnee auf die Quarkmasse geben. Das Maizena und das Backpulver in einem feinen Sieb darüber stäuben, dann mit dem Schwingbesen unterziehen. Etwa ein Drittel der Quarkmasse in eine zweite Schüssel geben und mit der flüssigen Schokolade verrühren.
8 Die helle Masse auf dem gekühlten Teigboden verteilen. Die dunkle Masse mit der Suppenkelle in Portionen daraufsetzen. Mit einem Stäbchen oder einer Gabel spiralförmig durch die helle und dunkle Quarkmasse fahren, sodass Zebrastreifen entstehen.
9 Den Cheesecake im 180 Grad heissen Backofen auf der zweituntersten Rille etwa 1 Stunde backen, bis die Quarkmischung gestockt ist. Den Cheesecake herausnehmen und in der Form abkühlen lassen.
10 Zum Servieren den Cheesecake vorsichtig aus der Form lösen und auf eine Platte geben. In Stücke schneiden und auf Tellern anrichten.

Pro Stück 13 g Eiweiss,
22 g Fett, 40 g Kohlenhydrate;
413 kKalorien oder 1728 kJoule

Baskischer Frischkäsekuchen

ERGIBT 12 Stück
VORBEREITUNGSZEIT: 15 Minuten
KOCH/BACKZEIT: 60–70 Minuten
RUHEZEIT: mindestens 3 Stunden

800 g Frischkäse
220 g Zucker
2 Päckchen Bourbon-Vanillezucker
5 Eier
350 g Rahm
20 g Mehl

1 Den Backofen auf 200 Grad vorheizen. Eine Springform von 26 cm Durchmesser so mit zwei Bögen Backpapier auslegen, dass die Form komplett damit ausgekleidet ist und das Papier höher reicht als der Formrand. Dass das Backpapier dabei Falten legt, ist kein Problem, sondern sogar erwünscht. Das gibt dem Kuchen später sein «wildes» Aussehen.

2 Den Frischkäse mit dem Zucker und dem Vanillezucker in eine Schüssel geben und mit dem Handrührgerät 3–4 Minuten kräftig durchschlagen, bis der Zucker nicht mehr knirscht. Einzeln ein Ei nach dem andern gründlich unterschlagen. Dann den Rahm beifügen. Am Schluss das Mehl in ein feines Sieb geben, über die Frischkäsemasse stäuben und unterrühren. Die Masse in die vorbereitete Form füllen.

3 Den Frischkäsekuchen im 200 Grad heissen Backofen auf der zweituntersten Rille 60–70 Minuten backen, bis die Oberfläche schön gebräunt, fast zu stark gebräunt ist, aber die Mitte des Kuchens noch leicht wabbelig ist. Den Kuchen aus dem Ofen nehmen und in der Form mindestens 3 Stunden abkühlen lassen.

4 Zum Servieren den Frischkäsekuchen aus der Form und vorsichtig vom Backpapier lösen. Nach Belieben mit Himbeeren oder anderen Beeren garnieren. Im Sommer schmecken dazu auch mit Orangensaft marinierte Pfirsichviertel oder Aprikosenhälften, die im Ofen gebacken werden (Rezept unter www.wildeisen.ch).

Pro Stück 9 g Eiweiss,
34 g Fett, 25 g Kohlenhydrate;
440 kKalorien oder 1830 kJoule

Zitronen-Ricotta-Cake ohne Boden

ERGIBT 12 Stück
VORBEREITUNGSZEIT: 25 Minuten
KOCH/BACKZEIT: 40 Minuten

125 g Butter
2 grosse unbehandelte Zitronen
1 Päckchen Vanille-Puddingpulver zum Kochen (82 g)
50 g Mehl, 1 Teelöffel Backpulver
4 Eigelb, 170 g Zucker
500 g Ricotta
4 Eiweiss, 1 Prise Salz
Puderzucker zum Bestäuben
Frische Erdbeeren nach Belieben

1 Den Backofen auf 180 Grad vorheizen. Eine Springform von 24–26 cm Durchmesser ausbuttern.
2 In einer kleinen Pfanne die Butter schmelzen, dann lauwarm abkühlen lassen. Die gelbe Schale der beiden Zitronen fein abreiben. Den Saft von 1 Zitrone auspressen. In einer Schüssel das Puddingpulver mit dem Mehl und dem Backpulver mischen.
3 Die Eigelbe mit dem Zucker zu einer hellen Creme aufschlagen. Die Butter unter Weiterrühren dazu giessen. Den Ricotta mit der Zitronenschale und sowie etwa 3 Esslöffeln Saft ebenfalls unterrühren.
4 Die Eiweisse mit dem Salz steif schlagen. Den Eischnee auf die Ricottamasse geben. Die Mehlmischung darüber verteilen und alles locker, aber sorgfältig mit dem Schwingbesen mischen. Die Teigmasse in die vorbereitete Form füllen.
5 Den Zitronen-Ricotta-Kuchen im 180 Grad heissen Backofen auf der zweituntersten Rille etwa 40 Minuten backen, bis die Masse gestockt und schön gebräunt ist. Den Kuchen aus dem Ofen nehmen und in der Form abkühlen lassen.
6 Den Zitronen-Ricotta-Kuchen sorgfältig aus der Form lösen, auf eine Platte geben und mit Puderzucker bestäuben. Nach Belieben als Beilage frische Erdbeeren servieren, die man mit etwas Zucker und Zitronensaft mariniert hat.

Pro Stück 7 g Eiweiss,
14 g Fett, 35 g Kohlenhydrate;
295 kKalorien oder 1234 kJoule

Reisen

STRASS-BURG

CITY-TRIP

Bienvenue à Strasbourg!

Ah, das Elsass! Wer denkt da nicht gleich an malerische Weinberge, romantische mittelalterliche Städtchen und eine als legendär geltende Küche?! Wem aber die Zeit fehlt, diesen sagenumwobenen Landstrich zu erkunden, sollte am besten einfach nach Strassburg reisen. Denn auch hier locken mittelalterliche Fachwerkhäuser, verwinkelte Gassen, das Flüsschen Ill mit seinen Kanälen, und vor allem das gewaltige Münster «Notre Dame». In diesem Schmelztiegel von Kulturen, Traditionen und Moderne laufen auch in kulinarischer Hinsicht die Fäden zusammen, sodass sich hier auf engstem Raum alles findet, was die elsässische Küche ausmacht. So kann sich Strassburg der Erfindung der Pâté de foie rühmen, die sich um 1780 ein junger Küchenchef ausgedacht hatte. Unbestritten ist darüber hinaus der Ruf der Elsässer als Meister des Räucherns und Pökelns: Pasteten und Terrinen, Kochwürste und Aufschnitt haben die Region berühmt gemacht – und doch stehen sie alle im Schatten des unvergleichlichen Sauerkrauts, der Choucroute. Wo man dieses Aushängeschild elsässischer Gastronomie, aber auch kulinarische Überraschungen findet, zeigen wir in dieser Übersicht.

The Musts

Strassburg strotzt nur so vor Attraktionen … diese gehören unbedingt ins Pflichtprogramm:

1 DAS STRASSBURGER MÜNSTER
Das unbestrittene Wahrzeichen der Stadt und gleichzeitig einer der bedeutendsten Sakralbauten des Mittelalters.

2 PETITE FRANCE
Mit Abstand das malerischste Viertel der Altstadt. Früher lebten und arbeiteten hier Fischer, Müller und Gerber direkt am Wasser. Die herrlichen Fachwerkhäuser stammen aus dem 16. und 17. Jahrhundert.

3 DIE GEDECKTEN BRÜCKEN
Obwohl seit dem 18. Jahrhundert ohne Dach, geniesst man hier den besten Blick auf das Viertel «Petite France».

Hinkommen

Strassburg ist besonders aus Schweizer Sicht perfekt gelegen: mit dem Zug ab Basel in knapp 70 Minuten, ab Bern in zweieinhalb Stunden zu erreichen. Die Autofahrt ab Basel dauert etwas mehr als 90 Minuten, ab Bern etwas mehr als zweieinhalb Stunden.

Übernachten

MERCURE STRASBOURG ZENTRUM HOTEL
Schickes Viersternehotel in modernem Design, an perfekter Lage im Zentrum, unweit der belebten Place Kléber. DZ ab rund 200 Franken.
www.all.accor.com

HÔTEL COUR DU CORBEAU
Ein richtiges Juwel: Das nur wenige Schritte vom Münster entfernt gelegene Cour du Corbeau ist eines der ältesten Hotels Europas, aber auch eines der schönsten Bauwerke der Renaissance. DZ ab 180 Franken.
www.cour-corbeau.com

Einkaufen

MAISON ARTZNER
Als echte Strassburger Gastronomie-Institution bietet das Maison Artzner mit Boutique und Feinkostgeschäft eine fantastische Auswahl an Foie Gras, Kaviar, elsässischen Konfitüren, Weinen und anderen Delikatessen.
www.maison-artzner.com

CAVISTE L'ALSACE À BOIRE
Als Weinhandlung und Weinbar vielleicht DER neue Treffpunkt schlechthin für Liebhaber elsässischer Weine. Die Vinothek umfasst mehr als 180 Weine, darunter 51 elsässische Grands Crus.
https://alsaceaboire.fr

MON ONCLE MALKER DE MUNSTER
Ein Paradies für original elsässische Spezialitäten, darunter eine breite Auswahl an Käse, Wurstwaren, Gerichten, Weinen und vielen anderen Köstlichkeiten, die hauptsächlich aus dem Munstertal stammen.
www.facebook.com/MononcleMalkerdeMunster

Auf einen Drink ...

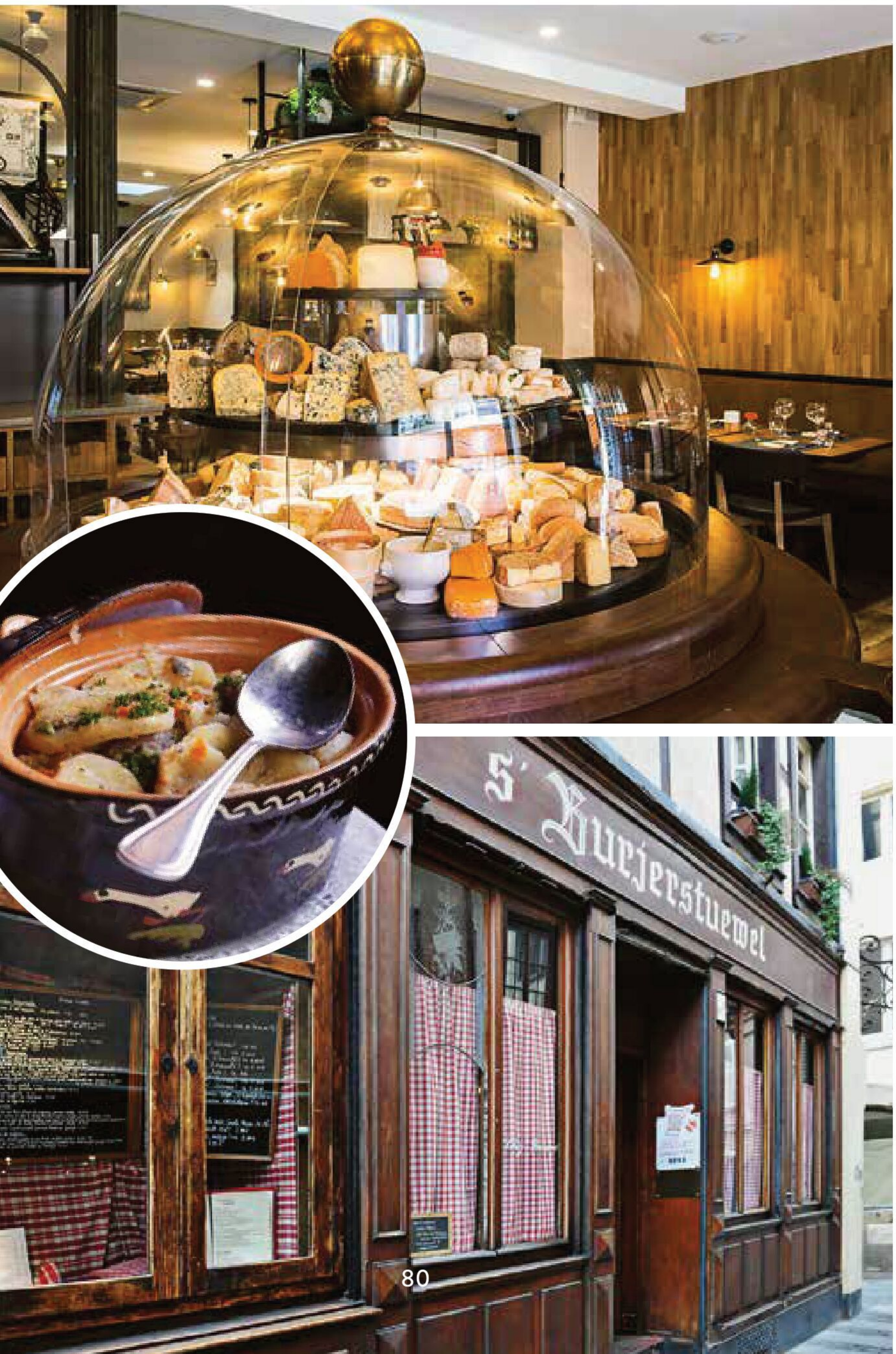
BLACK & WINE
Gut sortierte Weinbar in stylischer Umgebung. Kleine, aber feine Speisekarte.
www.blackandwinebar.com

AU BRASSEUR
Stimmungsvolle Kleinbrauerei mit hervorragendem Bier; schöne Auswahl an Flammkuchen, aber auch andere elsässische Gerichte und Burger.
www.aubrasseur.fr

AEDAEN PLACE
Sehr leicht, sie zu übersehen, aber lohnenswert für Cocktail-Fans und Abenteuerlustigste: Sobald man die Tür durchschritten hat, betritt man eine gedämpfte Atmosphäre mit einer Dekoration im Stil der Renaissance, die Lust auf einen Drink macht.
www.aedaen-place.com

CODE-BAR
Kleine, gemütliche Cocktailbar in der Nähe der Kathedrale mit geheimnisvoller und schicker Atmosphäre, gedämpftem Licht und kunstvoller Vintage-Dekoration. Auf der Karte stehen etwa dreissig äusserst originelle Cocktail-Kreationen.
www.facebook.com/CodeBarStrasbourg

Bilder: Philippe de Rexel / Mercure Hotels© / Edouard Artzner© / Office de Tourisme de Strasbourg© / Au Brasseur© / Black&Wine Bar©



Winstubs

Zum kulinarischen Pflichtprogramm gehört in Strassburg natürlich Choucroute, dieses üppige Mahl aus milchsauer vergorenem Weisskabis, auf dem sich ein ansehnlicher Berg von verschiedenen Würsten, Speck, gepökelter Schulter, geräuchertem Schinken und Kartoffeln türmt. Die traditionelle Spezialität kostet man am besten in einer Winstub, diesen elsässischen Gaststätten mit ihrer warmherzigen und geselligen Atmosphäre. Die vielleicht schönste Winstub der Stadt ist im Maison Kammerzell zu finden. Als Teil der historischen Altstadt gehört es seit 1988 zum Weltkulturerbe der UNESCO. Die gotischen Fundamente des Gebäudes stammen aus dem Jahr 1427. 1467 und 1589 wurden die prächtigen, in Holz verzierten Fachwerke gebaut, die das Haus zum bedeutendsten Profanbau von Strassburg machen.

MAISON KAMMERZELL

Eine Spezialität des Hauses ist die Foie gras nach eigenem Rezept mit Gewürztraminergelee und Früchtekompott, doch auch der Coq au Riesling ist vollumfänglich zu empfehlen. Wie man es jedoch dreht und wendet, an der Choucroute gibt es auch im Kammerzell kein Vorbeikommen, wo das Kraut mit bis zu zehn Fleischsorten, darunter auch Leberknödel und Blutwurst, serviert wird. Oder als Choucroute aux Trois poissons.
www.maison-kammerzell.com

BAECKEOFFE

Nomen est omen: Die Hausspezialität, der elsässische Eintopf, wird traditionell im Ofen des Bäckers (auf Elsässisch «baeckeoffe») gebacken und ist eine Mischung aus drei Fleischsorten – Rind, Lamm und Schwein –, die lange in einem elsässischen Weisswein mit Kartoffeln, Lauch, Karotten, Zwiebeln und Gewürzen geschmort werden.
www.baeckeoffe.com

S'BURJERSTUEWEL – CHEZ YVONNE

Kleine, gemütliche Salons, karierte Vorhänge, warme Holzvertäfelung und eine typische Strassburger Atmosphäre: Die urtypische Winstub ist ein kulinarischer Fixstern; auf der Speisekarte stehen bodenständige und traditionelle Gerichte wie Sauerkraut, Eisbein, Kalbszunge und Coq au Riesling, die durch marktfrische Spezialitäten ergänzt werden. *www.restaurant-chez-yvonne.net*

LA CLOCHE À FROMAGE

Keine Winstub im strengen Sinn, aber ein Paradies für Käseliebhaber! Die grösste Käseglocke der Welt, mit einer Höhe von 1,96 m und einem Durchmesser von 1,88 m, bietet Platz für 90 Käsesorten. Bonne dégustation!
www.fromagerie-tourrette.com/de/le-restaurant-la-cloche-a-fromage

---

Jetzt mit *car-tours.ch* Strassburg und das ganze Elsass entdecken.

mehr dazu auf Seite 2

Bilder: CIVA – Moya© / Fromagerie Tourette© / Maison Kammerzell© / Chez Yvonne© / Au Crocodile© / Buerehiesel© / Restaurant 1741© / Thuriès Magazine©

AU CROCODILE

Eine Strassburger Gourmet-Institution seit 1840. Dieses legendäre Haus, das lange mit drei Michelin-Sternen ausgezeichnet war, hat nun nach einer gründlichen Renovierung seinen alten Glanz wiedergefunden. In der Küche hat sich Chefkoch Romain Brillat bereits eingelebt und überzeugt mit einem Repertoire zwischen Klassik und Komplexität: Schneckenravioli mit Aniscreme, mit Safran marinierter Skrei und Seeigel oder Wildes Rebhuhn mit Rüben-Tarte-Tatin.
www.au-crocodile.com

Fine Dining

Grosse Kochkunst, von klassisch bis modern

BUEREHIESEL

Das mit einem Michelin-Stern ausgezeichnete Buerehiesel ist ein typisch elsässisches Fachwerkhaus, idyllisch eingebettet in den Orangerie-Park. Inmitten dieser Oase kocht Eric Westermann moderne Haute Cuisine, aber immer mit elsässischem Einschlag: Kalbskotelett mit Spargeln aus der Provence, dazu ein Tartelette von der geschmorten Schulter, Buewespätzle, Mark- und Estragonjus.
www.buerehiesel.fr

1741

Wer möchte, kann Küchenchef Fabien Raux in der offenen Küche über die Schulter blicken. Die Menüs wechseln wöchentlich und sind für ein mit einem Michelin-Stern ausgezeichnetes Restaurant enorm preiswert; unbedingt nach der Hausspezialität fragen, einer Art Kuchen aus Aal und Flusskrebsen mit Sauce Nantua und Zitronenmelisse.
www.1741.fr

BRASSERIE LES HARAS

Eines der schönsten Restaurants von Strassburg: In einem prachtvollen ehemaligen Gestüt am Rande der Altstadt, grandios renoviert, findet man gehobene elsässer Brasserieküche in modernem Gewand, vom Knödel à la truffe, über 48 Stunden gegarten Schweinebauch bis hin zum mit Rum getränkten Savarin.
www.les-haras-brasserie.com

Vorschau

KOCHEN 5/2022 erscheint am 19. April 2022.

Im Wonnemonat Mai erreicht der *Frühling seinen Höhepunkt*, alles spriesst und grünt – und das merken wir logischerweise auch auf dem Teller: Die langersehnte *Spargelsaison läuft nun richtig*, weshalb wir selbstverständlich ein paar tolle Gerichte beisteuern. Aber auch weiteres Gemüse wie *Blumenkohl, Broccoli und Romanesco* ist nun wieder aktuell. Die gute Nachricht für Dessertfreunde: Das gilt auch endlich wieder für frische *Erdbeeren und Rhabarber.* Erste Ferienstimmung kommt schliesslich bei unserem Tapas-Menü auf.

Ausschneiden und sammeln

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 Bollinger** (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, Pascalle 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/abo

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

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

KUHN RIKON
SWITZERLAND

SMOOTH ELEGANCE
LOCARNO KOCHGESCHIRR

SWISS MADE

10% RABATT
AUF DIE GESAMTE LOCARNO LINIE

SCHLICHT UND KLAR

Das klare und fokussierte Design der Locarno Linie passt besonders gut in moderne und elegante Küchen. Sie wird am Schweizer Produktionsstandort hergestellt und ist aufgrund des Designs und der ausgewählten Materialen für eine lange Lebensdauer konzipiert.

Ihr Rabatt-Code: KR22-LOK (Gültig vom 21.03. bis 30.04.2022)

WWW.KUHNRIKON.COM

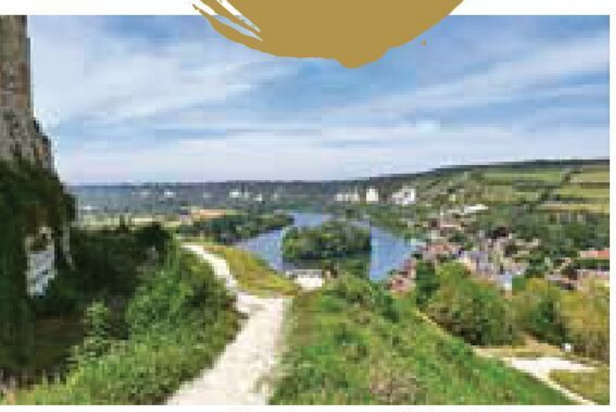
excellence

Flussgenuss vom Reisebüro Mittelthurgau

8 Tage ab Fr. 1595

inkl. An-/Rückreise und Vollpension an Bord

Étretat



Wanderung zu Richard Löwenherz.

Schlemmen in der Küche des Sternekochs

Hut nach Mass anfertigen

Paris und die Normandie mit der Excellence Royal

Excellence – kleine Schweizer Grandhotels

Die **Excellence Royal** bietet Platz für 144 Gäste. Die Kabinen befinden sich aussen, sind erstklassig-exquisit ausgestattet: Dusche/WC, Sat.-TV, Minibar, Safe, Föhn, Haustelefon, individuell regulierbare Klimaanlage, Heizung und Stromanschluss (220V). Lift von Mittel- zu Oberdeck. Entrée mit Lobby, Rezeption und Boutique. Stilvolles Restaurant, Panoramalounge mit Bar. Sonnendeck mit Sitzgruppen und Schattenplätzen, Whirlpool, Fitnessbereich mit Sauna. Willkommen an Bord!

Von der Weltstadt Paris bis zu den endlosen Stränden der Côte Fleurie: Auf dieser Genussreise erwarten Sie Uferkulissen, wie sie abwechslungsreicher kaum sein könnten. Hier das pulsierende Leben der französischen Metropole, dort die sattgrüne Idylle der Normandie.

Tag 1 Schweiz > Paris
Busanreise nach Paris.

Tag 2 Paris
Morgens gemütliche Bootsrundfahrt auf der Seine* oder Workshop in einer Parfumerie (Fr 125). Nachmittags Besuch des Quartiers Montmartre und Sacré-Coeur* oder Massanfertigung eines Hutes (Fr. 120). Abends legt die Excellence Royal ab.

Tag 3 Les Andelys
Ausflug* nach Lyons la Forêt und Rundgang in Les Andelys mit Besuch der Ruine des Schlosses Gaillard oder kleine Wanderung zum Schloss Gaillard (Fr. 48).

Tag 4 Caudebec-en-Caux > (Honfleur)
Ganztagesausflug* nach Honfleur mit Stadtrundgang und Mittagessen. Nachmittags Besuch einer Calvados-Brennerei inkl. Degustation.

Tag 5 Caudebec-en-Caux > (Étretat)
Ausflug* nach Étretat zur Alabasterküste. 6-Gang-Gourmetmittagessen inkl. Getränke (Fr. 175) im Restaurant von David Goerne.

Tag 6 Rouen
Stadtrundgang* in Rouen, der Stadt der 100 Türme. Am Nachmittag Schloss Vascoeuil mit grossem Garten und unzähligen Skulpturen (Fr. 55).

Tag 7 Vernon
Busausflug* nach Giverny. Besuch Wohnhaus und Garten von Claude Monet oder malerische E-Bike-Tour entlang der Seine (Fr. 80).

Tag 8 Paris > Schweiz
Busrückreise zu Ihrem Abreiseort.

*Excellence Ausflugspaket

Reisedaten 2022

17.04.–24.04., 24.04.–01.05., 01.05.–08.05., 08.05.–15.05., 15.05.–22.05., 22.05.–29.05., 29.05.–05.06., 05.06.–12.06. *, 12.06.–19.06., 19.06.–26.06., 26.06.–03.07., 28.08.–04.09., 11.09.–18.09., 18.09.–25.09., 25.09.–02.10., 02.10.–09.10., 09.10.–16.10.

* Reise mit leicht geändertem Reiseverlauf

Preise pro Person Fr.

Kabinentyp	Katalogpreis	Sofortpreis
Hauptdeck		
2-Bett	2130	**1595**
Mitteldeck		
2-Bett, frz. Balkon	2795	**2095**
Oberdeck		
2-Bett, frz. Balkon	3060	**2295**

Sofortpreis mit beschränkter Verfügbarkeit

Das Excellence-Inklusivpaket

- Excellence Flussreise mit eleganter Flussblick-Kabine
- Genuss-Vollpension, Willkommenscocktail
- Excellence Fluss-Plus: Komfort-Reisebus für An-/Rückreise und Ausflüge, während der ganzen Reise
- Chansonabend mit Patrice Mestari
- Excellence-Kreuzfahrtleitung

Zuschläge

• Reise 22.05., 29.05., 05.06., 12.06.	55
• Alleinbenützung Mittel-/Oberdeck	895
• TGV An-/Rückr. 1. Kl. inkl. Transfer	ab 275
• TGV An-/Rückr. 2. Kl. inkl. Transfer	ab 175
• Königsklasse-Luxusbus	245
• Klimaneutral reisen, myclimate	+1.25%
• Excellence Ausflugspaket, 7 Ausflüge	263
• Treibstoffzuschlag	40

Europa neu sehen:

excellence.ch/mittendrin

Wählen Sie Ihren Abreiseort

06:10 Wil P, 06:30 Burgdorf P,
06:35 Winterthur-Wiesendangen SBB,
07:00 Zürich-Flughafen P,
07:00 Aarau SBB,
08:00 Baden-Rütihof P, 08:35 Basel SBB,
08:50 Arlesheim, c/o Birseck Reisen P

Ihre Excellence-Route

Mehr zu dieser Reise & Buchung

mittelthurgau.ch **eypar1**

I22_550

Buchen & informieren
mittelthurgau.ch | 071 626 85 85

Oberfeldstrasse 19, CH-8570 Weinfelden

REISEBÜRO **MITTELTHURGAU**
Die Schiffsreisenmacher