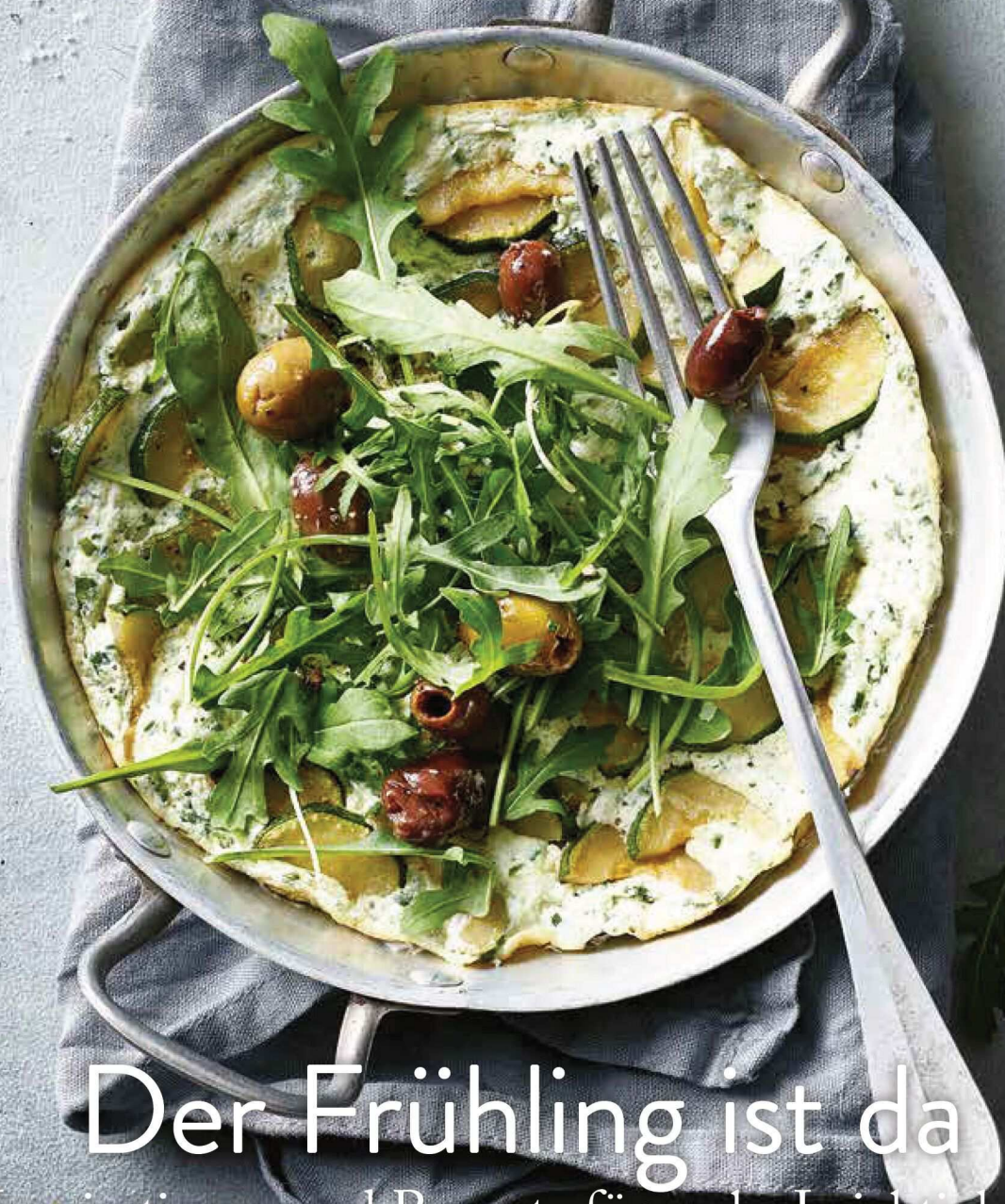




ANNEMARIE WILDEISENS



Kochen



Der Frühling ist da

Inspirationen und Rezepte für mehr Leichtigkeit

MENÜ DES MONATS

Tischgrill – ein Riesenspass
für alle.

SCHWEIN

Von der Zunge bis
zur Haxe.

LYON

Eine kulinarische Reise in den
«Bauch von Frankreich».

MACH MIT

SICHERE DIR 1 VON 50 MORGA
BOUILLON CLASSIC DOSEN

HESCH GWÜSST?



Guter Geschmack braucht keine
Zusatzstoffe - Morga Bouillons,
natürlich natürlich

⇒ GEWINNE EINE ÜBERNACHTUNG IN DER SCHWÄGALP ⇒

- Jeder Teilnehmer bekommt ein kleines würziges Geschenk
- Die ersten 50 Teilnehmer bekommen eine Morga Bouillon Classic Dose gratis geschenkt
- Unter allen Teilnehmern wird der Hauptpreis "eine Übernachtung in der Schwägalp" verlost



FINDEST DU DAS HAAR IN DER SUPPE?

- A** Glutamat gehört in jede gute Bouillon
- B** Ohne Zucker schmeckt eine Bouillon fad
- C** Bouillons mit rein natürlichen Zutaten schmecken richtig gut

Welche Aussage stimmt?
Schreibe deine Antwort jetzt an:
wettbewerb@morga.ch

Teilnahmebedingungen:
siehe www.morga.ch/teilnahmebedingungen



Natürlicher Genuss aus der Schweiz.
MORGA AG, CH-9642 Ebnat-Kappel, www.morga.ch

VOM GRILLIEREN IM WOHNZIMMER

WARUM DER TISCHGRILL DAS NEUE FONDUE CHINOISE WERDEN KÖNNTE

Annemarie war beim Testgrillen überrascht, dass selbst auf ihrem altherwürdigen Raclettegerät die kleinen Gerichte unkompliziert und tatsächlich ohne Rauchschwaden im Wohnzimmer gelungen sind.



Florinas erster Gedanke beim Tischgrillen: Hilfe, jetzt sind die Achtzigerjahre nicht nur in der Mode wieder aktuell, sondern auch in der Küche!

Annemarie: Ehrlich, als man mir das Thema «Tischgrill» zum Rezeptieren überliess, wusste ich nicht, ob ich lachen oder weinen sollte: Wer macht denn so was? Braucht es dafür überhaupt Rezepte?

Florina: Ich weiss noch, du hast dich noch mit der Ausrede «Ich habe keinen Tischgrill» aus der Affäre ziehen wollen. Aber das ist dir nicht gelungen, denn du hast, wie viele unserer Leser*innen, ein Raclettegerät, dessen Oberfläche beschichtet und genau für das bestimmt ist, was du Rezeptieren solltest.

Annemarie (lacht): Ich habe auf jeden Fall vor dem Testgrillen schon mal die Notfallnummer der Feuerwehr herausgesucht ... Aber dann hat sich herausgestellt, dass das Ganze nicht nur für viel Spass am Tisch sorgte, sondern auch noch zu einem feinen, originellen Essen wurde – ganz ohne Rauchschwaden und andere Grill-Katastrophen.

Florina: Und jeder ist zufrieden – weil man sich nämlich genau das herauspicken kann zum Essen, wonach man gerade Lust hat. Ob Fleisch, Fisch oder Gemüse, wichtig ist eigentlich nur eines: Man sollte es wenn möglich mit etwas Öl, Gewürzen und Kräutern marinieren. Und «harte» Gemüse wie Maiskolben, Rüebli, Fenchel oder Kartoffeln schneidet man am besten in mundgerechte Stücke und gart sie bissfest vor.

Annemarie: Ich werde bald ein Spargel-Grillen machen, mit mindestens vier oder fünf verschiedenen Saucen, wie beim Fondue chinoise. Apropos Fondue chinoise: Nächste Weihnachten wird der Tischgrill unsere neues Fondue chinoise sein.

Florina: Und wer jetzt denkt, dass das KOCHEN-Rezeptteam nur noch tischgrillt, dem seien doch unsere anderen Themen im Heft ans Herz gelegt. Für ambitionierte Köch*innen zum Beispiel das Poulet im Salzteig aus der «Kochwerkstatt» oder die wunderschönen hausgemachten Cremeschnitten aus «Süsse Küche». Und jene, bei denen es schnell gehen muss, finden bestimmt ein «Asia-Nudel»-Gericht aus «Trend-Food», das sie glücklich macht.

Ob Sie nun an Ostern tischgrillen oder etwas anderes Feines zubereiten, wir wünschen Ihnen auf jeden Fall eine schöne Frühlingszeit und viel Spass mit unseren Rezepten!

Herzlich
Annemarie und Florina



54 Schnelle Frühlingsküche



66 Zu Gast in Lyon

Kochen Inhalt

April 2023

8

Marktplatz

News, Facts, Tipps und Rezepte

16

Marktfrisch

Schwein: von der Zunge bis zur Haxe

26

Trend-Food

Asia-Nudeln – ein Universum für sich

32

Kochwerkstatt

Garen in der Salzkruste und im Salzteig

42

Menü des Monats

Tischgrill: ein Riesenspass für alle

52

Eingeschenkt

Rebsorten von anno dazumal

54

Schnelle Küche

Sechs Blitzgerichte für den April

60

Süsse Küche

Blätterteig: Schicht für Schicht
ein Genuss

66

Reisen

Lyon: Wir erkunden den «Bauch
von Frankreich».



32 Kochwerkstatt: Garen im Salz



26 Nudeln aus Asien



WILDEISEN APP

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



WEBSEITE

www.wildeisen.ch



INSTAGRAM

@wildeisen.ch | #annemariawildeisen



FACEBOOK

facebook.com/wildeisenskochen



42
Die grosse Tischgrillparty



60
Vielschichtiges mit Blätterteig



16
Schwein – von der Zunge
bis zur Haxe

Kochen

Alle 34 Rezepte dieser Ausgabe

Vegetarisch



Eiweiss-Omelett
mit Zucchini 14



Eiweiss-Mayonnaise 15



Glasnudelsalat, Spargeln,
Kräuter, Erdnüsse 30



Gebratene Sobanudeln mit
Pilzen, Ingwer und Ei 27



Sellerie im Meersalz
mit Miso-Mayonnaise 34



Salat von weissen Bohnen
mit Rucola-Vinaigrette 46



Marinierter Blumenkohl
mit Radieschen-Salsa 47



Gefüllte Champignons
mit Frischkäse 48



Cherrytomaten-Polenta mit
Scamorza 55



Grüne Ofen-Spargeln mit
Parmesan und Zitrone 56



Kräuter-Spaghetti
mit dreierlei Käse 59



Makkaroni-One-Pot
mit Auberginen 75

Fleisch



Geschmorte Schweinshaxen,
Frühlingskräuter-Risotto 19



Marinierter Schweinsbrust-
spitz mit Süsskartoffeln 20



Schweinszungen-Carpaccio
mit Radieschen 22



Griebenschmalz mit Apfel
und Thymian 23



Toskanischer
Schweinshalsbraten 25



Ramen-Nudelsuppe mit
Poulet und Kräutern 28



Huhn im Salzteig 36



Orientalische Hackfleisch-
würstchen, Mango-Dip 45



Schweinsfiletspieß
mit Basilikumöl 49



Marinierte Poulet-
Kräuter-Schnecken 50



Lammrack mit Rosmarin-
Borlottibohnen 54



Pikanter Rüebisalat mit
gebratener Weisswurst 58

IMPRESSUM

ISSN 1660-1262 Erscheint 10-mal jährlich

Druckauflage 75 000 Ex. **Verbreitete Auflage** 52 825 Ex. **Leserschaft** 225 000 Leser*innen (WEMF/KS-beglaubigt 2021) (MACH Basic 2021-1)

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

Mario Hähni

REDAKTIONSADRESSE

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

REDAKTION

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

Rezepte: Florina Manz, Cornelia Schinharl, Annemarie Wildeisen. **Reisen/Reportagen/Produktion:** Nicolas Bollinger.

Wein: Beat Koelliker. **Ernährung:** Marianne Botta.

Foodstyling: Florina Manz.

Test- und Fotoküche: Tobias Manz, Ursula Weber.

Sekretariat: Eva Wüthrich-Sommer.

KOCH-RATGEBER

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

FOTOGRAFIE

Food-Bilder: Jules Moser Foodfotografie, Bern;
www.jules-moser.ch

Reportagen: Andreas Fahrni, Bern.

GRAFIK/LAYOUT Franziska Gugger, Bern



Online finden Sie Küchentipps,
«So kochen wir», Inspirationen und
weitere Informationen zu den
Rezepten: www.wildeisen.ch/service

Fisch



Udonnudel-Bowl mit Fisch,
Spinat und Limette 31



Crevetten in der
Salzkruste 38



Süsskartoffel-Röstis,
Rauchlachs, Gurken-Dip 57

Süss



Blüten-Sablés 15



Beeren-Glacewürfel 51



Mandel-Blätterteig-
Brezel 62



Hausgemachte
Cremeschnitte 62



Tarte Tatin mit Äpfeln 64



Birnen im Blätterteig 65

Drink



Birnen-Kopfsalat-
Smoothie 10

COPYRIGHT

Die Redaktion übernimmt keine Verant-
wortung für eingesandtes Material. Die Wieder-
gabe von Artikeln und Bildern ist nur mit aus-
drücklicher Genehmigung des Verlags erlaubt.

LEITER WERBEMARKT

Raphael Schoene, +41 58 200 5618

Mediadaten unter www.wildeisen.ch/werbung

ANZEIGENADMINISTRATION

Corinne Dätwiler, Tel. +41 58 200 5616

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
CH-4552 Derendingen

printed in
switzerland

Ein Produkt der



CEO: Michael Wanner
www.chmedia.ch

Rezeptverzeichnis alphabetisch geordnet

B		Beeren-Glacewürfel	51
		Birnen im Blätterteig	65
		Birnen-Kopfsalat-Smoothie	10
		Blumenkohl, mariniertes, mit Radieschen-Salsa	47
		Blüten-Sablés	15
C		Champignons, gefüllte, mit Frischkäse	48
		Cherrytomaten-Polenta mit Scamorza	55
		Cremeschnitte, hausgemachte	62
		Crevetten in der Salzkruste	38
E		Eiweiss-Mayonnaise	15
		Eiweiss-Omelett mit Zucchini	14
G		Glasnudelsalat mit Spargeln, Kräutern und Erdnüssen	30
		Griebenschmalz mit Apfel und Thymian	23
		Hackfleischwürstchen, orientalische, mit Mango-Dip	45
		Huhn im Salzteig	36
K		Kräuter-Spaghetti mit dreierlei Käse	59
L		Lammrack mit Rosmarin-Borlottibohnen	54
		Makkaroni-One-Pot mit Auberginen	75
		Mandel-Blätterteig-Brezel	62
O		Ofen-Spargeln, grüne, mit Parmesan und Zitrone	56
P		Poulet-Kräuter-Schnecken, marinierte	50
R		Ramen-Nudelsuppe mit Poulet und Kräutern	28
		Rüebli-salat, pikanter, mit gebratener Weisswurst	58
S		Salat von weissen Bohnen mit Rucola-Vinaigrette	46
		Schweinsbrustspitz, mariniertes, mit Süsskartoffeln	20
		Schweinsfiletspieß mit Basilikumöl	49
		Schweinschalsbraten, toskanischer	25
		Schweinschaxen, geschmort, mit Frühlingsschnecken-Risotto	19
		Schweinszungen-Carpaccio mit Radieschen	22
		Sellerie im Meersalz mit Miso-Mayonnaise	34
		Sobanudeln, gebratene, mit Pilzen, Ingwer und Ei	27
		Süsskartoffel-Röstis, kleine, mit Rauchlachs und Gurken-Dip	57
T		Tarte Tatin mit Äpfeln	64
U		Udonnudel-Bowl mit Fisch, Spinat und Limette	31



Vegetarisch:
Ohne Fleisch
und Fisch



Schnell:
Weniger als 45 Minuten
Zubereitungszeit



Leicht:
Weniger als 500 kKalorien
in einem Hauptgericht

Abonnieren und geniessen



Einzelverkaufspreis
Abonnement 1 Jahr
Abonnement 2 Jahre
Abonnement 3 Jahre
Preise inkl. MwSt.

CHF 12.-
CHF 98.-
CHF 160.-
CHF 230.-

www.wildeisen.ch/abo

Fleischig und komplex

Getrocknete Morcheln haben ein rauchig-fleischiges Aroma, das ein wenig an Speck erinnert, was auch der Grund ist, weshalb sie sich besonders gut mit umami-haltigen Zutaten wie Knoblauch, Speck und Parmesan vertragen: Diese sind denn auch besonders gut geeignet, um den Morchelgeschmack merklich zu verstärken. Es gibt kaum eine schönere Kombination als eine intensive Morchel-Rahmsauce zu Poulet oder einem schönen Stück Fleisch – und im Frühling bilden die Pilze mit Spargeln ein echtes Traumpaar. Aber auch Pasta, Risotto oder sogar ein Fondue erhalten durch die Zugabe von Morcheln einen regelrechten Aroma-Booster! Achtung: Frische Morcheln (die man allerdings sehr viel seltener im Handel findet) sind im Geschmack wesentlich feiner und subtiler als getrocknete.

Ohne Putzen geht es nicht

Getrocknete Morcheln sollten mindestens eine Stunde lang eingeweicht werden. Danach sollte man sie ausdrücken und kurz abspülen, um allfällige Sandkörner zu entfernen. Das Morchelwasser sollte man dabei auf keinen Fall wegwerfen, denn es ist hocharomatisch und kann als Grundlage für Saucen verwendet werden. Vor der Weiterverarbeitung sollte man es aber noch filtern. Frische Morcheln sind noch schwerer zu säubern, da sich in den porösen Hüten viel Sand, Erde und Kleingetier sammeln kann. Die Morcheln werden am besten mehrmals gründlich, aber vorsichtig unter fließendem Wasser gespült. Man sollte die frischen Pilze nicht im Wasser liegen lassen, da sie sonst viel von ihrem Aroma einbüßen. Nach dem Waschen mit Küchenpapier trockentupfen.

MORCHELN

Besonders attraktiv sieht dieser Speisepilz gewiss nicht aus – doch sein intensiver Geschmack macht ihn zu einer begehrten Delikatesse, die es sogar mit dem schwarzen Trüffel aufnehmen kann.



Niemals roh geniessen

Morcheln haben einen hohen Eiweissgehalt, kaum Kalorien und Kohlenhydrate sowie null Gramm Fett. Zudem enthalten sie mit 16 Gramm pro 100 Gramm sehr viel Magnesium. Schon 200 Gramm Morcheln liefern die Hälfte der täglich empfohlenen Ballaststoffmenge von 30 Gramm. Wichtig ist, dass man Morcheln immer erhitzt und auf keinen Fall roh verzehrt, da sie in rohem Zustand giftig sind.

Je dunkler, desto besser

Man kennt über 15 verschiedene Morchel-Arten, die sich in puncto Form, Grösse und Farbe unterscheiden. Dazu gehört die Spitzmorchel, welche als die beste unter den Speisemorcheln gilt: Ihren Namen verdankt sie der spitzen Form ihres Hutes. Bei allen Arten haben sowohl der Stiel als auch der Hut einen gemeinsamen Hohlkörper. Eine wichtige Faustregel: Je dunkler die Morcheln sind, desto aromatischer schmecken sie. Das macht sich dann auch in den teilweise happigen Preisen bemerkbar. Wer selbst Morcheln sammelt, sollte wissen, was er tut, denn es droht eine Verwechslung mit der hochgiftigen Frühlingslorchel.

FOOD-FACTS

Das Wienerli ist zweifellos eine der beliebtesten Brühwürste der Schweiz. Das gilt auch für Europa, jedoch nicht immer unter demselben Namen.

Viele Namen

... existieren für das, was wir «Wienerli» nennen. Eine genaue Definition und Abgrenzung ist daher schwierig: Mit «Wiener» meinen die Österreicher eine pikante Schnittwurst, während man zu «unserem» Wienerli dort «Frankfurter» sagt. In Süddeutschland kennt man die Bezeichnungen «Saitenwurst» oder «Wienerle», in den USA und Kanada kursieren die Namen «Wiener», «Viennas», aber auch «Frankfurter» oder «Franks». In Italien, Spanien und Frankreich spricht man oft von «Wu(e)rstel», während im Elsass vorwiegend von «Knack» die Rede ist.

1805

... wurde angeblich das erste Wiener Würstchen in Wien verkauft; das Frankfurter Würstchen gibt es hingegen schon seit dem Mittelalter. Als Erfinder des Wiener Würstchens gilt Johann Georg Lahner, ein Metzger aus Frankfurt, der nach seiner Lehre nach Wien zog und dort seine Version des Frankfurter Würstchens, aber mit Rindfleisch, herstellte, was in Deutschland verboten war. Später nannte er seine Version «Frankfurter» – was sich schliesslich in Österreich durchgesetzt hat. In Deutschland werden diese hingegen Wiener Würstchen genannt und enthalten heute ausserdem kein Rindfleisch. In den Schweizer «Wienerli» ist jedoch beides enthalten. Man sieht: Die ganze Angelegenheit ist kompliziert ...

15 bis 20 cm

... lang ist ein typisches «Wienerli»; es wiegt etwa 70 bis 75 Gramm.



KNUSPRIGER URDINKEL-GENUSS OHNE ZUCKER

Geniessen Sie mit Urdinkel-Flakes einheimisches Getreide ganz ohne Zucker oder Zusatzstoffe. Dank des einzigartigen Herstellungsverfahrens sind die Flakes aus 100% Urdinkel besonders knusprig und voller feiner Röstaromen. Zudem enthalten sie viele Ballaststoffe und haben damit einen positiven Effekt auf das Wohlbefinden. Urdinkel-Flakes können in der Küche vielseitig verwendet werden. Ob als Müesli, Snack, Garnitur über einen Salat oder ein Dessert, für eine Panade oder einen Tortenboden: Sie verleihen jedem Gericht, ob süss oder pikant, das knusprige Plus. Urdinkel-Flakes aus IP-Suisse-Anbau sind bei Migros in der ganzen Schweiz erhältlich. Infos, Verkaufsstellen & Rezepte unter

www.urdinkel.ch



KOCHRATGEBER

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

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

Die Mischung macht's

Ein gesunder Smoothie sollte eine ausgeglichene Mischung aus Früchten und Gemüse und damit nicht zu süß sein. Neben Gemüse wie Kohlrabi und Gurke eignen sich auch Blattsalate wie Kopfsalat oder Lattich sehr gut. Und für wen es doch ein bisschen süsser sein darf, der gibt am besten etwas unraffinierten Zucker in Form von Birnel oder Agavendicksaft bei.

DRINK DES
MONATS

Birnen – Kopfsalat – Smoothie

1 PORTION

ZUBEREITUNGSZEIT: 5 Minuten

1 kleine reife Birne

35 g Kopfsalatblätter

1 dl kaltes Wasser

1 Teelöffel Zitronensaft

1 Teelöffel Raps- oder Nussöl

4 Eiswürfel

nach Belieben etwas Birnel zum Süßen

1 Birne nach Belieben schälen, vierteln, entkernen und in Stücke schneiden. Kopfsalat in Streifen schneiden.

2 Birnen und Salatblätter mit allen restlichen Zutaten in einen Mixbecher geben und im Mixer oder Blender fein pürieren. Smoothie in ein Glas füllen und sofort servieren.

Pro Portion 1 g Eiweiss, 5 g Fett, 12 g Kohlenhydrate; 97 kKalorien oder 407 kJoule, Glutenfrei, Lactosefrei

ORIGINELLE OSTERSCHOGGI

Osterzeit ist Schoggizeit – aus diesem Grund hat man sich bei der Zürcher Schokoladenmanufaktur Laflor etwas Besonderes einfallen lassen. Da wären die weissen Ostereili: Mit delikaten sizilianischen Mandeln, im Kupferkessel geröstet und carameliert und dann mit weisser Schokolade umhüllt, raffiniert verfeinert mit einem Hauch Zitronenöl und kleinsten Fetzchen Verveine-Blättchen. Oder wie wäre es mit Geissen-Milchschoggi? Dank sorgfältig gerösteter Kakaonibs aus Brasilien, Ziegenmilch vom Blüemlisberg und Zucker aus lokalem Anbau entsteht eine fantastische Kreation mit einer leichten Säure, viel Heugeschmack, Ziegen-Aromatik und einem langen, umwerfenden Abgang. Die beiden saisonalen Produkte gibt es in limitierter Auflage.
www.laflor.ch



SAVE FOOD – MIT TOPPITS BLEIBT ALLES FRISCH

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

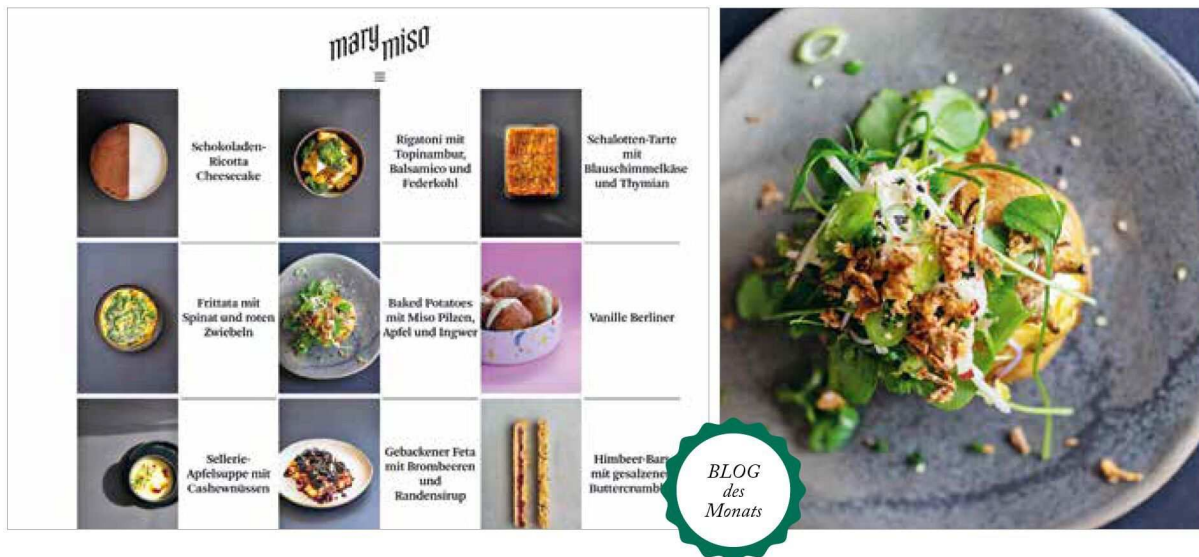


SWISSDIVA – SCHWEIZER CHICORÉE IM NEUEN LOOK

Seit diesem Jahr wird Schweizer Chicorée unter dem Namen SwissDiva vertrieben. Bei uns hat das beliebte Gemüse eine lange Tradition und wird sehr geschätzt. Gerade, weil wir uns eher zu süss ernähren, sind Bitterstoffe nicht nur Element einer ausgewogenen Ernährung, sondern essenziell für eine wohltuende Ernährungsweise. Chicorée ist bekanntlich durch die zahlreichen enthaltenen Vitamine und Mineralstoffe äusserst gesund und hat einen unvergleichlichen Geschmack. Chicorée lässt sich bestens mit anderen Beilagen kombinieren. Vor allem Kombinationen mit Obst bringen schmackhafte Kreationen hervor. Orangen, Clementinen, Mangos oder Bananen sind dafür gut geeignet. Mit Birnen, Äpfeln, Nüssen und einem Honig-Senf-Dressing haben Sie schnell einen erfrischenden Salat gezaubert. SwissDiva gibt es heute – das ganze Jahr über – bei allen namhaften Detailhändlern. Zum Teil noch in unterschiedlichen Verpackungsfolien bzw. -beuteln. Achten Sie einfach auf die Schweizer Herkunft. Oder auf das SwissDiva-Logo.

Infos zum Schweizer Chicorée:

www.swissdiva.ch



Zeitgemäss schnörkellos

Auf ihrem Blog «Mary Miso» präsentiert die professionelle Köchin und Pâtissière Marianne «Mary» Frener einfache, unkomplizierte Rezepte, die dennoch voll dem Zeitgeist entsprechen.

Mary und das Kochen – diese Beziehung konnte nur funktionieren. Rückblickend lag es für Mary, die mit vollem Namen Marianne Frener heisst, wohl daran, dass sie in der ländlichen Idylle des Kantons Obwalden aufwachsen durfte, was zwar wunderschön war, aber auch nicht sonderlich aufregend. «Darum habe ich als Teenager angefangen, meine Freund:innen nach Hause einzuladen und für sie zu kochen.» Schon als Kind war für Mary die Küche, in der ihr Mami gekocht hat, ihr ganz eigener Ort. «Ich hatte ein Rezeptbüchlein, in das ich meine ersten Rezeptideen geschrieben habe.» Und weil die Beziehung zum Kochen, zuerst vor allem zum Backen, leidenschaftlich blieb, absolvierte Mary mit 15 Jahren die Lehre zur Bäcker-Konditorin und hängte sogar noch eine zweite Ausbildung zur Köchin dran. Sie arbeitete danach in Bern, Luzern, Zürich und England in grossen und kleinen Küchen; seit 2021 am Herd des Restaurants FED in Luzern. «Da haben sich über die Jahre ganz schön viele Rezepte angesammelt! So kam ich irgendwann auf die Idee, meine Rezepte auf einem Foodblog mit anderen zu teilen.» Und welche Art von Rezepten findet man auf mary-miso.ch? Marys Küche ist, wie sie selber sagt, zeitgemäss, unkompliziert, vegetarisch, saisonal und schnörkellos, ein typisches Rezept ist etwa Spargelsalat mit Radieschen, Senfsamen, Scamorza und Portulak; oder Burrata mit Feige, Cicorino rosso und Haselnüssen – oder Miso-Auberginen mit Sesam und Frühlingszwiebeln. Und nicht zu vergessen Spargelcrostini mit Ziegenfrischkäse, pochiertem Ei und Radieschen, denn obwohl sie die vegane Küche auch sehr spannend findet, ist für Mary das Ei nicht wegzudenken: «Es ist so vielseitig verwendbar, sei es klassisch als Spiegelei, als Omelette, beim Backen



oder für gebratenen Reis.» Um ökologisch problematische Zutaten wie Thunfisch macht sie hingegen einen weiten Bogen; und wenn es unbedingt Fisch sein muss, dann aber bitte nachhaltig und aus heimischen Seen. Regionalität spielt in ihrer Küche denn auch eine zentrale Rolle, denn für die Bloggerin ist es nur logisch: «Wer regional einkauft und kocht, unterstützt unsere lokalen Produzent:innen und leistet einen grossen Beitrag an Klima- und Umweltschutz.» Selbstverständlich geht Mary mit gutem Beispiel voran: Vier Kochbücher hat die äusserst produktive Autorin bisher veröffentlicht («Nagellack und Rösti», «Fette Beute», «Mary Miso – Die Beilage zur Hauptspeise» und «Mary Miso – Desserts»); gedruckt wurden alle in der Schweiz, obwohl das etwa in Deutschland viel günstiger gewesen wäre. «Das hätte aber meiner Philosophie komplett widersprochen.» Inspirieren lässt sich Mary für ihre Rezepte auch gerne aus Food-Magazinen aus aller Welt, die sie sich jeweils von reisenden Bekannten mitbringen lässt. Im Zweifel gewinnt jedoch immer das einfachere und unkompliziertere Rezept, wie etwa Penne all'arrabbiata, eines von Marys Lieblingsgerichten: «Dazu sage ich nie Nein.» Und wenn sich Gäste ankündigen? Dann am liebsten vegetarisch, denn das begeistert und überrascht immer am meisten – gerade, weil sich viele gar nicht bewusst seien, wie facettenreich die fleischlose Küche ist: frisches Sauerteigbrot mit Olivenöl, geschmorte Karotten mit hausgemachtem Labneh, Kartoffeln auf Harissa-Mayonnaise und zum Abschluss ein gefülltes Pâte à choux aus dem eigenen Dessertbuch. Wer vermisst da noch das Fleisch?

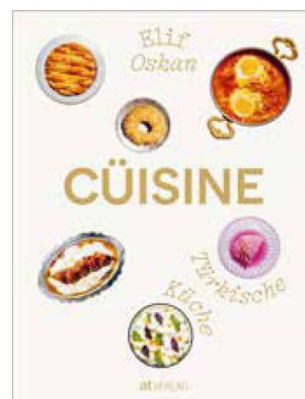
mary-miso.ch auch auf Instagram, Facebook und Pinterest

LESEN UND GENIESSEN

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

NEUE TÜRKISCHE KÜCHE

Das Restaurant Gül ist aus der Zürcher Gastronomie nicht mehr wegzudenken. Kaum eröffnet, erkochte sich Elif Oskan 15 Gault-Millau-Punkte. Die leidenschaftliche Köchin mit Wurzeln im Südosten der Türkei zelebriert die weltberühmte Küche von Gaziantep, verfeinert bekannte und vergessene Gerichte mit Techniken der gehobenen Gastronomie. Nun gibt ein stimmungsvolles Kochbuch Einblicke in Elif Oskans «Cuisine». Wie macht man einen richtigen Pide-Teig? Wie gelingen Lahmacun, İli Köfte und Adana-Kebab? Und worauf kommt es bei Baklava an? Neben Oskans beliebtesten Rezepten mit Tipps und Tricks für die Zubereitung vermittelt das reich bebilderte Kochbuch türkische Traditionen und Esskultur. *Cuisine, Elif Oskan, AT Verlag, CHF 44.-.*



DIE WELT IN DER TASCHЕ

Auch wenn sich die Teigtaschen aus aller Welt in Form, Zubereitung und Geschmack unterscheiden, haben sie doch eins gemeinsam: Sie sind einfach köstlich! Von chinesischen Dumplings über japanische Gyoza, von italienischen Ravioli über osteuropäische Piroggen bis zur deutschen Maultasche: Teigtaschen sind überall in aller Munde. Gekocht oder frittiert, mit Sauce, Fleisch oder Gemüse serviert, in würziger Brühe gegart oder als süsse Verführung – dieses Buch versammelt 50 beliebte Teigtaschen-Rezepte mit Schritt-für-Schritt-Anleitungen und Tipps zum Falten, Füllen und Geniessen.

Mit Teigtaschen um die Welt, Soizic Chomel, Thibault Schuermans, DK Verlag, CHF 31.90.-.

Abonnement* ab 20.– Franken plus Geschenk!

inklusive
**Willkommens-
geschenk**

Vinum
MAGAZIN FÜR WEINKULTUR



**Weinwissen kompakt
aus Ihrer VINUM-Welt.**

*Die unterschiedlichen Angebote
finden Sie auf der VINUM Website

www.vinum.eu/abonnement





WAS MACHT MAN MIT ...?

Eiweiss-Omelett mit Zucchini

1 PORTION

VORBEREITUNGSZEIT: 15 Minuten

KOCH-/BACKZEIT: 10 Minuten

150 g Zucchini

1 Teelöffel Butter

½ Bund gemischte Kräuter, z.B. Schnittlauch, Petersilie, Kerbel usw.

100 g Ricotta

½ dl Rahm

2 Eiweiss

Salz

1 Handvoll Rucola

1-2 Esslöffel Olivenpaste oder 20 g entsteinte schwarze Oliven

1 Zucchini je nach Grösse halbieren und in Scheiben schneiden. In einer kleinen beschichteten Bratpfanne die Butter schmelzen und darin die Zucchini leicht Farbe annehmen lassen.

2 Inzwischen Kräuter hacken. In eine Schüssel geben und mit Ricotta und Rahm verrühren. Mit Salz und Pfeffer würzen. Eiweisse steif schlagen und unter die Ricottamasse ziehen.

3 Die Ricottamasse über die Zucchini geben. Die Omelette zuerst zugedeckt, später offen auf kleiner bis mittlerer Stufe langsam fertig backen. Zum Servieren auf einen Teller geben und den Rucola und die Oliven darüber verteilen.

Pro Portion 23 g Eiweiss, 41 g Fett, 15 g Kohlenhydrate; 541 kKalorien oder 2245 kJoule, Glutenfrei

Alle Rezepte lassen sich auch mit gefrorenem Eiweiss zubereiten; dabei entspricht 1 Eiweiss etwa 35 g. Wer Eiweiss tiefkühlt, portioniert eine grössere Menge am besten in einem Eiswürfelbehälter. Auf diese Weise kann man später nur so viel Eiweiss auftauen, wie man auch benötigt.

Eiweiss – optimal verwertet

Immer wieder braucht man in einem Rezept entweder nur Eigelb oder Eiweiss. Hier finden Sie Ideen, was man ausser Meringues mit übriggebliebenem Eiweiss alles zubereiten kann – und das ist mehr, als man denkt.



Eiweiss-Mayonnaise

ERGIBT Etwa 180 g

VORBEREITUNGSZEIT: 10 Minuten

1 Eiweiss

1 gehäufter Teelöffel Senf

Salz

1½ dl neutrales Pflanzenöl wie Sonnenblumen-, Traubenkern- oder Distelöl

1 Esslöffel Kräuter- oder Apfelessig

1 Eiweiss und Senf mit etwas Salz in einen hohen Becher geben. Kurz mit dem Stabmixer pürieren. Dann unter ständigem Mixen das Öl in einem dünnen Faden dazugießen, bis eine cremige Mayonnaise entstanden ist. Mit Essig und Salz abschmecken.

2 Die Mayonnaise in ein Glas füllen und bis zur Verwendung kalt stellen. Haltbarkeit: im Kühlschrank 3–4 Tage.

Pro Portion 1 g Eiweiss, 45g Fett, 1 g Kohlenhydrate; 413 kKalorien oder 1697 kJoule, Glutenfrei, Lactosefrei



Blüten-Sablés

ERGIBT Etwa 45 Stück

VORBEREITUNGSZEIT: 10 Minuten

KOCH-/BACKZEIT: 20 Minuten

RUHEZEIT: 2 Stunden

150 g weiche Butter

50 g Puderzucker

abgeriebene Schale von 1 Zitrone

1 Eiweiss

200 g Mehl

20 g Speisestärke

4 g getrocknete Blütenblätter

1 In einer Schüssel Butter, Puderzucker, Zitronenschale und Eiweiss kräftig verrühren. Dann Mehl, Stärke und Blütenblätter beifügen und alles zügig zu einem glatten Teig zusammenkneten. Teig in 3 Portionen teilen und diese je zu 1 Rolle von etwa 3 cm Durchmesser und 15 cm Länge formen. Die Rollen in Klarsichtfolie wickeln und mindestens 2 Stunden kühl stellen.

2 Backofen auf 160 Grad Umluft vorheizen.

3 Die Rollen in knapp 1 cm dicke Scheiben schneiden und auf ein mit Backpapier belegtes Blech legen. Die Sablés sofort im heissen Ofen 15–20 Minuten backen.

Pro Stück 1 g Eiweiss, 3 g Fett, 4 g Kohlenhydrate; 46 kKalorien oder 193 kJoule



Schwein:


VON DER ZUNGE BIS ZUR HAXE

Der Variantenreichtum beim Schweinefleisch ist derart riesig, dass es wirklich schade wäre, sich nur auf die klassischen Edelstücke zu beschränken.



Marktfrisch





Warum ist Schweinefleisch so beliebt? Sicher, weil es so wunderbar rosa, zart und feinfaserig ist, was vor allem daran liegt, dass fast ausschliesslich Jungtiere im Alter zwischen 6 und 8 Monaten zum Verkauf kommen. Das beste Fleisch stammt von fleischigen, das heisst nicht zu fetten jungen Tieren, bei denen die Muskulatur von Fettgewebe durchwachsen, sprich schön marmoriert ist. Die Fleischqualität hängt aber nicht nur vom Alter ab, sondern auch von der Rasse, dem Futter und den Aufzuchtbedingungen, wozu auch der Stressfaktor bei Transport und Schlachtung gehört. Die Popularität von Schweinefleisch hat natürlich auch mit seiner enormen Vielseitigkeit zu tun, denn vom saftigen Schinken über den geliebten Sonntagsbraten bis hin zum zarten Filet hat das Schwein viel zu bieten: Schweinebauch, Speck, Hals, Brustspitz, Rippen, Nuss, Schnitzel, Nierstück, Kotelett und natürlich alles, was in der Wurst landet. So ist es wenig erstaunlich, dass viele Küchen der Welt ihre ganz eigenen Schweinefleischspezialitäten hervorgebracht haben. In vielen dieser Länderküchen ist es – im Gegensatz zur Schweiz, wo das früher ganz üblich war und mittlerweile ein verhaltenes Comeback an den Tag legt – völlig normal, so gut wie jeden Teil des Schweins zu verarbeiten, also auch die weniger populären, nicht als «edel» geltenden Stücke: Ohren, Schnauze, Backen, Zunge, Hirn, Herz, Niere, Leber, Milz, Magen, Darm, Blase, Füsse – alles lässt sich äusserst schmackhaft zubereiten!

Geschmorte Schweinshaxen mit Frühlingskräuter-Risotto

FÜR 4 PERSONEN

VORBEREITUNGSZEIT:

30 Minuten

KOCH-/BACKZEIT: 1½–2 Stunden

SCHWEINSHAXEN:

4 Schweinshaxen, je etwa 5 cm dick
geschnitten, insgesamt ca. 900 g
Salz, schwarzer Pfeffer aus der Mühle
2 Zwiebeln
ca. 300 g Knollensellerie
4 Knoblauchzehen
1 kleiner Zweig Rosmarin
2 Teelöffel Kapern, wenn möglich in Salz
konserviert
1 Sardellenfilet in Öl, siehe Tipp
1 Esslöffel Butter
1 Esslöffel Olivenöl
2 dl Weisswein
2½ dl Gemüsebouillon
½ unbehandelte Zitrone

RISOTTO

1 kleine Stange Lauch, ca. 150 g
ca. 7 dl Gemüsebouillon
250 g Risottoreis, z. B. Arborio,
Carnaroli, Vialone
½ dl Weisswein
1 Esslöffel Butter (1)
100 g gemischte Frühlingskräuter, z. B.
Löwenzahn, Bärlauch, Kerbel, Zitronen-
melisse und glatte Petersilie
1 Esslöffel Butter (2)
30 g frisch geriebener Parmesan oder
Sbrinz AOP
Salz, schwarzer Pfeffer aus der Mühle

1 Die Schweinshaxen rundum mit Salz und Pfeffer würzen. Zwiebeln und Sellerie schälen und klein würfeln. Knoblauch schälen. Rosmarinnadeln abzupfen. Kapern gründlich warm abspülen. Knoblauch, Kapern und Rosmarin fein hacken. Das Sardellenfilet abtropfen lassen und ebenfalls hacken.
2 In einem Schmortopf Butter und Öl erhitzen. Die Schweinshaxen darin anbraten und wieder aus der Pfanne nehmen. Die Hitze reduzieren und Zwiebel sowie Sellerie im Bratfett andünsten. Dann Knoblauchmischung und Sardelle beifügen und alles weiter dünsten, bis die Sardelle sich quasi aufgelöst hat. Weisswein und Bouillon dazugießen und kräftig aufkochen lassen.

Den Sud mit Salz und Pfeffer würzen. Die Schweinshaxen wieder in die Pfanne geben und zugedeckt bei kleiner Hitze 2–2½ Stunden schmoren, bis das Fleisch schön weich ist. Dabei ein- bis zweimal wenden.

3 Nach etwa 2 Stunden Garzeit der Haxen für den Risotto den Lauch rüsten und klein würfeln. In einer Pfanne die Gemüsebouillon aufkochen und warmhalten.

4 In einer Pfanne die erste Portion Butter (1) erhitzen und darin den Lauch andünsten. Den Reis beifügen und kurz mitdünsten. Den Wein angießen und unter Rühren vollständig einkochen lassen. Dann schöpflöffelweise die Gemüsebouillon beifügen, sodass der Reis gerade bedeckt ist. Den Risotto unter häufigem Rühren leise kochen lassen, bis er bissfest und noch schön feucht ist. Dabei nach und nach immer wieder etwas Bouillon angießen.

5 Inzwischen die Kräuter sehr fein hacken. Die zweite Portion Butter (2) würfeln. Beide Zutaten zusammen mit dem Parmesan oder Sbrinz am Schluss unter den Risotto ziehen und diesen mit Salz und Pfeffer abschmecken.

6 Am Ende der Garzeit der Schweinshaxen die gelbe Schale der Zitronen fein dazureiben und unterrühren. Die Sauce abschmecken. Den Risotto dazu servieren.

TIPP

Das Sardellenfilet schmeckt man nach dem Garen in der Sauce nicht mehr, aber es verleiht ihr geschmacklich noch mehr Gehalt und Tiefe – dies nennt man «umami». Dasselbe gilt für die Kapern. Wer beides nicht mag, lässt sie weg und würzt stärker mit Salz und Pfeffer.

FÜR DEN KLEINHAUSHALT

2 Personen: Zutaten halbieren.

Pro Portion 73 g Eiweiss, 34 g Fett, 126 g Kohlenhydrate; 1135 kKalorien oder 4776 kJoule, Glutenfrei

Marinierter Schweinsbrustspitz mit Süsskartoffeln

FÜR 4 PERSONEN

VORBEREITUNGSZEIT: 20 Minuten

KOCH-/BACKZEIT: 1 ½ Stunden

RUHEZEIT: 4 Stunden

½ dl frisch gepresster Orangensaft
½ dl weisser Balsamicoessig
2 Esslöffel Sojasauce
1 Esslöffel brauner Zucker
¼ Teelöffel Chiliflocken
1 Teelöffel Tomatenpüree
1 Esslöffel Olivenöl (1)
2 Teelöffel Honig
1–1,2 kg Brustspitz mit Knochen
Salz
800 g Süsskartoffeln
2 Esslöffel Olivenöl (2)
250 g Joghurt
1 unbehandelte Zitrone
½ Teelöffel gemahlener Koriander

1 Für die Marinade in einer kleinen Pfanne Orangensaft, Balsamico, Sojasauce, Zucker, Chiliflocken und Tomatenpüree verrühren, aufkochen und offen etwa 5 Minuten leicht einkochen lassen. Dann die erste Portion Öl (1) und den Honig unterrühren und die Marinade abkühlen lassen.

2 Den Brustspitz beidseitig mit Marinade einstreichen und mindestens 4 Stunden im Kühlschrank durchziehen lassen. Mindestens 1 Stunde vor der Zubereitung wieder Zimmertemperatur annehmen lassen.

3 Den Backofen auf 220 Grad vorheizen.

4 Den Brustspitz abtropfen lassen, beidseitig salzen und in eine Gratinform legen, neben der später eine zweite Form mit den Süsskartoffeln Platz hat. Im 220 Grad heißen Ofen auf der zweituntersten Rille etwa 15 Minuten anbraten.

5 Dann die Hitze auf 160 Grad reduzieren und den Brustspitz weitere 45 Minuten braten, dabei ab und zu

mit der zurückgebliebenen Marinade bestreichen.

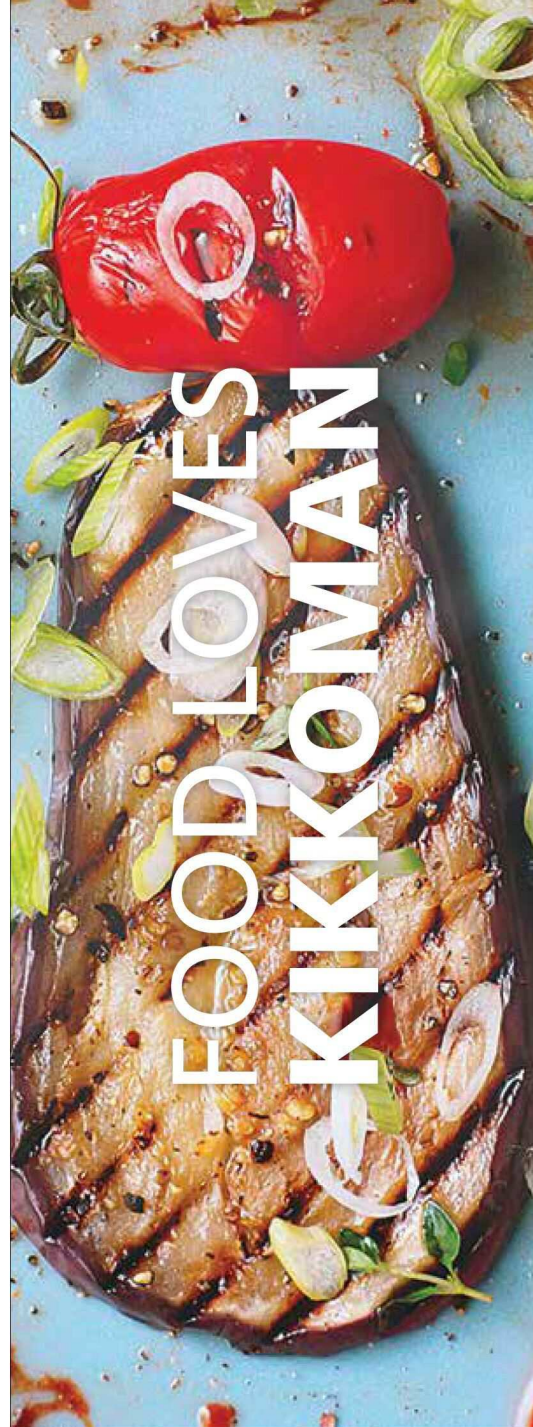
6 Inzwischen die Süsskartoffeln schälen und in Schnitze schneiden. In eine Gratinform geben und mit Salz sowie der zweiten Portion Olivenöl (2) mischen. Nach 15 Minuten Backzeit des Brustspitzes bei 160 Grad die Süsskartoffeln neben dem Fleisch einschieben und alles weiter garen, bis das Fleisch schön gebräunt und weich ist und die Süsskartoffelschnitze gar sind.

7 Inzwischen den Joghurt in eine kleine Schüssel geben. Die gelbe Zitronenschale fein dazureiben. Den Koriander beifügen und die Sauce mit Salz abschmecken.

8 Den Brustspitz aus dem Ofen nehmen, kurz ruhen lassen, dann entlang der Rippenknochen in Stücke schneiden. Mit den Süsskartoffeln und dem Joghurt servieren.

Pro Portion 51 g Eiweiss,
43 g Fett, 65 g Kohlenhydrate;
862 kKalorien oder 3612 kJoule





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

kikkoman.ch



Schweinszungen-Carpaccio mit Radieschen

FÜR 4 PERSONEN

VORBEREITUNGSZEIT: 25 Minuten

KOCH-/BACKZEIT: 1 ½ Stunden

2 Schweinszungen, ca. 400 g, beim Metzger vorbestellen

1 Zwiebel

2 Zweige Stangensellerie

1 Rüebli

2 Lorbeerblätter

Salz

1 Bund Radieschen mit schönem Grün

1½ Esslöffel Apfelessig

½ Teelöffel scharfer Senf

schwarzer Pfeffer aus der Mühle

3 Esslöffel Sonnenblumenöl

einige Zweige Kerbel

Kürbiskernöl zum Beträufeln

1 Die Zungen gründlich kalt spülen. Zwiebel, Sellerie und Rüebli rüsten und grob schneiden.

2 In einer Pfanne etwa 1 ½ Liter Wasser mit der Zwiebel und dem Gemüse aufkochen. Die Lorbeerblätter beifügen und das Wasser salzen. Die Zungen in den Sud legen und bei halb geschlossenem Deckel bei mittlerer Hitze etwa 1 ½ Stunden leise kochen lassen. Die Zungen sind gar, wenn sie sich mit einem Messer oder einer Nadel weich wie Butter einstechen lassen.

3 Eine Schüssel mit kaltem Wasser füllen. Die gegarten Zungen aus dem Sud heben und 5 Minuten ins kalte Wasser legen. Dann abtropfen lassen, die Haut der Zunge an einer Stelle lösen und abziehen.

4 Die Radieschen rüsten und zuerst in Scheiben, dann in Stifte schneiden. Schöne Radieschenblätter waschen, trockenschleudern und eine Servierplatte damit auslegen.

5 Für das Dressing Essig, Senf, Salz und Pfeffer verrühren, dann das Öl unterschlagen.

6 Die Zungen mit einem scharfen Messer in dünne Scheiben schneiden und dachziegelartig auf den Radieschenblättern auslegen. Die Radieschenstifte mit der Sauce mischen und auf den Zungenscheiben verteilen. Kerbelblättchen abzupfen und über das Carpaccio verteilen. Etwas Kürbiskernöl über alles träufeln und das Zungencarpaccio servieren.

FÜR DEN KLEINHAUSHALT

2 Personen: Zutaten halbieren.

Pro Portion 17 g Eiweiss, 25 g Fett, 5 g Kohlenhydrate; 319 kKalorien oder 1322 kJoule, Glutenfrei, Lactosefrei





Griebenschmalz mit Apfel und Thymian

FÜR 1 GLAS von etwa 6 dl Inhalt

VORBEREITUNGSZEIT:

30 Minuten

KOCH-/BACKZEIT: 1½–2 Stunden

600 g frischer, fetter, ungepökelter Rückenspeck, ohne Schwarte, beim Metzger vorbestellen

10 Zweige Thymian

2 Wacholderbeeren

1 Teelöffel Pfefferkörner

je 1 Prise gemahlene Gewürznelken, frisch geriebene Muskatnuss und Zimtpulver

2 Schalotten

1 kleiner Apfel

Salz

1 Den Speck entweder grob würfeln und durch den Fleischwolf passieren oder aber mit einem scharfen Messer in sehr feine Würfelchen schneiden. Den Speck in eine grosse Bratpfanne geben und bei Mittelhitzte anschmelzen lassen, bis Fett austritt. Dann die Hitze leicht reduzieren und den Speck etwa weitere 1½ Stunden langsam auslassen,

bis reichlich Fett geschmolzen ist, und die Würfel leicht knusprig werden; dabei immer wieder durchrühren.

2 Inzwischen die Thymianblättchen von den Zweigen abstreifen oder zupfen. Wacholder- und Pfefferkörner im Mörser so fein wie möglich zerstoßen, dann mit den restlichen gemahlenden Gewürzen mischen. Die Schalotten schälen und fein hacken. Den Apfel schälen, vierteln, das Kerngehäuse entfernen und die Schnitze klein würfeln.

3 Wenn die Speckwürfel leicht knusprig sind, Thymian, Gewürze, Schalotten und Apfel zum Schweinefett geben und alles nochmals etwa 10 Minuten garen, bis die Apfelwürfel sehr weich sind und fast zerfallen. Den Griebenschmalz mit Salz abschmecken und heiss in ein im Wasserbad ausgekochtes Glas füllen. Erkalten lassen und im Kühlschrank aufbewahren. Haltbarkeit: kühl gelagert 1–2 Monate.

Griebenschmalz schmeckt am besten auf knusprigem Ruchbrot, eventuell mit etwas Schnittlauch und 1 Prise Salz bestreut.

Pro Portion 18 g Eiweiss, 36 g Fett, 2 g Kohlenhydrate; 403 kKalorien oder 1665 kJoule, Glutenfrei



Toskanischer Schweins- halsbraten

FÜR 6 PERSONEN

VORBEREITUNGSZEIT:

15 Minuten

KOCH-/BACKZEIT: 2–2½ Stunden

RUHEZEIT: 1–2 Stunden

4 Zweige Rosmarin

2 Zweige Salbei

4 Zweige Oregano

2 Teelöffel Fenchelsamen

1 unbehandelte Zitrone

Salz, schwarzer Pfeffer aus der Mühle

1 Prise gemahlene Gewürznelken

1 Prise frisch geriebene Muskatnuss

2 Esslöffel Olivenöl

ca. 1 kg Schweinehals

4–8 Knoblauchzehen, je nach Grösse

3 dl trockener Weisswein

2 Lorbeerblätter

1 Die Hälfte der Kräuter sehr fein hacken. Die restlichen Kräuter mit den Stielen grob schneiden und beiseitelegen. Die Fenchelsamen im Mörser so gut wie möglich zerdrücken. Die gelbe Schale der Zitrone fein abreiben.

2 In einer Schüssel gehackte Kräuter, Fenchelsamen, Zitronenschale, Salz, Pfeffer, Nelkenpulver, Muskat und Öl verrühren. Den Schweinehals rundherum damit einstreichen und zugedeckt bei Zimmertemperatur 1–2 Stunden ziehen lassen.

3 Den Backofen auf 220 Grad vorheizen.

4 Den Schweinehals in einen ofenfesten Bräter legen und im 220 Grad heissen Ofen etwa 20 Minuten leicht Farbe annehmen lassen.

5 Inzwischen die Knoblauchzehen schälen. Den Braten aus dem Ofen nehmen und die Hitze auf 140 Grad reduzieren. Den Wein angiesen und Knoblauch, beiseitegelegte grob geschnittene Kräuter sowie die Lorbeerblätter neben den Braten in den Wein geben. Den Schweinsbraten weiterhin ungedeckt bei 140 Grad weitere 1½–2 Stunden garen, bis er weich ist, dabei häufig mit dem Wein aus dem Bräter begiessen.

6 Am Ende der Garzeit den Braten aus dem Bräter nehmen und zugedeckt etwa 10 Minuten ruhen lassen. Den Knoblauch aus der Sauce fischen und in eine kleine Schüssel geben. Die Sauce durch ein Sieb in eine Pfanne giessen, aufkochen und mit Salz sowie Pfeffer abschmecken. Den Braten in dünne Scheiben schneiden und mit der Sauce anrichten. Den Knoblauch separat dazu servieren

Dazu schmecken Rosmarinkartoffeln.

Pro Portion 24 g Eiweiss, 23 g Fett, 13 g Kohlenhydrate; 333 kKalorien oder 1383 kJoule, Glutenfrei, Lactosefrei

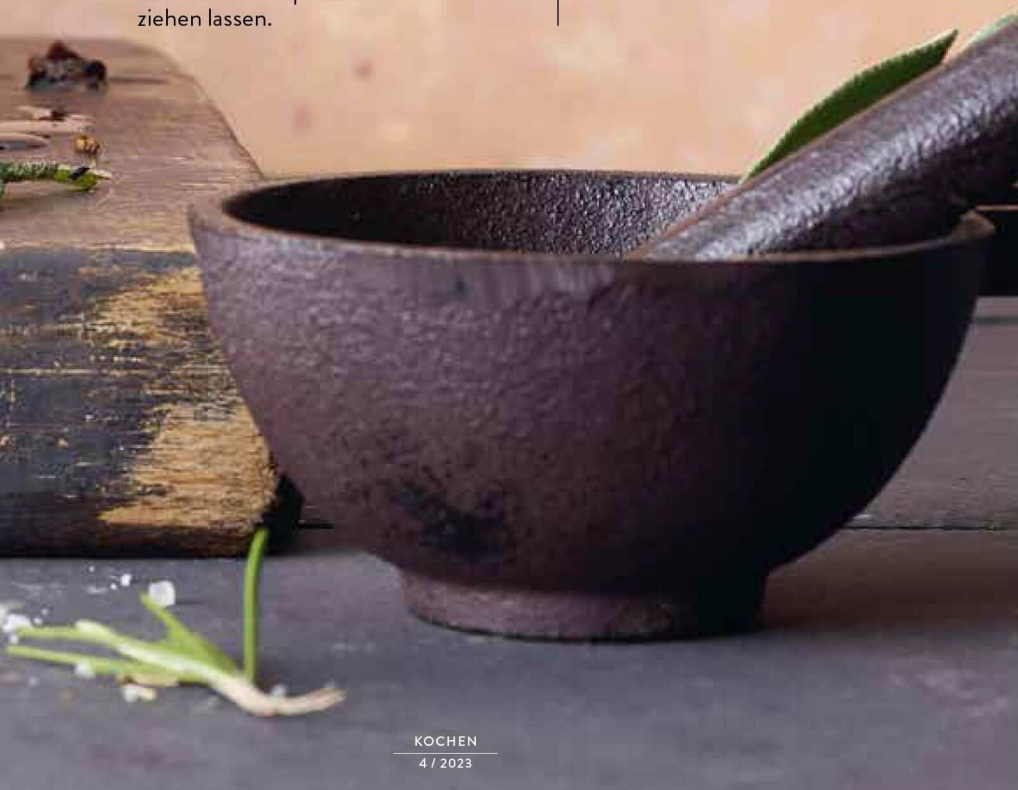


FENCHEL- SAMEN

Neben dem Fenchel als Gemüse, werden auch die Samen genutzt. Diese erinnern geschmacklich stark an Anis, wenn auch mit einem Hauch Kampfer. Man findet sie oft in der italienischen, französischen und asiatischen Küche, wo sie von Salat über Brot bis hin zu Salami mehr oder weniger alles würzen.

Ganz besonders gut harmonisieren Fenchelsamen – vorausgesetzt sie werden vorsichtig dosiert – mit Dill, Knoblauch, Zwiebeln, Oregano, Thymian, Petersilie und Salbei.

Die Fenchelsamen wenn möglich immer im Mörser zerstampfen, dann entfalten sie ihr volles Aroma.



Nichts gegen italienische Pasta –
aber auch zahlreiche Länderküchen
Asiens bieten ein ganz eigenes
Teigwaren-Universum.

Asia-Nudeln

Gebratene Sobanudeln mit Pilzen, Ingwer und Ei

FÜR 4 PERSONEN

VORBEREITUNGSZEIT: 40 Minuten

KOCH-/BACKZEIT: 10–15 Minuten

250 g Sobanudeln

Salz

20 g Ingwerwurzel

2 Knoblauchzehen

2 Schalotten

1 Stück Gurke, ca. 100 g

1 Bund Schnittlauch

400 g braune Champignons

insgesamt 3 Esslöffel Erdnussöl

2 Eier

2 Esslöffel Sojasauce

1 Esslöffel süsssaure Chilisauce

1 In einer Pfanne reichlich Wasser aufkochen und salzen. Die Nudeln darin knapp bissfest kochen. In ein Sieb abschütten, kalt abschrecken und abtropfen lassen.

2 Ingwer und Knoblauch schälen und fein hacken. Schalotten schälen und in dünne Scheiben schneiden. Das Gurkenstück schälen und zuerst in Scheiben, dann in sehr feine Stifte schneiden. Schnittlauch in etwa 1 cm lange Stücke schneiden, mit den Gurken mischen und

leicht salzen. Die Pilze rüsten und in dünne Scheiben schneiden.

3 In einer Bratpfanne 2 Esslöffel Öl erhitzen. Die Nudeln beifügen und etwa 2 Minuten ohne Rühren braten, dann wenden und nochmals so lange braten, bis sie leicht knusprig sind. Die Nudeln aus der Pfanne nehmen.

4 Die Pilze mit dem restlichen Esslöffel Öl in die Pfanne geben und braten, bis sie leicht braun sind. Falls sich dabei Flüssigkeit bildet, diese vollständig verdampfen lassen oder abgießen. Ingwer, Knoblauch und Schalotten beifügen und alles kurz weiter braten, bis die Schalotten glasig sind.

5 Eier, Sojasauce und süsssaure Chilisauce gut verrühren. Die Sobanudeln zu den Pilzen geben, mit zwei Bratschaufeln auseinander lösen und nochmals gut erhitzen. Die Eier unterrühren und nur noch kurz erwärmen; die Masse soll nur stocken, aber nicht fest werden. Die Nudeln mit Salz abschmecken und mit der Gurken-Schnittlauch-Mischung bestreuen. Sofort servieren.

FÜR DEN KLEINHAUSHALT

2 Personen: Zutaten halbieren.

1 Person: Zutaten vierteln.

Pro Portion 10 g Eiweiss, 15 g Fett, 58 g Kohlenhydrate; 422 kKalorien oder 1759 kJoule, Purinarm, Lactosefrei

Ramen-Nudelsuppe mit Poulet und Kräutern

FÜR 4 PERSONEN

VORBEREITUNGSZEIT: 15 Minuten

KOCH-/BACKZEIT: 5 Minuten

10 g Ingwerwurzel
1 Knoblauchzehe
1 Teelöffel Szechuanpfeffer
1 Teelöffel Chilisauce
1 Esslöffel süsse Sojasauce
(Ketjab Manis)
1 Esslöffel Limettensaft
200 g Pouletbrust
½ Bund (Thai-)Basilikum
½ Bund Koriander
1 Frühlingszwiebel
200 g Ramennudeln
Salz
9 dl Gemüse- oder Hühnerbouillon
2 Esslöffel Sojasauce

1 Ingwer und Knoblauch schälen, grob hacken und durch die Knoblauchpresse in eine Schüssel drücken. Szechuanpfeffer in einer kleinen Pfanne kurz anrösten, dann im Mörser so fein wie möglich zermahlen. Mit der Chilisauce, der süßen Sojasauce und dem Limettensaft zur Ingwermischung geben. Das Poulet in dünne Scheiben oder Streifen schneiden. Zur Marinade geben und mischen.

2 Die Kräuter mittelfein hacken. Frühlingszwiebel rüsten und mitsamt schönem Grün in feine Ringe schneiden.

3 In einer Pfanne reichlich Wasser aufkochen und salzen. Die Nudeln darin etwa 3 Minuten knapp bissfest kochen. In ein Sieb abschütten, gründlich kalt abschrecken und abtropfen lassen.

4 In der Pfanne die Bouillon aufkochen und mit der Sojasauce würzen. Marinierteres Poulet sowie die gekochten Nudeln begeben und 1–1½ Minuten kochen lassen, bis das Poulet gar ist. Zuletzt Kräuter

und Frühlingszwiebel untermischen. Die Suppe mit Salz und eventuell noch einigen Tropfen Limettensaft abschmecken und servieren.

FÜR DEN KLEINHAUSHALT

2 Personen: Zutaten halbieren.

1 Person: Zutaten vierteln.

Pro Portion 24 g Eiweiss, 3 g Fett, 98 g Kohlenhydrate; 517 kKalorien oder 2178 kJoule, Lactosefrei



FÜR DIE KLEINEN

WILLKOMMEN IN DER KINDERKITCHEN® WELT



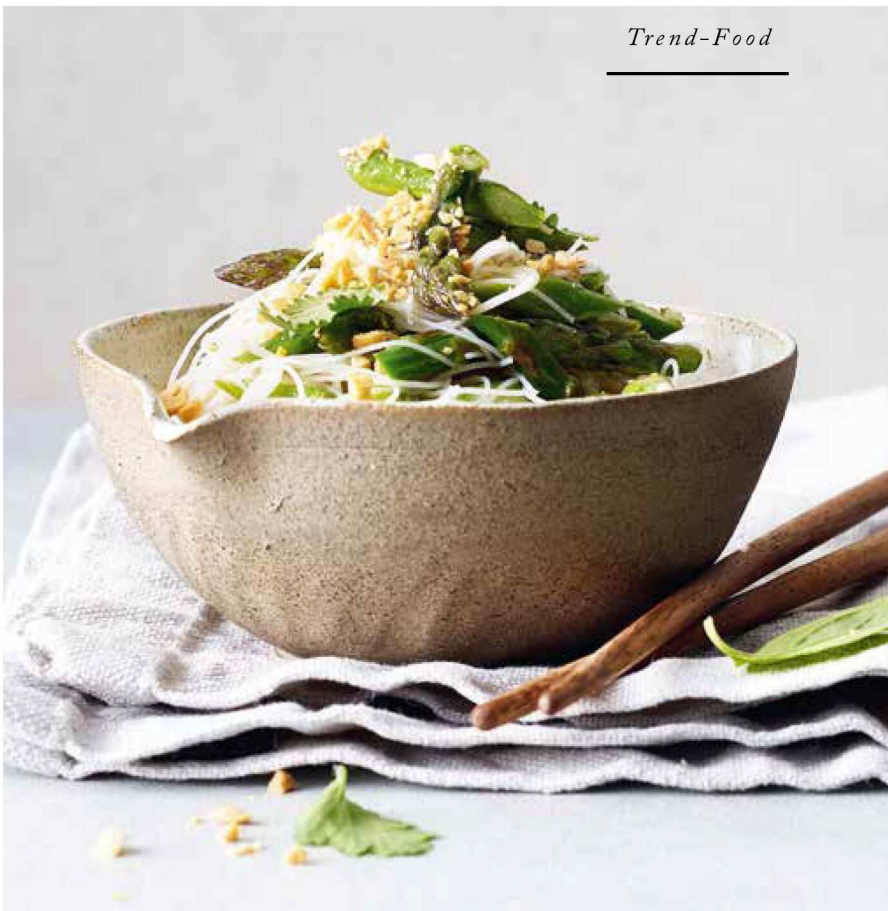
Kochen
ist ein
Kinderspiel



15%
RABATT
AB EINEM EINKAUF
VON CHF 100

Jedes Tier aus der kinderKitchen® Familie lässt spielerisch die Welt des Kochens und des Bauernhof-Lebens entdecken. Die speziell für Kinderhände entwickelten Produkte sind nicht nur praktisch und sicher dank Antirutsch-Eigenschaften und kindersicherem Schliff, sondern wurden zudem intensiv und erfolgreich auf einen ausgezeichneten Spassfaktor getestet.

Ihr Rabatt-Code: KR15-K100 (gültig von 01.04. bis 31.05.23)



Glasnudelsalat mit Spargeln, Kräutern und Erdnüssen

FÜR 4 PERSONEN als Vorspeise oder kleines Gericht

VORBEREITUNGSZEIT: 20 Minuten

KOCH-/BACKZEIT: 6 Minuten

- 1 Frühlingszwiebel
- 2 Knoblauchzehen
- ¼ Bund Koriander
- ¼ Bund (Thai-)Basilikum
- 3 Esslöffel gesalzene geröstete Erdnüsse
- 150 g Glasnudeln oder Reis-Vermicelli
- 500 g grüne Spargeln, möglichst dünne Stangen
- 2 Esslöffel neutrales Öl
- Salz
- 4–5 Esslöffel Fischsauce oder helle Sojasauce
- 4 Esslöffel Limetten- oder Zitronensaft
- 2 Teelöffel Sambal Oelek
- 2 Teelöffel gemahlener brauner Zucker

- 1 Frühlingszwiebel rüsten und mitsamt schönem Grün in feine Ringe schneiden. Knoblauch schälen und fein hacken. Kräuter hacken. Erdnusskerne ebenfalls hacken.
- 2 Glasnudeln oder Vermicelli in eine

Schüssel legen, mit lauwarmem Wasser bedecken und 10 Minuten quellen lassen.

3 Inzwischen die Enden der Spargeln grosszügig abschneiden. Die Spargeln in etwa 2 cm lange Stücke schneiden.

4 In einer Bratpfanne das Öl erhitzen. Spargelstücke beifügen, leicht salzen und unter Wenden bei mittlerer Hitze etwa 5 Minuten bissfest braten. Den Knoblauch dazugeben und kurz mitbraten. Glasnudeln oder Vermicelli abtropfen lassen und mit der Küchenschere etwas kleiner schneiden. Zu den Spargeln geben und etwa 1 Minute mitbraten. Fisch- oder Sojasauce, Limetten- oder Zitronensaft, Sambal Oelek und Zucker in einer Tasse verrühren und mit den Frühlingszwiebeln in die Pfanne geben. Alles mit Salz abschmecken und in eine Schüssel füllen. Den Salat lauwarm abkühlen lassen.

5 Vor dem Servieren den Glasnudelsalat mit den Kräutern und den Erdnüssen bestreuen.

FÜR DEN KLEINHAUSHALT

2 Personen: Zutaten halbieren.

1 Person: Zutaten vierteln.

Pro Portion 7 g Eiweiss, 6 g Fett, 39 g Kohlenhydrate; 249 kKalorien oder 1039 kJoule, Lactosefrei, Glutenfrei



Udonnudel-Bowl mit Fisch, Spinat und Limette

FÜR 4 PERSONEN

VORBEREITUNGSZEIT: 20 Minuten

KOCH-/BACKZEIT: 10 Minuten

400 g Fischfilets ohne Haut, z.B. Lachs, Lachsforelle oder Rotbarsch
1 unbehandelte Limette
10 g Ingwerwurzel
2 Esslöffel Teriyaki- oder Sojasauce
1 Esslöffel helle Miso paste (ersatzweise Mandelmus)
1 Teelöffel Chilisaucе
½ dl Gemüsebouillon
Salz
150 g Jungspinat
1 kleine Gurke, ca. 170 g
300 g Udonnudeln
2 Esslöffel Erdnussöl
30 g gemischte Microgreens

- 1 Fischfilets in mundgerechte Würfel schneiden. Die grüne Schale der Limette fein abreiben, den Saft auspressen. Den Ingwer schälen und sehr fein hacken. Je ½ der Limettenschale und des Limettensaftes mit 1 Teelöffel gehacktem Ingwer und der Teriyaki- oder Sojasauce verrühren. Die Fischwürfel untermischen.
- 2 In einem hohen Becher die Miso paste mit der restlichen Limettenschale und dem Saft, dem restlichen Ingwer, der Chilisaucе und der Bouillon mit dem Stabmixer fein pürieren und mit Salz abschmecken.
- 3 Den Spinat waschen und trocken-schleudern. Die Gurke nach Belieben schälen, dann in Scheiben und anschliessend in Streifen schneiden.
- 4 In einer Pfanne reichlich Wasser aufkochen und salzen. Die Nudeln darin bissfest kochen.
- 5 Gleichzeitig in einer Bratpfanne das Öl erhitzen. Die Fischwürfel abtropfen lassen und im Öl etwa 2 Minuten braten. Die übriggebliebene Marinade dazu giessen und die Pfanne vom Herd ziehen.
- 6 Die Nudeln in ein Sieb abschütten und abtropfen lassen. Den Spinat und die Gurke in vier vorgewärmte Schalen geben. Die Nudeln und den Fisch darauf verteilen. Die Miso sauce darüber löffeln, alles mit Microgreens bestreuen und sofort servieren.

FÜR DEN KLEINHAUSHALT

2 Personen: Zutaten halbieren.

1 Person: Zutaten vierteln, die Zutaten für die Miso sauce sorgfältig verrühren, die kleine Menge lässt sich schlecht pürieren.

Pro Portion 26 g Eiweiss, 19 g Fett, 72 g Kohlenhydrate; 580 kKalorien oder 2426 kJoule, Purinarm, Lactosefrei



KOCHEN
4 / 2023

Spitzenweine –
zu OTTO'S-Preisen!

ONLINE



ottos.ch

Riesenauswahl. Immer. Günstig.

Uno Primitivo di Manduria DOC

Jahrgang 2019*
Traubensorte:
Primitivo
75 cl
Art. 362090



je Flasche CHF

10.95

statt 19.90

Bestelleinheit 6 Flaschen

Rabl Riesling Schenkenbichl Niederösterreich

Jahrgang 2019*
Traubensorte:
Riesling
75 cl
Art. 361425



je Flasche CHF

20.95

statt 28.90

Bestelleinheit 6 Flaschen

Château Belloy Cuvée Prestige Canon-Fronsac AC

Jahrgang 2016*
Traubensorten:
Merlot, Cabernet Franc,
Cabernet Sauvignon
75 cl
Art. 359512



je Flasche CHF

24.95

Konkurrenzvergleich 38.-

Bestelleinheit 6 Flaschen

ottos.ch

Nur solange Vorrat! *Jahrgangsänderungen vorbehalten!

Garen im Salz

Ob im Salzteig oder in der Salzkruste:
All diesen Garmethoden ist
gemeinsam, dass sie den köstlichen
Eigengeschmack des Essens perfekt
intensivieren. Und was geschieht
am Ende mit dem vielen Salz?
Auch dafür hat Florina die passenden
Tipps parat.



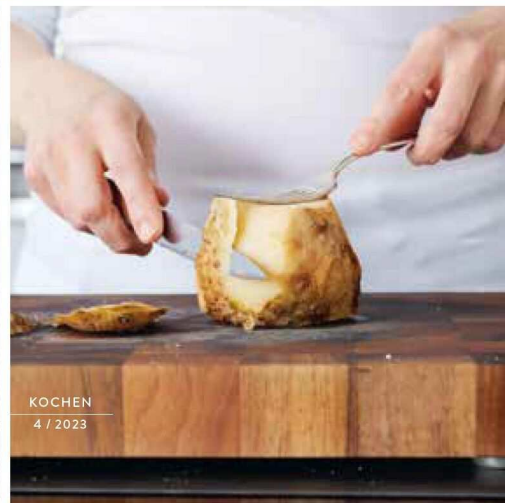
MEIN KÜCHENTIPP:

Egal, ob das 1 kg Sellerie aus drei oder vier Stücken bestehen, wichtig ist nur, dass die Knollen ungefähr die gleiche Grösse haben, damit sie am Ende auch gleichzeitig gar sind. Da Sellerie ohnehin schon eine relativ lange Garzeit hat, verwendet man besser kleinere Knollen.

WAS KANN MAN MIT DEM SALZ MACHEN?

Wenn Gemüse im Salz gegart wurde, kann man dieses gut auch mehrmals verwenden. Dazu das Salz zerkleinern und gut austrocknen lassen, bevor man es in einen Gefrierbeutel oder eine Dose verpackt. Salz, in welchem Fleisch, Fisch oder gar Meeresfrüchte gebacken wurden, eignet sich jedoch weniger zum Wiederverwenden, da es ziemlich stark nach den verwendeten Lebensmitteln riecht.

Mitte: Aromatische Micro-Greens wie Erbsensprossen, Kohlsprossen usw. ergänzen den Sellerie und die Mayonnaise wunderbar.
Unten: Wenn der Sellerie an einigen Stellen noch aus dem Salz hervorragt, ist das eigentlich kein Problem. Zum Herauslösen des Sellerie leistet eine spitze Schere gute Dienste.



Sellerie im Meersalz mit Miso-Mayonnaise

FÜR 4 PERSONEN

VORBEREITUNGSZEIT:

30 Minuten

KOCH-/BACKZEIT: 90 Minuten

1 kg Sellerie, siehe Tipp

3 kg grobes Meersalz

wenig Wasser

1 Esslöffel helle Miso-Paste

1 Esslöffel Mandelmus

2 Esslöffel Zitronensaft

½ dl Wasser

ca. 1 dl Sonnenblumen- oder Traubenkernöl

Salz, schwarzer Pfeffer aus der Mühle

50 g Nüsslalat

50 g Micro-Greens oder Kresse

etwas hochwertiger Balsamico

1 Den Backofen auf 200 Grad Umluft vorheizen.

2 Den Sellerie gründlich waschen bzw. unter kaltem Wasser bürsten, jedoch nicht schälen. Den Boden einer Gratinform mit Backpapier belegen. Das Salz ganz leicht anfeuchten, es sollte aber kaum wahrnehmbar sein; ist es zu feucht/nass, kann man den Sellerie nach dem Backen fast nicht mehr aus dem Salz lösen. Etwa 500 g Salz auf das Backpapier geben. Den Sellerie daraufsetzen und mit dem restlichen Salz bedecken. Den Sellerie sofort im heissen Ofen auf der mittleren Rille etwa 90 Minuten backen. Je nach Grösse der Gemüseknollen kann dies aber auch bis zu 2 Stunden dauern (siehe Tipp).

3 Für die Mayonnaise Miso-Paste, Mandelmus, Zitronensaft und Wasser in einen hohen Becher geben. Alles kurz mit dem Stabmixer durchmischen. Dann das Öl zügig unter Weitermischen in dünnem Faden beifügen und so lange weiterschlagen, bis eine cremige Mayonnaise entstanden ist; sollte sie

zu weich sein, 2–3 Esslöffel Öl mehr beifügen. Die Mayonnaise mit Pfeffer, Salz und wenn nötig noch etwas Zitronensaft würzen. Bis zur Verwendung kühl stellen.

4 Nüsslalat sowie Micro-Greens oder Kresse waschen und gut abtropfen lassen.

5 Den Sellerie aus der Salzkruste lösen und leicht abkühlen lassen. Anschliessend mit einem Messer schälen und in 1 cm dicke Scheiben schneiden.

6 Zum Anrichten die Selleriescheiben mit Mayonnaise bestreichen, mit etwas Nüsslalat sowie Micro-Greens oder Kresse belegen und jeweils 3 Scheiben aufeinanderstapeln. Vor dem Servieren mit Balsamico beträufeln.

Pro Portion 5 g Eiweiss, 26 g Fett, 7 g Kohlenhydrate; 300 kKalorien oder 1240 kJoule, Glutenfrei, Lactosefrei





Mitte: Der Teig ist auf Grund des Salzes etwas brüchig, das ist aber kein Problem, man kann ihn sehr gut mit den Fingern «zusammenkitten» und glattstreichen. Rechte Seite: Zum Auseinanderschneiden des Huhns zuerst die Brust mit einer Geflügelschere durchtrennen, dann den Rücken herausschneiden. Nun noch die Schenkel von der Brust lösen, den Schenkel durch das Gelenk in zwei Stücke teilen, die Brust mit der Schere oder einen scharfen Messer halbieren.

MEIN KÜCHENTIPP:

Das Poulet sollte nach dem Einpacken in den Salzteig sofort gebacken werden. Es 10 Minuten stehen zu lassen, ist sicher kein Problem, länger jedoch lieber nicht. Denn wenn das Huhn zu lange in der Salzähle verbleibt, bekommt es eine Überdosis Salz ab. Will man das Gericht vorbereiten, kann man den Teig jedoch sehr gut zubereiten und auch bereits auswallen. Das Gleiche gilt für das Poulet, welches bereits im Voraus befüllt und mit den Kräutern eingerieben werden kann. So muss man vor dem Backen das gewürzte Poulet nur noch in den vorbereiteten Salzteig einhüllen.

Hubn im Salzteig

FÜR 4 PERSONEN

VORBEREITUNGSZEIT:

5 Minuten

KOCH-/BACKZEIT: 60 Minuten

500 g Mehl

4 dl kaltes Wasser

2 kg grobes Meersalz

1 Bund gemischte Kräuter wie Salbei, Rosmarin, Thymian und Majoran

1 ganze Knoblauchknolle

schwarzer Pfeffer aus der Mühle

1 Poulet, ca. 1,2 kg

1 Esslöffel Olivenöl

1 In einer Schüssel Mehl und Wasser mit der Küchenmaschine etwa 4 Minuten zu einem glatten, weichen Teig kneten. Das Salz beifügen und alles gut mischen, dabei wenn nötig noch etwas Wasser dazugeben.

2 Die Hälfte der Kräuter hacken. Die Knoblauchknolle waagrecht halbieren. Die Bauchhöhle des Poulets mit dem Knoblauch sowie den restlichen ganzen Kräutern füllen. Das Poulet von aussen kräftig pfeffern und mit den restlichen Kräutern und etwas Olivenöl einreiben.

3 Den Backofen auf 200 Grad Umluft vorheizen.

4 Ein Backblech mit Backpapier belegten. Aus etwa $\frac{1}{4}$ des Salzteiges einen

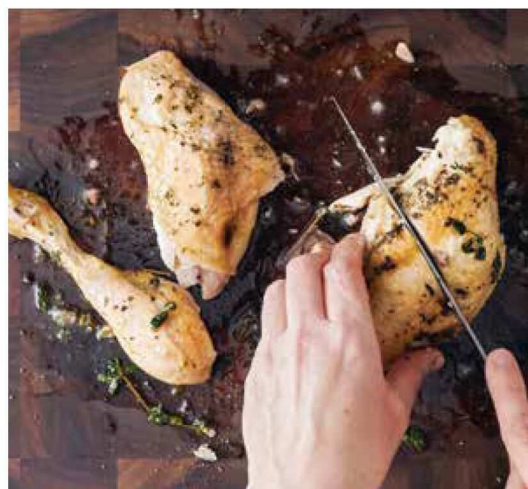
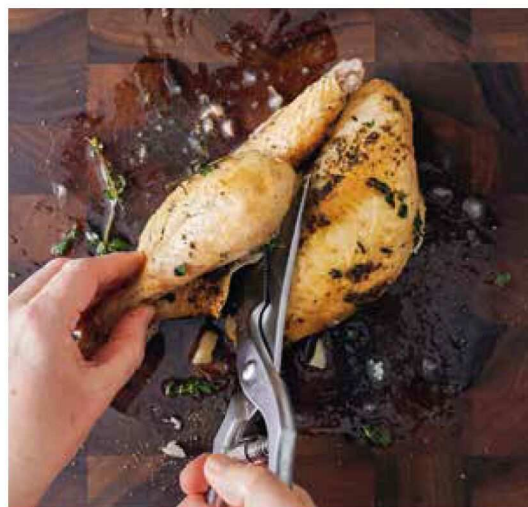
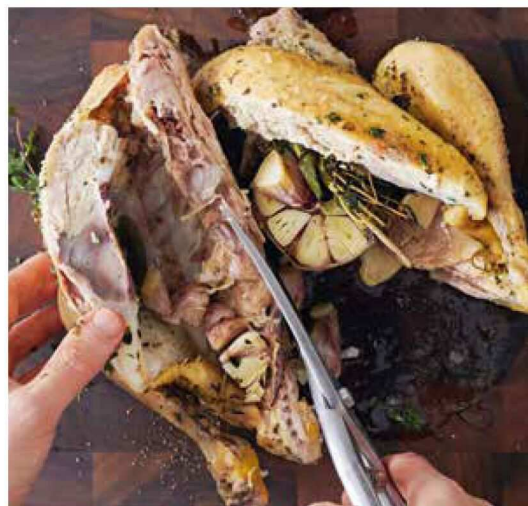
Boden in der Grösse des Poulets formen; dies kann man mit bemehlten Händen machen oder man wallt das Teigstück aus. Den restlichen Salzteig auf einem leicht bemehlten Backpapier zu einer grossen Platte auswallen. Den Teig mithilfe des Backpapiers über das Poulet legen und dieses gut in den Teig hüllen. Da wo der Teig aufbricht oder uneben ist, mit angefeuchteten Händen glattstreichen. Rundherum mit dem Messer eine tiefe Kerbe in den Teig drücken; dieser Kerbe entlang führt man später das Messer zum Aufschneiden der Teighülle. Nach Belieben den Teig mit einigen in Öl getränkten Kräutern verzieren.

5 Das Huhn im heissen Ofen 60 Minuten backen. Dann herausnehmen und 10 Minuten ruhen lassen. In dieser Zeit in der Resthitze des Backofens eine Servierplatte oder grosse Gratinform wärmen.

6 Mit einem Brotmesser die Salzülle entlang der Kerbe aufschneiden und das Poulet sorgfältig herauslösen. Das Poulet auf die vorgewärmte Platte geben und mit einer Geflügelschere in 8 Teile schneiden.

Dazu passt ein Zitronen-Risotto.

Pro Portion 45 g Eiweiss, 26 g Fett, 2 g Kohlenhydrate; 417 kKalorien oder 1745 kJoule, Lactosefrei



**MEIN CREVETTEN-TIPP:**

Für dieses Rezept eignen sich wirklich nur grosse Crevetten mit Kopf, also solche im Ganzen. Sie müssen eventuell beim Fischhändler vorbestellt werden. Crevettenschwänze in der Schale sind ungeeignet, da sie durch den ungeschützten Teil zwischen Kopf und Schwanz zu viel Salz aufnehmen. Das Salz nach Verwendung entsorgen, da es sich leider nicht für mehrmaligen Gebrauch eignet, wie dies etwa bei Gemüse möglich ist.

Crevetten in der Salzkruste

FÜR 4 PERSONEN Als Vorspeise
VORBEREITUNGSZEIT: 35 Minuten
KOCH-/BACKZEIT: 25 Minuten

2 Knoblauchzehen
 1 Bund Estragon
 2 Eiweiss
 1½ kg grobes Meersalz
 12 Riesencrevetten in der Schale, mit Kopf, siehe Tipp
 2 Orangen
 1 kleine rote Zwiebel
 1 Esslöffel Zitronensaft
 4 Esslöffel Olivenöl
 Salz, schwarzer Pfeffer aus der Mühle

- 1 Den Backofen auf 220 Grad Umluft vorheizen. Das Ofenblech mit Backpapier belegen.
- 2 Den Knoblauch schälen und in dünne Scheiben schneiden. Vom Estragon 2 Zweige für die Vinaigrette beiseitestellen.
- 3 In einer Schüssel das Eiweiss steif schlagen, dann mit dem Meersalz mischen. Auf dem vorbereiteten Blech etwas weniger als die Hälfte des Meersalzes zu einem Rechteck in der Breite des Blechs und in der Länge der Crevetten formen. Die Hälfte des Knoblauchs und des Estragons auf dem Salz verteilen. Die Crevetten dicht an dicht auf das Salzbett legen und den restlichen Knoblauch und Estragon darüber verteilen. Mit dem restlichen Salz decken, dabei spielt es

keine Rolle, wenn die Schwänzchen und die Fühler vom Kopf etwas aus der Kruste ragen. Die Crevetten sofort im heissen Ofen auf der mittleren Rille etwa 20 Minuten backen.

4 Von den Orangen oben und unten einen Deckel abschneiden. Die Orangen auf die Arbeitsfläche setzen und mit einem scharfen Messer die Schale mitsamt weisser Haut herunterschneiden, sodass das Fruchtfleisch frei liegt. Nun die Orangenschnitze zwischen den Trennhäuten heraus schneiden, dabei über einer Schüssel arbeiten, um den austretenden Saft aufzufangen. Das Orangenfleisch in den übrig gebliebenen Trennhäuten von Hand zum aufgefangenen Saft ausdrücken.

5 Die Orangenfilets jeweils in 3–4 Stücke schneiden. Die Zwiebel schälen und sehr fein hacken. Den beiseitegelegten Estragon fein hacken.

6 In einer kleinen Schüssel Orangen- und Zitronensaft sowie Olivenöl verrühren und mit Salz und Pfeffer würzen. Orangenwürfel, Zwiebel und Estragon untermischen.

7 Die Salzkruste aufbrechen und die Crevetten herauslösen. Auf Tellern anrichten und die Vinaigrette separat dazu servieren.

Dazu passt Brot, wie z.B. Baguette oder Focaccia.

Pro Portion 38 g Eiweiss, 15 g Fett, 2 g Kohlenhydrate; 293 kKalorien oder 1229 kJoule, Glutenfrei, Lactosefrei



Oben: Für das Garen in der Salzkruste die Crevetten in die Länge strecken und dicht an dicht legen, so bringt man die Crevetten gut unter die Salzhaube.

Das Salz des Lebens

Salz ist lebensnotwendig und Genuss in einem. Ohne Salz schmeckt nichts – aber zu viel davon ist ungesund.

Kein anderer Mineralstoff wird häufiger und in grösseren Mengen konsumiert als Kochsalz. Es besteht aus gelösten Natrium- und Chloridionen, die lebensnotwendig sind und den Wasserhaushalt regeln, aber auch eine entscheidende Rolle für das Nervensystem, die Verdauung und den Knochenaufbau spielen. Kochsalz verstärkt den Geschmack von Speisen und verlängert deren Haltbarkeit. Im menschlichen Körper zirkulieren zwischen 150 und 300 g Natriumchlorid, sprich Salz. Um die täglichen Salzverluste auszugleichen, brauchen Jugendliche und Erwachsene täglich nur etwa 1,5 g Kochsalz. Wer schwitzt, verliert mit dem ausgeschiedenen Wasser auch Natrium und andere Mineralien. Sinkt die Natriumkonzentration im Körper zu stark, führt dies zu Übelkeit, Schwäche und Erbrechen. Deshalb enthalten Sportlergetränke etwas Kochsalz. Den Salzgehalt eines Produkts findet man übrigens unter der Angabe «Natrium/Sodium» oder «Kochsalz» auf der Verpackung, bezogen auf 100 g des Lebensmittels. Rund drei Viertel des Kochsalzes wird über verarbeitete Lebensmittel wie Brot und Backwaren, Käse, Wurstwaren, Fertiggerichte wie Suppen, Pizza und Konserven aufgenommen. Der via Salzsteuer aufgenommene Salzanteil fällt dagegen eher bescheiden aus.

Lust auf etwas Salziges hat übrigens meistens nicht mit einem Salz-mangel zu tun, sondern mit der persönlichen Geschmacksprägung. Doch zu viel Salz kann den Blutdruck erhöhen und den Appetit sowie den Durst auf süsse oder alkoholische Getränke fördern. In zu hohen Mengen kann Salz sogar lebensgefährlich werden. Deshalb sollten Erwachsene in der Regel nicht mehr als einen Teelöffel (5–6 g) pro Tag zu sich nehmen. Daran halten sich aber viele Menschen nicht. Gemäss Angaben der Weltgesundheitsorganisation (WHO) gehen weltweit etwa drei Millionen Todesfälle im Jahr auf den Verzehr von zu viel Salz zurück.

Doch ab welcher Menge pro Tag Salz ungesund wird, konnten Wissenschaftler bislang nicht eindeutig festlegen. Nun kommt eine neuere US-Studie jedoch zu einem alarmierenden Ergebnis: Wer sein Essen nachsalzt, erhöht sein Risiko, frühzeitig zu sterben. Die Probandinnen und Probanden starben, wenn sie ihre Mahlzeiten regelmässig nachsalzten, im Schnitt um 1,5 bis 2 Jahre früher als solche, die weniger Salz konsumierten. Die Studie, die im Fachblatt «European Heart Journal» veröffentlicht wurde, umfasste eine beachtliche Teilnehmeranzahl von rund 500 000 Personen, die über 9 Jahre lang beobachtet wurden. Wer zu viel Salz konsumierte, starb nachweislich häufiger an Folgen von zu hohem Blutdruck, sprich Herz-Kreislauf-Erkrankungen. Gemäss der WHO könnte zu viel Salz auch zu chronischen Leberkrankheiten, Nierenleiden, Übergewicht und Magenkrebs beitragen. Selbst eine geringfügige Reduzierung der Natriumaufnahme, etwa indem man aufs Nachsalzen der Speisen bei Tisch verzichtet, erhöht die zu erwartende Lebenszeit.

Neben Salz verleihen auch Gewürze und Kräuter den Lebensmitteln einen raffinierten Geschmack. Umgekehrt kann auch etwas stark gesalzen sein und dennoch fad schmecken: Geschmack hat viel mit Gewohnheit zu tun: Wer langsam immer weniger Salz isst, kann seinen Geschmack gemäss Studien langsam umgewöhnen.

Teures oder billiges Salz? Speisesalz, Meersalz, Fleur de Sel oder Himalayasalz? Was Sie bevorzugen, ist reine Geschmackssache. Gesünder ist keins der Salze, weil die Anteile an Spurenelementen in jedem der Salze sehr gering sind und deshalb für die menschliche Gesundheit keine entscheidende Rolle spielen. Gourmets sind hingegen der Meinung, dass gewisse Salze milder, runder oder weicher schmecken. Probieren Sie es aus!



Marianne Botta ist dipl. Lebensmittelingenieurin ETH, spezialisiert auf Ernährungswissenschaften sowie Personal Trainerin.





WEISSES GOLD

In Bex VD kann man die letzte aktive Alpensaline der Schweiz besuchen. Tief im Berg wird nicht nur Speisesalz für den täglichen Gebrauch gewonnen, sondern auch das handgeschöpfte «Fleur des Alpes».

Mit einem Knall rastet die Tür ein, rumpelnd setzt sich der Zug in Bewegung. Es ist eng, laut und schummrig, und obwohl man unter Komfort sicher etwas anderes versteht, ist diese Fahrt einzigartig: 1600 Meter in den Berg, wo das Tageslicht niemals hinkommt und lediglich Lampen die Finsternis erhellen. Wir sind in Bex VD, wo in der letzten aktiven Alpensaline der Schweiz auch heute noch eine einzigartige Kostbarkeit zutage gefördert wird – Salz, das weisse Gold. «Salz aus den Bergen? Ich mag lieber Meersalz», hört man manchmal. Wer so denkt, sollte aber wissen, dass auch das «Sel des Alpes» aus Bex im Grunde nichts anderes ist, mit dem bedeutsamen Unterschied, dass es sich bei diesem Meer um das Urmeer Thetys handelt, das einst alles bedeckte und sich

während der Bildung der Kontinente vor 200 Millionen Jahren zurückzog. Zurück blieb das Salz, das im Laufe der Zeit in das entstehende Gebirge der Alpen «eingefaltet» und somit konserviert wurde – geschützt vor jeglicher Verschmutzung: Verunreinigungen durch Mikroplastik, wie man es heute leider immer wieder im aus den bestehenden Meeren gewonnenen Salz findet, kommen logischerweise nicht vor. Die Salzvorkommen von Bex wurden zufällig entdeckt; angeblich hat im 14. Jahrhundert ein junger Hirte gemerkt, dass seine Ziegen immer an der gleichen Quelle halt zum Trinken machten. Als er das Wasser kostete, stellte er fest, dass es salzig war. Damit begann eine jahrhundertlange Geschichte des Salzabbaus, in deren Verlauf kilometerlange Tunnel und

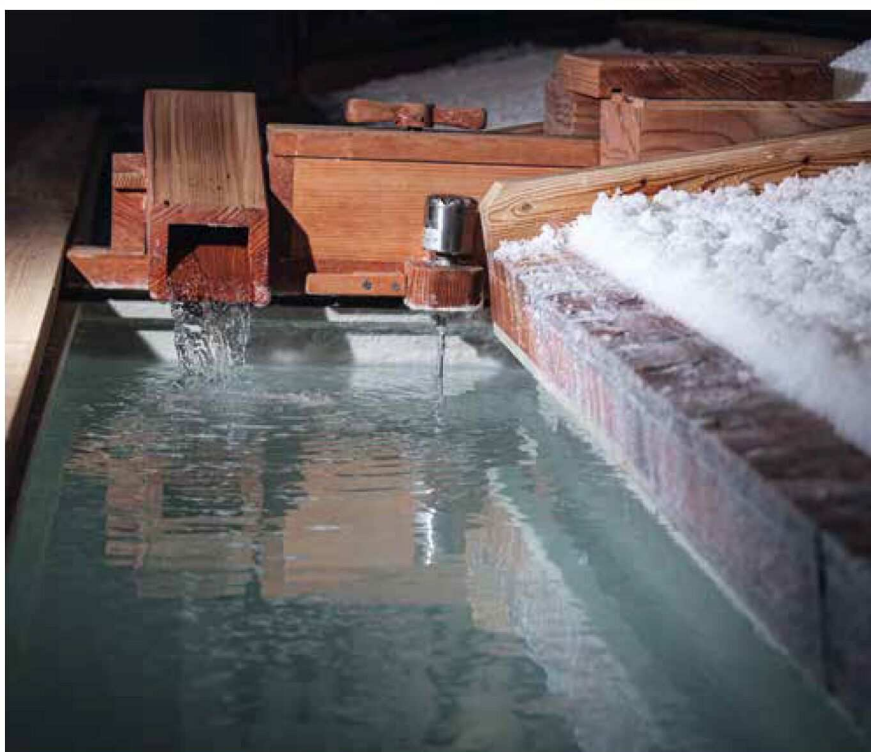
Die Salzmine von Bex ist beeindruckend: Diese Treppe wurde komplett von Hand in den Fels gehauen.

unterirdische Kammern in den Berg gegraben wurden, zuerst mit reiner Muskelkraft, später mit Schwarzpulver und Maschinen. Gut 50 Kilometer umfasst heute das daraus erwachsene Labyrinth aus Galerien, Treppen und Brunnen. Und es wächst auch heute noch: Die letzten drei Bergbauleute der Schweiz fahren jeden Tag mit dem eingangs beschriebenen Bergbauzug, den auch Besucher benutzen können, in den Berg, um nach Salz zu bohren. Enthält das Gestein viel Salz, wird Wasser mit Hochdruck in die Bohrung eingespritzt, bis es die salzhaltige Schicht im Berg erreicht und das Salz im Gestein löst. Die so gewonnene Sole enthält 300g Salz pro Liter Wasser; wer die Minen besucht, kann das Gemisch sogar probieren: Es schmeckt natürlich salzig, aber auf eine subtilere Weise auch aromatisch, kein Vergleich zu Meerwasser, das dagegen «ruppig» wirkt. Die Sole gelangt über ein Rohrsystem in die Produktionsanlage etwa zwei Kilometer unterhalb der Minen, wo das Salz durch die Verdampfung des Wassers gewonnen wird. Die dazu nötige Energie wird mit dem von Antoine-Paul Piccard (dem Grossonkel eines gewissen Bertrand Piccard) 1877 in Bex erfundenen Prinzip der Thermokompression produziert. Hierbei wird die durch das verdunstete Wasser erzeugte Wärme weitergenutzt, was den Energieverbrauch um beinahe 90 % reduziert. Ausserdem wird der Energiebedarf der Minen und der Saline über ein eigenes Wasserkraftwerk gedeckt.

Wer heute die Salzminen besucht, kann vieles bestaunen: einen unterirdischen See, über 250 Meter tiefe Schächte, riesige, in den Stein gehauene Höhlen und Treppen, ein Restaurant, wahre Schatzkammern, wo Wein und Gruyèrekäse gelagert werden – und eine einzigartige Produktionsstätte, wo eine ganz besondere Delikatesse in Handarbeit hergestellt wird: das «Fleur des Alpes». Das Besondere an diesem «Gourmet-Salz»: Man gewinnt es aus der Roh-Sole, das heisst, die im gewöhnlichen Speisesalz herausgefilterten Mine-



ralien sind alle noch vorhanden. Während 24 Stunden erhitzt man diese Sole in Verdampfungswannen auf 53 Grad; dabei bilden sich an der Oberfläche die begehrten Salzkristalle, die dann auf den Boden sinken und schliesslich von Hand geschöpft und für weitere 24 Stunden auf Lärchenholzbrettern trocknen. Das so gewonnene «Fleur des Alpes» wird manuell ausgesiebt und von Sandra, der Verantwortlichen der Produktionsstätte der Salzminen von Bex, und ihrem Team verpackt. Was aber macht dieses Salz so aussergewöhnlich? Schmeckt denn Salz nicht einfach nach Salz? Ja und nein: Die Salzkristalle haben eine ganz andere Textur als das feinkörnige Tafelsalz; die Salzflöckchen schmelzen alle mit einer ganz unterschiedlichen Geschwindigkeit auf der Zunge, was für geschmackliche Komplexität und einen langanhaltenden Abgang sorgt. 60 bis 70 Kilogramm werden mittlerweile pro Tag hergestellt. Und keine Sorge, die Salzvorkommen sind allerfrühestens in mehreren hundert Jahren erschöpft. So jedenfalls die Schätzung ... aber wer weiss, welche Schätze der Berg noch bereithält ...



Das «Fleur des Alpes» wird in der Salzmine von A bis Z in Handarbeit hergestellt.

Menü des Monats

Orientalische
Hackfleischwürstchen
mit Mango-Dip



Salat von weissen Bohnen
mit Rucola-Vinaigrette



Schweinsfiletspieß
mit Basilikumöl



Gefüllte Champignons
mit Frischkäse



Marinierter Blumenkohl
mit Radieschen-Salsa



Marinierte Poulet-
Kräuter-Schnecken



Beeren-Glacewürfel



Tischgrill

Wer denkt, die gute alte
Tischgrill-Party sei aus der
Mode gekommen, weiss einfach
nicht, welchen Spass er sich da
entgehen lässt!





Orientalische Hackfleischwürstchen mit Mango-Dip

ERGIBT 8 Spiesse

VORBEREITUNGSZEIT: 25 Minuten

KOCH-/BACKZEIT: 8–10 Minuten

WÜRSTCHEN:

1 Frühlingszwiebel

1 Knoblauchzehe

4 Zweige glatte Petersilie

4 Zweige Oregano

1 Eigelb

1½ Esslöffel Ajvar (Paprikapaste) oder Tomatenpüree

2 Esslöffel Paniermehl

½ Teelöffel Kreuzkümmel

½ Teelöffel Koriandersamen

½ Teelöffel Piment (Nelkenpfeffer)

½ Teelöffel Salz

etwas frisch geriebene Muskatnuss

300 g gehacktes Rindfleisch

8–10 kleine Holzspiesse

Olivöl zum Bestreichen

DIP:

1 Frühlingszwiebel

1 Esslöffel Olivenöl

1 Esslöffel Currypulver

½ Mango

½ Bund Oregano

180–200 g griechischer Joghurt oder saurer Halbrahm

Salz, schwarzer Pfeffer aus der Mühle

1 Die Frühlingszwiebel rüsten und mitsamt Grün fein hacken. Den Knoblauch schälen und ebenfalls hacken. Petersilie und Oregano fein hacken. Alle diese Zutaten mit dem Eigelb, Ajvar oder Tomatenpüree und Paniermehl in eine Schüssel geben und mit einer Gabel gut mischen.

2 In einem Mörser Kreuzkümmel, Koriander, Piment und Salz fein zerstoßen und mit etwas Muskat mischen. Die Gewürze mit dem Hackfleisch zur Kräuter-Ajvar-Masse geben und gut zu einer kompakten Masse verkneten. Wenn nötig nachwürzen.

3 Den Fleischteig mit gut angefeuchteten Händen in 8 Portionen teilen und zu länglichen Würstchen formen. Jedes Würstchen an einen kleinen Spieß stecken und die Fleischmasse gut andrücken. Rundum mit Olivenöl bestreichen. Bis zum Servieren kühl stellen.

4 Für den Dip die Frühlingszwiebel rüsten und mitsamt Grün hacken. In

Olivöl 2–3 Minuten dünsten. Den Curry darüberstäuben und kurz mitdünsten. Dann in eine kleine Schüssel geben und abkühlen lassen.

5 Die Mango schälen, das Fruchtfleisch vom Stein schneiden, dann klein würfeln. Den Oregano fein hacken. Diese Zutaten mit dem Joghurt oder sauren Halbrahm zu den Frühlingszwiebeln geben, alles mischen und den Dip mit Salz sowie Pfeffer würzen. Bis zum Servieren kühl stellen.

6 Die Hackfleischwürstchen auf der heissen Grillplatte je nach Grösse rundum 8–10 Minuten goldbraun braten. Heiss oder lauwarm servieren.

Pro Portion 9 g Eiweiss,
11 g Fett, 9 g Kohlenhydrate;
172 kKalorien oder 717 kJoule

Dieses Rezept ist entstanden in
Zusammenarbeit mit McCormick

Erlesene Gewürze von McCormick

Ein Erlebnis für die Sinne garantieren die Gewürz-Neuheiten von McCormick Intense. Frisch zubereitete Gerichte erhalten mit dem gerösteten Kreuzkümmel Intense und dem aus 14 Einzelgewürzen kreierten Curry Intense eine aussergewöhnliche Note. Jetzt im Coop erhältlich.



Salat von weissen Bohnen mit Rucola-Vinaigrette

ERGIBT 6 Portionen als Beilage

VORBEREITUNGSZEIT:

15 Minuten

2 Dosen weisse Bohnen nature, abgetropft insgesamt ca. 500 g

1 Peperoncino

1-2 Frühlingszwiebeln, je nach Grösse und persönlicher Vorliebe

50 g Rucola

1 dl Olivenöl

3 Esslöffel weisser Balsamicoessig

2 Esslöffel frisch gepresster Zitronensaft

Salz, schwarzer Pfeffer aus der Mühle

25 g Rucola zum Garnieren

1 Die Bohnen in ein Sieb abschütten und gründlich warm abspülen. Gut abtropfen lassen und in eine Schüssel geben.

2 Den Peperoncino längs halbieren, entkernen, in lange Streifen und diese in kleine Würfelchen schneiden. Die Frühlingszwiebeln rüsten, das Weisse hacken, das Grün in feinste Röllchen schneiden.

3 Den Rucola grob hacken. Mit dem Olivenöl, Essig und Zitronensaft in einen hohen Becher geben und mit dem Stabmixer pürieren. Mit Salz und Pfeffer würzen. Die Sauce mit dem Peperoncino sowie den Frühlingszwiebeln zu den Bohnen geben und alles gründlich mischen. Den Bohnensalat wenn nötig abschmecken.

4 Zum Servieren den Bohnensalat mit der zweiten Portion Rucola garnieren.

Pro Portion 4 g Eiweiss, 17 g Fett, 12 g Kohlenhydrate; 226 kKalorien oder 938 kJoule, Glutenfrei, Lactosefrei





Marinierter Blumenkohl mit Radieschen-Salsa

ERGIBT 6–8 Portionen

VORBEREITUNGSZEIT: 20 Minuten

KOCH-/BACKZEIT: 7–8 Minuten

RADIESCHEN-SALSA:

2 Bund Radieschen

3 Frühlingszwiebeln

Saft von 1 Zitrone

1 Prise Zucker

Salz, schwarzer Pfeffer aus der Mühle

3–4 Esslöffel Raps- oder

Sonnenblumenöl

BLUMENKOHL:

1 mittlerer Blumenkohl, ca. 650 g

Salz

1 Limette

1 Bund glatte Petersilie

1 Peperoncino

¾ Teelöffel Salz

1½ Teelöffel gemahlener Kreuzkümmel

1 Teelöffel brauner Zucker

4 Esslöffel Olivenöl

1 Für die Salsa die Radieschen in eher dicke Scheiben schneiden, diese in Streifen und anschliessend in kleine Würfel schneiden. Die Frühlingszwiebeln rüsten, das Weisse klein würfeln, schönes Grün in sehr feine Ringe schneiden.

2 Zitronensaft, Zucker sowie etwas Salz und Pfeffer gut verrühren, dann das Öl unterschlagen. Radieschen und Frühlingszwiebeln untermischen. Etwa 15 Minuten ziehen lassen. Vor dem Servieren wenn nötig nachwürzen.

3 Den Blumenkohl rüsten und in gut golfballgrosse Rosen ausbrechen. Die Blumenkohlrosen halbieren und auf der runden Seite ganz leicht gerade schneiden, damit sie später auf dem Grill besser aufliegen. Die Blumenkohlstücke auf einem Siebeinsatz im Dampf etwa 6–7 Minuten oder in kochendem Salzwasser 3–4 Minuten blanchieren. Die Blumenkohlstücke auf einem Küchentuch abtropfen lassen.

4 Die grüne Schale der Limette fein abreiben. Den Saft auspressen. Beides in eine kleine Schüssel geben. Die Petersilie fein hacken. Den Peperoncino längs halbieren, entkernen, in feine Streifen und diese in kleine Würfelchen schneiden. Petersilie, Peperoncino, Salz, Kreuzkümmel und Zucker zum Limettensaft geben, alles gut verrühren, dann das Öl unterrühren. Die Blumenkohlstücke damit rundum einstreichen.

5 Die Blumenkohlstücke auf der Grillplatte beidseitig bei guter Hitze 6–8 Minuten braten (siehe Tipp). Mit der Radieschen-Salsa servieren.

TIPP

Wer einen Tischgrill besitzt, der zugleich auch ein Racletteofen ist, kann den Blumenkohl auch in den kleinen Raclettepfännchen im unteren Teil des Gerätes zum Braten einschieben. Das Gleiche gilt auch für das Rezept «Gefüllte Champignons».

Pro Portion 3 g Eiweiss, 17 g Fett, 5 g Kohlenhydrate; 195 kKalorien oder 802 kJoule, Glutenfrei

DAS PERFEKTE TIMING



½ TAG IM VORAUS

Die Fleischspiesse, der Blumenkohl, die Champignons sowie alle Saucen können ½ Tag im Voraus bis aufs Grillieren zubereitet werden. Die Glacewürfel lassen sich im Tiefkühler etwa 4 Wochen aufbewahren.

FÜR WIE VIELE GÄSTE?

Will man alle rezeptierten Gerichte zubereiten, reichen sie je nach Appetit der Gäste für 6–8 Personen. Für weniger Gäste können die Mengen problemlos halbiert werden, für mehr Personen am Tisch lassen sich die Rezepte in 1½-facher oder doppelter Menge zubereiten.



Gefüllte Champignons mit Frischkäse

ERGIBT 12–16 Stück, je nach Grösse
VORBEREITUNGSZEIT: 15 Minuten
KOCH-/BACKZEIT: 6–8 Minuten

12–16 grosse Champignons, am besten mit leicht geöffnetem Hut, siehe Tipp
4 Zweige Basilikum
6 Zweige Thymian
125 g Frischkäse nature
2 Esslöffel saurer Halbrahm
50 g geriebener Gruyère AOP
Olivenöl zum Bestreichen
1 Bund Schnittlauch

- 1 Die Stiele der Champignons sorgfältig herausdrehen, sodass Platz für die Füllung entsteht.
- 2 Basilikum und Thymian fein hacken. Mit dem Frischkäse und dem sauren Halbrahm glattrühren. Dann den Gruyère

untermischen. Den Frischkäse in die Höhlung der Pilze füllen.

3 Unmittelbar vor dem Grillieren die Unterseite der gefüllten Champignons mit Olivenöl bestreichen. Die Pilze auf die heisse Grillplatte setzen und bei Mittelhitze 6–8 Minuten grillieren (siehe auch Tipp zu «Marinierter Blumenkohl»).

4 Den Schnittlauch in feinste Röllchen schneiden. Die Champignons auf einer Platte anrichten, mit dem Schnittlauch bestreuen und heiss oder lauwarm servieren.

TIPP

Wenn sich der Hut der Champignons geöffnet hat, gib es nicht nur mehr Platz für die Füllung, sondern die Pilze haben dann auch ein besonders nussiges Aroma.

Pro Stück 2 g Eiweiss, 5 g Fett, 1 g Kohlenhydrate; 56 kKalorien oder 234 kJoule, Glutenfrei





MONDOVINO

Wein nach Deinem
Geschmack.



Sangiovese Klassiker.

Komplexes Bukett, gut eingebundene Röstaromatik und eine fein elegante Fruchtigkeit mit langem Abgang. Dieser 24 Monate lang in Barriques ausgebaute Chianti ist ein toller Klassiker. Passt perfekt zu Ossobuco, Schweinsfilet oder aromatischem Käse.

CHIANTI RUFINA DOCG
RISERVA CASTELLO
DI NIPOZZANO
FRESCOBALDI, 75 CL

19.95
(10 cl = 2.66)

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

coop

Für mich und dich.

Schweinsfiletspieß mit Basilikumöl

ERGIBT 8 mittlere Spiesse

VORBEREITUNGSZEIT: 15 Minuten

KOCH-/BACKZEIT: 8–10 Minuten

Ca. 300 g Schweinsfilet

1 Zucchini

Salz, schwarzer Pfeffer aus der Mühle

1 Bund Basilikum

1 kleine Knoblauchzehe

½ unbehandelte Zitrone

1 Teelöffel flüssiger Honig

1½ dl Olivenöl

1 Das Schweinsfilet in etwa 2 cm grosse Würfel schneiden. Die Zucchini ungeschält der Länge nach vierteln und in Stücke schneiden, die nicht grösser als die Fleischwürfel sind; wenn nötig etwas vom weichen Inneren wegschneiden. Beide Zutaten in eine Schüssel geben, mit Salz sowie Pfeffer würzen und mischen. Dann abwechselnd auf kleine Spiesse stecken.

2 Das Basilikum in feine Streifen schneiden. ½ davon beiseitelegen, den Rest in einen hohen Becher geben. Den Knoblauch schälen und sehr fein hacken. Die gelbe Schale der halben Zitrone fein abreiben und mit 1 Esslöffel frisch gepresstem Saft, dem Knoblauch, dem Honig und dem Olivenöl zum Basilikum im Becher geben und alles mit dem Stabmixer nur kurz durchmischen. Mit Salz, Pfeffer und wenn nötig Zitronensaft abschmecken. Die Spiesse mit etwa ½ des Basilikumöls bestreichen. Bis zum Braten kühl stellen.

3 Das beiseitegelegte Basilikum zum restlichen Basilikumöl geben und nochmals kurz pürieren.

4 Die Schweinsfiletspiesse auf der heissen Grillplatte rundum 8–10 Minuten braten. Auf Tellern anrichten und mit dem Basilikumöl beträufeln.

Pro Spieß 9 g Eiweiss, 12 g Fett,
2 g Kohlenhydrate; 151 kKalorien oder
630 kJoule, Glutenfrei, Lactosefrei

Marinierte Poulet-Kräuter-Schnecken

ERGIBT 6 kleine Spiesse

VORBEREITUNGSZEIT: 15 Minuten

KOCH-/BACKZEIT: 8–9 Minuten

SPIESSE:

12 Pouletfilets, insgesamt ca. 350 g

1 kleine Schalotte

¼ Bund Dill

¼ Bund Kerbel

¼ Bund glatte Petersilie

1 Esslöffel Olivenöl

Salz, schwarzer Pfeffer aus der Mühle

MARINADE:

1 Esslöffel milder Senf

1 Esslöffel Olivenöl

1 Esslöffel Cognac oder Wasser

1 Die Schalotte schälen und sehr fein hacken. Dill, Kerbel und Petersilie ebenfalls fein hacken. Alle diese Zutaten mit dem Olivenöl sowie etwas Salz und Pfeffer

mischen. Die Pouletfilets jeweils in ⅓ Länge mit der Kräutermischung belegen und satt aufrollen. Je 2 Pouletrollen auf kleine Spiesse stecken, dabei darauf achten, dass die Verschlussseite vom Spieß durchbohrt ist.

2 Für die Marinade Senf, Olivenöl sowie Cognac oder Wasser verrühren. Die Pouletschnecken auf den Spießen damit bestreichen. Bis zum Braten kühl stellen.

3 Die Pouletspiesse auf die heiße Grillplatte legen und auf der ersten Seite 5 Minuten, dann auf der zweiten Seite noch 3–4 Minuten braten und servieren. Sie schmecken übrigens auch lauwarm gut.

TIPP

Der Mango-Dip von den Hackfleischwürstchen schmeckt auch gut zu den Pouletschnecken.

Pro Spieß 15 g Eiweiss, 6 g Fett, 1 g Kohlenhydrate; 121 kKalorien oder 504 kJoule, Glutenfrei, Lactosefrei



Beeren-Glacewürfel

ERGIBT 8 Portionen

VORBEREITUNGSZEIT: 20 Minuten

RUHEZEIT: mindestens 3 Stunden

750 g gemischte Beeren, tiefgekühlt und ungezuckert, später in der Saison frisch

100 g Zucker

3 Eigelb

nach Belieben 2 Esslöffel Kirsch oder Orangenlikör

1 Becher saurer Halbrahm (180 g)

250 g Magerquark

3 Eiweiss

50 g Puderzucker

nach Belieben geschlagener Rahm und Beeren zum Garnieren

1 Die Beeren in eine Schüssel geben und antauen lassen. Anschliessend mit dem Stabmixer pürieren und durch ein feinmaschiges Sieb streichen, um die Kerne zu entfernen.

2 Zucker, Eigelbe und nach Belieben Kirsch mit dem Handrührgerät mindestens 5 Minuten zu einer hellen, dicklichen

Creme aufschlagen. Dann das Beerenpüree, den sauren Halbrahm und den Quark dazurühren.

3 Die Eiweisse steif schlagen. Den Puderzucker nach und nach löffelweise einrieseln lassen und noch so lange weiterschlagen, bis eine glänzende, feinporige Masse entstanden ist. Den Eischnee mit einem Gummispachtel sorgfältig in 2-3 Portionen unter die Beerencreme ziehen.

4 Eine rechteckige Gratinform oder beschichtetes Blech von 23 x 23 cm sehr sparsam mit Öl bestreichen, dann mit Klarsichtfolie auslegen. Die Beerencreme gut 3 cm hoch einfüllen. Mindestens 3 Stunden gefrieren lassen.

5 Zum Servieren die Glace mit einem Messer, das man immer wieder in heisses Wasser taucht, in etwa 3 cm grosse quadratische Würfel schneiden. Jeweils 3-4 Glacewürfel in Dessertgläser oder -schalen anrichten. Nach Belieben mit geschlagenem Rahm sowie Beeren garnieren.

Pro Portion 7 g Eiweiss, 8 g Fett, 27 g Kohlenhydrate; 226 kKalorien oder 951 kJoule, Glutenfrei

INTENSE

ERLESENE GEWÜRZE.



NEU
IM COOP GEWÜRZREGAL



DIE REBSORTEN VON ANNO DAZUMAL, EIN VERLORENER REICHTUM

*Wie hat denn der Weinbau hierzulande
vor 150 Jahren ausgesehen?*

Es gab Tausende und Abertausende verschiedener Rebsorten, in jeder Gegend andere, von denen wir heute keine Ahnung mehr haben. Sie wuchsen zum Teil zusammen, sogar im gleichen Weinberg. Und wenn einmal ein Weinstock einging, dann bog der Weinbauer einfach eine Rute des Nachbarstocks herunter, vergrub sie und liess sie anwachsen. Wenn das nicht klappte, so holte er aus einem anderen Weinberg einen Steckling und setzte ihn in die Lücke. So entstanden im Lauf der Jahrhunderte bunte Weinberge mit vielen verschiedenen Rebsorten. Und daraus kelterte der Weinbauer dann seinen Wein. Den gab es nur bei ihm, denn sein Nachbar kelterte einen anderen, den es wiederum nur bei ihm gab und so fort.

Dann kam die Reblaus und alles wurde anders, wirklich alles! Um 1865 herum landete sie in Frankreich, hat sich dann nach und nach über ganz Europa ausgebreitet und dabei den gesamten europäischen Weinbau vernichtet. Den gesamten! Und zwar radikal. Die europäischen Winzer standen vor dem Ruin. Sie versuchten alles und nichts führte zum Erfolg. Sie überfluteten die Weinberge mit Wasser, pflanzten die Reben nur noch auf Sand, beides sollte die an den Wurzeln saugenden Rebläuse abtöten. Nichts half.

Und damit hätte die viele Tausend Jahre alte Geschichte des europäischen Weinbaus ein rasches und trauriges Ende finden können. Wenn nicht ein findiger Kopf auf eine Idee gekommen wäre: Im Osten der USA wächst doch eine Rebsorte, die gegen die Reblaus resistent ist. Darauf könnte man doch die europäischen Rebsorten aufpfropfen. Gesagt, getan. Und... es gelang tatsächlich.

Und doch sind die Folgen beträchtlich: Längst nicht alle Rebsorten von damals wurden als Pfropfreiser gerettet. Eine unbekannte, aber sicher riesige Anzahl von Rebsorten ging einfach verloren. Für immer. Vor allem viele autochthone, regionale Reben schafften den Sprung in die Neuzeit nicht. Und: Die Rebberge wurden einheitlich. Wuchsen einst im gleichen Weinberg die verschiedensten Reben bunt gemischt neben- und durcheinander, so sind die Rebsorten jetzt fein säuberlich getrennt. In einem Weinberg, oder besser auf einer Parzelle, wächst überall die gleiche Rebsorte und sollte mal eine Pflanze absterben, so wird sie durch die gleiche (aufgepfropfte) ersetzt. Eine Rute des Nachbarstockes zu vergraben, ist jetzt nicht mehr möglich, und einen Steckling zu ziehen genauso wenig.



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. Aus seiner 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 Kennen».





«Wurzelecht», «Foxton», «gemischter Satz»: Ist die Weinsprache eine schwierige Sprache?

ANNEMARIE WILDEISEN UND
BEAT KOELLIKER IM GESPRÄCH

Annemarie: Ab und zu, nicht gerade häufig, lese ich auf einem Etikett: «wurzelechte Reben». Nach deinem Artikel darf es das ja eigentlich gar nicht geben.

Beat: Im Prinzip hast du recht. Aber es gibt tatsächlich einige abgelegene Gebiete, wo die Reblaus nicht hingekommen ist: zum Beispiel gewisse Regionen Chiles, Indiens, Chinas oder sogar einige Mittelmeerinseln. Sonst sind nur wirklich grosse Höhen für sie unerreichbar.

Man hört immer wieder, die wurzelechten Weine aus der Zeit vor der Reblaus seien unvergleichlich viel besser gewesen, als die heutigen. Stimmt das?

Diese alten Weine sterben ja langsam aus und damit auch die Möglichkeiten des Vergleichs. An sich spricht nichts dafür, dass da ein grosser Unterschied vorliegen sollte. Allerdings sind die amerikanischen Unterlagsreben vielleicht trotz ihrer Resistenz gegen die Reblaus für andere Krankheiten anfällig, die sie auf die Pfropfreben übertragen. Von da könnte ein gewisser Unterschied stammen. Aber freuen wir uns doch einfach daran, dass wir dank der Amerikaner immer noch Wein geniessen können.

Warum geht man eigentlich den komplizierten Weg des Pfropfens, wenn man doch nur die positiven Eigenschaften der beiden Rebsorten durch Kreuzung verbinden könnte?

Man hat schon alles versucht, die amerikanischen mit europäischen Reben zu kreuzen. Das Resultat war nie wirklich überzeugend. Alle Weine der folgenden Generationen hatten von den Amerikanern den verpönten fuchsischen Geschmack geerbt.

Worin besteht der nun wirklich?

Dieser Geruch und Geschmack ist schwierig zu beschreiben. Er ist aufdringlich, viele nennen ihn auch Foxton. Er erinnert an Tierfelle statt an Fruchtigkeit oder Blumigkeit. Vor allem im Rotwein ist er verpönt.

In Österreich gibt es den gemischten Satz, ist das so etwas wie der Wein aus einem Weinberg vor der Reblauskatastrophe mit vielen verschiedenen Rebsorten.

Ja, das könnte man so sehen. Hier werden die verschiedenen Trauben eines Weinbergs zusammen vergoren und ausgebaut. Genauso wie früher. Der Unterschied ist allerdings, dass alles geplant ist und nichts ganz dem Zufall überlassen bleibt. Die Anzahl der verschiedenen Rebsorten und ihr prozentualer Anteil, alles ist gesetzlich geregelt. Aber immerhin, wir kommen dem alten Stil etwas näher.

6 Blitzgerichte

Der Frühling ist nun wirklich angekommen – auch in unserer schnelle Küche.



Lammrack mit Rosmarin-Borlottibohnen

FÜR 2 PERSONEN

Dieses mediterran geprägte Fleischgericht gibt kaum Arbeit: Das kurz angebratene Lammrack gart zusammen mit den Borlottibohnen direkt in der Pfanne von alleine im Ofen fertig. Wer nicht sicher ist, ob der Stiel seiner Bratpfanne ofenfest ist, umwickelt ihn am besten dick mit Alufolie.

1 Lammrack, ca. 450–500 g
2 Esslöffel Olivenöl (1)
Salz, schwarzer Pfeffer aus der Mühle
2–3 Zweige Rosmarin, je nach Grösse
¾ Esslöffel Senf
2 Dosen Borlottibohnen, abgetropft insgesamt 480 g
2 Knoblauchzehen
40 g Butter
1 Esslöffel Olivenöl (2)

1 Den Backofen auf 180 Grad vorheizen.
2 Das Lammrack rundum mit der ersten Portion Olivenöl (1) bestreichen und mit Salz sowie Pfeffer würzen. Von allen Rosmarinzweigen die Nadeln abzupfen. ⅔ der Nadeln für die Zubereitung der Bohnen beiseitestellen. Den restlichen Rosmarin sehr fein hacken und mit dem Senf mischen.



3 Die Borlottibohnen in ein Sieb abschütten und gründlich warm abspülen. Den Knoblauch schälen und in feine Scheiben schneiden.

4 Eine ofenfeste Bratpfanne (siehe Einleitung) leer erhitzen. Das Lammrack darin auf jeder Seite 2 Minuten anbraten. Herausnehmen, auf einen Teller geben und mit dem Rosmarinsenf bestreichen.

5 In der Bratpfanne die Butter sowie die zweite Portion Olivenöl (2) erhitzen. Knoblauch und beiseitegestellten Rosmarin darin andünsten. Die abgetropften Bohnen bei-

fügen, gut heiss werden lassen und mit reichlich Pfeffer und sehr sparsam mit Salz würzen. Nun das Lammrack auf die Bohnen legen und alles sofort im 180 Grad heissen Ofen auf der zweituntersten Rille 15 Minuten fertigbaren. Nach dem Herausnehmen das Lammrack auf den Bohnen 5 Minuten ruhen lassen, bevor man es in Koteletts aufschneidet.

Pro Portion 56 g Eiweiss, 45 g Fett, 40 g Kohlenhydrate; 831 kKalorien oder 3473 kJoule, Lactosearm

für den April



Cherrytomaten-Polenta mit Scamorza

FÜR 2-3 PERSONEN

Scamorza gehört in die gleiche Familie wie Mozzarella oder Burrata, zu den Filata-Käsen. Verglichen mit Mozzarella ist Scamorza kompakter, und besitzt eine dünne dunkelgelbe Rinde, die essbar ist. Scamorza gibt es auch in einer geräucherten Variante, den Scamorza affumicata, die im Aroma kräftiger ist. Ersetzt werden kann Scamorza durch Mozzarella oder Caciocavallo, ebenfalls ein Filata-Käse.

3 dl Milch
3 dl Wasser
8 Dörrtomaten
1 Teelöffel getrockneter Oregano
Salz, schwarzer Pfeffer aus der Mühle
100 g Polenta
250 g Cherrytomaten
1 mittlere Zwiebel
1 Knoblauchzehe
100 g Scamorza, siehe Einleitung
3-4 Esslöffel Olivenöl

1 In einer Pfanne Milch und Wasser aufkochen. Inzwischen die Dörrtomaten in Streifen schneiden. Zusammen mit dem Oregano, ½ Teelöffel Salz sowie einigen Umdrehungen Pfeffer aus der Mühle in die leicht kochende Flüssigkeit geben. Dann unter Rühren die Polenta einrieseln lassen. Gut 1 Minute unter Rühren leise kochen lassen, dann die Polenta zugedeckt auf kleiner Hitze 20-25 Minuten ausquellen lassen. Hin und wieder umrühren, damit sie am Boden nicht anbrennt.

2 Inzwischen die Cherrytomaten je nach Grösse halbieren oder vierteln. Mit Salz und

Pfeffer würzen. Die Zwiebel und den Knoblauch schälen und hacken. Den Scamorza an der Röstiraffel reiben.

3 In einer weiten Pfanne das Olivenöl erhitzen und darin Zwiebel sowie Knoblauch 3-4 Minuten glasig dünsten. Dann die Cherrytomaten beifügen und 4-5 Minuten bei mittlerer bis kleiner Hitze mitdünsten; sie sollen dabei auf keinen Fall zerfallen, also die Pfanne eher durchschütteln, als in den Tomaten zu stark rühren. Ist die Polenta noch nicht bereit, zugedeckt in der Pfanne beiseitestellen.

4 Am Ende der Kochzeit der Polenta $\frac{3}{4}$ der Cherrytomaten sowie $\frac{1}{2}$ des Scamorza unter die Polenta ziehen und zugedeckt 2-3 Minuten nachgaren lassen. Dann die Polenta in vorgewärmte tiefe Teller oder in einer Schüssel anrichten und die restlichen Tomaten sowie Scamorza darüber verteilen.

Pro Portion 22 g Eiweiss, 40 g Fett, 53 g Kohlenhydrate; 671 kKalorien oder 2803 kJoule, Glutenfrei





Grüne Ofen-Spargeln mit Parmesan und Zitrone

FÜR 2 PERSONEN

Wer grüne Spargeln einmal im Ofen zubereitet hat, wird diese Garmethode lieben, behalten die Stangen nicht nur einen leichten Biss, sondern schmecken besonders aromatisch. Für weitere Würze sorgen zudem in diesem Rezept frisch geriebener Parmesan und Zitrone – da braucht es als Beilage nur gerade frisches Baguette oder ein anderes feines Brot.

500 g grüne Spargeln
4 Esslöffel Olivenöl
Salz, schwarzer Pfeffer aus der Mühle
25 g Butter
1 unbehandelte Zitrone
60 g geriebener Parmesan

- 1 Den Backofen auf 180 Grad vorheizen (Umluft nicht empfehlenswert).
- 2 Die Enden der Spargeln grosszügig um etwa $\frac{1}{3}$ kürzen. In einer grossen Gratinform dicht nebeneinander und wenn möglich nicht übereinander auslegen. Mit einem Pinsel grosszügig und vollständig mit dem Olivenöl bestreichen und anschliessend mit Salz sowie Pfeffer würzen.
- 3 Die Spargeln im heissen Ofen auf der zweituntersten Rille 20 Minuten backen.
- 4 Inzwischen in einer kleinen Pfanne die Butter schmelzen. Vom Herd nehmen und die gelbe Schale der Zitrone fein dazu reiben. Mit wenig frisch gemahlenem Pfeffer würzen.
- 5 Nach 20 Minuten Backzeit die Spargeln herausnehmen, wenden und mit der Zitronenbutter einstreichen. Alles mit dem Parmesan bestreuen. Die Spargeln sofort wieder in den Ofen geben und weitere 15 Minuten fertigbacken. Heiss servieren. Am besten passt dazu frisches Brot.

Pro Portion 14 g Eiweiss, 47 g Fett,
6 g Kohlenhydrate; 516 kKalorien oder
2129 kJoule, Glutenfrei





Kleine Süsskartoffel-Röstis mit Rauchlachs und Gurken-Dip

FÜR 2–3 PERSONEN

Süsskartoffeln sind schneller gar als normale Kartoffeln und eignen sich deshalb besonders gut für die schnelle Küche, wie diese kleinen Rösti-Küchlein zeigen. Für Vegetarier den geräucherten Lachs weglassen oder durch Rüebl-Lachs ersetzen (bei Grossverteilern erhältlich).

RÖSTIS:

300 g Süsskartoffeln
1 Teelöffel edelsüsser Paprika
½ Teelöffel Currypulver
Salz, schwarzer Pfeffer aus der Mühle
1 Esslöffel Maizena, 1 Ei
2 Esslöffel Bratbutter

DIP UND LACHS:

½ Salatgurke
Salz
½ Bund Dill oder glatte Petersilie
1 Becher saurer Halbrahm (180 g)
6 Scheiben Rauchlachs

- 1 Die Süsskartoffeln schälen und an der Röstiraffel in eine Schüssel reiben. Paprika, Curry, Salz und Pfeffer beifügen, das Maizena mit einem feinen Sieb darüberstäuben und alles gut mischen. Zuletzt in einer Tasse das Ei gut verquirlen, beifügen und untermischen.
- 2 In einer beschichteten Bratpfanne die Bratbutter erhitzen. Darin aus der Süss-

kartoffelmasse 6 kleine Röstis formen und auf jeder Seite 6–7 Minuten goldbraun braten.

3 Inzwischen die Gurke schälen, längs halbieren, entkernen und ebenfalls an der Röstiraffel reiben. In ein Sieb geben, leicht salzen und kurz über einer Schüssel abtropfen lassen.

4 Dill oder Petersilie fein hacken. Mit dem sauren Halbrahm verrühren. Zuletzt die Gurke auf Küchenpapier abtropfen lassen, leicht abtupfen und zum Dip geben. Wenn nötig mit Salz abschmecken.

5 Die Röstis auf einer vorgewärmten Platte anrichten, je 1 Klacks Gurken-Dip daraufsetzen und mit einer Scheibe Rauchlachs belegen. Den Rest des Dips separat dazu servieren.

Pro Portion 23 g Eiweiss, 41 g Fett, 47 g Kohlenhydrate; 664 kKalorien oder 2769 kJoule, Glutenfrei, Purinarm





Pikanter Rüeblialat mit gebratener Weisswurst

FÜR 2 PERSONEN

Peperoncino und Rosinen würzen diesen schnell zubereiteten Rüeblialat, zu dem wir quasi als Kontrast Weisswürstchen servieren, die paniert und gebraten werden. Anstelle von Weisswurst kann man auch Kalbsbratwurst verwenden; in diesem Fall die Wurst nach dem Häuten in dicke Scheiben schneiden.

RÜEBLISALAT:
300 g Rüebli
1 Zitrone
1 Teelöffel Zucker
1/3 Teelöffel Salz
2 Esslöffel Rosinen
1 Peperoncino
2 Esslöffel Pinienkerne
1 Esslöffel Olivenöl

WEISSWURST:
2 Weisswürste, 1 Ei
Salz, schwarzer Pfeffer aus der Mühle
2 Esslöffel Mehl
40 g Paniermehl
Bratbutter zum Braten

1 Die Rüebli schälen und an der Röstiraffel in eine Schüssel reiben. Den Saft der Zitrone auspressen und $\frac{3}{4}$ davon über die Rüebli träufeln. Zucker und Salz mischen, über die Rüebli verteilen und alles gründlich mischen. Etwa 15 Minuten ziehen lassen.

2 Inzwischen die Rosinen mit warmem Wasser bedeckt einweichen. Den Peperoncino längs halbieren, Stiel und Kerne entfernen, die Schote in lange Streifen und dann in kleinste Würfel schneiden. Die Pinienkerne in einer trockenen Pfanne ohne Fett rösten. Alle diese Zutaten zusammen mit dem Olivenöl unter den Rüeblialat mischen und diesen wenn

nötig mit Zitronensaft, Zucker und Salz nachwürzen.

3 Von den Weisswürsten die Haut abziehen, dann die Würste der Länge nach halbieren.

4 Das Ei in einen tiefen Teller geben und mit Salz sowie Pfeffer verquirlen. Auf 2 weiteren Tellern Mehl und Paniermehl bereitstellen. Die Weisswursthälften zuerst leicht mehlen, dann durch das Ei ziehen und zuletzt im Paniermehl wälzen.

5 In einer Pfanne reichlich Bratbutter erhitzen. Die panierten Weisswürstchen darin bei mittlerer Hitze auf beiden Seiten goldbraun braten. Herausheben und auf Küchenpapier abtropfen lassen.

6 Den Rüeblialat auf Tellern anrichten und die Weisswürstchen darauf geben. Sofort servieren.

Pro Portion 19 g Eiweiss, 38 g Fett, 52 g Kohlenhydrate; 649 kKalorien oder 2703 kJoule, Lactosearm



Kräuter-Spaghetti mit dreierlei Käse

FÜR 2 PERSONEN

Drei typische italienische Käsespezialitäten – Gorgonzola, Mascarpone und Parmesan – würzen dieses einfache Spaghettigericht. Wem Gorgonzola zu intensiv ist, der verwendet Taggello, den man möglichst klein würfelt und dann ebenfalls mit den restlichen Käsesorten untermischt.

½ Bund glatte Petersilie
½ Bund Kerbel
1 Bund Schnittlauch, Salz
200 g Spaghetti
80 g Mascarpone
80 g Gorgonzola dolce (cremig-milde Sorte)
50 g geriebener Parmesan
schwarzer Pfeffer aus der Mühle

- 1 In einer Pfanne reichlich Wasser für die Spaghetti aufkochen.
- 2 Inzwischen Petersilie und Kerbel hacken. Den Schnittlauch in Röllchen schneiden.
- 3 Das kochende Wasser salzen und die Spaghetti darin bissfest garen.
- 4 Gleichzeitig in einer kleinen Pfanne den Mascarpone langsam erwärmen. Gorgonzola dolce beifügen und unter Rühren bei Mittelhitzte langsam schmelzen lassen; die Sauce jedoch nicht kochen!

5 Wenn die Spaghetti gegart sind, ½ dl Kochwasser entnehmen und zur Käsesauce geben. Die Spaghetti in ein Sieb abschütten, in die Pfanne zurückgeben, alle Kräuter, die Käsesauce sowie ½ des Parmesans (25 g) beifügen und alles sorgfältig mischen. Die Spaghetti auf vorgewärmten Tellern anrichten, mit dem restlichen Parmesan sowie etwas frisch gemahlenem Pfeffer bestreuen und sofort servieren.

Pro Portion 31 g Eiweiss,
41 g Fett, 70 g Kohlenhydrate;
782 kKalorien oder 3273 kJoule





Blätterteig:

VIELSCHICHTIGER GENUSS

Dessertklassiker wie Cremeschnitte oder Tarte Tatin stehen und fallen mit einer Zutat: einem locker-luftigen und buttrigen Blätterteig.



Mandel-Blätterteig-Brezel

Rezept auf Seite 62



Mandel-Blätterteig-Brezel

ERGIBT 8 Stück
VORBEREITUNGSZEIT: 20 Minuten
KOCH-/BACKZEIT: 20 Minuten

150 g gemahlene Mandeln
 1 gestrichener Esslöffel gemahlener Zimt
 1 Teelöffel Vanillepulver oder -paste
 100 g Quittengelee
 1 Teelöffel Zitronensaft
 1 rechteckig ausgewallter Blätterteig
 (ca. 320 g)

ZUM FERTIGSTELLEN:
 50 g Mandelblättchen
 120 g Puderzucker, 30 g Zitronensaft

- 1 In einer Schüssel Mandeln, Zimt, Vanille, Quittengelee und Zitronensaft zu einer Paste mischen.
- 2 Den Blätterteig mit der langen Seite gegen sich auf die Arbeitsfläche legen. Die Mandelpaste auf der unteren Hälfte des Teiges dünn austreichen. Mit der leeren oberen Teighälfte decken. Wenn nötig den Teig nochmals kurz kalt stellen.
- 3 Den Teig in 8 gleichmässig lange Streifen schneiden. Jeden Teigstreifen mehrmals in sich verdrehen, dabei leicht auseinanderziehen, dann zu einer Brezel formen und auf mit Backpapier belegte Bleche legen.
- 4 Den Ofen auf 180 Grad Umluft vorheizen.
- 5 Die Brezel im heissen Ofen 15 Minuten goldbraun backen.
- 6 Inzwischen die Mandelblättchen in einer trockenen Pfanne ohne Fett goldbraun rösten. Den Puderzucker mit dem Zitronensaft glattrühren.
- 7 Die Brezel nach dem Backen 10 Minuten abkühlen lassen. Dann noch warm mit der Glasur bestreichen und den Mandelblättchen bestreuen.

Pro Stück 7 g Eiweiss, 23 g Fett, 38 g Kohlenhydrate; 405 kKalorien oder 1688 kJoule



Hausgemachte Cremeschnitte

ERGIBT 8–10 Stück
VORBEREITUNGSZEIT: 35 Minuten
KOCH-/BACKZEIT: 40 Minuten
RUHEZEIT: 6 Stunden

75 g Zucker
 ¼ Teelöffel Vanillepulver oder 1 Teelöffel Vanillepaste
 3 dl Milch
 20 g Maizena
 20 g Weizenstärke (z.B. Epifin)
 4 Eigelb
 500 g Blätterteig am Stück

ZUM FERTIGSTELLEN:
 4 dl Rahm
 4 Esslöffel Aprikosen-Konfitüre
 130 g Puderzucker
 20 g Zitronensaft

- 1 In einer Pfanne Zucker, Vanille und Milch aufkochen. Vom Herd nehmen und 5 Minuten ziehen lassen.
- 2 In einer Schüssel Maizena, Weizenstärke und Eigelbe glattrühren. Etwa 1 dl der Milch zur Ei-Stärke-Mischung rühren, dann zur restlichen Vanillemilch in der Pfanne geben und wieder gut verrühren. Alles unter Weiterrühren aufkochen, bis die Creme fest gebunden ist. Sofort in eine Schüssel umfüllen, ein Stück Klarsichtfolie direkt auf die Creme legen, damit beim Abkühlen keine Haut entsteht. Die Creme 4 Stunden kalt stellen.
- 3 Den Blätterteig mit etwas Mehl zu einem Rechteck von etwa 35 cm x 40 cm auswallen. Mit einer Gabel die ganze Teigplatte regelmässig einstechen. Den ausgewallten Teig während mindestens 60 Minuten ruhen lassen, damit er sich entspannen kann und sich später beim Backen möglichst wenig verzieht. Vor dem Backen allenfalls nochmals etwas nachrollen.
- 4 Den Backofen auf 180 Grad Umluft vorheizen.

- 5 Den Blätterteigboden im heissen Ofen 20 Minuten goldbraun backen (siehe auch Tipps).
- 6 Den Rahm sehr steif schlagen. Die Vanillecreme mit dem Handrührgerät kurz glattrühren (siehe Tipps). ⅓ des Rahms mit dem Gummispachtel unter die Creme rühren, dann den Rest sorgfältig unterheben. Die Creme kalt stellen.
- 7 Den Blätterteig in 3 gleich breite, lange Bahnen schneiden. Jede Bahn nochmals halbieren, sodass 6 gleich grosse Rechtecke von etwa 20 cm x 10 cm entstehen.
- 8 Die Konfitüre in einer Pfanne erhitzen. 4 Blätterteigböden mit der Konfitüre auf der Seite bestreichen, wie sie gebacken wurden. Die restlichen beiden Böden umdrehen und auf der glatten Unterseite bestreichen; sie bilden später den Abschluss der Cremeschnitte.
- 9 Die Hälfte der Creme in einen Spritzsack füllen und an der Spitze eine grosse Öffnung abschneiden. Die Creme auf die ersten 2 Böden spritzen und jeweils mit einem weiteren Boden decken. Nun die restliche Creme aufspritzen und mit den Böden mit der glatten Oberfläche decken und ganz leicht andrücken. Die Creme an den Seiten glattstreichen. Die Cremeschnitten 2–2½ Stunden in den Tiefkühler geben, damit sie anfrieren und sich besser schneiden lassen.
- 10 Puderzucker und Zitronensaft glattrühren. Nun jede Schnitte nacheinander mit jeweils der Hälfte der Glasur bestreichen. Die Ränder glatt schneiden, dann jede der beiden grossen Cremeschnitten mit einem grossen Wellenmesser jeweils in 4–5 Stücke schneiden. Wichtig dabei ist, das Gebäck mit nur leichtem Druck und einer sägenden Bewegung zu schneiden. Die Cremeschnitten bis zum Servieren kühl stellen.

CREMESCHNITTEN-TIPPS

- Blätterteigboden gut durchbacken, er sollte gleichmässig braun sein.
- Creme gut aufkochen und dabei kräftig rühren, damit sie nicht anbrennt.
- Die kalte Creme aus dem Kühlschrank nur so lange mit dem Handrührgerät aufschlagen, bis sie glatt ist. Schlägt man zu lange, wird sie zu weich für die Weiterverarbeitung.
- Den Rahm immer sehr gut steif schlagen.

Pro Stück 7 g Eiweiss, 38 g Fett, 61 g Kohlenhydrate; 617 kKalorien oder 2574 kJoule



Tarte Tatin mit Äpfeln

ERGIBT 8–12 Stück

VORBEREITUNGSZEIT: 25 Minuten

KOCH-/BACKZEIT: 35 Minuten

1,8–2 kg Äpfel, z.B. Braeburn, Cox
Orange, Gala, Boskop usw.

150 g Zucker

75 g Butter

1 rund ausgewallter Butter-Blätterteig
(ca. 270 g)

- 1 Die Äpfel schälen, vierteln und das Kerngehäuse entfernen.
- 2 In einer ofenfesten Bratpfanne von etwa 28 cm Durchmesser den Zucker gleichmässig ausstreuen und langsam bei Mittelhitze zu goldbraunem Caramel schmelzen lassen. Die Butter beifügen und mit dem Caramel verrühren. Die Äpfel dicht an dicht mit der seitlichen Schnittseite nach unten in den Caramel legen. Auch wenn es zuerst nach viel Äpfeln aussieht, daran denken, dass sie beim Dünsten und Backen zusammenfallen! Die Äpfel im Caramel bei kleiner Hitze 10 Minuten dünsten.
- 3 Inzwischen den Ofen auf 180 Grad Umluft vorheizen.
- 4 Den Blätterteig entrollen und mit der Gabel regelmässig einstechen. Den Deckel der Pfanne entfernen und den Teig auf die Äpfel legen, dabei am Rand nach unten drücken/schieben.
- 5 Die Tarte Tatin im heissen Ofen auf der zweituntersten Rille 35 Minuten goldbraun backen. Nach dem Backen 10 Minuten ruhen lassen, damit der Caramel sich ganz leicht verfestigen kann. Dann die Tarte Tatin auf eine grosse Kuchenplatte stürzen.

Dazu passt geschlagener Rahm mit Vanille oder Zimt.

TIPP

Hat man die Tarte vor dem Stürzen etwas zu lange stehen gelassen, kann man die Pfanne auf den Herd stellen und den Caramel leicht anwärmen, dadurch wird er wieder etwas flüssiger und die Äpfel lösen sich vom Pfannenboden.

Pro Portion 2 g Eiweiss,
17 g Fett, 58 g Kohlenhydrate;
397 kKalorien oder 1668 kJoule





Birnen im Blätterteig

FÜR 6 PERSONEN

VORBEREITUNGSZEIT: 30 Minuten

KOCH-/BACKZEIT: 25 Minuten

RUHEZEIT: 60 Minuten

FÜLLUNG:

150 g dunkle Schokolade

75 g Rahm

BIRNEN:

6 Birnen

1 Liter Apfelsaft

**1 rechteckig ausgewallter Butter-
Blätterteig (ca. 320 g)**

1 Eigelb

1 Esslöffel Rahm

2–3 Esslöffel Milch

1 Schokolade in Stücke brechen und mit dem Rahm in eine Schüssel geben. Die Schokolade über einem heissen Wasserbad langsam schmelzen lassen. Alles glattrühren und anschliessend 60 Minuten kühl stellen.

2 Die Birnen schälen. Von der Unterseite her das Kerngehäuse entfernen. Den Apfelsaft in einer Pfanne aufkochen und die Birnen darin knapp weich kochen; je nach Sorte und Reifegrad kann das 5–15 Minuten dauern. Die Birnen aus dem Sud heben und abkühlen lassen (siehe auch Tipp).

3 Die Birnen von unten her mit Schokoladenmasse füllen. Restliche Schokolade beiseitestellen.

4 Den Backofen auf 180 Grad Umluft vorheizen.

5 Aus dem Blätterteig 6 Kreise von etwa 5 cm Durchmesser ausstechen. Den restlichen Blätterteig in 2 cm breite Streifen schneiden. Jede Birne auf einen Blätterteigkreis stellen und jeweils mit Teigstreifen umwickeln. Eigelb und Rahm verrühren und die Birnen im Teig damit bestreichen.

6 Die Birnen im heissen Ofen auf der mittleren Rille 25 Minuten goldbraun backen.

7 In einer kleinen Pfanne die restliche Schokoladenmasse mit der Milch erwärmen und zu einer glatten Sauce rühren. Die Birnen heiss oder lauwarm mit der Schokoladensauce servieren.

Dazu passt eine Kugel Vanilleglace oder geschlagener Vanillerahm.

TIPP

Den ausgekühlten Apfelsud pur oder mit Mineralwasser verdünnt geniessen.

Pro Portion 5 g Eiweiss,
27 g Fett, 36 g Kohlenhydrate;
413 kKalorien oder 1720 kJoule

LYON DER BAUCH VON FRANKREICH

Die drittgrösste Stadt Frankreichs gibt sich authentisch und unprätentiös – aber mit Klasse! Auch kulinarisch. Frei nach Paul Bocuse: Klassisch oder modern, es gibt nur eine Küche – die gute.

Die Hochburg der französischen Küche? Obwohl hier manch einer instinktiv an Paris denkt, sehen das in Frankreich viele Gourmets entschieden anders – nein, selbstverständlich ist Lyon gemeint! Was aber macht die Metropole zwischen Saône und Rhône zur kulinarischen Hauptstadt des Landes? Zuerst sicher die einzigartige geografische Lage, denn Lyon liegt schlicht perfekt, um als regelrechter Kreuzungspunkt der besten französischen Delikatessen zu fungieren: Rindfleisch aus dem Charolais, Geflügel aus der Bresse, Käse aus der Auvergne, Fisch aus den Gebirgsseen der Alpen, Obst von den Coteaux du Lyonnais und aus der Drôme und Wildbret aus der Dombes ... hier trifft alles aufeinander. In unmittelbarer Nähe liegen zudem die Weinbaugelände Bourgogne, Côtes Rôties, Condrieu, Côtes du Rhône ... und natürlich Beaujolais. Von Lyon aus eroberte die «Nouvelle Cuisine» mit

ihrer Rückbesinnung auf frische, regionale Zutaten und eine Zubereitungsweise, die den ursprünglichen Geschmack der Produkte bewahrt, die kulinarische Welt. Auch heute noch sind in Lyon die Haute Cuisine und die traditionelle Küche eng miteinander verbunden – das ist den Mères Lyonnaises zu verdanken, die als Köchinnen zuerst im Dienst grosser Familien der Bourgeoisie standen und sich in der zweiten Hälfte des 19. Jahrhunderts selbstständig machten. Die berühmteste, die legendäre Mère Brazier hatte dann einen gewissen Paul Bocuse als Schüler. Aber auch der Umstand, dass in den «Bouchons», den traditionellen Restaurants der Stadt, heute auch Kalbsfüsse und Kutteln auf den Teller kommen, ist den ersten «Müttern» zu verdanken. Über 4000 Lokale gibt es heute in Lyon – und ganz egal, ob gehoben-raffiniert oder deftig-rustikal, hier wird garantiert jeder satt und glücklich.

© Fotos: N. Bollinger

Unsere Top vier

Lyon eignet sich perfekt für einen Wochenendtrip. Zum absoluten Pflichtprogramm gehören unserer Meinung nach:

1 LES HALLES PAUL BOCUSE

Delikatessen bis zum Abwinken: An den Ständen und in den Restaurants dieses Schlaraffenlands findet man wirklich alles, wofür die französische Küche berühmt ist.

2 ESSEN WIE DIE EINHEIMISCHEN

Besuchen Sie unbedingt ein authentisches «Bouchon», denn sie sind der Inbegriff der traditionellen Lyoner Küche: Der Beaujolais fliesst in Strömen, auf den Tisch kommen deftig-raffinierte Klassiker.

3 NOTRE-DAME DE FOURVIÈRE

Die gewaltige Basilika ist schon von Weitem sichtbar und ist ein unbestrittenes Wahrzeichen der Stadt. Wem der Aufstieg zu steil ist, der nimmt einfach die Standseilbahn und geniesst den wohl besten Blick über Lyon.

4 CHARMANTE TRUGBILDER

Typisch Lyon: Überall in der Stadt findet man die bemalten Hauswände; oft sind es riesige Fassaden mit Fresken oder einem Trompe L'Œil, einem täuschend echt wirkenden Bild.

Er ist überall: Paul Bocuse, der vielleicht wichtigste Sohn der Stadt.



Aufwendige Wandgemälde wie hier im Stadtteil Croix-Rousse sind typisch für Lyon.



Lyon ●

Hinkommen

Lyon ist besonders aus Schweizer Sicht perfekt gelegen: Mit dem Zug ab Zürich in knapp fünf, ab Genf in zwei Stunden zu erreichen; die Autofahrt dauert etwas mehr als fünf, ab Bern etwas mehr als drei Stunden. Trotz internationalem Flughafen wird Lyon aus der Schweiz nicht direkt angeflogen.



Übernachten

Das 4-Sterne-Boutique-Hotel Warwick Reine Astrid liegt versteckt hinter einem von Bäumen gesäumten Boulevard mit dem berühmten Tête d'Or-Park auf der anderen Strassenseite, während die Altstadt mit ihrer aussergewöhnlichen Küche, ihrem aufregenden Nachtleben, ihren Museen, historischen Stätten und Denkmälern nur eine kurze Fahrt vom Hotel entfernt ist. (www.warwickhotels.com/warwick-reine-astrid-lyon).

Diese Reise wurde unterstützt durch Atout France und OnlyLyon Tourisme.

Unsterbliche Namen

«La Mère Brazier» und Paul Bocuse – es waren legendäre Figuren wie diese, denen Lyon seinen geradezu mythischen Ruf als Kulinarikhochburg verdankt. Deren Restaurants sind auch heute noch einen Besuch wert; mit dem gewaltigen Erbe wird indes ganz unterschiedlich umgegangen.

Man könnte meinen, es wäre seine Stadt – und in gewisser Hinsicht ist sie das auch: Strassen, Brücken, Restaurants, selbst eine Markthalle trägt seinen Namen, sein Konterfei ist auf übergrossen Wandgemälden und in Statuen verewigt – Paul Bocuse, die Legende, die Ikone, der berühmteste Koch der Welt, der Inbegriff der französischen Küche. Der Umstand, dass «Monsieur Paul» im Jahr 2018 diese Welt verliess, um seinen Platz im Pantheon der grossen Köche einzunehmen, hat daran freilich wenig geändert, zumindest gilt das für Lyon, wo seine Verehrung nach wie vor grenzenlos ist. Einmal bei Bocuse essen, das gehört auch im Jahr 2023 nach wie vor auf die To-do-Liste vieler Gourmets, denn wo sonst hat man noch die Gelegenheit, diese ultraklassische französische Küche mit ihren ikonischen Gerichten am Ort ihres Entstehens kennenzulernen!? Wer die «Auberge» in Pont du Collonges, etwas ausserhalb der Stadt, ansteuert, merkt schnell, dass dieses Lokal mit einem Wirtshaus kaum etwas zu tun hat, und dass man mit Fug und Recht von einem Tempel, einer Pilgerstätte sprechen kann: hell illuminierte Wände in Rot und Grün und ein gigantischer Schriftzug, ein mit Wandgemälden geschmückter Innenhof, der die grosse Geschichte der französischen Küche verewigt und überall Monsieur Paul, gemalt, gedruckt und in Bronze. Der Hauptspeisesaal ein epochales grossbürgerliches Wohnzimmer, das dank eines riesigen Kamins sehr viel Gemütlichkeit ausstrahlt, darüber ein Gemälde des Chefs, der darüber wacht, dass sein Vermächtnis in Ehren gehalten wird. Gilles Reinhard und Olivier Couvin, die in der Küche den Ton angeben, haben in der Tat ein gewaltiges Erbe zu verwalten, denn allen Bestrebungen einer sanften Erneuerung zum Trotz gilt: Man geht zu Bocuse wegen seiner Klassiker.

Wegen der «Soupe aux truffes noires VGE», die Bocuse im Februar 1975 für ein Bankett kreiert hatte, das Präsident Valéry Giscard d'Estaing im Élysée-Palast zu Ehren seiner Aufnahme in den Rang eines Ritters der Ehrenlegion veranstaltete. So «simpel» wie dekadent: Rinderbrühe mit Rinderwürfeln, Gemüsebrunoise, gewürfelter Foie gras und jeder Menge geraspelter Périgord-Trüffel, alles überbacken mit einer Haube aus Blätterteig. Dem Präsidenten, der sich fragte, wie er seine perfekt versiegelte Trüffelsuppe geniessen solle, antwortet Paul Bocuse ohne den Hauch eines Zögerns: «Cassez la croûte, Monsieur le Président». Mit (fast) diesen Worten wird sie auch heute noch serviert und dieser subtil verführerische Trüffelduft und die heisse Dampf Wolke des Wohlgeschmacks, die beim Aufbrechen der Kruste entweichen, sind so verheissungsvoll wie eh und je. Das Geheimnis vieler Bocuse-Gerichte liegt in der Einfachheit: so auch bei der berühmten Rotbarbe mit knusprigen Kartoffelschuppen, einer Rosmarin-Orangen-Buttersauce und etwas Kalbsfond. Aus heutiger Sicht simpel, doch das punktgenaue Zusammentreffen von perfekt glasigem Fisch, üppiger Sauce und dem, was Monsieur Paul als «élément

Mehr Tempel denn «Auberge»:
das Restaurant Paul Bocuse.



Rotbarbe mit Kartoffelschuppen und die Trüffelsuppe VGE gehören zu den Bocuse-Klassikern.



Seespinne und Taschenkrebs im «La Mère Brazier».



craquant» definierte, ist auch jetzt noch ein perfekt komponierter Akkord.

Eines der wichtigsten Vorbilder und Mentorin war für Paul Bocuse die legendäre «Mère Brazier», die wohl typischste aller «mères lyonnaises»: Mit 19 Jahren begann die Laufbahn von Eugénie Brazier als Köchin bei einer reichen grossbürgerlichen Familie in Lyon und gipfelte darin, dass sie nicht nur als erste Frau drei Michelin-Sterne errang, sondern es als erste Person überhaupt schaffte, drei Sterne gleichzeitig für zwei Restaurants zu halten. Ihr von Legenden umranktes Restaurant «La Mère Brazière» war der Inbegriff der Lyoner Küche, und als es 2007, lange nach ihrem Tod, seine Türen schloss, lag die Stadt in kollektiver Trauer. Als Mathieu Viannay das Lokal Jahre später wieder eröffnete, schaute tout Lyon hin und war begeistert. Viannays Ansatz, mit diesem gewaltigen Erbe umzugehen, erwies sich als anders, als man es heute im Hause Bocuse zu tun pflegt: Nach dem Motto «Nichts hat sich geändert. Alles hat sich geändert» bleibt der Geist der Mère

Man geht zu Bocuse wegen seiner Klassiker.

Brazier noch immer lebendig, doch werden ihre Rezepte behutsam neuinterpretiert und in komplexere, subtilere, moderne Geschmacksbilder übersetzt. Etwa «Quenelle de brochet», Hechtrocken mit Krustentiersauce, ein Klassiker der deftigen Lyoner Küche: Viannay macht daraus eine gestockte, locker-luftige Mousse und ummantelt sie mit einer hauchdünnen Brotkruste; dazu eine elegante Version der Sauce Nantua und parallel dazu ein pochiertes Hechtfilet mit Kapern und Zitrone. Leichtfüssig und fantastisch ausbalanciert. Von derselben Eleganz ist auch das auf den Punkt gegarte Fleisch von Seespinne und Taschenkrebs, verborgen unter einer schaumig-anmutigen Emulsion aus den Karkassen, zeitlos vollendet mit einer Nocke Osietra-Kaviar. Von grosser Klasse zeugt auch der Hauptgang, knusprig gebackenes Ris de veau «à la grenobloise», also mit einer Sauce aus Butter, geschälten Zitronenwürfeln, Kapern und winzigen goldbraunen Croutons, grandios kombiniert mit einem hauchfein gearbeiteten Mille-feuille von Sellerie, Kastanien und Trüffel. Allesamt klassische Gerichte, die in anderen Küchen mächtig, schwer und zuweilen etwas rustikal daherkommen würden, bei der wiederauferstandenen Mère Brazier allerdings mit beeindruckender Präzision und Finesse für Begeisterung sorgen. Klassik 2.0 sozusagen.

RESTAURANT PAUL BOCUSE

Nach wie vor ein Erlebnis, wenn auch kein günstiges Vergnügen.

www.bocuse.fr

LA MÈRE BRAZIER

Ein wirklich gelungener Spagat zwischen klassischer und moderner Küche.

www.lamerebrazier.fr

Das «Les Lyonnais» ist eine der besten Adressen für die typischen Lyoner Hechtnocken (kleines Bild).

Authentische Tradition

Haute Cuisine hin oder her, nach wie vor gilt: Wer den Geschmack des «echten» Lyon kennenlernen will, geht in ein Bouchon oder eine Brasserie.

L'ES LYONNAIS

Hochküche vs. Hausmannskost, gekünstelt vs. ehrlich – wenn man es sich einfach machen möchte, ist es einfach, solche Gegensätze zu betonen und diese beiden Küchen gegeneinander auszuspielen. Aber in Lyon funktioniert so etwas nur bedingt, denn hier sind diese beiden Stilrichtungen enger verbandelt als anderswo. Ein Essen bei Bocuse oder Brazier gehört genauso zum authentischen Lyoner Kulinarikerlebnis wie eine Tour durch die Bouchons und Brasserien. Was ist ein Bouchon? Im Idealfall findet man dort die traditionelle, deftig-raffinierte Lyoner Küche, der Beaujolais fließt in Strömen, es ist laut, gesellig und lustig. Ob die Bezeichnung daher rührt, dass an den Orten, wo es Wein zum Essen gab, früher ein Korken («bouchon») über der Tür hing oder ob



der Name von «bouchonner» (mit Stroh abreiben) stammt, weil die Pferde hier trockengerieben wurden, während die Kutscher es sich gutgehen ließen – das lässt sich nicht klar sagen. Aber Vorsicht: Bouchon ist nicht gleich Bouchon. Da der Begriff nicht geschützt ist, trifft man auch immer wieder auf durchtriebene Wirte, die ihre Touristenfalle als Bouchon bezeichnen, um Authentizität vorzugaukeln. Prangt neben der Eingangstür eine Plakette mit der Aufschrift «Les Bouchons Lyonnais» oder «Les Toques Blanches Lyonnaises», kann fast nichts mehr schiefgehen. Besonders Ersteres soll als Gütesiegel für authentische Tradition gelten und höchste Qualität garantieren. Der Präsident dieser Vereinigung, Olivier Canal, geht mit bestem Beispiel voran, sein Bouchon «La Meunière» ist eine rustikale Lyoner Gaststätte wie

aus dem Bilderbuch: Eine Institution seit 1921, viel Holz, an den Wänden hängen alte Küchenutensilien, vergilbte Plakate und alte Gemälde, auf der kleinen, oft wechselnden Karte finden sich typische Vertreter echter Hausmannskost. Das volle Programm beinhaltet etwa der «Lyoner Salatteller» mit geschmorter Schweineschnauze, lokaler Cervelas, Saucisson lyonnais, Kalbsfüssen, Linsen und Kartoffeln – alles andere als ein leichtes Salättchen. Kein Vorbeikommen gibt es am «Tablier de sapeur», die «Feuerwehrmannsschürze», mit der in Weisswein marinierter Rinderpansen gemeint ist, der jedoch wie ein Schnitzel paniert und knusprig ausgebacken wird, sodass auch innereis skeptische Naturen sich damit anfreunden können. Eigentlich wäre man jetzt schon gut gesättigt, doch der Blick auf die schwarze Tafel mit den Tagesempfehlungen zwingt einen förmlich dazu, noch nachzubestellen: Wenn Monsieur Canal heute «Lapin à la moutarde», Kaninchen in Senfsauce, auf der Karte hat, kann man einfach nicht Nein sagen! In jedem Bouchon gibt es mindestens eine Hausspezialität, wegen der alleine sich der Besuch lohnt. Im «Les Lyonnais» – ideal gelegen in der Altstadt «Vieux Lyon», einem wunder-

der Beaujolais fliesst in Strömen, es ist laut, gesellig und lustig.

schönen Ensemble von Renaissancebauten und engen Gassen, das sogar zum UNESCO-Weltkulturerbe gehört – sollte man unbedingt «Quenelles de brochet» bestellen, fluffig-zarte, beinahe mousse-artige Hechtnocken, vielleicht das Lyoner Gericht schlechthin, welches man im «Les Lyonnais» nicht wie üblich in einer Sauce Nantua, sondern einer noch intensiveren Hummer-Béchamel serviert. Aber vergessen wir nicht das Drumherum: «Als Vorspeise?» Am besten den «Salade Lyonnaise», mit Croutons, einem pochierten Ei und riesigen Speckwürfeln. Und als Dessert? Natürlich ein Stück «Tarte aux pralines», ja diese ikonische Tarte mit den rosafarbenen Zuckermandeln! Nur damit keine Missverständnisse aufkommen: Selbstverständlich findet man in Lyon nicht nur in den Bouchons richtig authentische Kost. So ist ein Besuch in der «Brasserie Georges» nicht nur des Essens wegen ein Erlebnis. Gleich hinter dem Bahnhof Perrache steht diese unvergleichliche Institution; übersehen kann man diesen äusserlich einem antiken Tempel nachempfundenen Koloss sowieso nicht. Obwohl man problemlos telefonisch oder online einen Tisch reservieren kann, bilden sich regelmässig lange Schlangen an der Eingangspforte; kein Problem allerdings, denn im gigantischen 700 Quadratmeter grossen Speisesaal finden gut 500 Gäste Platz. Dafür gibt es rustikale Klassiker, frische Meeresfrüchte, selbst gebräutes Bier und eine Stimmung wie im Hexenkessel. Hier schmeckt der Kalbskopf besonders gut, butterzart und mit einer leicht senfscharfen Sauce Ravigote exzellent abgeschmeckt. Doch auch die urtypische Saucisson mit Pistazien an einer himmlischen Rotwein-Schalotten-Buttersauce und Kartoffelpüree gilt zu Recht als Klassiker des Hauses. Und plötzlich erklingt eine Drehorgel, der ganze Saal singt «Happy Birthday» und donnernder Applaus erfüllt den Raum; bereits zum fünften Mal an diesem Abend. Feiern können sie, les Lyonnais.

LA MEUNIÈRE

Authentischer kann ein Bouchon kaum sein. Kleine Karte plus grossartige Auswahl an Tagesgerichten.

www.lameuniere.fr

LES LYONNAIS

Eine Institution und eine der besten Adressen für «Quenelles de brochet».

www.bouchon-les-lyonnais.com

BRASSERIE GEORGES

Grossartige Stimmung und fantastisches Essen – Erlebnisgastronomie im allerbesten Sinn.

www.brasseriegeorges.com



Kalbskopf in der «Brasserie Georges».



Kaninchen in Senfsauce im «La Meunière».



Keine Diätkost: Salatteller im «La Meunière».

Moderne à la lyonnaise

Nicht selten geht vergessen, dass Lyon auch ein modernes Gesicht hat – das Gesicht einer Stadt im Aufbruch. Das gilt selbstverständlich auch für die Restaurantszene.

Lyon ist eine Stadt mit vielen Gesichtern. Das merkt man besonders bei einem Spaziergang auf der zentralen «Presqu'île», der Halbinsel: Rund um die imposante Place Bellecour, immerhin der drittgrösste Platz des Landes, dominieren grossbürgerliche Eleganz, bourgeoise Stadtpalais mit prächtigen Fassaden und weitläufige Boulevards, doch je eher man südwärts vorstösst, wandelt sich die Architektur. Lange Zeit galt dabei der Bahnhof Perrache als Grenze, nach deren Überschreiten man sich unversehens in einer zwielichtigen, heruntergewirtschafteten und halb verlassenen Industriezone wiederfand. Glücklicherweise gehört das der Vergangenheit an, denn im Rahmen eines gross angelegten, äusserst ambitionierten Stadterneuerungsprojekts, bei dem jede Menge internationaler Architekten beteiligt waren, entstand an der Südspitze der Halbinsel ein hypermodernes Viertel mit Wohnungen, Einkaufszentren, Hotels, Büro- und Gewerbeflächen. Als Höhepunkt dieses Modernisierungsschubs gilt das «Musée des Confluences», ein dekonstruierter Stahl- und Glasbau des renommierten Architekturbüros «Coop Himmelb(l)au», an symbolträchtiger Lage, wo Rhône und Saône zusammenfliessen. Doch auch andere Stadtviertel sind im Wandel begriffen; der Hügel von Croix-Rousse, einst ein Industrieviertel, wo die Seidenweber, die «Canuts» wohnten, hat eine ordentliche Dosis Gentrifizierung abbekommen. In dieser äusserst kreativen Ecke mit ihren ikonischen Wandgemälden reihen sich Künstlerateliers, Galerien und Boutiquen aneinander. Und wo sich die Hipster tummeln, sind Restaurants mit bionomischer Ausrichtung nie fern, was jedoch zu begrüßen ist, da dort sehr oft eine einfache, aber dennoch sehr kreativ-ambitionierte Küche zu äusserst fairen Preisen geboten wird. Ein gutes Beispiel dafür ist das Restaurant «Substrat» in der Rue Pailleron. Zum Aperitif knabbert man Brotcracker mit Miso-Whisky-Dip, knackiges fermentiertes Gemüse sowie hauseigenes Sauerteigbrot mit Lardo; als Hauptgang gibt es gerade Ente aus der Dombes, perfekt gebraten, dazu eine Nocke aus den Innereien, begleitet von Petersilienwurzelpüree und gebratenen Pfifferlingen. Wunderbar unkompliziert, aber dennoch sehr ausbalanciert im Geschmack. Eine aufgeschlossene und kreative Küche auf höchstem Niveau bietet auch das zweifach besternte «Le Neuvième Art». Die Kreationen von Christophe Roure lassen sich indes nur schwer in Schubladen stecken: Die Wurzeln liegen klar in der klassischen Hochküche – der Chef wurde gar

als «MOF», also als «Meilleur Ouvrier de France» ausgezeichnet – doch vermischen sich hier moderne puristische Produktküche mit äusserst präziser Aromatik und betonter Weltoffenheit, die sich vornehmlich in der Verwendung exotischer Früchte und Gewürze äussert. Statt also wie in rein klassisch orientierten Häusern die Foie gras mit eher süsslichen Komponenten zu servieren, greift Roure zu grüner Mango, Kiwisaft und Timutpfeffer und macht die an sich üppige und reichhaltige Hauptkomponente zum Baustein einer komplexen Abfolge aus Süsse, Säure, Cremigkeit und leicht blumiger Schärfe. Äusserst gelungen, aber nicht forciert originell – eine Leichtigkeit, die Freude macht. Eine weitere tolle Kombination: ein Schneckenragout mit fluffigen Kartoffelgnocchi und

Das «Musée des Confluences», ein Museum für Natur- und Kulturgeschichte, gilt als Symbol des modernen Lyon.

brauner Butter, aufgelockert durch die würzige Säure einer «Grenobloise». Von grosser Originalität zeugt denn auch die Zubereitung des Saiblingsfilets aus den Cevennen, welches direkt am Tisch mit heissem Bienenwachs übergossen und so sanft bei 90 Grad gegart wird. Gutunterrichteten Geniessern wird dabei nicht entgangen sein, dass diese Zubereitungsart schon sehr lange von Heinz Reitbauer im Steirereck in Wien zelebriert wird, allerdings erübrigt sich die Diskussion darüber, wer nun zuerst diese Idee hatte, dadurch, dass bei Christophe Roure letztlich ein völlig anderes Gericht herauskommt: Der perfekt

... dass man ohne falsche Scheu zur Plätti-tüde greifen darf: Manchmal ist weniger tatsächlich mehr!

gegarte Fisch wird mit einer leicht gesalzenen Zitronenbutter nappiert, fabelhaft ergänzt durch eine wunderbar knusprige Artischocke, welche ihrerseits eine zartbitter-nussige Aromatik beisteuert. Und für einmal gehört auch der Fleischgang zu den Highlights des Menüs: ein makello-ses Stück Blackmore-Wagyu mit verführerischer Rauchnote und form-vollendeter Kruste (da bei intensiver Hitze über Holzkohle gegrillt) mit etwas gegrilltem Römersalat und in der Salzkruste gegartem Sel-lerie, einem Spritzer Jus und einer Salatcreme. Mehr nicht. Doch das harmonisiert alles derart vorzüglich, dass man ohne falsche Scheu zur Plätti-tüde greifen darf: Manchmal ist weniger tatsächlich mehr!

Christophe Roure steht mit seinem «Le Neuvième Art» für eine der kreativsten Küchen der Stadt.



Grandioser Fleischgang und Schnecken (kleines Bild) im «Le Neuvième Art».



Tolles Entengericht im «Substrat».



LE NEUVIÈME ART

Puristisch-modern und klassisch zugleich: Christophe Roure hat eine ganz eigene kulinarische Handschrift.
www.leneuviemeart.com

SUBSTRAT RESTAURANT

Kreative Bistronomieküche zu sehr fairen Preisen.
www.substrat-restaurant.com

Unser Reisedirektor Nicolas Bollinger interessiert sich stets für die kleinen feinen kulturellen Unterschiede, die einem beim Reisen auffallen.

Einkaufen

Eine Stadt wie Lyon eignet sich perfekt für Gourmet-Shopping. Daher hier nur eine kleine, subjektive Auswahl:

LES HALLES DE LYON PAUL BOCUSE

Der Gourmet-Himmel: Austern, Meeresfrüchte, Wildbret, Fleisch, Geflügel, Käse, Trüffeln, Brot, Wein, Patisserie, Foie gras, Pasteten, Würste, Gewürze, Tee, Reis, Kaffee...

www.halles-de-lyon-paulbocuse.com

MAISON MALLEVAL

Eine Institution seit 1869. Wein, darunter viele Raritäten, Spirituosen, Wermut, Feinkost wie Kaviar, Foie gras und Gewürze.

www.malleval.com

REYNON

Eine der besten Metzgereien für die berühmten Lyoner Wurstwaren.

www.reynonlyon.com

EN ATTENDANT SEPTEMBRE

Grosse Auswahl an Bio-, biodynamischen und Naturweinen, vor allem aus allen Regionen Frankreichs. Dazu kommen Craftbiere und Spirituosen.

www.enattendantseptembre.com

SÈVE

Hier gibt es nicht nur herausragende Macarons und Schokolade, sondern auch die wohl beste Tarte aux Pralines rouges.

www.chocolatseve.com

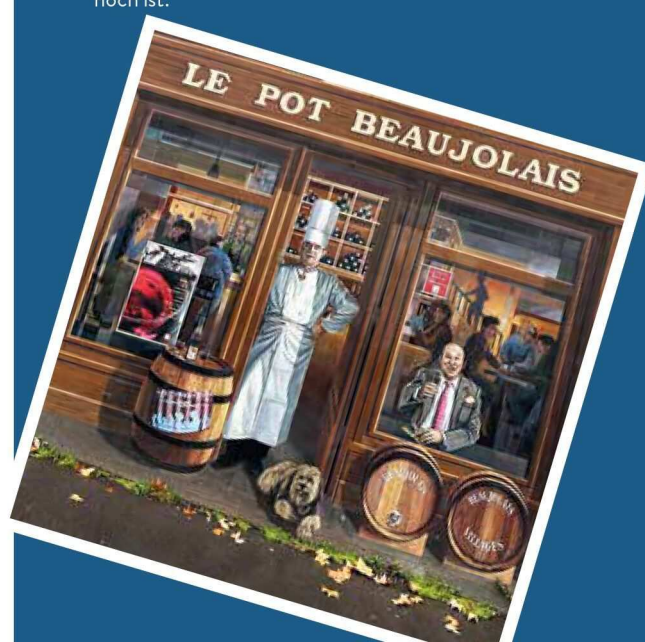


Essen im Museum?

Wissen Sie, womit ich mich bei Bocuse nie wirklich anfreunden konnte? Es ist dieser grenzenlose Personenkult. Wir wissen natürlich, dass Monsieur Paul schon zu Lebzeiten nicht gerade durch Bescheidenheit zu glänzen wusste, allerdings erkannte er auch früh, wie wichtig ein gutes Marketing ist – und ausserdem: Wenn sich irgendetwas feiern durfte, warum nicht er? Aber heute müsste man das wohl überdenken. Denn beim Besuch in Bocuses Hauptrestaurants wurde ich den Eindruck nie los, mich in einem gigantischen Museum zu befinden, wo man die Exponate ehrfürchtig bestaunt und auf keinen Fall anfassen darf. Ja nichts verändern. Für die Köche ist das einengend: In diesem musealen Rahmen wollen die Gäste keine Neuinterpretationen, sondern die Klassiker. Natürlich isst man da jede Menge kulinarischer Geschichte, und schmecken tut es auch wunderbar, keine Frage, aber vielleicht wird irgendwann mal nicht jeder so bereitwillig für ein Fischfilet mit Kartoffeln und Butter-sauce 90 Euro hinblättern, einfach, weil der Name Bocuse draufsteht. Auch Klassiker sind nicht zeitlos: Was einst als revolutionär galt, wird irgendwann gewöhnlich; das sollte man stets bedenken. Sonst wird aus dem Museum irgendwann ein Mausoleum. Es mag eine rein subjektive Vorliebe sein, aber der Ansatz von Mathieu Viannay mit der «Mère Brazier» sagt mir einfach mehr zu: grosse französische Klassik, die jedoch mit sehr finessenreichen, komplexen und damit modernen Geschmacksbildern arbeitet und es dennoch fertigbringt, das eigene historische Erbe nicht zu verraten. Es ist hingegen bezeichnend, dass die «Auberge» kurz nach Bocuses Tod den dritten Michelinster verloren. Mal sehen, was in ein paar weiteren Jahren noch übrig ist ...

Ein Schnappschuss

In Lyon ist Paul Bocuse omnipräsent, wie etwa auf diesem Wandgemälde. Jedoch ist die Legende Bocuse mittlerweile bedeutsamer, als es seine Küche tatsächlich noch ist.



Feierabend-Rezept

Die Guten ins Töpfchen

Alles Gute in einem Gefäss: Makkaroni, Auberginen und Tomaten ergeben ein tolles Gericht, das schnell gemacht und noch schneller vorbereitet ist.

Makkaroni-One-Pot mit Auberginen

FÜR 4 PERSONEN

VORBEREITUNGSZEIT: 20 Minuten

KOCH-/BACKZEIT: 25 Minuten

500 g Auberginen
5 dl Gemüsebouillon
1 Esslöffel getrocknete mediterrane Kräuter
1 Zwiebel
2 Knoblauchzehen
1 Dose gehackte Pelati-Tomaten, 400 g
2 Esslöffel Tomatenpüree
2 Esslöffel Olivenöl
250 g Äpler Magronen
Salz, schwarzer Pfeffer aus der Mühle
1 Bund Basilikum
1 Kugel Mozzarella
25 g geriebener Sbrinz AOP oder Parmesan

- 1 Backofen auf 180 Grad vorheizen.
- 2 Die Aubergine ungeschält in Würfel schneiden. Mit der Bouillon und den Kräutern in eine ofenfeste Pfanne geben,

aufkochen und zugedeckt bei Mittelhitze kochen lassen, bis die restlichen Zutaten vorbereitet sind.

- 3 Zwiebeln und Knoblauch hacken. Beides mit den Tomaten, dem Tomatenpüree, dem Olivenöl und den Makkaroni zu den Auberginen geben, aufkochen und mit Salz und Pfeffer würzen. Sofort zugedeckt auf der mittleren Rille des Backofens etwa 25 Minuten fertig garen.
- 4 Inzwischen das Basilikum grob hacken. Den Mozzarella würfeln.
- 5 Die fertigen Auberginen-Makkaroni aus dem Ofen nehmen, Basilikum, Mozzarella sowie Sbrinz oder Parmesan untermischen und sofort servieren.

TIPP

Man kann den One-Pot auch mit anderen Pastaformen zubereiten, muss jedoch je nach Sorte etwas mehr oder weniger Flüssigkeit beifügen.

Pro Portion 25 g Eiweiss,
18 g Fett, 106 g Kohlenhydrate;
708 kKalorien oder 2979 kJoule

Vorschau: KOCHEN 5/2023 erscheint am 2. Mai 2023.



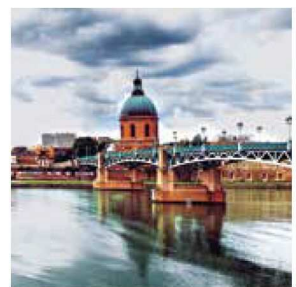
*Frühling pur:
Spargeln und Kräuter*



*Kochwerkstatt:
Knoblauch*



*Desserts mit weisser
Schokolade*



*Toulouse – die Perle
des Südwestens*

Weitere Themen in diesem Heft: Menü des Monats: Geniessen wie in Portugal / Welcher Wein eignet sich als Aperitif? Beat Koelliker weiss Rat / Edamame: knackig-frischer Trend aus Japan / Schnelle Küche im Mai





Opernfestspiele im Steinbruch St. Margarethen



Schleusenkonzert, Altenwörth



Budapest



Landesgalerie, Krems

Die Donau & die Musik mit Excellence Princess



Excellence – kleine Schweizer Grandhotels

Die Excellence Princess. Ein Luxusliner für exquisite Momente. Ihr frischer Chic und ihre herausragende Gastronomie machten die «Donauprinzessin» zum Flussschiff des Jahres. Sie verfügt über 81 Komfortkabinen, 12 Junior Suiten mit Dusche/WC, Sat-TV, Minibar, Safe, Föhn, Telefon, Klimaanlage/Heizung. Entrée mit Lobby/Rezeption. Zwei Restaurants: Stilvoll-elegantes Panorama-Restaurant und À-la-carte Restaurant.

Bizet's «Carmen» im Steinbruch, ein Schleusenkonzert an Deck der «Princess», ein exklusives Gastspiel in Budapests neuem Musiktempel, zu Besuch bei Strauss und Mozart – eine musikalische Reise an Orte, wo man klassisches Musik zelebriert und neu erfindet.

Tag 1 Schweiz > Passau

Busanreise nach Passau

Tag 2 Krems

Am Vormittag besuchen Sie die Kunstmeile Krems*. Oder Besuch der Wienerlebenswelt Loosium (Fr. 58). Am Nachmittag

Schleusenkonzert Altenwörth.

Tag 3 Budapest

Stadtrundfahrt* am Nachmittag. Abends exklusives Konzert mit Burkhard v. Puttkamer im «House of Music Hungary».

Tag 4 Budapest

Rundgang auf der Margareteninsel (Fr. 38). Oder kulinarischer Rundgang mit Besuch der Markthallen (Fr. 60).

Tag 5 Bratislava

Altstadtführung* – probieren Sie feine Prestburger Kipferl. Später geht es zum grossen Opernabend unter freiem Himmel. Im Steinbruch St. Margarethen erleben Sie

«Carmen» von Georges Bizet.

Nachessen in der Nähe von St. Margarethen inklusive.

Tag 6 Wien

Stadtrundfahrt* mit Besuch eines Wiener Kaffeehauses. Besichtigung der Wohnungen von Johann Strauss und Wolfgang Amadeus Mozart (Fr. 40). Oder Velotour vom Prater bis zu den Donauinseln (Fr. 70).

Tag 7 Grein

Rundgang im historischen Stadttheater Grein, dem ältesten noch in Betrieb befindlichen Theater Europas. Auf der Burg Clam begrüsst Sie der Graf persönlich.

Tag 8 Passau

Busrückreise zu Ihrem Abreiseort.

*Excellence Ausflugspaket

Reisedaten 2023

30.07.–06.08., 06.08.–13.08.

Preise pro Person

Kabinentyp	Katalogpreis	Sofortpreis
Hauptdeck		
2-Bett	2755	2155
Mitteldeck		
2-Bett, frz. Balkon	3420	2655
Jun Suite, frz. Balkon	3770	2915
Oberdeck		
2-Bett, frz. Balkon	3690	2855
Jun Suite, frz. Balkon	4035	3115

Sofortpreis mit beschränkter Verfügbarkeit

Das Excellence-Inklusivpaket

- Excellence Flussreise in eleganter Flussblick-Kabine, Genuss-Vollpension
- Ab/bis Schweiz in umweltgerechten Schweizer Komfort Reisebus (zum Hafen und für Transfers)
- Pure-Air-Ionisierung gegen virustragende Aerosole an Bord
- 100% CO₂-Klimakompensation Stiftung myclimate
- Basis-Kartenkategorie (alle Konzerte)
- Excellence-Kreuzfahrtleitung

Weitere Leistungen auf

excellence.ch/paket

Zuschläge

• Kartenkategorie A (Oper Carmen)	37
• Alleinbenützung Kabine Hauptdeck	0
• Alleinbenützung Kabine MD/OD (ohne JS)	895
• Reise im Königsklasse-Luxusbus	275

Wählen Sie Ihre Ausflüge

• Ausflugspaket mit 4 Ausflügen	139
---------------------------------	-----

Europa neu sehen:

excellence.ch/mittendrinn

Wählen Sie Ihren Abreiseort

06:30 Burgdorf, 06:35 Basel SBB, 06:50 Arlesheim, 07:00 Aarau SBB, 08:00 Baden-Rüthof, 08:30 Zürich-Flughafen, 08:55 Winterthur-Wiesendangen SBB, 09:15 Wil

Ihre Excellence-Route



Mehr zu dieser Reise & Buchung

mittelthurgau.ch

eppas15_op