



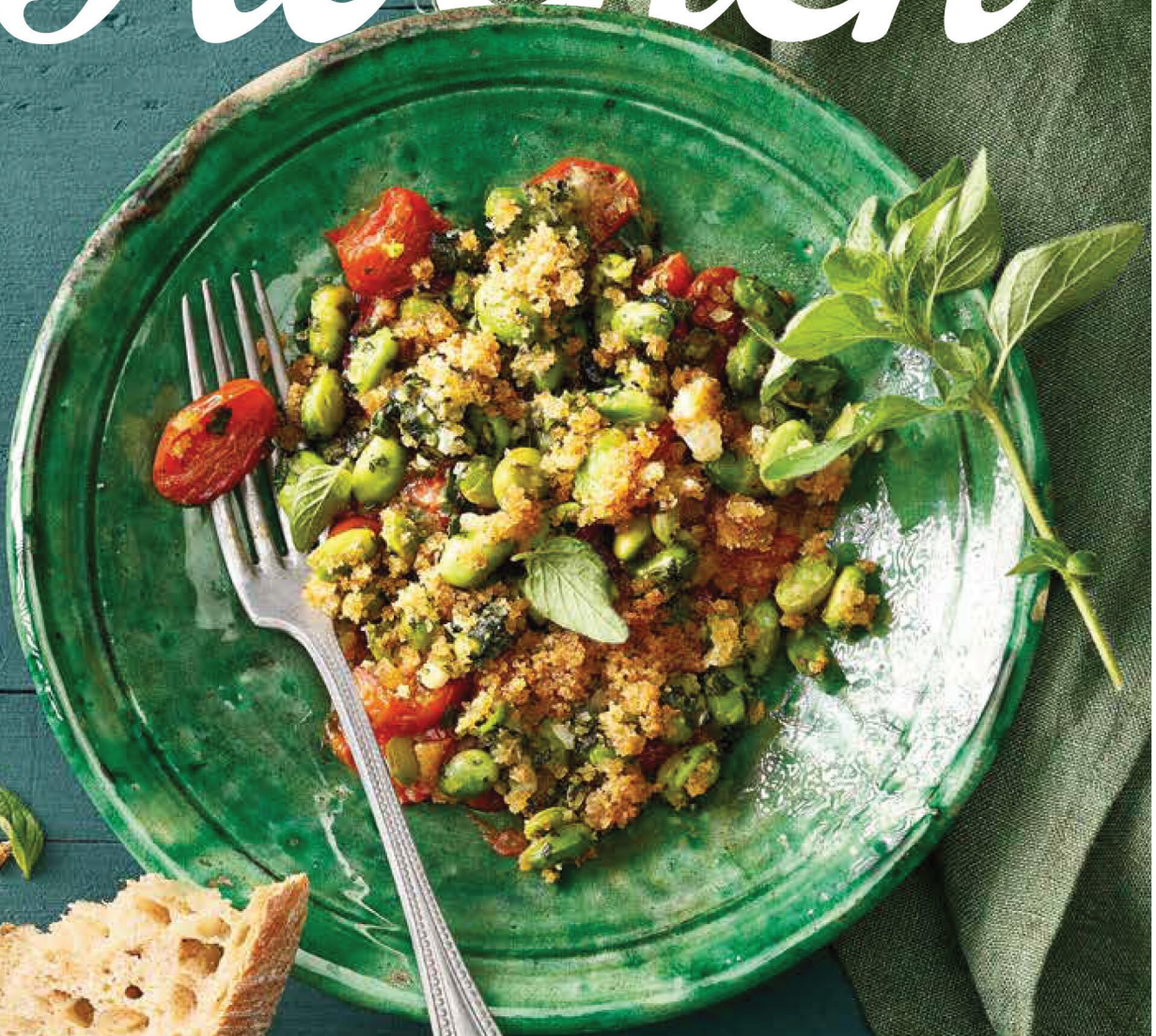
ANNEMARIE WILDEISENS

# Kochen

Kochen



Heft 5 / 2023 | 12.- CHF | [www.wildeisen.ch](http://www.wildeisen.ch)



## Wir spüren den Frühling

So schmeckt der Wonnemonat Mai

### SPARGELN & KRÄUTER

Das Traumpaar der  
Frühlingsküche.

### SÜSSE KÜCHE

Desserts mit weisser  
Schokolade.

### TOULOUSE

Die Perle des französischen  
Südwestens.





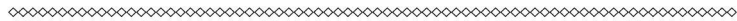
# Schweizer Getreide Kultur



[urdinkel.ch](http://urdinkel.ch)



## WENN EXOTEN HEIMISCH WERDEN



### VON EDAMAME-BOHNEN UND FRÜHLINGSGEMÜSE

Annemarie kannte Edamame-Bohnen nur als gesalzenen Snack im Becher. Inzwischen ist auch sie zum Edamame-Fan geworden, nicht zuletzt, weil sie ihre geliebten dicken Bohnen, die so viel Rüstarbeit geben, perfekt ersetzen können.



Florina kannte zwar Edamame besser als ihre Redaktionskolleginnen, aber vor allem im Kontext der japanischen und asiatischen Küche.

Annemarie: Eigentlich ist es üblich, dass sich im Jahres-Themenplan jede Rezeptautorin für ihre Lieblingsthemen stark macht. Aber bei den Edamame-Bohnen herrschte Schweigen ...

Florina: ... Auch weil wir uns nicht sicher waren, ob sich die Bohnen wirklich für einen Schwerpunktbeitrag mit mehreren unterschiedlichen Rezepten eignen würden. Aber das war ja auch gleichzeitig die Herausforderung.

Annemarie: Ich habe mich beim Rezeptieren von der Farbe Grün leiten lassen, also von Erbsen, dicken Bohnen (Fave) und Kefen, die alle zu meinen Lieblingsgemüsen zählen. Aber (sie lacht) mit dem grossen Unterschied, dass die Edamame nur wenig oder gar keine Rüstarbeit verursachen, weil man sie entweder tiefgekühlt in der Schote nur kurz blanchieren muss, um sie dann per Fingerdruck schnell ausgehülst zu haben oder – noch praktischer – man sie auch als Bohnenkerne frisch oder gefroren kaufen kann.

Florina: Dein «grüner» Ausflug hat mir auch gezeigt, wie gut die Edamame sich mit anderen Frühlingspezialitäten kombinieren lassen, als wären die Bohnen nicht aus Japan, sondern hätten ihre Wurzeln bei uns. Besonders gerne mag ich sie zusammen mit Spargeln, Kefen, Kohlrabi, Bundkarotten und natürlich Frühlingskräutern wie Kerbel, Dill, Petersilie oder Schnittlauch.

Annemarie: Da mag von der einen oder anderen Seite das Argument kommen, dass diese «Exoten» von weit her gekarrt oder eingeflogen werden müssen, wie zum Beispiel die Avocado oder die Süsskartoffel.

Florina: Inzwischen gibt es nicht nur Schweizer Süsskartoffeln, sondern auch die Edamame wird bei uns angebaut, gut zu erkennen am Label «Suisse Garantie» mit dem Schweizerkreuz. Der Exot wird also langsam, aber sicher (ein-)heimisch.

Apropos marktfresches Gemüse: Jetzt ist natürlich Hochsaison für Spargeln in allen Sorten und Grössen. Wenn sie auch frisch gekocht aus der Hand gegessen für viele am besten schmecken, etwas Abwechslung tut immer gut: zum Beispiel inspiriert von unseren Rezepten zum Thema «Spargeln und Kräuter». Wir wünschen Ihnen auf jeden Fall einen genussvollen Frühling!

Herzlich  
Annemarie und Florina





28

Edamame, die  
vielseitige Bohne



66

Unterwegs in Toulouse

# Kochen Inhalt

Mai 2023

8

## Marktplatz

News, Facts, Tipps und Rezepte

18

## Marktfrisch

Spargeln und Kräuter – das  
perfekte Frühlingsduo

28

## Trend-Food

Edamame: mehr als nur ein Snack

34

## Kochwerkstatt

Mild, würzig und süss: Knoblauch

44

## Menü des Monats

Piri Piri! Ein portugiesischer Abend

52

## Eingeschenkt

Treffen wir uns doch zum Apéro!

54

## Schnelle Küche

Sechs Blitzgerichte für den Mai

60

## Süsse Küche

Süsse Diva: weisse Schokolade

66

## Reisen

Toulouse – die Perle des Südwestens



34

Kochwerkstatt:  
Knoblauch



54

Schnelle Frühlingsküche



### WILDEISEN APP

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



### WEBSEITE

[www.wildeisen.ch](http://www.wildeisen.ch)



### INSTAGRAM

[@wildeisen.ch](https://www.instagram.com/wildeisen.ch) | [annemariewildeisen](https://www.instagram.com/annemariewildeisen)



### FACEBOOK

[facebook.com/wildeisenskochen](https://facebook.com/wildeisenskochen)





18  
Spargeln & Kräuter

44  
Ein portugiesisches Menü



60  
Desserts mit weisser Schokolade



# Kochen

## Alle 35 Rezepte dieser Ausgabe

### Vegetarisch



Gemüse-Kartoffel-Gröstl

14



Spargelsuppe mit Bärlauch und Käse

22



Gebratene grüne Spargeln mit Kräuter-Couscous

24



Spargel-Crespelle mit Bärlauch

25



Frühlingsalat mit Edamame, Kefen und Burrata

30



Makkaroni mit Edamame-Pesto und Shiitake-Pilzen

31



Teigtaschen mit Edamame und Peperoni

32



Edamame-Cherrytomaten-Gratin

33



Pasta an cremiger Knoblauch-Käse-Sauce

36



Knoblauch-Pizza

40



Salsa brava

42



Rüebli-Peperoni-Suppe mit Kräuter-Croûtons

54

### Fleisch



Gefüllte Tomaten mit Pappardelle

55



«Grüne» Omelette mit Pilzen

58



Rindscarpaccio: unser Grundrezept

10



Rindscarpaccio mit Olivenkartoffeln

11



Rindscarpaccio mit Senf-Dressing und Radieschen

11



Rindscarpaccio mit Avocado und Passionsfrucht

11



Kalbfleisch-Carpaccio mit Spargel-Kräuter-Tatar

21



Pouletschenkel an Knoblauch-Zitronen-Sauce

38



Piri-Piri-Huhn

48



Ziegenfrischkäse im Speckmantel auf Salat

59



Ofenreis mit Hackfleisch und Gemüse

57



Kalbsrollen, Frühlingszwiebeln, Zitronen-Sauce

56

### 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](http://www.wildeisen.ch)

**Kontakt:** Alle Mitarbeitenden des Verlags erreichen Sie unter [vorname.name@chmedia.ch](mailto:vorname.name@chmedia.ch), die Mitarbeitenden des Redaktionsteams über [redaktion@koch-magazin.ch](mailto: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](mailto: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](http://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](http://www.wildeisen.ch/service)

## Fisch



Tortilla-Rolle mit Hack-  
fleisch und Gemüse 75



Lachsküchlein mit Spargel-  
Rahm-Gemüse 27



Riesencrevetten  
an Zitronenjuss 46

## Süss



Fischküchlein 47



Apfel-Dörraprikosen-  
Konfitüre mit Ingwer 16



Pastéis de Nata 50



Cheesecake mit weisser  
Schokolade, Himbeeren 61



Weisses Schokoladen-  
Tiramisu 62



Rüebli-Cake mit weisser  
Schokolade 64

## Drink



Pannacotta mit weisser  
Schokolade 64



Dark and Stormy 13

## Rezeptverzeichnis alphabetisch geordnet

|   |  |   |    |
|---|--|---|----|
| A |  | Apfel-Dörraprikosen-Konfitüre mit Ingwer                      | 16 |
| C |  | Cheesecake mit weisser Schokolade und Himbeeren               | 61 |
| D |  | Dark and Stormy   | 13 |
| E |  | Edamame-Cherrytomaten-Gratin                                  | 33 |
| F |  | Fischküchlein   | 47 |
| G |  | Frühlingsalat mit Edamame, Kefen und Burrata                  | 30 |
| K |  | Gemüse-Kartoffel-Gröstl                                       | 14 |
|   |  | Kalbfleisch-Carpaccio mit Spargel-Kräuter-Tatar               | 21 |
|   |  | Kalbsrollen mit Frühlingszwiebeln an Zitronen-Basilikum-Sauce | 56 |
|   |  | Knoblauch-Pizza   | 40 |
| L |  | Lachsküchlein mit Spargel-Rahm-Gemüse                         | 27 |
| M |  | Makkaroni mit Edamame-Pesto und Shiitake-Pilzen               | 31 |
| O |  | Ofenreis mit Hackfleisch und Gemüse                           | 57 |
|   |  | Omelette, «grüne», mit Pilzen                                 | 58 |
| P |  | Pannacotta mit weisser Schokolade                             | 64 |
|   |  | Pasta an cremiger Knoblauch-Käse-Sauce                        | 36 |
|   |  | Pastéis de Nata   | 50 |
|   |  | Piri-Piri-Huhn  | 48 |
|   |  | Pouletschenkel an Knoblauch-Zitronen-Sauce                    | 38 |
| R |  | Riesencrevetten an Zitronenjuss                               | 46 |
|   |  | Rindscarpaccio mit Avocado und Passionsfrucht                 | 11 |
|   |  | Rindscarpaccio mit Olivenkartoffeln                           | 11 |
|   |  | Rindscarpaccio mit Senf-Dressing und Radieschen               | 11 |
|   |  | Rindscarpaccio: unser Grundrezept                             | 10 |
|   |  | Rüebli-Cake mit weisser Schokolade                            | 64 |
|   |  | Rüebli-Peperoni-Suppe mit Kräuter-Croupons                    | 54 |
| S |  | Salsa brava   | 42 |
|   |  | Schokoladen-Tiramisu, weisses                                 | 62 |
|   |  | Spargel-Crespelle mit Bärlauch                                | 25 |
|   |  | Spargeln, gebratene, grüne, mit Kräuter-Couscous              | 24 |
|   |  | Spargelsuppe mit Bärlauch und Käse                            | 22 |
| T |  | Teigtaschen mit Edamame und Peperoni                          | 32 |
|   |  | Tomaten, gefüllte, mit Pappardelle                            | 55 |
|   |  | Tortilla-Rolle mit Hackfleisch und Gemüse                     | 75 |
| Z |  | Ziegenfrischkäse im Speckmantel auf Salat                     | 59 |



Vegetarisch:  
Ohne Fleisch  
und Fisch



Schnell:  
Weniger als 45 Minuten  
Zubereitungszeit



Leicht:  
Weniger als 500 kKalorien  
in einem Hauptgericht

## Abonnieren und geniessen



|                     |           |
|---------------------|-----------|
| Einzelverkaufspreis | CHF 12.–  |
| Abonnement 1 Jahr   | CHF 98.–  |
| Abonnement 2 Jahre  | CHF 160.– |
| Abonnement 3 Jahre  | CHF 230.– |

Preise inkl. MwSt.

[www.wildeisen.ch/abo](http://www.wildeisen.ch/abo)

### COPYRIGHT

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

### LEITER WERBEMARKT

Raphael Schoene, +41 58 200 5618

Mediadaten unter [www.wildeisen.ch/werbung](http://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](mailto:abo@wildeisen.ch), Tel. +41 58 200 55 60

Weitere Infos unter  
[www.wildeisen.ch/abo](http://www.wildeisen.ch/abo)

### DRUCK

Vogt-Schild Druck AG  
CH-4552 Derendingen

printed in  
**switzerland**

Ein Produkt der  
**ch media**

CEO: Michael Wanner  
[www.chmedia.ch](http://www.chmedia.ch)



## BLUMENKOHL

Je nachdem, wie man ihn zubereitet, kann Blumenkohl mild, zurückhaltend, ja fast ein wenig langweilig schmecken. Unterschätzen sollte man dieses Mitglied der Kohlfamilie deshalb aber nicht, denn in ihm schlummert ein riesiges Potenzial!

### Ursprung und Geschichte

Die Ursprünge des Blumenkohls liegen im asiatischen Raum; zum ersten Mal wird er in Schriftstücken aus dem 6. Jahrhundert nach Christus erwähnt. Erst durch die Kreuzzüge gelangte das Gemüse schliesslich nach Europa: zuerst nach Italien, dann nach Frankreich. Seit dem 16. Jahrhundert wird Blumenkohl in ganz Europa angebaut – die wichtigsten Exporteure sind heute Spanien, Italien, Frankreich, Belgien und die Niederlande, die weltweit grössten Produzenten sind China, Indien und die USA.

### Gesund und bekömmlich

Blumenkohl enthält jede Menge Vitamin A (was der Sehkraft und der Haut zugutekommt) und Vitamin C sowie Flavonoide und Kalium. Erwähnenswert ist auch der hohe Gehalt an Sulforaphan, einem Pflanzenstoff, welchem eine präventive Wirkung in Bezug auf Krebs, Diabetes und koronare Herzkrankheiten attestiert wird. Blumenkohl ist im Gegensatz zu den meisten anderen Kohlsorten sehr bekömmlich und leicht verdaulich.



### Mathematisch interessant

Auch Mathematiker haben an einem Gemüse wie dem Blumenkohl ihre helle Freude. Der Grund liegt in den sogenannten fraktalen Mustern, die dieses Gemüse aufweist: Damit gemeint sind Muster, welche im Kleinen ähnlich wie die komplette Struktur aussehen, so wie die Blätter eines Farns der gesamten Pflanze ähneln. Fraktale finden sich auch bei Wolken, Blitzen, Kristallen, Schneeflocken, Bergen und Blutgefässen. Den fraktalen Aufbau des Blumenkohls erkennt man am besten, wenn man den Kopf senkrecht aufschneidet. Das berühmteste fraktale Gemüse ist übrigens ein Verwandter des Blumenkohls – der Romanesco.

### Entfesselter Geschmack

In der Küche ist der Blumenkohl ein wahres Multitalent: Ganz egal, ob gekocht, gedünstet, gedämpft, gebraten, überbacken oder frittiert – sogar roh kann man ihn geniessen. Natürlich: Wenn man ihn bloss dämpft, schmeckt er tatsächlich etwas nichtssagend, schon fast langweilig. Doch wenn man ihn röstet, grilliert oder brät, entfaltet er sein volles geschmackliches Potenzial – erdig, intensiv und würzig! Gute Geschmackspartner sind natürlich Butter und jegliche Art von Butter- saucen, aber auch Hartkäse (zum Überbacken) und Kartoffeln, wie etwa im indischen Klassiker «Aloo gobi». Blumenkohl überzeugt auch mit einer subtilen Süsse, die besonders in Verbindung mit Knoblauch, Chili, Kreuzkümmel, Kapern, Muskat, Safran sowie Mandeln oder Walnüssen optimal zur Geltung kommt.



## FOOD-FACTS

*Knackig-frisch und mit einer leichten Schärfe – Radieschen sind nicht nur in den wärmeren Tagen ein gesunder Snack.*

## Im 16. Jahrhundert

... gelangte das Radieschen nach Europa, wo es sich zuerst in Frankreich, und von dort aus in den anderen Ländern des Kontinents etablierte. Der Ursprung des knackigen Gemüses lässt sich nicht exakt bestimmen, wird aber in China vermutet.

## 94 Prozent

... beträgt der Wasseranteil eines Radieschens; und das bei gerade einmal 14 Kilokalorien.

## 7 Millionen

... Tonnen Radieschen werden jedes Jahr weltweit geerntet. Die wichtigsten Produktionsländer sind dabei China, Japan und Südkorea; in der Schweiz beträgt die jährliche Produktionsmenge gut 2200 Tonnen.

## LESEN UND GENIESSEN

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



### F(R)ISCH VOM MARKT

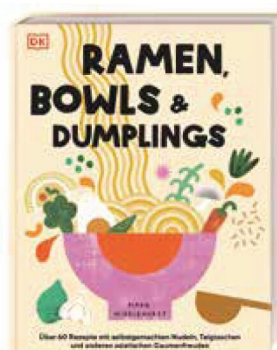
Die Fischhändlerin Hella Witte ist aus München nicht mehr wegzudenken und gilt als Ikone des bekannten Viktualienmarkts: In diesem Buch sammelt sie zum ersten Mal ihre Rezepte und gibt Einblicke in ihre Küche, ihren Fischweier und ihr Geschäft. In einem praktischen Teil gibt sie eine Übersicht über Fischarten und deren Herkunft, die richtige Ausrüstung für die Fischküche sowie Filetiertchniken. Im Mittelpunkt stehen dann jedoch zahlreiche Rezepte: Suppen, Meeresfrüchte, Pasta, Risotto, Curry, Klassiker und Grillgerichte. Da gibt es etwa Lachstatar mit Avocado-Creme, Jakobsmuscheln mit Steinpilzen, Schwertfisch mit Pesto und Paprikagemüse, Dorsch mit Champagner-Senf-Sauce, Karpfen in Bierteig oder gegrillten Pulpo mit Rosmarin-Knoblauch-Kartoffeln.

*Fischverliebt, Hella Witte, Callwey Verlag, CHF 58.90.*

### ASIA-GLÜCK IN DER BOWL

In diesem Buch zeigt die britische Kochbuch-Autorin Pippa Middlehurst, wie sich die Zutaten aus der asiatischen Speisekammer mit etwas Kreativität und den richtigen Gewürzen zu spannenden und leckeren Gerichten für die Alltagsküche zusammensetzen lassen. Es geht um selbstgemachte Nudeln, wie Ramen, Ba Mee oder Udon und worauf es bei der Zubereitung von Dumplings und Teigtaschen ankommt. Von Paitan Ramen mit gebratener Ente und Udon mit Miso aus dem Tontopf über Mapo-Tofu-Teigtaschen bis hin zu Reis-Bowl mit Gemüse-Tempura.

Schritt-für-Schritt-Anleitungen erklären anschaulich, wie z. B. selbst gemachte Nudeln, Ramen, Dumplings oder Teigtaschen hergestellt werden. *Ramen, Bowls und Dumplings, Pippa Middlehurst, DK Verlag, CHF 29.90.*



### MELITTA AVANZA – KLEINER VOLLAUTOMAT FÜR GROSSEN KAFFEEGENUSS!

Grosse Kaffeevielfalt auf kleinstem Raum. Die neue Melitta Avanza von nur 20 Zentimetern Breite vereint modernste Technik mit hochwertigem Design. Sie verfügt über eine Mystic-Titan-Oberfläche, ein leises Mahlwerk, einen Wassertank für 1,5 Liter und einen Bohnenbehälter für 250 Gramm Bohnen. Dazu gehören auch ein integrierter Milchaufschäumer, ein übersichtliches Bedienfeld und ein durchdachtes Servicemenü. Die Melitta

Avanza – alles einfach, kompakt arrangiert mit Stil – für den perfekten Kaffeeegenuss! Und es gibt schliesslich immer einen Grund für einen richtig guten Kaffee.

Melitta – bekannt für ihre modernen Kaffeevollautomaten und Kaffee-Partner von Manchester United und Borussia

Dortmund – verlost regelmässig exklusive, grosszügige VIP-Packages (Flug/Transfer, Hotelunterkunft, VIP-Plätze, Verpflegung, alles inklusive). Vielleicht dürfen Sie auch einmal Spitzenfussball live vor Ort in England und Deutschland erleben? Senden Sie eine E-Mail mit dem Kennwort «Melitta Kaffeevollautomaten» an [wettbewerb@melitta-schweiz.ch](mailto:wettbewerb@melitta-schweiz.ch) – und Sie nehmen automatisch an den verschiedenen Verlosungen teil.







## Unser Grundrezept Rindscarpaccio

FÜR 4 PERSONEN als Vorspeise

300 g Rindsfilet oder gut gelagerte  
Rindschutt  
40 g Rucola  
Salz  
4 Esslöffel Olivenöl  
40 g Parmesan am Stück  
1 Zitrone  
nach Belieben schwarzer Pfeffer aus  
der Mühle

- 1 Das Rindsfilet oder die Huft satt in Klarsichtfolie wickeln und  $\frac{1}{2}$  Stunde ins Tiefkühlfach legen, aber auf keinen Fall durchfrieren lassen.
- 2 Das eiskalte Fleisch in möglichst dünne Scheiben schneiden. Jeweils  $\frac{1}{4}$  der Scheiben mit etwas Abstand voneinander kreisförmig auf einem grossen Stück Klarsichtfolie anordnen, mit Klarsichtfolie decken und mit einem Wallholz oder einem Fleischklopfer sorgfältig flach streichen, sodass sich die Fleischscheiben nun überlappen. Die obere Folie abziehen, die untere Hälfte mit dem Fleisch kopfüber auf einen Teller geben. Wenn nötig kühl stellen und die Folie erst kurz vor dem Servieren sorgfältig abziehen.
- 3 Den Rucola waschen und trocken-schleudern.
- 4 Vor dem Servieren die Folie sorgfältig abziehen. Das Carpaccio mit Salz würzen und mit dem Öl beträufeln. Den Parmesan direkt über das Fleisch hobeln. Den Rucola darüber verteilen. Die Zitrone in 8 Schnitze schneiden und mit je 2 davon jeden Carpaccio-Teller garnieren.
- 5 Das Carpaccio wird am Tisch von jedem Gast individuell mit etwas Zitronensaft beträufelt und nach Belieben mit Pfeffer bestreut.

Pro Portion 20 g Eiweiss,  
18 g Fett, 1 g Kohlenhydrate;  
247 kKalorien oder 1028 kJoule  
Glutenfrei, Lactosefrei

## KLASSIKER AUS ITALIEN: RINDSCARPACCIO

Das Carpaccio wurde ursprünglich in «Harry's Bar» in Venedig erfunden. Doch vom vergleichsweise puristischen Originalrezept hat sich dieses Kultgericht schon lange emanzipiert. Gut so! Denn auf diese Weise wird einem bewusst, wie gut die zahlreichen Variationen schmecken können.







## *Rindscarpaccio mit Olivenkartoffeln*

FÜR 4 PERSONEN

**300 g Rindsfilet oder gut gelagerte Rindshuft** nach Grundrezept bis und mit Schritt 2 vorbereiten. **300 g mehligkochende Kartoffeln** schälen, vierteln und in Salzwasser oder im Dampf weich garen. **60 g grüne Oliven** entsteinen und grob hacken. **20 g Rucola** grob schneiden. Kartoffeln abschütten, in die Pfanne zurückgeben und trocken dämpfen. Mit einer grossen Gabel oder einem Kartoffelstampfer grob zerdücken. **4 Esslöffel Olivenöl** unterrühren. Dann Oliven und Rucola untermischen und alles mit **Salz, Pfeffer** und **2 Spritzern Zitronensaft** abschmecken. Die Kartoffeln – eventuell zu Nocken geformt – in der Mitte jedes Carpaccios bergartig anrichten. Mit **etwas Rucola** sowie **Parmesanspänen** garnieren und sofort servieren.



## *Rindscarpaccio mit Senf-Dressing und Radieschen*

FÜR 4 PERSONEN

**300 g Rindsfilet oder gut gelagerte Rindshuft** nach Grundrezept bis und mit Schritt 2 vorbereiten. Von **1 Bund Radieschen** die schönen Blätter abzupfen, waschen und trockentupfen. Die Radieschenknollen in feine Scheiben schneiden, mit **1 Spritzer weissem Balsamicoessig** mischen und 10 Minuten ziehen lassen. Je **1 Esslöffel grobkörnigen und milden Senf**, **4 Esslöffel Mayonaisse** sowie **75 g sauren Halbrahm** glatt rühren und mit **Salz** sowie **Pfeffer** würzen. Die Senfsauce in einen Einweg-Spritzsack füllen, als Öffnung nur gerade eine kleine Spitze abschneiden und die Sauce in feinen Streifen über das Carpaccio spritzen. Mit den Radieschenscheiben und -blättern garnieren und sofort servieren.

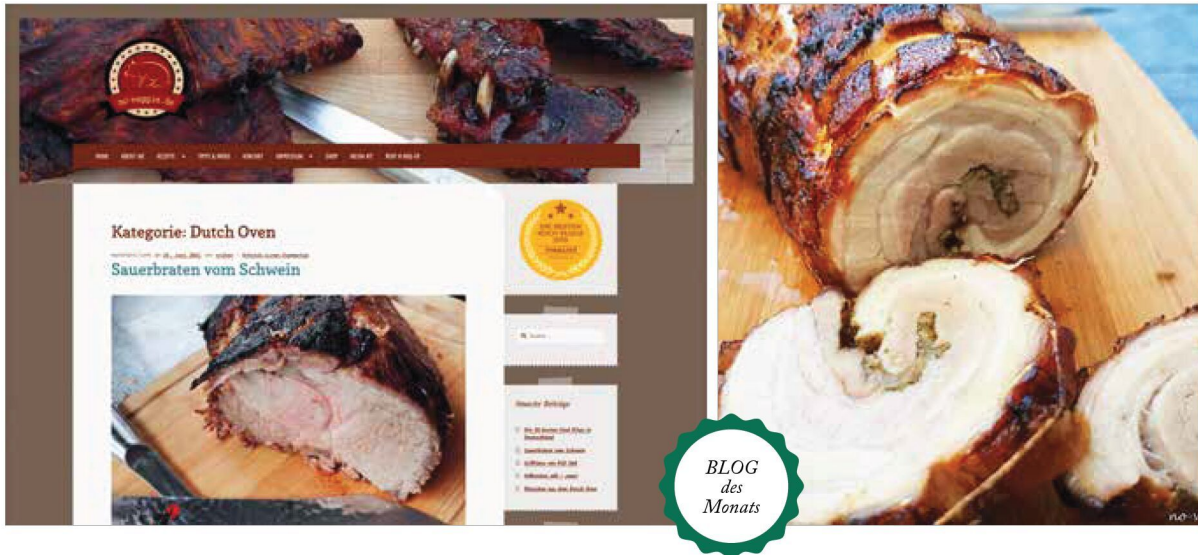


## *Rindscarpaccio mit Avocado und Passionsfrucht*

FÜR 4 PERSONEN

**300 g Rindsfilet oder gut gelagerte Rindshuft** nach Grundrezept bis und mit Schritt 2 vorbereiten. **2 Passionsfrüchte** halbieren, das Fruchtfleisch in einen Becher schaben, mit dem Stabmixer 4–5 Sekunden anpürieren, dann durch ein Sieb streichen, um die Kerne zu entfernen. Mit **3 Esslöffeln Olivenöl**, **2 Esslöffeln kaltem Wasser** sowie **Salz** und **Pfeffer** verrühren. **1 Avocado** halbieren, schälen, den Stein entfernen und das Fruchtfleisch in Scheiben schneiden. Sofort auf dem Carpaccio verteilen und alles mit Passionsfruchtsauce bestreichen. **80 g Crème fraîche** in kleinen Klecksen auf dem Carpaccio verteilen und alles mit Fleur de Sel sowie nach Belieben **wenig Chiliflocken** bestreuen. **¼ Bund Kerbel** in Blättchen darüber verteilen und sofort servieren.





## Volker grillt aus Leidenschaft

*Auf seinem Blog «no-veggie.de» zeigt Volker Göbel, warum das Grillen seine wahre Passion ist. Aber keine Angst: Auch wenn der Name etwas anderes suggeriert, kommen dabei auch fleischlose Rezepte vor.*

Zugegeben, die Welt der Grill-Fanatiker und BBQ-Aficionados kann auf alle, die nur gelegentlich ein Stück Fleisch auf dem Grill zubereiten, ganz schön abschreckend wirken. Entsprechend ist auch die Auswahl an hoch spezialisierten Grill-Blogs unübersichtlich gross und oft richten sich diese Seiten nur an höchst ambitionierte Enthusiasten. Der Blog [www.no-veggie.de](http://www.no-veggie.de) ist da erfrischend anders. Auf seiner Seite zeigt Volker Göbel, aufgewachsen in München, aber der Liebe wegen ins Saarland gezogen, warum das Grillen seine grosse Leidenschaft ist. Volker, ein glücklich verheirateter Vater von drei Kindern, ist zwar kein gelernter Koch, aber jemand, der seinem Hobby mit äusserster Hingabe nachgeht und seine Leserschaft so mit jedem Rezept auf eine ausführlich dokumentierte kulinarische Reise mitnimmt. Mit seinen drei Grills, einem Weber Spirit 320E, einem günstigen Smoker (auch Chinadose genannt) und, wie es sich für einen Saarländer gehört, natürlich auch einem «Schwenker» (Eine dreibeinige Konstruktion, die den Rost, an einer Kette befestigt, freischwebend über dem Feuer hält. Um das Fleisch zu garen, wird der Rost in Schwung gebracht.) probiert der Blogger jede Menge aus und hält die eigenen Rezepte akribisch fest. Etwa bei einem seiner Vorzeige-Gerichte, den Spareribs nach der 3-2-1-Methode: Das Fleisch mit einem Rub einreiben, über Nacht ruhen lassen, dann während drei Stunden bei 120 Grad indirekt grillen, dann in einer Form mit Apfelsaft zwei Stunden dämpfen lassen und schliesslich mit Barbecue-Sauce glasieren und eine Stunde lang bei 150 Grad zu Ende grillen. Klingt kompliziert, ist aber, da jeder einzelne Arbeitsschritt genau beschrieben und abgebildet ist, keine Hexerei. Und letztlich wird man mit unglaublich aromatischem Fleisch belohnt, das förmlich vom Knochen fällt. Neben



vielen anderen Grillrezepten erfährt man auch Hintergrundwissen zu den Themen Marinaden, Saucen, Rubs, Fleischzuschnitte, richtiges Würzen, Arbeiten mit dem «Dutch Oven» oder die Entzauberung verbreiteter Grillmythen. Darüber hinaus hat Volker auch noch eine schöne Auswahl an Pastarezepten, passenden Salaten bis hin zu Wildgerichten im Repertoire. Zum Bloggen kam der Saarländer eher zufällig: Da er seine Rezepte immer auf seinem Notebook in einem Rezeptordner gesammelt hatte und dann ein Online-Grillforum entdeckte, in dem viele User ihre Rezepte und Grillvariationen beschreiben und bebildert präsentieren, reizte es ihn auf einmal ungemein, selber etwas zu posten. «Ich habe gleich gemerkt, dass es mir einen Riesenspass macht, anderen von meinen Grillerelebnissen zu berichten und die dazugehörigen Bilder zu veröffentlichen.» Auf der Suche nach Rezepten und Ideen, stiess er dann immer wieder auf zahlreiche Foodblogs und dachte sich: Das wäre doch etwas für mich! Und ziemlich bald war «no-veggie.de» geboren. Und nur, um Missverständnissen vorzubeugen, stellt Volker gleich augenzwinkernd klar: «Der Name soll aber nicht bedeuten, dass ich etwas gegen Vegetarier oder Veganer habe, jeder soll das essen, wofür er Lust hat und ich esse eben gerne Fleisch... ausser Lamm.» Tatsächlich findet man auf dem Blog auch fleischlose Rezepte wie Möhren-Ingwer-Suppe mit Kokosmilch, Porridge oder eine Pastasauce aus ofengerösteten Tomaten. Doch Volkers wahre Passion ist und bleibt die Arbeit am Grill, besonders gerne dann, wenn er andere bekochen darf: «Meine Kids stehen voll auf Burger, da habe ich mir letztes Jahr zu meinem Geburtstag eine Gas-Plancha gegönnt. Aber ganz gerne koche ich für Gäste einen schönen Schweinekrustenbraten!» Ja, da kommen die bayrischen Wurzeln wieder durch.

[no-veggie.de](http://no-veggie.de) auch auf Instagram, Facebook und Pinterest



## EIN DRINK WIE EIN STURM

Dieser Longdrink verdankt der Legende nach seinen Namen seiner typischen Färbung, die an dunkles, stürmisches Seefahrerwetter erinnern soll.

### *Dark and Stormy*

1 PORTION

ZUBEREITUNGSZEIT: 5 Minuten

2 cl frisch gepresster Limettensaft

6–8 Eiswürfel

nach Belieben 2–3 Limettenschnitze

1½ dl Ginger Beer

6 cl dunkler Rum

1 Limettensaft und Eiswürfel in ein hohes, schmales Glas geben. Das Ingwerbier dazu giessen und nach Belieben Limettenschnitze beifügen. Nun den Rum langsam beifügen, sodass sich Rum und Ingwerbier nicht vermischen. Dies geht am besten, wenn man den Rum über einen Löffelrücken fliessen lässt, welcher dicht über das Ingwerbier gehalten wird.

#### TIPP

Wer sich mit der Masseinheit «cl» schwertut oder nicht den entsprechenden Messbecher zur Hand hat, kann die Flüssigkeiten auch abwägen. 1 cl entspricht 10 g; für 6 cl Rum braucht man also 60 g, was sich mit jeder gängigen Küchenwaage abmessen lässt.



## LEBENSMITTEL MIT TOPPITS STRETCH TOPS NACHHALTIG AUFBEWAHREN



Toppits-Silikondeckel sind eine echte Alternative zu Einwegdeckeln sowie Frischhaltefolien. Hergestellt aus dehnbarem und langlebigem Silikon, sind die Deckel beliebig oft verwendbar. Die Deckel sind in verschiedenen Größen erhältlich. Praktisch sind sie speziell zum Abdecken von angeschnittenem Obst, Gemüse sowie Essensresten in Schüsseln, Gläsern oder angebrochenen Joghurtbechern. Genauso für das Aufbewahren von Essensresten im Kühl- respektive Gefrierschrank oder für das spritzsichere Aufwärmen in der Mikrowelle. Die praktischen Toppits Stretch Tops garantieren zudem eine tropfsichere Aufbewahrung von Flüssigkeiten und verhindern das Austrocknen von Lebensmitteln. Die vielen Anwendungsmöglichkeiten und Wiederverwendbarkeit machen die Toppits-Silikondeckel zu dem neuen Küchenallrounder. Mehr Infos zu den Stretch Tops und zu allen Toppits-Produkten:

[www.toppits.ch](http://www.toppits.ch)



WAS MACHT MAN MIT?

## Resten von gekochten Kartoffeln

Ob von Raclette, Fondue oder «Gschwellti» – fast immer bleiben einige Kartoffeln übrig. Bei einem «Gröstl», einem Klassiker aus der Tiroler Küche, spielt die genaue Menge keine Rolle: Hat man etwas mehr von der einen Zutat, verringert man die restlichen Zutaten, also ein ideales Gericht für die Resteverwertung.

### Gemüse-Kartoffel-Gröstl

FÜR 4 PERSONEN

VORBEREITUNGSZEIT: 25 Minuten

KOCH-/BACKZEIT: 30 Minuten

Ca. 500 g gekochte Kartoffeln

1 Zwiebel

600 g saisonales Gemüse, auch gemischt, siehe Restentipps

2 Esslöffel Öl

2 Esslöffel Butter

Salz, schwarzer Pfeffer aus der Mühle

1 Bund Petersilie

4 Eier

1 Die Kartoffeln schälen, dabei grössere Knollen halbieren. Kartoffeln in Scheiben schneiden. Zwiebel schälen und hacken. Gemüse rüsten und in mundgerechte Stücke schneiden.

2 In einer Bratpfanne das Öl erhitzen. Gemüse beifügen, leicht salzen und zugedeckt 5 Minuten dünsten. Dann den Deckel entfernen, Kartoffeln und Butter beifügen und alles bei mittlerer Hitze etwa 20 Minuten goldbraun braten.

3 Inzwischen die Petersilie hacken.

4 Am Schluss die Eier in einer zweiten Bratpfanne zu Spiegeleiern braten. Gleichzeitig das Gröstl mit Salz und Pfeffer würzen und die Petersilie untermischen. Gröstl und Spiegeleier auf Tellern anrichten und servieren.

### FÜR DEN KLEINHAUSHALT

2 Personen: Zutaten halbieren.

1 Person: Zutaten vierteln.

Pro Portion 11 g Eiweiss,  
19 g Fett, 31 g Kohlenhydrate;  
353 kKalorien oder 1469 kJoule

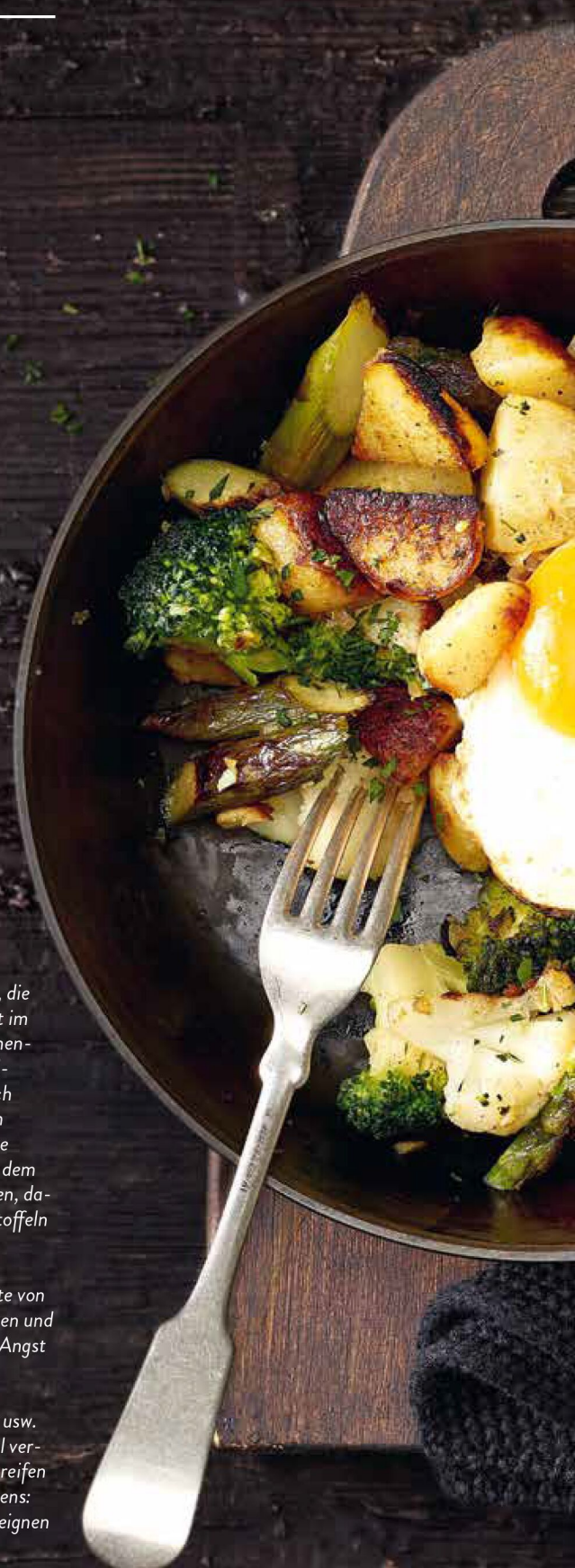
Glutenfrei, Lactosearm

### RESTENTIPPS

Für das Gröstl kann man alle Gemüse, die gerade Saison haben, verwenden. Jetzt im Mai sind dies Broccoli, Spargeln, Blumenkohl, Fenchel, Frühlingszwiebeln, Kohlrabi, Rübli, Sellerie usw., und natürlich lassen sich auch Gemüsereste aus dem Kühlschrank verwenden. Feste Gemüse wie Rübli, Sellerie oder Fenchel nach dem Schneiden in Salzwasser kurz vorkochen, damit sie später gleichzeitig mit den Kartoffeln und den anderen Zutaten gar werden.

Neben Kartoffeln kann man auch Reste von gekochten Teigwaren, Reis usw. beifügen und auch miteinander kombinieren. Keine Angst vor ungewöhnlichen Kombinationen!

Fleischreste wie Braten, Wurst, Speck usw. lassen sich ebenfalls sehr gut im Gröstl verwerten. Dazu das Fleisch in Würfel, Streifen oder kleine Scheiben schneiden. Übrigens: Auch Tofu und Fleischersatzprodukte eignen sich als Zutaten für ein Gröstl.







# COLOUR *Your* DAY

FROM SUNRISE TO SUNSET



Ob Frühstück, Mittagessen oder Abendessen – Le Creuset, seit 1925 Inbegriff für farbenfrohes Kochgeschirr, bringt besondere Farbakzente in die Küche und das Zuhause. Vom lebendigen und leuchtenden neuen Blauton Azure bis zum kühnen und zeitlosen Ofenrot gibt es eine breite Farbpalette von intensiv bis dezent, um den Tag individuell zu gestalten.

[www.lecreuset.com](http://www.lecreuset.com)





## *Apfel-Dörraprikosen-Konfitüre mit Ingwer*

### KONFI MIT KICK

Ingwer ist Gewürz und Heilmittel zugleich und enthält viele wertvolle Inhaltsstoffe. Einer davon ist Gingerol, welches massgeblich für die Schärfe des Ingwers verantwortlich ist und bei unserer Konfitüre für den gewissen Kick sorgt.

**ERGIBT** 4 Gläser von ca. 2½ dl  
**VORBEREITUNGSZEIT:** 20 Minuten  
**KOCH-/BACKZEIT:** 20 Minuten

**250 g Dörraprikosen (süsse Sorte)**  
**3 dl Apfelsaft**  
**1½ dl Zitronensaft, frisch gepresst**  
**750 g säuerliche Äpfel, z.B. Braeburn**  
**50–75 g frischer Ingwer, siehe Tipp**  
**600 g Zucker**

- 1 Die Aprikosen in feine Streifen schneiden. Mit dem Apfel- und Zitronensaft in eine Pfanne geben, aufkochen, dann zugedeckt leise kochen lassen, bis alle weiteren Zutaten bereitgestellt sind.
- 2 Die Äpfel schälen und an der Röstiraffel grob reiben. Den Ingwer schälen und fein reiben oder hacken.
- 3 Äpfel, Ingwer und Zucker zu den Aprikosen geben und alles unter Rühren erneut aufkochen. Dann die Konfitüre etwa 25 Minuten bei Mittelhitzte kochen lassen, dazwischen immer wieder umrühren, damit sie nicht anbrennt.
- 4 Inzwischen Gläser, Dichtungen und Deckel gründlich in heissem Wasser reinigen. Zum Abtropfen auf ein Küchentuch stellen.
- 5 Von der Konfitüre eine Gelierprobe machen: Dazu etwas Konfitüre auf einen kalten Teller geben, kurz stehen lassen. Wenn die Konfitüre geliert, kann sie abgefüllt werden, sonst kocht man sie weitere 5–10 Minuten. Anschliessend sofort in die vorbereiteten Gläser füllen und verschliessen.

*Haltbarkeit: mindestens 6 Monate. Einmal angebrochen im Kühlschrank aufbewahren und zeitnah verbrauchen.*

#### TIPP

*Die Menge des Ingwers kann man nach persönlicher Vorliebe anpassen. Ist man unsicher, probiert man nach etwa 10 Minuten Kochzeit ein Löffelchen Konfitüre und kann dann immer noch etwas frischen Ingwer beifügen.*

Pro Glas 2 g Eiweiss,  
4 g Fett, 225 g Kohlenhydrate;  
968 kKalorien oder 4106 kJoule  
Glutenfrei, Lactosefrei



# Das Rezept für Komplimente am Tisch.

## Profitieren Sie von der LandLiebe im Jahresabo

- 7 Ausgaben der LandLiebe (inkl. umfangreicher Sommer- und Weihnachtsnummer) bequem nach Hause geliefert
- Digitaler Zugriff auf das eMagazin – mit praktischer Suchfunktion über alle Ausgaben
- Vergünstigte Kurse im LandLiebe-Haus und online
- Attraktive Rabatte auf die LandLiebe-Bücher



für nur **CHF 69.–**

Gleich bestellen unter  
[shop.landliebe.ch](https://shop.landliebe.ch)



Entdecken Sie Rezepte für neue Genussmomente sowie viele spannende Menschen, Geschichten und Reportagen zu den Themen Wandern, Garten und Selbermachen –  
**jetzt in der Schweizer LandLiebe.**

*Schweizer*  
**LandLiebe**  
Mit Liebe gemacht.



# SPARGELN U





# UND KRÄUTER

Endlich ist es so weit und der Frühling  
feiert seinen kulinarischen Durchbruch:  
Die Spargeln spriessen, der Bärlauch  
blüht und die Kräuter schiessen aus dem  
Boden – man muss also nur noch zugreifen!






**F**rühlingszeit ist natürlich immer auch Spargelzeit. Ob grün oder weiss, das hängt von der persönlichen Vorliebe ab. Entstehen tun beide aus den gleichen Pflanzen, die weissen werden einfach geerntet, bevor sie aus der Erde kommen: So geht es darum, dass sie keine Verfärbungen haben und der Kopf schön geschlossen ist, weshalb die Felder mit Blachen abgedeckt werden, sodass die Spargelköpfe nicht der Sonne ausgesetzt sind. Gesund sind übrigens beide: Sie enthalten nur gerade mal 18 kcal pro 100 g, dafür 93% Wasser und sie sind reich an wertvollen Inhaltsstoffen wie Vitamin K, Kalium, Magnesium, Eisen, Kupfer und Mangan. Grüner Spargel enthält durch die Einwirkung des Sonnenlichts mehr Vitamin C und Betacarotin als weisser. Weisse Spargeln haben je nach Dicke eine Kochzeit von 15–25 Minuten, grüne

sind je nach Qualität in 8–15 Minuten gar. Dünner Grünspargel wird nicht geschält, sondern im hinteren Drittel nur frisch angeschnitten. Die Garzeit ist verhältnismässig kurz: Werden grüne Spargeln mit einer Sauce zum Dippen serviert, reichen 4–6 Minuten, zum Überbacken oder als Gemüse brauchen sie etwa 8 Minuten. Selbstverständlich steht es jedem frei, die Garzeit nach Belieben zu verkürzen, denn Spargel ist im Prinzip auch roh geniessbar. Der würzig-herzhaft-gemüsiges Geschmack ist dann jedoch sehr intensiv. Spargeln haben in aromatischer Hinsicht sehr viele Traumpartner: die klassische Hollandaise, Parmesan, salzige Butter, aber auch Eier, Krustentiere, Fisch, Fleisch, Speck im Speziellen, Kartoffeln, Pilze – und natürlich auch Kräuter wie Bärlauch, Kerbel, Basilikum, Kresse, Dill, Giersch und sogar Zitronenmelisse.







Für eine Blitzvariante lässt sich das Kalbfleisch durch Bresaola-Scheiben ersetzen.

## ***Kalbfleisch-Carpaccio mit Spargel-Kräuter- Tatar***

**FÜR 4 PERSONEN  
VORBEREITUNGSZEIT:**

30 Minuten

**RUHEZEIT:** 1 Stunde

**300 g Kalbsfilet**

**300 g weisse Spargeln**

**½ unbehandelte Zitrone**

**2 Zweige Basilikum**

**½ Bund Kerbel**

**½ Handvoll Kresse**

**1 Teelöffel Honigsenf**

**Salz**

**2–3 Tropfen Chilisauce, z.B. Sriracha**

**6 Esslöffel Olivenöl**

**1** Das Fleisch in Klarsichtfolie wickeln und etwa 1 Stunde im Gefrierfach an-, aber auf keinen Fall durchfrieren lassen, damit es sich später besser dünn schneiden lässt.

**2** Die Spargeln grosszügig schälen und die Enden um etwa 3 cm kürzen. Die Schale der Zitronenhälfte fein abreiben, den Saft auspressen. Grobe Stiele von Basilikum und Kerbel entfernen, dann die Kräuter sowie die Kressen fein hacken.

**3** 1 Esslöffel Zitronensaft mit Zitronenschale, Honig, Salz und Chilisauce verrühren. 2 Esslöffel Olivenöl unterschlagen. Dann Kräuter und Kresse untermischen.

**4** Die Spargeln würfeln und dann mit einem grossen Messer fein hacken. Die Spargeln mit der Sauce mischen und mit Salz abschmecken.

**5** Vier Teller mit Olivenöl bepinseln. Das Fleisch aus der Folie wickeln und mit einem scharfen Messer in möglichst dünne Scheiben schneiden. Dachziegelartig auf den Tellern auslegen und leicht salzen.

**6** Vom Spargeltatar Kugeln oder Nocken formen (z.B. mit Glacelöffel oder 2 Esslöffeln, die man immer wieder in Wasser taucht) und in die Mitte jedes Carpaccios setzen. Das restliche Olivenöl über die Fleischscheiben träufeln. Das Carpaccio sofort servieren.

### **FÜR DEN KLEINHAUSHALT**

*2 Personen: Zutaten halbieren.*

Pro Portion 17 g Eiweiss,  
22 g Fett, 3 g Kohlenhydrate;  
280 kKalorien oder 1164 kJoule  
Glutenfrei, Lactosefrei



## Spargelsuppe mit Bärlauch und Käse

FÜR 4 PERSONEN

VORBEREITUNGSZEIT: 15 Minuten

KOCH-/BACKZEIT: 15 Minuten

Je 250 g grüne und weisse Spargeln

9 dl Wasser

Salz

2 Schalotten

100 g Sbrinz AOP

ca. 15 g Bärlauch

1 Esslöffel Butter

25 g Weizengriess

2 dl Rahm

2 Teelöffel Zitronensaft

Pfeffer aus der Mühle

frisch geriebene Muskatnuss

1 Die weissen Spargeln schälen und um etwa 3 cm kürzen. Die grünen Spargeln ungeschält um 2–3 cm kürzen. Dicke Spargelstangen eventuell längs bis unterhalb der Spitze halbieren. Die Stangen getrennt in knapp 1 cm dicke Scheiben schneiden, Spargelspitzen beiseitelegen.

2 In einer Pfanne das Wasser zum Kochen bringen und salzen. Die weissen Spargeln darin 2 Minuten kochen lassen. Dann die grünen Spargeln mit den weissen Spargelspitzen beifügen und alles 1 weitere Minute kochen. Zuletzt die grünen Spargelspitzen beifügen und alles nochmals 1 Minute kochen. Die Spargeln abgiessen, dabei den Garsud auffangen.

3 Die Schalotten schälen und fein hacken. Den Sbrinz fein reiben. Den Bärlauch waschen, trockenschütteln und fein hacken.

4 In einer Pfanne die Butter erhitzen und die Schalotten darin glasig andünsten. Den Griess beifügen und unter Rühren kurz mitdünsten. Den Spargelsud beifügen, aufkochen und alles offen etwa 10 Minuten leise kochen lassen.

5 Sbrinz und Rahm in die Suppe geben und diese mit dem Stabmixer gründlich durchmischen. Die Spargeln beifügen und nochmals gut erhitzen. Zuletzt den Bärlauch unterrühren und die Suppe mit dem Zitronensaft, Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken.

### FÜR DEN KLEINHAUSHALT

2 Personen: Zutaten halbieren, eventuell nur 1 Spargelsorte (insgesamt 250 g) verwenden.

Pro Portion 12 g Eiweiss,  
29 g Fett, 9 g Kohlenhydrate;  
354 kKalorien oder 1467 kJoule







Phil's Grillschuppä presents

# THEGREENEGG.CH



**Jetzt beim Kauf eines  
«BIG GREEN EGG» L, XL oder XXL:  
schweizweite Lieferung, Montage und  
Instruktion im Wert von CHF 450.- inbegriffen**

Dorfstrasse 55 | CH-8103 | Unterengstringen  
Rufen Sie uns an: +41 (0)43 455 00 23



## BIERHÜBELI

Firmenevents für 10 bis 600 Personen

## Konzerte im Bierhübeli Bern



Jetzt Tickets gewinnen für: LP

Candy Dulfer

The Brand New Heavies

Michael Elsener

Earth Wind & Fire

Experience by Al McKay

[bierhuebeli.ch/kochen](http://bierhuebeli.ch/kochen)





## Gebratene grüne Spargeln mit Kräuter-Couscous

FÜR 4 PERSONEN

VORBEREITUNGSZEIT:

15 Minuten

KOCH-/BACKZEIT: 20 Minuten

300 g Couscous

4¼ dl Wasser

2 Frühlingszwiebeln

ca. 80 g gemischte Kräuter wie Kerbel, Bärlauch, Zitronenmelisse, Dill und Schnittlauch

4 in Öl eingelegte Dörrtomaten

1 kg grüne Spargeln

Salz

1 Esslöffel Olivenöl (1)

3 Esslöffel Olivenöl (2)

3 Esslöffel Butter

schwarzer Pfeffer aus der Mühle

1 Couscous in einem Sieb kalt spülen und abtropfen lassen. In eine Pfanne geben und mit dem Wasser bedecken. Mindestens 10 Minuten quellen lassen.

2 Frühlingszwiebeln rüsten und mitsamt schönem Grün in feine Ringe schneiden. Von den Kräutern grobe Stiele entfernen. Die Kräuter fein hacken. Die Dörrtomaten auf Küchenpapier abtropfen lassen und klein würfeln. Die Spargeln waschen, die Enden um 2–3 cm kürzen und die Stangen in 2–3 cm lange Stücke schneiden.

3 Den Couscous mitsamt der Flüssigkeit in eine Pfanne geben. Salz und die erste Portion Olivenöl (1) beifügen, den Couscous aufkochen und zugedeckt bei schwacher bis mittlerer Hitze etwa 10 Minuten ausquellen lassen.

4 Inzwischen in einer Bratpfanne die zweite Portion Olivenöl (2) erhitzen. Die Spargeln beifügen, leicht salzen und unter gelegentlichem Wenden bissfest braten.

5 In einer zweiten Pfanne die Butter erhitzen und die Frühlingszwiebeln darin andünsten. Kräuter beifügen und nur zusammenfallen lassen. Dann alles zusammen mit den Dörrtomaten mit einer Gabel unter den Couscous mischen und den Couscous gut auflockern. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

6 Die Spargeln mit Salz und Pfeffer abschmecken und mit dem Couscous auf vorgewärmten Tellern anrichten.

### FÜR DEN KLEINHAUSHALT

2 Personen: Zutaten halbieren.

1 Person: Zutaten vierteln.

### TIPP

Wünscht man Couscous und Spargeln noch reichhaltiger, kann man klein gewürfelten Feta darüberstreuen oder gebratene Lammkoteletts dazu servieren.

Pro Portion 18 g Eiweiss, 26 g Fett, 63 g Kohlenhydrate; 587 kKalorien oder 2452 kJoule, Lactosearm







## *Spargel-Crespelle mit Bärlauch*

**FÜR 4 PERSONEN**  
**VORBEREITUNGSZEIT:**

40 Minuten

**KOCH-/BACKZEIT:** 40 Minuten

### **TEIG:**

100 g Mehl  
½ Teelöffel Salz  
2 dl Milch  
2 Eier  
2 Esslöffel Bratbutter

### **FÜLLUNG:**

500 g grüne Spargeln  
2 Frühlingszwiebeln  
100 g Bärlauch  
2 Esslöffel Butter  
Salz, schwarzer Pfeffer aus der Mühle  
300 g Ricotta  
1 Ei  
50 g frisch geriebener Parmesan

### **ZUM FERTIGSTELLEN:**

1 dl Rahm  
½ Teelöffel Tomatenpüree  
3 Esslöffel frisch geriebener Parmesan  
Salz, Pfeffer

**1** Für den Teig in einer Schüssel Mehl und Salz mischen. Milch und Eier nacheinander beifügen und zu einem glatten Teig rühren. 30 Minuten ruhen lassen.

**2** Inzwischen für die Füllung die Spargeln waschen und um 2–3 cm kürzen. Die Stangen in etwa 1 cm grosse Stücke schneiden. Frühlingszwiebeln rüsten und mitsamt schönem Grün in feine Ringe schneiden. Bärlauch waschen, trocken schütteln und hacken.

**3** In einer Bratpfanne die Butter erhitzen. Die Spargelstücke beifügen, leicht salzen und etwa 2 Minuten braten. Die Frühlingszwiebeln kurz mitbraten. Dann den Bärlauch dazugeben und nur zusammenfallen lassen. Die Spargeln mit Salz und Pfeffer abschmecken und mindestens lauwarm abkühlen lassen.

**4** Den Teig noch einmal durchrühren. In einer mittleren Bratpfanne 1 Teelöffel Bratbutter erhitzen. Eine Schöpfkelle Teig hineingeben und durch Drehen der Pfanne gleichmässig darin verteilen. Die Crespelle backen, bis die Oberfläche nicht mehr flüssig ist. Dann wenden und 1–2 Minuten fertig braten. Auf einen Teller geben. Auf diese Weise weitere 5 Crespelle backen.

**5** In einer Schüssel Ricotta, Ei und Parmesan verrühren. Die Spargeln untermischen und alles mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Ricottamasse auf den Crespelle verteilen und diese aufrollen. Die Rollen nebeneinander in eine grosse Gratinform legen.

**6** Den Backofen auf 200 Grad vorheizen.

**7** Zum Fertigstellen Rahm und Tomatenpüree verrühren, dann den Parmesan untermischen und die Masse mit Salz und Pfeffer abschmecken. Über die Crespelle verteilen. Die Crespelle sofort im 200 Grad heissen Ofen auf der zweituntersten Rille 25–30 Minuten backen, bis sie leicht gebräunt sind.

### **FÜR DEN KLEINHAUSHALT**

2 Personen: Zutaten halbieren.

Pro Portion 26 g Eiweiss,  
47 g Fett, 27 g Kohlenhydrate;  
646 kKalorien oder 2686 kJoule







## *Lachsküchlein mit Spargel-Rahm-Gemüse*

**FÜR 4 PERSONEN**

**VORBEREITUNGSZEIT:**

25 Minuten

**KOCH-/BACKZEIT:** 10 Minuten

### **LACHS:**

**2 Scheiben Toastbrot**

**500 g Lachsfilet, ohne Haut**

**½ unbehandelte Zitrone**

**¼ Bund Dill**

**2 Teelöffel Kapern**

**1½ Teelöffel scharfer Senf**

**Salz, schwarzer Pfeffer aus der Mühle**

**2 Esslöffel Bratbutter**

### **SPARGELGEMÜSE:**

**1 kg weisse Spargeln**

**2 Schalotten**

**ca. 30 g gemischte Frühlingskräuter wie Kerbel, Bärlauch, Dill, Zitronenmelisse, Giersch usw.**

**2 Esslöffel Butter**

**½ dl Weisswein oder Gemüsebouillon**

**Salz, schwarzer Pfeffer aus der Mühle**

**100 g Crème fraîche**

**1 Teelöffel Zitronensaft**

**1** Das Toastbrot in einer Schale mit Wasser bedecken und einweichen lassen. Den Lachs kurz kalt spülen, trockentupfen, dann zuerst würfeln und anschliessend mit einem grossen Messer möglichst fein hacken. Die Zitronenschale fein abreiben. Dill und Kapern fein hacken.

**2** Das Toastbrot ausdrücken und mittelfein hacken. Mit dem Lachs, der Zitronenschale, der Dillmischung und dem Senf in eine Schüssel geben, mit Salz und Pfeffer würzen und kräftig durchkneten, bis eine gebundene Masse entstanden ist. Daraus 8 gleichmässig grosse Küchlein formen.

**3** Für das Gemüse die Spargeln grosszügig schälen und die Enden um 2–3 cm kürzen. Die Stangen in etwa 2 cm lange Stücke schneiden. Die Schalotten schälen und fein hacken. Grobe Stiele der Kräuter entfernen. Kräuter fein hacken.

**4** In einer Pfanne die Butter erhitzen. Schalotten und Spargeln darin andünsten. Den Wein oder die Bouillon angiesen, die Spargeln mit Salz und Pfeffer würzen und zugedeckt etwa 8 Minuten dünsten, bis sie bissfest sind.

**5** Gleichzeitig in einer Bratpfanne die Bratbutter erhitzen. Die Lachsküchlein darin auf der ersten Seite bei mittlerer Hitze 3–4 Minuten braten, bis sie gebräunt sind. Dann wenden und nochmals so lange fertig braten.

**6** Crème fraîche und Kräuter zu den Spargeln geben und einmal aufkochen. Das Gemüse mit Zitronensaft, Salz und Pfeffer würzen und mit den Küchlein auf vorgewärmten Tellern servieren.

### **FÜR DEN KLEINHAUSHALT**

*2 Personen: Zutaten halbieren.*

Pro Portion 32 g Eiweiss,  
37 g Fett, 12 g Kohlenhydrate;  
529 kKalorien oder 2199 kJoule

### **PRODUKT DES MONATS**

**Kräuter-Aufbewahrungsbehälter  
KUHN RIKON**

**Angebot:**

**CHF 19.90 statt CHF 24.90**

**+ Porto geschenkt  
wildeisen.ch/monats-produkt**



KOCHEN  
5 / 2023



## *Trend-Food*

Makkaroni mit Edamame-  
Pesto und Shiitake-Pilzen

Rezept auf Seite 31





# Edamame

## *MEHR ALS NUR EIN SNACK*

In Japan und immer mehr auch hierzulande gelten die unreifen Sojabohnen als beliebter Knabberspass. Doch Edamame lassen sich auch hervorragend als Zutat nutzen.





## Frühlingssalat mit Edamame, Kefen und Burrata

**FÜR 4 PERSONEN** als kleines Essen  
**VORBEREITUNGSZEIT:** 15 Minuten  
**KOCH-/BACKZEIT:** insgesamt ca. 10 Minuten

400 g tiefgekühlte Edamame-Schoten  
oder ca. 200 g ausgelöste Bohnenkerne  
250 g Kefen, frisch oder tiefgekühlt  
Salz

2 Frühlingszwiebeln  
4 Kugeln Mini-Burrata

### SAUCE:

2 Esslöffel weisser Balsamicoessig  
1 Esslöffel Zitronensaft  
1 Teelöffel Senf  
1 Teelöffel flüssiger Honig  
½ Teelöffel Salz  
schwarzer Pfeffer aus der Mühle  
4 Esslöffel Olivenöl  
1 Kästchen Micro-Greens oder 1 Handvoll Kresse oder Portulak  
etwas Olivenöl zum Beträufeln

1 Etwa 1 Liter Salzwasser aufkochen. Die Edamame-Schoten darin 5 Minuten garen. Verwendet man ausgelöste Bohnenkerne, diese 2 Minuten blanchieren. Die Schoten oder Bohnenkerne mit einer Schaumkelle herausheben und in ein Abtropfsieb geben. Das Kochwasser vor dem Sieden halten.

2 Frische Kefen rüsten, tiefgekühlte noch gefroren verwenden. Kefen ins leicht kochende Salzwasser geben; tiefgekühlte Schoten etwa 3 Minuten blanchieren, frische je nach Qualität 3–5 Minuten bissfest garen. In ein Sieb abschütten und kurz kalt abschrecken. Die Kefen je nach Grösse schräg in gut ½ cm breite Streifen schneiden.

3 Die Frühlingszwiebeln rüsten, schönes Grün in feine Röllchen schneiden, die weissen Knollen halbieren und in feine Streifen schneiden.

4 Die Burrata-Kugeln auf Küchenpapier abtropfen lassen.

5 Für die Sauce alle Zutaten mit einem Schwingbesen zu einer cremigen Sauce verrühren. Wenn nötig nachwürzen. Edamame, Kefen und Frühlingszwiebeln beifügen und sorgfältig mischen. Kurz ziehen lassen.

6 Die Burrata-Kugeln auf eine Platte setzen. Den Frühlingssalat darum herum verteilen und mit den Micro-Greens, Kresse oder Portulak garnieren. Die Burrata mit etwas Olivenöl beträufeln und mit grob geschrotetem Pfeffer aus der Mühle bestreuen. Den Salat sofort servieren.

Pro Portion 9 g Eiweiss,  
18 g Fett, 15 g Kohlenhydrate;  
270 kKalorien oder 1122 kJoule  
Glutenfrei







## Makkaroni mit Edamame-Pesto und Shiitake-Pilzen

FÜR 4 PERSONEN

VORBEREITUNGSZEIT: 20 Minuten

KOCH-/BACKZEIT: 10 Minuten

500 g tiefgekühlte Edamame-Schoten  
oder 250 g ausgelöste Bohnenkerne  
½ Bund Kerbel  
½ Bund Dill  
½ Bund glatte Petersilie  
1 Knoblauchzehe  
2 Esslöffel helle Miso-Paste  
1 Esslöffel Limettensaft  
3 Esslöffel Wasser  
¾ dl Distel- oder Sonnenblumenöl  
Salz, schwarzer Pfeffer aus der Mühle  
250 g Shiitake-Pilze  
2 Frühlingszwiebeln  
1 Peperoncino  
400 g Makkaroni oder Penne  
4 Esslöffel Olivenöl  
½ dl Noilly Prat oder Weisswein

- 1 Etwa 1½ Liter Salzwasser aufkochen. Die Edamame-Schoten darin 5 Minuten garen. Verwendet man ausgelöste Bohnenkerne, diese 2 Minuten blanchieren. Die Schoten oder Bohnenkerne in ein Sieb abschütten und abtropfen lassen. Edamame in der Schote auslösen.
- 2 Für den Pesto 100 g Edamame-Bohnenkerne in einen hohen Becher geben. Die Kräuter grob schneiden und zu den Edamame geben. Den Knoblauch schälen und hacken. Zusammen mit der Miso-Paste, dem Limettensaft, dem Wasser und dem Öl ebenfalls in den Mixbecher geben und alles mit dem Stabmixer pürieren. Mit Pfeffer und wenn nötig Salz abschmecken.
- 3 Den harten Stiel der Pilze aus dem Hut schneiden. Die Pilze in Streifen schneiden. Die Frühlingszwiebeln rüsten, die weissen Knollen hacken,

schönes Grün in feine Röllchen schneiden und für die Garnitur beiseitelegen. Den Peperoncino längs halbieren, entkernen und feine Streifen schneiden.

4 Reichlich Wasser für die Pasta aufkochen. Die Makkaroni oder Penne hineingeben und nach Packungsangabe bissfest garen.

5 Inzwischen in einer beschichteten Bratpfanne das Olivenöl erhitzen und die Shiitake-Pilze darin kräftig anbraten. Gehackte Frühlingszwiebeln, Peperoncino und restliche Edamame (150 g) beifügen, Noilly Prat oder Weisswein dazugießen und alles noch 2 Minuten offen kochen lassen. Mit Salz abschmecken.

6 Am Ende der Garzeit der Pasta 1 dl Kochwasser entnehmen und beiseitestellen. Die Pasta in ein Sieb abschütten, gut abtropfen lassen, in die Pfanne zurückgeben, den Edamame-Pesto beifügen und alles gut mischen, dabei wenn nötig etwas vom Kochwasser beifügen. Die Penne oder Makkaroni in einer Schüssel oder tiefen Tellern anrichten, die Pilze sowie das Frühlingszwiebelgrün darüber geben und die Pasta sofort servieren.

Pro Portion 22 g Eiweiss,  
35 g Fett, 87 g Kohlenhydrate;  
766 kKalorien oder 3208 kJoule  
Lactosefrei

## SCHNELLE BOHNE

Edamame, die unreifen Bohnen der Sojapflanze, sind in Japan ein klassischer Snack, für den die Bohnenkerne nach dem Blanchieren der Schote ausgelöst und mit Salz bestreut oder mit einer scharfen Sauce beträufelt werden. Im Gegensatz zu reifen Sojabohnen besitzt die Edamame eine leuchtend grüne Farbe und eine weiche Konsistenz. Edamame bekommt man inzwischen auch bei uns ganzjährig tiefgekühlt als Schoten oder ausgelöste Bohnenkerne, letztere werden manchmal auch frisch angeboten. Ihre rasante Beliebtheit liegt wohl nicht nur an ihrem süsslich-nussigen Geschmack und dem Ruf als Superfood, sondern auch an der minutenschnellen Zubereitung.





## Teigtaschen mit Edamame und Peperoni

**ERGIBT** 12 Stück

**VORBEREITUNGSZEIT:** 40 Minuten

**KOCH-/BACKZEIT:** 15 Minuten

**250 g Edamame-Schoten oder 125 g**  
ausgelöste Bohnenkerne

**1 kleine rote Peperoni**

**2 Schalotten**

**1 Knoblauchzehe**

**2 Esslöffel Olivenöl**

**Salz**

**½ Bund Basilikum**

**80 g Doppelrahmfrischkäse mit Pfeffer**

**2 Rollen rechteckig ausgewallter Butter-Blätterteig, je 36 x 24 cm**

**1 Eigelb**

**1 Esslöffel Rahm**

**1** Etwa 1½ Liter Salzwasser aufkochen. Die Edamame-Schoten darin 5 Minuten garen. Verwendet man ausgelöste Bohnenkerne, diese 2 Minuten blanchieren.

Die Schoten oder Bohnenkerne in ein Sieb abschütten und abtropfen lassen. Edamame in der Schote auslösen und in eine Schüssel geben.

**2** Die Peperoni vierteln, Stiel, Kerne und Scheidewände entfernen und die Schoten in kleine Würfel schneiden. Schalotte und Knoblauch schälen und fein hacken.

**3** In einer kleinen Pfanne das Olivenöl erhitzen und die Schalotte sowie den Knoblauch glasig dünsten. Peperoni beifügen, mit Salz würzen, 1–2 Esslöffel Wasser beifügen und zugedeckt 5 Minuten weich dünsten. Dabei soll die Flüssigkeit vollständig einkochen. Die Peperoni zu den Edamame geben und abkühlen lassen.

**4** Inzwischen das Basilikum hacken.

**5** Wenn die Peperonimischung erkaltet ist, das Basilikum und den Frischkäse untermischen.

**6** Den Blätterteig entrollen und aus den beiden Rechtecken 12 Rondellen von etwa 12 cm Durchmesser ausstechen.

**Wichtig:** Bei Verwendung von Butterblätterteig diesen möglichst gut gekühlt verwenden, da er rasch weich wird. Auf die eine Hälfte jeder Teigrondele etwas Füllung geben, die andere Teighälfte darüber klappen und die Ränder mit einer Gabel verschliessen. Die Teigtaschen auf ein mit Backpapier belegtes Blech geben. Wenn möglich vor dem Backen nochmals kurz kalt stellen.

**7** Inzwischen den Backofen auf 200 Grad vorheizen.

**8** Die Teigtaschen im heissen Ofen auf der zweituntersten Rille etwa 15 Minuten goldbraun backen. Heiss oder lauwarm, eventuell von Salat begleitet, servieren.

Pro Stück 4 g Eiweiss,  
12 g Fett, 15 g Kohlenhydrate;  
186 kKalorien oder 776 kJoule



## Edamame-Cherry- tomaten-Gratin

FÜR 4 PERSONEN

VORBEREITUNGSZEIT: 20 Minuten

KOCH-/BACKZEIT: total 30 Minuten

500 g (Dattel-)Cherrytomaten

Salz, schwarzer Pfeffer aus der Mühle

1 Teelöffel Zucker

3 Esslöffel Olivenöl (1)

500 g tiefgekühlte Edamame-Schoten  
oder 250 g ausgelöste Bohnenkerne

2 Frühlingszwiebeln

½ Bund Oregano

2 Esslöffel Olivenöl (2)

4 Esslöffel Paniermehl

2 Esslöffel Olivenöl (3)

1 Den Backofen auf 200 Grad Umluft vorheizen.

2 Inzwischen die Cherrytomaten halbieren. In eine Gratinform geben – sie sollen eher neben- als übereinander liegen – und mit Salz, Pfeffer und Zucker würzen. Die erste Portion Olivenöl (1) mit einem kleinen Löffel darüber verteilen, dann sorgfältig mischen, damit sie rundum mit Öl überzogen sind.

3 Die Tomaten im heißen Ofen in der Mitte etwa 20 Minuten backen, bis sie weich und leicht runzelig sind.

4 Inzwischen etwa 1½ Liter Salzwasser aufkochen. Die Edamame-Schoten darin 5 Minuten garen. Verwendet man ausgelöste Bohnenkerne, diese 2 Minuten blanchieren. Die Schoten oder Bohnenkerne in ein Sieb abschütten und abtropfen lassen. Edamame in der Schote auslösen.

5 Die Frühlingszwiebeln rüsten, weisse und hellgrüne Teile hacken, den Rest des schönen Grüns in Röllchen schneiden. Den Oregano hacken.

6 In einer kleinen Pfanne in der zweiten Portion Olivenöl (2) die Frühlingszwiebeln mit dem Oregano 4–5 Minuten

weich dünsten. Zuletzt die Edamame untermischen und alles mit Salz sowie Pfeffer würzen.

7 Das Paniermehl mit der dritten Portion Olivenöl (3) mischen.

8 Nach 20 Minuten Backzeit die Tomaten aus dem Ofen nehmen und die Edamame darüber verteilen. Alles mit dem Paniermehl bestreuen und nochmals 10 Minuten fertig backen.

*Als Beilage passen in Olivenöl gebratene kleine Schalenkartoffeln oder Reis.*

Pro Portion 11 g Eiweiss,  
24 g Fett, 23 g Kohlenhydrate;  
364 kKalorien oder 1517 kJoule  
Lactosefrei





# Knoblauch

Knoblauch polarisiert. Für die einen ist er ein unerträglicher Stinker, für die anderen macht er so gut wie jedes Essen besser. Fakt ist: Knoblauch kann scharf und intensiv, aber auch würzig und mild schmecken – und genau diese Vielseitigkeit demonstriert Florina mit ihren Rezepten ganz hervorragend.



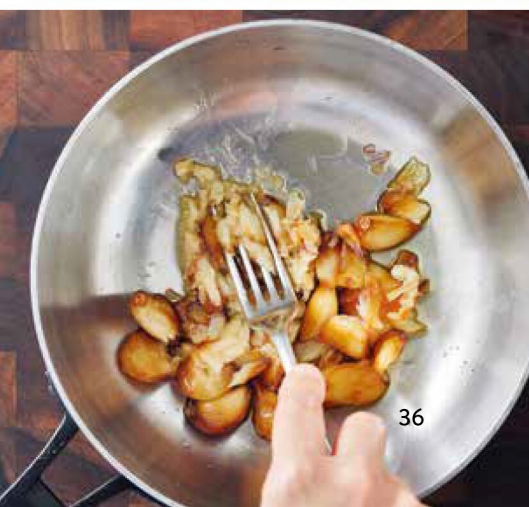




#### MEIN KNOBLAUCH-TIPP

Durch das langsame Garen im Öl – auch Confieren genannt – wird der Knoblauch sehr mild im Geschmack. Unbedingt darauf achten, dass man nicht Knoblauch verwendet, der bereits Austriebe entwickelt, denn dieser Knoblauch ist oft sehr penetrant im Aroma und meistens auch leicht bitter. Daran ändert auch eine Garmethode wie das Confieren im Öl am Ende nichts mehr.

Linke Seite: Der Knoblauch sollte erst ganz am Ende leicht bräunlich werden, bräunt er schon nach ein paar Minuten, so ist das Öl zu heiss und somit die Temperatur des Herdes. Das restliche Öl lässt sich zum Braten, aber auch zu Aromatisieren von Saucen verwenden.





## *Pasta an cremiger Knoblauch-Käse-Sauce*

**FÜR 4 PERSONEN**

**VORBEREITUNGSZEIT:**

20 Minuten

**KOCH-/BACKZEIT:** 35 Minuten

**2 grosse oder 3 mittlere  
Knoblauchknollen**

**1½ dl Olivenöl**

**1 Bund glatte Petersilie**

**50 g Sbrinz AOP**

**60 g Gruyère AOP**

**1½ dl Gemüsebouillon**

**1½ dl Halbrahm**

**350 g Mezzi Rigatoni oder eine  
andere Pastasorte**

**Salz, schwarzer Pfeffer aus der Mühle**

**1** Die Knoblauchknollen in einzelne Zehen teilen, diese jedoch nicht schälen. In eine kleine Pfanne geben, das Olivenöl beifügen, alles erhitzen, dann bei kleiner Hitze den Knoblauch weich schmoren, dabei von Zeit zu Zeit rühren. Wenn die Zehen weich sind, herausheben, über der Pfanne gut abtropfen und leicht abkühlen lassen. Das verbliebene Olivenöl kann zum Dünsten, Braten oder für eine Sauce weiterverwendet werden.

**2** Während der Knoblauch gart, die Petersilie hacken. Den Sbrinz wenn nötig entrinden und fein reiben.

**3** Den Knoblauch aus der Schale in eine kleine Pfanne drücken und mit einer Gabel zerdrücken. Bouillon und Rahm beifügen und alles aufkochen.

**4** In reichlich Salzwasser die Pasta bissfest kochen. 1 dl Kochflüssigkeit entnehmen. Dann die Pasta in ein Sieb abgiessen und sofort wieder in die Pfanne zurückgeben. Knoblauchsauce, Kochwasser, Sbrinz und Petersilie beifügen und alles gut mischen. Die Pasta kräftig pfeffern und wenn nötig mit Salz abschmecken. Auf vorgewärmten Tellern anrichten und sofort servieren.

Pro Portion 22 g Eiweiss,  
43 g Fett, 80 g Kohlenhydrate;  
809 kKalorien oder 3383 kJoule  
Lactosearm





**MEIN KÜCHENTIPP:**

Gerade wenn man grössere Mengen Knoblauch schälen muss, ist das eine lästige Arbeit, weil die papierdünnen Häutchen an den Fingern und anderen Orten kleben. Deshalb lohnt es, die ungeschälten Zehen mit heissem Wasser zu übergiessen und 10–15 Minuten ruhen zu lassen. Die weich gewordene Schale lässt sich anschliessend ganz einfach ablösen. Das Gleiche gilt übrigens auch für Zwiebeln.



## ***Pouletschenkel an Knoblauch-Zitronen-Sauce***

**FÜR 4 PERSONEN**

**VORBEREITUNGSZEIT:**

25 Minuten

**KOCH-/BACKZEIT:** 60 Minuten

**2 grosse Knoblauchknollen**

**1 unbehandelte Zitrone**

**½ Peperoncino**

**4–5 Zweige Thymian**

**4 Pouletschenkel**

**Salz, schwarzer Pfeffer aus der Mühle**

**1 Esslöffel Olivenöl**

**4 dl Hühnerbouillon**

**1 Esslöffel Birnel oder Honig**

**1** Die Knoblauchknolle in einzelne Zehen auslösen, diese schälen und grössere Zehen halbieren.

**2** Die gelbe Schale der Zitrone fein abreiben. Dann von der Zitrone oben und unten einen Deckel abschneiden. Die Zitrone auf die Arbeitsfläche setzen und mit einem scharfen Messer die verbliebene weisse Haut abschneiden, sodass das Fruchtfleisch frei liegt. Die Zitrone vierteln, in Scheiben schneiden und allfällige Kerne entfernen.

**3** Peperoncino mitsamt Kernen in feine Ringe schneiden. Thymianblättchen von den Zweigen zupfen.



**4** Die Pouletschenkel im Gelenk halbieren, überschüssiges Hautfett auf der Schenkelinnenseite entfernen. Die Schenkel mit Salz und Pfeffer würzen.

**5** Den Backofen auf 200 Grad Umluft vorheizen.

**6** In einem Schmortopf oder einer grossen ofenfesten Bratpfanne das Öl erhitzen und die Pouletschenkel darin unter häufigem Wenden bei Mittelhitze etwa 10 Minuten anbraten. Knoblauch, Zitronenschale, Peperoncino und Thymian beifügen. Bouillon dazugießen und alles aufkochen. Dann die Pouletschenkel im heissen Ofen auf der mittleren Rille 50 Minuten garen. Die Flüssigkeitsmenge von Zeit zu Zeit kontrollieren und wenn nötig noch etwas Wasser beifügen.

**7** 10 Minuten vor Ende der Garzeit die Zitronenscheiben mit dem Birnel oder dem Honig mischen und über das Poulet geben und dieses fertig backen.

*Dazu passen Reis oder gebratene Kartoffeln sowie Broccoli, Spinat oder grüne Spargeln als Gemüse.*

Pro Portion 33 g Eiweiss,  
30 g Fett, 19 g Kohlenhydrate;  
476 kKalorien oder 1981 kJoule  
Glutenfrei, Lactosefrei

Zweitoberstes Bild: Die Pouletschenkel lassen sich ganz einfach mit einem Messer durch das Gelenk in zwei Stücke teilen. Links unten: Die Orangenfilets lassen ganz einfach zwischen den Trennhäuten herauslösen, Voraussetzung ist aber ein scharfes Messer, ansonsten eignet sich auch ein Messer mit gezahnter Klinge.





Inserat



*Kochen und  
geniessen mit  
Annemarie Wildeisen  
und Florina Manz*

Die beiden KOCHEN Rezept- und Buchautorinnen live in  
einem Kochkurs erleben?

Unsere moderne Privat-Kochschule  
befindet sich mitten in der Stadt  
Bern und hält ein vielfältiges  
Kursangebot bereit.  
Das aktuelle Programm finden Sie  
auf [www.arte-cucina.ch](http://www.arte-cucina.ch). Am besten  
gleich jetzt für den wöchentlichen  
Newsletter anmelden und als erste  
über neue Kurse und Produkte  
informiert werden...



**ACE SOIR**  
die schönsten Nebensachen



der kleine, persönliche,  
inhaberinnengeführte Online-Shop

**[www.acesoir.ch](http://www.acesoir.ch)**

Ladenlokal in Wohlen BE





Rechte Seite: Die Grundform für die Pizza ist eine schön rund geformte Kugel. Daraus entsteht zuerst ein flacher Fladen, bei dem man jedoch einen Rand stehen lässt. Anschließend zieht man den Teig aus der Mitte heraus langsam auseinander, bis eine ovaler Boden entstanden ist.

#### MEIN KNOBLAUCHTIPP

Frischen Knoblauch gibt es bei uns in der Regel ab April, dann noch aus dem Ausland und ab Juni auch aus inländischer Produktion, deren Saison bis Oktober/November dauert. Die einzelnen Zehen von frischem Knoblauch sind in der Regel etwas kleiner und haben ein viel milderes Aroma als jenes von gelagertem Knoblauch. Man kann also von frischem Knoblauch gut eine etwas grössere Menge als gewöhnlich verwenden, ohne dass man gleich das Gefühl hat, dass dieser zu dominant schmeckt.



## Knoblauch-Pizza

FÜR 4 PERSONEN

VORBEREITUNGSZEIT:

20 Minuten

KOCH-/BACKZEIT: 12 Minuten

RUHEZEIT: 4 Stunden

### TEIG:

200 g Knöpfliemehl

200 g Weissmehl

2 g Salz

ca. 3 dl lauwarmes Wasser

10 g Hefe

1 Teelöffel brauner Zucker

2 Esslöffel Olivenöl

### BELAG:

6–8 Zehen von frischem Knoblauch, siehe Tipp

½ Bund Basilikum

4 Esslöffel Olivenöl

2 Kugeln Burrata, je ca. 250 g

4–6 Esslöffel geriebener Parmesan  
Salz, schwarzer Pfeffer aus der Mühle

1 Für den Teig in einer Schüssel Mehl und Salz mischen. In einem Messbecher Wasser, Hefe und Zucker mischen und zum Mehl geben. Alles mit der Küchenmaschine 10 Minuten auf mittlerer Stufe zu einem glatten, weichen Teig kneten. In eine mit dem Olivenöl ausgefettete Schüssel geben und zugedeckt so lange aufgehen lassen, bis sich das Teigvolumen verdoppelt hat.

2 Für den Belag den Knoblauch schälen und entweder sehr fein hacken oder in ganz feine Scheibchen hobeln. Basilikumblätter abzupfen und in einer kleinen Schüssel mit dem Olivenöl mischen.

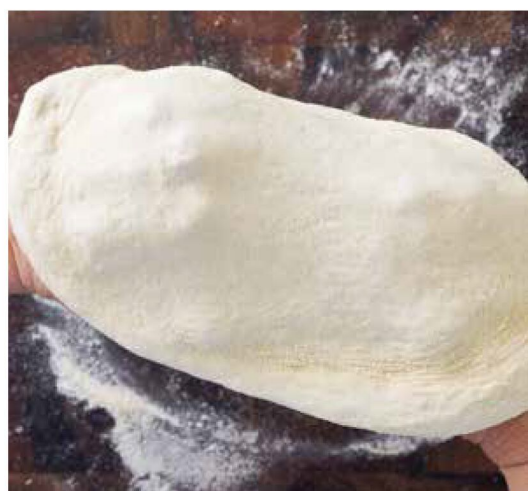
3 Den Teig in 4 gleichmässig grosse Stücke teilen und mit wenig Mehl zu Kugeln formen. Die Kugeln flach drücken und nochmals etwa 20 Minuten ruhen lassen.

4 Den Backofen auf 230/250 Grad Umluft oder Umluft mit Unterhitze vorheizen.

5 Die Teigstücke von Hand auf wenig Mehl zu ovalen Fladen von etwa 20 cm formen, dabei den Teig nur in der Mitte mit den Fingern eindrücken und so auseinanderziehen, dass gleichzeitig ein dickerer Teigrand entsteht. Jeweils 3 Teigstücke auf ein Ofenblech legen. Jedes Teigstück mit je ½ auseinandergezupften Burrata belegen, salzen und pfeffern. Den Knoblauch darüber verteilen, alles mit Basilikumblättern belegen und mit dem Parmesan bestreuen.

6 Die Pizzen im heissen Ofen auf der untersten Rille etwa 10 Minuten backen. Jeweils sofort servieren, während die nächste Portion noch bäckt.

Pro Portion 28 g Eiweiss,  
56 g Fett, 76 g Kohlenhydrate;  
934 kKalorien oder 3897 kJoule







#### MEIN KÜCHENTIPP:

Wenn die Sauce nur heiss eingefüllt wird, lagert man sie am besten im Kühlschrank, dann ist sie etwa 2 Monate haltbar. Wer die Sauce auf Vorrat und ungekühlt aufbewahren möchte, sterilisiert sie nach dem Heisseinfüllen 30 Minuten im 90 Grad heissen Dampf oder im Wasserbad im 140 Grad heissen Backofen. Anschliessend im Dämpfer oder Backofen auskühlen lassen. Auf diese Weise ist die Sauce mindestens 6–8 Monate haltbar. Nach dem ersten Öffnen jedoch unbedingt im Kühlschrank aufbewahren.



## Salsa brava

**ERGIBT** 2 Flaschen von etwa 3 dl  
**VORBEREITUNGSZEIT:**

20 Minuten

**KOCH-/BACKZEIT:** 35 Minuten

**2** Zwiebeln

**10** Knoblauchzehen

**1** Peperoncino

**500 g** Tomaten

**½ dl** Olivenöl

**1** Esslöffel edelsüßer Paprika

**1** Teelöffel geräucherter Paprika

**1 dl** Wasser

**50 g** Mandelmus

**1** Teelöffel Salz

**2** Esslöffel brauner Zucker

**½ dl** Weisswein- oder Apfelessig

**1** Zwiebeln und Knoblauch schälen und hacken. Peperoncino mitsamt Kernen in Ringe schneiden. Den Stielansatz der Tomaten entfernen und die Tomaten würfeln.

**2** In einer Pfanne das Olivenöl erhitzen und darin Zwiebeln, Knoblauch und Peperoncino andünsten. Tomaten,

beide Paprikasorten, Wasser, Mandelmus, Salz und Zucker beifügen. Alles zugedeckt 20 Minuten bei mittlerer bis kleiner Hitze kochen lassen, dabei gelegentlich umrühren.

**3** Den Essig zur Sauce geben und diese fein pürieren. Nach Belieben und/oder je nach Stärke des Mixers die Sauce durch ein feines Sieb passieren. Die Sauce in die Pfanne zurückgeben und nochmals zugedeckt 5–6 Minuten leise kochen lassen.

**4** Gläser oder Flaschen mit weitem Hals sowie Deckel oder Verschlüsse gründlich heiss reinigen. Auf ein Küchentuch stellen.

**5** Die Sauce in die vorbereiteten Gläser oder Flaschen füllen und sofort verschliessen. Haltbarkeit: Siehe Tipp.

Die Salsa brava passt zu Kartoffel-Wedges, grilliertem Gemüse oder Fleisch.

Pro Flasche 2 g Eiweiss,  
8 g Fett, 7 g Kohlenhydrate;  
109 kKalorien oder 454 kJoule  
Glutenfrei, Lactosefrei



# Wunderwaffe gegen Vampire – und Krankheiten

*Knoblauch ist geliebt und verhasst. Er gilt als sehr gesund, vertreibt aber auch Mitmenschen. Wofür sollen wir uns also entscheiden, für seine heilsame Wirkung oder für die sozialen Kontakte?*

Ich soll keinen Pesto mit Knoblauch machen. Nur mit Basilikum, Käse, Pinienkernen und Olivenöl. Aber wirklich OHNE Knoblauch. Ich weigere mich, denn ein echter italienischer Pesto ist ohne Knoblauch KEIN echter italienischer Pesto, sondern langweilig und fad. «Du kommst einfach nicht draus», schimpft mein 16-jähriger Sohn. Nein, ich komme nicht draus, denn er hat heute frei und Spaghetti mit Pesto sind ein Lieblingessen meines Sohnes. «Heute nicht!», wiederholt er bestimmt. Lieber esse er gar nichts. «Frag mal, wen er trifft», lacht sein jüngerer Bruder. Aha, jetzt ist alles klar, Knoblauch vor einem romantischen Date geht natürlich nicht. Ich schweige – und bereite Spaghetti Carbonara zu. Schade eigentlich, denn wenn alle Menschen täglich Knoblauch essen würden, würde niemand eine Knoblauchfahne bei den andern riechen.

Zu dem lang anhaltenden Geruch nach dem Genuss von rohem Knoblauch kommt es übrigens durch zwei verschiedene Inhaltsstoffe: erstens durch die geruchsfreie schwefelhaltige Aminosäure Alliin, zweitens durch das Enzym Alliinase, welches die Aminosäure Alliin spaltet. Beim Hacken oder Pressen einer Knoblauchzehe trifft die Alliinase auf Alliin und spaltet die Aminosäure zur schwefelhaltigen Verbindung Allicin. Allicin und daraus entstehende Verbindungen gelangen beim Essen in den Magen. Von hier steigt der typische Geruch in die Speiseröhre hoch und ist sofort nach dem Essen als Mundgeruch wahrnehmbar. Doch damit nicht genug. Besagte Inhaltsstoffe gehen auch weiter in den Darm, werden weiter verdaut und gelangen schliesslich durch die Darmzotten in den Blutkreislauf und zuletzt in die Lungenbläschen. Von hier wird die bekannte Knob-

lauchfahne ausgeatmet. Nach einer gewissen Zeit werden diese typischen Inhaltsstoffe des Knoblauchs gar über die Haut ausgeschwitzt, was ebenfalls riechbar ist.

Trotzdem lohnt es sich, regelmässig Knoblauch zu essen. Mittlerweile sind allein in der National Library of Medicine über 4000 wissenschaftliche Studien rund um die gesundheitliche Wirkung von Knoblauch aufgelistet. Fest steht etwa: Nicht nur Vampire hassen Knoblauch, auch Krebszellen haben allen Grund, sich davor zu fürchten! Eine Zusammenfassung schweizerischer und italienischer Kontrollstudien jedenfalls kam zum Resultat, dass der tägliche Konsum von Knoblauch gegen verschiedene Krebsarten (Magen, Dickdarm, Speiseröhre) schützen kann. Die schwefelhaltigen organischen Verbindungen wirken gemäss anderer Studien entzündungshemmend, senken den Cholesterinspiegel und den Blutdruck und hemmen das Wachstum von Bakterien, etwa im Mund, was entscheidend mithilft, Parodontose vorzubeugen. Eine Studie der Universität Arizona (USA) beweist zudem die heilsame Wirkung von Knoblauch bei Erkältungen.

Ich finde dies alles sehr beeindruckend und erkläre es meinen Kindern am Esstisch. Doch mein Sohn hört mir nicht mal zu, er denkt wohl eher übers mögliche Küssen nach. Schliesslich ist er ja auch topfit und rein altershalber noch keineswegs von Gefässkrankheiten oder zu hohem Cholesterinspiegel bedroht. Das nächste Mal koche ich trotzdem Spaghetti al Pesto MIT Knoblauch, lade aber sein ganzes Umfeld zum Essen ein. Dann lerne ich das Mädchen wenigstens kennen.



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





# Piri Piri!

## *EIN PORTUGIESISCHER ABEND*

Dass Portugal kulinarisch weit mehr zu bieten hat als Stockfisch und Portwein, dürfte mittlerweile bekannt sein. Dieses Menü ist ein Türöffner: Denn je tiefer man in die portugiesische Küche eintaucht, umso mehr öffnet sich ein faszinierendes, enorm anregendes Geschmacksuniversum.







**Fischkuchlein**



**Riesencrevetten  
an Zitronenjus**



**Piri-Piri-Huhn**



**Pastéis de Nata**



## Riesencrevetten an Zitronenjus

FÜR 4 PERSONEN als Vorspeise

**VORBEREITUNGSZEIT:**

15 Minuten

**KOCH-/BACKZEIT:** 4–5 Minuten

**12–16 Riesencrevetten in der Schale, jedoch ohne Kopf**

**1 Knoblauchzehe**

**2 unbehandelte Zitronen**

**1 Bund glatte Petersilie**

**2 Esslöffel Olivenöl**

**50 g Butter**

**2 frische Lorbeerblätter**

**2 Prisen Fleur de Sel oder andere Salzflocken**

**schwarzer Pfeffer aus der Mühle**

**½ Teelöffel edelsüßer Paprika**

**Piri-Piri-Pulver oder eine andere**

**Sorte gemahlene Chilischoten**

**½ dl Whisky**

**1** Die Riesencrevetten dem Rücken entlang leicht einschneiden und den schwarzen Darmfaden entfernen. Der Schnitt trägt auch dazu bei, dass die Crevetten später die Aromen der Sauce besser aufnehmen können. Die Riesencrevetten kalt spülen und auf Küchenpapier trockentupfen.

**2** Den Knoblauch schälen und fein hacken. Die Petersilie ebenfalls ha-

cken. Den Saft von 1 Zitrone auspressen. Die zweite Zitrone in Schnitze schneiden.

**3** In einer grossen Bratpfanne das Olivenöl sowie 20 g Butter kräftig erhitzen. Lorbeerblätter dem Rand entlang leicht einreissen und beifügen. Die Riesencrevetten dazugeben und bei konstant kräftiger Hitze unter Wenden beidseitig goldgelb braten, dabei mit Salzflocken und frisch gemahlenem Pfeffer würzen. Dann Knoblauch, Petersilie, Paprika, Piri-Piri-Pulver nach gewünschter Schärfe sowie die restliche Butter (30 g) beifügen und noch etwa 1 Minute weiterbraten. Den Whisky dazugießen und gut zur Hälfte einkochen lassen, dann den Zitronensaft untermischen. Die Riesencrevetten mit einer Schaumkelle auf eine vorgewärmte Platte geben. Etwa ½ dl Wasser in die Pfanne geben, kräftig aufkochen und den Jus über die Riesencrevetten träufeln. Mit den Zitronenschnitzen garnieren und frisches Brot dazu servieren.

### FÜR WENIGER/MEHR GÄSTE

*Weniger Gäste: Die Anzahl Riesencrevetten der Gästezahl anpassen, den Jus in der rezeptierten Menge zubereiten.*

*Mehr Gäste: Das Rezept in 1½-facher oder doppelter Menge zubereiten. Wichtig: Die Crevetten in 2–3 Portionen braten und warmhalten, bis alles fertig ist. Mit der letzten Portion auch den Jus zubereiten.*

Pro Portion 38 g Eiweiss,  
18 g Fett, 1 g Kohlenhydrate;  
332 kKalorien oder 1393 kJoule  
Glutenfrei





## Fischküchlein

**ERGIBT** 12 Stück zum Apéro oder als Vorspeise

**VORBEREITUNGSZEIT:** 15 Minuten

**KOCH-/BACKZEIT:** insgesamt 5–6 Minuten

**RUHEZEIT:** 2 Stunden

**1 Zitrone**

**½ dl Rahm**

**½ dl Weisswein**

**400 g Seehechtfilet, ohne Haut, oder ein anderer Fisch mit festem weissem Fleisch, z.B. Dorsch, Kabeljau, Zander**

**½ Bund glatte Petersilie**

**1 Ei**

**20 g Mehl**

**1 Messerspitze Backpulver**

**1 Teelöffel Salz**

**reichlich schwarzer Pfeffer aus der Mühle**

**je 3 dl Erdnuss- und Olivenöl zum Ausbacken**

**1** Den Saft der Zitrone auspressen und in eine Schüssel geben. Rahm und Weisswein beifügen und mischen; wenn die Marinade ausflockt, ist das nicht schlimm. Den Seehecht beifügen und zugedeckt im Kühlschrank etwa 2 Stunden marinieren lassen.

**2** Inzwischen die Petersilie hacken. In einer Schüssel das Ei sehr gut verquirlen. Mehl, Backpulver, Salz sowie Pfeffer mischen und beifügen. Alles zu einem geschmeidigen Teig rühren. Die Petersilie untermischen. Den Teig etwa 30 Minuten ausquellen lassen.

**3** Den Seehecht aus der Marinade nehmen und auf Küchenpapier abtropfen lassen. Den Fisch in kleine Würfel schneiden. ½ der Fischwürfel mit dem Ei-Teig im Cutter mixen. Dann mit einem Gummispachtel den restlichen Fisch untermischen.

**4** In einer Bratpfanne die beiden Öle auf 170 Grad erhitzen; diese Temperatur ist erreicht, wenn sich an einem hineingetauchten Holzspieß viele kleine Bläschen

bilden. Mithilfe von 2 Esslöffeln aus der Fischmasse Nocken abstechen, portionenweise ins heisse Öl legen, leicht flach drücken und die Fischküchlein beidseitig insgesamt 3–4 Minuten goldgelb backen. Mit einer Schaumkelle herausheben und auf Küchenpapier abtropfen lassen. Warm stellen, bis alle Küchlein gebacken sind. Dann sofort servieren.

*Man kann die Küchlein als Apérobeilage aus der Hand essen oder als Vorspeise zusammen mit einem Blattsalat servieren.*

### FÜR WENIGER/MEHR GÄSTE

*Weniger Gäste:* Das ganze Rezept zubereiten, einen Teil der Küchlein nur hell ausbacken, abkühlen lassen und tiefkühlen. Noch gefroren nochmals ausbacken.

*Mehr Gäste:* Die Küchlein in 1½-facher oder doppelter Menge zubereiten. Die Menge des Öls zum Ausbacken bleibt die gleiche wie im Rezept vermerkt.

Pro Stück 6 g Eiweiss,  
10 g Fett, 2 g Kohlenhydrate;  
125 kKalorien oder 518 kJoule



# MONDOVINO

Wein nach Deinem Geschmack.



## Exzellent.

Ein üppiges Fruchtbukett, jugendliche Frische und 91 Parker-Punkte machen den Greco di Tufo zu einem der besten Weissweine Italiens. Ideal zum Apéro, zu Vorspeisen und Fisch.

GRECO DI TUFO DOCG  
LOGGIA DELLA SERRA  
TERREDORA, 75 CL

# 13.95

(10 cl = 1.86)

Preisänderungen sind vorbehalten. Coop verkauft keinen Alkohol an Jugendliche unter 18 Jahren. Erhältlich in ausgewählten Coop Supermärkten sowie unter [mondovino.ch](http://mondovino.ch)



Für mich und dich.



## Piri-Piri-Huhn

**FÜR 4 PERSONEN**

**VORBEREITUNGSZEIT:** 20 Minuten

**KOCH-/BACKZEIT:** ca. 50 Minuten

**RUHEZEIT:** mindestens 1 Stunde

### HUHN:

**2 Coquelets (kleine Poulets), je ca. 600 g schwer**

**1 Zitrone**

**3-4 Knoblauchzehen**

**½ Bund Oregano**

**1 Teelöffel edelsüßer Paprika**

**1 Teelöffel Salz**

### PIRI-PIRI-SAUCE:

**5-6 Chilischoten, siehe Tipp**

**3 Knoblauchzehen**

**3 Esslöffel Olivenöl**

**60 g flüssige Butter**

**2 Teelöffel edelsüßer Paprika**

**¾ Teelöffel Salz**

**Saft von 1 Zitrone**

**3 Esslöffel Portwein**

**2 Esslöffel Whisky**

**1 frisches Lorbeerblatt**

**1** Die Coquelets von beiden Seiten am Rückgrat entlang aufschneiden, das Rückgrat entfernen und die Hühnchen aufklappen. Von Hand flach drücken. Die Flügelspitzen abtrennen. Die Coquelets kalt abspülen und mit Küchenpapier trocken tupfen.

**2** Den Saft der Zitrone auspressen und in eine grosse Schüssel geben. Den Knoblauch schälen und fein hacken. Den Oregano ebenfalls hacken. Beide Zutaten mit dem Paprika und Salz zum Zitronensaft geben und mischen. Dann die Coquelets dazugeben und am besten mit den Händen mischen und einreiben. Zugedeckt im Kühlschrank mindestens 1 Stunde marinieren lassen.

**3** Inzwischen für die Piri-Piri-Sauce die Chilischoten (siehe Tipp) längs halbieren, entkernen und fein schneiden. Den Knoblauch schälen und in Scheiben schneiden. Beide Zutaten mit dem Öl, der Butter, dem Paprika, dem Salz, dem Zitronensaft, dem Portwein und dem Whisky in einem Cutter oder in einem hohen Becher mit dem Stabmixer zu einer Paste pürieren. In eine kleine Pfanne geben, das Lorbeerblatt beifügen, aufkochen und die Sauce unter Rühren 5 Minuten leise kochen. Abkühlen lassen.

**4** Den Backofen auf 180 Grad Umluft vorheizen.

**5** Die Coquelets mit Küchenpapier leicht trocknen und abreiben. Nebeneinander in eine grosse Gratinform legen. In die Mitte des heissen Ofens einschieben und die Hühnchen 40 Minuten braten. Dann herausnehmen, von allen Seiten mit Piri-Piri-Sauce einstreichen, wieder in den Ofen geben und nochmals 5 Minuten backen. Dann den Ofen ausschalten und die Coquelets weitere 5 Minuten ruhen lassen. Dazu serviert man in Portugal oft Tomatenreis, Pommes frites oder einen Salat.

### FÜR WENIGER/MEHR GÄSTE

*2 Personen: 1 Coquelet verwenden, die Piri-Piri-Sauce in der rezeptierten Menge zubereiten; sie hält sich im Kühlschrank etwa 1 Woche frisch.*

*Mehr Gäste: Das Rezept in 1½-facher oder doppelter Menge zubereiten. Anstatt einer grossen Form kann man die Coquelets auch auf dem Ofenblech zubereiten.*

### TIPP

*Piri Piri ist die portugiesische Bezeichnung für Chilischoten, aber auch der Beiname für scharfe Gerichte sowie die Bezeichnung für eine pikante Gewürzsauce. Für die Piri-Piri-Sauce hat jede portugiesische Köchin ihr Hausrezept. Basis sind immer Chilischoten, Zitrone, Öl und Paprikapulver. Oft kommen auch Zwiebeln, Nelkenpfeffer, Estragon, Oregano und/oder Lorbeerblätter hinzu. Auch der Schärfegrad kann stark variieren. Wer es nicht allzu scharf mag, kann auch Peperoncini oder eine Mischung aus Peperoncini und Chili verwenden.*

Pro Portion 46 g Eiweiss,  
45 g Fett, 6 g Kohlenhydrate;  
627 kKalorien oder 2613 kJoule  
Glutenfrei





## DAS PERFEKTE TIMING



### ½ TAG IM VORAUS

- Fischküchleinmasse bis und mit Punkt 3 zubereiten.
- Piri-Piri-Huhn marinieren.
- Piri-Piri-Sauce zubereiten.
- Für die Pastéis de Nata Förmchen mit dem Teig auslegen und Füllung zubereiten, beides separat kühl stellen.



### VOR DEM ESSEN

- Fischküchlein ausbacken und warm stellen.
- Zutaten für die Riesenscrevetten bereitstellen.
- Backofen vorheizen und Piri-Piri-Huhn einschieben.



### VOR DEM SERVIEREN DER CREVETTES

- Riesenscrevetten zubereiten und servieren.



### VOR DEM HAUPTGANG

- Piri-Piri-Huhn fertigstellen.
- Den Ofen anschliessend auf 230 Grad aufheizen. Dieser muss zum erfolgreichen Backen der Pastéis de Nata sehr heiss sein!



### NACH DEM HAUPTGANG

- Pastéis de Nata backen und lauwarm abkühlen lassen.



## Pastéis de Nata

ERGIBT 12 Stück

VORBEREITUNGSZEIT: 30 Minuten

KOCH-/BACKZEIT: 15–20 Minuten

1 Paket Blätterteig am Stück, 400 g

100 g Zucker

½ dl Wasser

30 g Speisestärke, z.B. Maizena

2 dl Milch

1 Messerspitze Vanillepulver

4 Eigelb

1½ dl Rahm

Puderzucker zum Bestäuben

1 12 Kuchen- oder Einzel-Muffinsförmchen, oben je ca. 7 cm breit, am Boden ca. 4 cm breit und ca. 3 ½ cm hoch ausbuttern und sparsam mit Mehl austäuben. Die Förmchen kühl stellen.

2 Den Blätterteig zu einem Rechteck von 18 x 24 cm auswallen. Das Rechteck sparsam mit etwas Wasser bestreichen und satt zu einer Rolle aufrollen. Dann die

Rolle in 12 Stücke schneiden. Mit der Anschnittseite nach oben auf die leicht bemehlte Arbeitsfläche legen und jeweils zu einer Rondelle von etwa 12 cm Durchmesser auswallen. Die vorbereiteten Förmchen damit auslegen. Die Förmchen mit dem Teig wieder kalt stellen.

3 Für die Füllung in einer kleinen Pfanne Zucker und Wasser unter Rühren erhitzen, bis sich der Zucker aufgelöst hat.

4 In einer kleinen Pfanne Stärke, Milch, Vanille und Eigelbe verrühren. Dann die Masse unter Rühren aufkochen, bis sie cremig bindet. Vom Herd ziehen und den Zuckersirup unter Weiterrühren dazugiesen. Zuletzt den Rahm untermischen.

5 Den Backofen auf 230 Grad vorheizen (Umluft nicht empfehlenswert). Das Ofenblech auf der zweituntersten Rille einschieben und mit aufheizen. Wichtig: Der Ofen muss sehr heiss sein, wenn die Pastéis de Nata eingeschoben werden!

6 Die Teigförmchen aus dem Kühlschrank nehmen und jeweils ¾ hoch mit Creme füllen. Sofort im heissen Ofen

12–15 Minuten goldbraun backen. Fertige Törtchen herausnehmen, hellere noch 3–4 Minuten länger backen.

Die Pastéis de Nata möglichst frisch geniessen. Vor dem Servieren mit Puderzucker bestäuben.

### FÜR WENIGER/MEHR GÄSTE

Weniger Gäste: In der halben Menge ist vor allem die Creme nicht ganz problemlos zuzubereiten. Die Törtchen können zwar 1 Tag aufbewahrt und nochmals kurz aufgebacken werden, aber schmecken dann nicht mehr ganz so knusprig wie frisch aus dem Ofen. Mehr Gäste: Die Törtchen reichen für bis zu 12 Gäste – dann gibt es eben nur eines pro Person.

Pro Stück 4 g Eiweiss,  
15 g Fett, 26 g Kohlenhydrate;  
257 kKalorien oder 1074 kJoule





# SCHÖN VERSCHENKT

*Erinnerungen sind für die meisten auch mit feinen Düften und Aromen verbunden. Was würde sich besser eignen als die Aromen des portugiesischen Menüs in Form einer Gewürzmischung als Gastgeschenk mit nach Hause zu geben?*

## Piri-Piri-Gewürzmischung

**ERGIBT:** 2 kleine Gläschen  
**ZUBEREITUNGSZEIT:** 5 Minuten

½ unbehandelte Orange  
2 Esslöffel Chiliflocken  
½ Teelöffel schwarzer Pfeffer  
1 Teelöffel grobes Meersalz  
1 Esslöffel Edelsüßer Paprika  
1 Esslöffel getrocknete Zwiebeln  
oder Zwiebelpulver  
1 Esslöffel getrockneter Knoblauch  
oder Knoblauchpulver  
2 Esslöffel getrocknete Petersilie  
1 Esslöffel getrockneter Oregano oder Majoran

1 Die Schale der Orangen fein abreiben. Chili, Pfeffer und Salz im Mörser mittelfein mahlen. Orangenschale und sämtliche Gewürze miteinander mischen und 1 Stunde trocknen lassen. Dann in kleine Gläschen oder Papierbeutel füllen und beschriften.



### Zubereitung:

2 Esslöffel Gewürzmischung mit 1 Esslöffel Zitronensaft und 3 Esslöffeln Olivenöl vermischen. Eignet sich zum Würzen oder Marinieren von Fleisch und Gemüse.

# SCHÖN DEKORIERT

### Dazu braucht man:

- Schlichte dünne Serviettenringe
- Basteldraht
- Drahtzange
- Zweige von Kumquats oder Mini-Clementinen

### Schritt 1:

Zitruszweige in gewünschter Länge ab- oder zuschneiden, Blätter am unteren Stielende entfernen. Mit Draht einen Zweig am Serviettenring befestigen, dann den Zweig und den Ring mit dem Draht umwickeln, bis der ganze Zweig am Ring befestigt ist. Mit der Zange den Draht gut festziehen, damit nichts verrutscht. Serviette aufrollen und durch den Ring ziehen. Wer möchte, kann am Serviettenring zusätzlich ein Namensschild befestigen.





## «TREFFEN WIR UNS DOCH ZUM APÉRO!»

*Wer kennt sie nicht, diese bei uns Schweizern  
so beliebte Abmachung.*

Der Tag geht zu Ende und der Abend kann beginnen. Wir öffnen uns für eine neue Zeit, die Zeit des Feierabends. «Aprire» ist zwar Italienisch und nicht Französisch, wie man erwarten würde, heisst aber doch «sich öffnen»: Kopf und Magen. Und sich auf den Abend vorbereiten. Der Kopf sucht die Geselligkeit und der Magen hat schon einen kleinen Hunger und damit die Vorfreude auf etwas Kulinarisches. Für beides bietet der Apéro die Gelegenheit. Beidem soll er sich öffnen.

Die Geselligkeit: Der Apéro schliesst den ernsten Teil des Tages ab. Jetzt ist man für sich selbst da, die Freunde und für alles, was man nicht muss. «Treffen wir uns doch zum Apéro!», sagt man nicht zu jedermann. Da darf der Alkohol zwar etwas in den Kopf steigen, aber nicht allzu sehr. Nur gerade so ein bisschen. Damit der Ernst des Tages vergessen geht und die Geselligkeit ihren Platz findet. Jetzt ist die Zeit, wo nicht jedes Wort auf die Goldwaage gelegt wird. Die Menschen machen aus ihrem Herzen keine Mördergrube. Und trotzdem: Gerade jetzt werden vielleicht die wichtigsten Dinge angesprochen, so nebenbei, ohne das Gewicht der grossen Worte. Der Wein löst die Zunge, schenkt uns Ideen und manchmal auch Visionen. Nur, auch hier gilt: Ein kleiner Schwips ist nur so lange gut, als er unseren Kopf nur eben gerade so streift. Zu viel ist zu viel.

Und der kleine Hunger? Die Vorfreude auf das, was uns schon entgegenduftet, aus der Küche oder aus unseren Träumen. Auch da spielt natürlich der Apéro seine Rolle. Er bereitet den Magen, den Gaumen, ja die ganze Person auf das Abendessen vor. Der Apéro darf daher nicht schon satt machen, er muss stimulieren, anregen, er muss öffnen und darf keinesfalls schon schliessen. Ein kleiner Schwips ist daher sicher erlaubt, aber eben nur ein kleiner. Noch einmal: Zu viel ist zu viel.

Und wie steht es mit der neuen Mode des «Apéro riche», die aus Spanien kommend auch bei uns ein kleines Mittag- oder Abendessen ersetzen kann. Dagegen ist natürlich nichts einzuwenden, nur ist diese Mode ganz aus der spanischen Tapas-Kultur erwachsen, die auf ganz anderen Essenszeiten basiert als die bei uns gewohnten. Wenn man sich aber diesen anpasst und einen «Apéro riche» als kleine Mahlzeit definiert, so hat er mit unserem Verständnis des Apéros eigentlich nichts zu tun und nur zufällig einen Namensbestandteil gemeinsam.



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».







## Was trinken wir denn zum Aperitif?

### ANNEMARIE WILDEISEN UND BEAT KOELLIKER IM GESPRÄCH

**Annemarie: Du hast in deinem nebenstehenden Artikel sehr schön die Funktionen des Apéros gezeigt. Welches sind denn nun die Weine, die sich dafür eignen und anbieten?**

Beat: Als Grundregel kann gelten: Der Wein sollte trocken sein, spritzig und nicht allzu schwer. Wichtig ist auch eine belebende Säure. Das gilt für alle Weissweine. Rotweine eignen sich deutlich weniger. Sie sind für das anschliessende Essen reserviert.

**Was heisst das jetzt für unsere Gegenden?**

Also, unsere weisse Rebsorte Nummer eins ist sicher der Chasselas. Er eignet sich fast immer als Aperitif. Eine Ausnahme sind vielleicht die schweren Fendants aus dem Wallis, die oft zu sättigend wirken. Alle übrigen Weine aus dieser Rebsorte sind aber hervorragende Aperitifs. Auch der Müller-Thurgau und viele Petit Arvins sind Klassiker vor dem Essen.

**Und wenn wir die Schweiz verlassen und ins benachbarte Ausland schauen?**

Die Auswahl ist riesig: In Deutschland würde ich immer einen Riesling wählen, einen leichten, jungen von der Mosel oder vom Rheingau, aus Italien einen Arneis aus dem Piemont, einen Soave aus dem Veneto oder einen Verdicchio aus den Marken. Aus Frankreich einen Chablis oder einen Sauvignon blanc von der Loire oder aus dem Entre deux Mers. Aber die Auswahl ist, wie gesagt, unerschöpflich.

**Was hältst du von Schaumweinen als Aperitif?**

Das sind natürlich die grossen Klassiker. Die festliche Stimmung wird mit jedem Gast reicher und schöner. Denn die Perlen machen aus jedem Glas ein kleines Feuerwerk. Aber der wirkliche Champagner sollte den grossen Festen vorbehalten bleiben. Für den normalen Apéro darf es auch ein günstiger Cava oder Prosecco sein. So oder so, die Kohlensäure in diesen Weinen steigt schnell in den Kopf, man spürt den Alkohol, der aber ebenso schnell wieder verfliegt. Genau deshalb sind diese Weine so beliebt, sie regen das Gespräch an und machen uns alle geistreicher und lebenswürdiger.

**Du sagst, es sollte ein trockener Wein sein. Aber gerade die halbtrockenen oder gar süssenen Weine spielen doch auch als Aperitif eine grosse Rolle.**

Das stimmt. In Südfrankreich trinkt man gerne einen Vin doux naturel, oft gut gekühlt, zum Aperitif oder in Deutschland einen reissüßen Riesling von der Mosel. Alles, was Spass macht und den Appetit anregt, ist natürlich erlaubt.



# 6 Blitzgerichte

Wenn das Frühlingswetter uns alle wieder nach draussen lockt, hat man nicht immer die Zeit, lange in der Küche zu stehen. Gut, gibt es unsere Blitzgerichte!



### Rüebli-Peperoni-Suppe mit Kräuter-Croûtons

FÜR 2 PERSONEN

Suppen sind vielfältige schnelle Mahlzeiten und als Beilage braucht es nur gerade etwas Brot sowie vielleicht ein Stück Käse, einen Salsiz oder dünn aufgeschnittenes Trockenfleisch. Und machen Sie sich doch gleich einen kleinen Vorrat an Kräuter-Croûtons. Diese können nach dem Abkühlen gut verschlossen in einem Glas bei Zimmertemperatur etwa 3 Tage gelagert werden und passen auch über einen Salat oder ein Gemüsegericht.

**250 g Rüebli**  
**1 rote Peperoni**  
**1 mittlere mehligkochende Kartoffel**  
**1 Frühlingszwiebel**  
**insgesamt 6 Esslöffel Olivenöl**  
**1 Teelöffel Piment d'Espelette**  
**oder ¼ Teelöffel Chiliflocken**  
**4 dl Gemüsebouillon**  
**2 Scheiben Toastbrot oder altbackenes Brot**  
**1 Esslöffel gemischte, gehackte Kräuter, z.B. Thymian, Oregano, Petersilie usw.**  
**Salz**  
**100 g Crème fraîche**



**1** Die Rüebli schälen und an der Röstiraffel reiben. Die papierdünne Haut der Peperoni nach Belieben mit dem Sparschäler abschälen, die Schote halbieren, Stiel, Kerne und Scheidewände entfernen und die Hälften in feine Streifen schneiden. Die Kartoffel schälen und klein würfeln. Das Weisse und Hellgrüne der Frühlingszwiebel hacken, schönes Grün beiseitelegen.  
**2** 3 Esslöffel Olivenöl erhitzen. Gehackte Frühlingszwiebel, Rüebli und Peperoni darin glasig dünsten. Piment d'Espelette oder Chiliflocken darüber streuen und kurz mitdünsten. Die Bouillon und die Kartoffel beifügen und alles zugedeckt bei Mittelhitze etwa 20 Minuten weich kochen.  
**3** Inzwischen das Brot klein würfeln. In einer beschichteten Bratpfanne im restli-

chen Olivenöl (3 Esslöffel) goldbraun braten. Inzwischen die Kräuter für die Croûtons fein hacken und am Schluss darüberstreuen. Die Croûtons leicht salzen und alles gut mischen, dann beiseitestellen. Das Zwiebelgrün in feine Röllchen schneiden.

**4** Die Crème fraîche mit heisser Suppenflüssigkeit glattrühren und beifügen. Dann mit dem Stabmixer oder im Blender sehr fein pürieren. Mit Salz sowie Piment d'Espelette oder Chiliflocken abschmecken.

**5** Die Suppe in vorgewärmte Schalen oder tiefe Teller anrichten und mit Croûtons sowie Frühlingszwiebelgrün bestreuen.

Pro Portion 10 g Eiweiss,  
32 g Fett, 75 g Kohlenhydrate;  
642 kKalorien oder 2683 kJoule



# für den Mai

## ***Gefüllte Tomaten mit Pappardelle***

**FÜR 2–3 PERSONEN**

*Elegant sieht dieses Pastagericht aus, und dennoch hält sich die Küchenarbeit in Grenzen. Wenn man es für Gäste zubereiten möchte, kann man die Tomaten auch schon am Vorabend füllen und sie bis kurz vor dem Überbacken mit Klarsichtfolie gedeckt im Kühlschrank aufbewahren. Gut geeignet sind kleinere Tomaten, z.B. die Sorten Aromatico oder Merinda.*

**1 Bund Frühlingszwiebeln**  
**1 Teelöffel Butter**  
**½ unbehandelte Zitrone**  
**6 kleinere Tomaten à je ca. 70 g, siehe Einleitung**  
**Salz, schwarzer Pfeffer aus der Mühle**  
**150 g Ricotta**  
**3 Esslöffel geriebener Parmesan**  
**4 Zweige glatte Petersilie**  
**2 Esslöffel Paniermehl**  
**1½ Esslöffel Olivenöl**  
**200 g Pappardelle**  
**1½ Esslöffel Butter**

**1** Frühlingszwiebeln rüsten. Von 2 Zwiebeln die weissen Knollen fein hacken. Das Grün sowie die dritte Frühlingszwiebel für die Zubereitung der Pappardelle beiseitelegen.

**2** In einer kleinen Pfanne Butter schmelzen und gehackte Zwiebeln darin glasig dünsten. Am Schluss die gelbe Schale von 1 Zitrone fein dazu reiben. In eine Schüssel geben, 1 Esslöffel Saft der Zitrone auspressen und beifügen. Leicht abkühlen lassen.

**3** Inzwischen von den Tomaten einen Deckel abschneiden (für einen Salat beiseitestellen) und die Tomaten aushöhlen. Diese auf der Innenseite mit Salz und Pfeffer würzen und mit der Öffnung nach unten auf Küchenpapier setzen.

**4** Den Backofen auf 200 Grad Umluft vorheizen.

**5** Ricotta und Parmesan zu den gedünsteten Zwiebeln geben, alles mischen, mit Salz und Pfeffer würzen und in einen Spritzsack füllen. Die Ricottamasse leicht bergartig in die Tomaten füllen und diese in eine Gratinform setzen. Petersilie fein hacken und mit dem Paniermehl und Olivenöl mischen. Über die Tomaten verteilen. Die Tomaten im 200 Grad heissen Ofen auf der zweituntersten Rille etwa 20 Minuten backen.

**6** In einer grossen Pfanne reichlich Salzwasser für die Pappardelle aufkochen und diese nach Packungsangabe bissfest garen.

**7** Inzwischen die dritte Frühlingszwiebel rüsten und mitsamt Grün schräg in dünne Scheiben schneiden. Das Grün der beiden anderen Zwiebeln schräg in Röllchen schneiden. In einer Pfanne die Butter schmelzen und die Frühlingszwiebeln darin kurz dünsten. Mit Salz und Pfeffer würzen.

**8** Die Pappardelle in ein Sieb abschütten, in die Pfanne zurückgeben, die gedünsteten Frühlingszwiebeln untermischen. Dann in vorgewärmten tiefen Tellern anrichten und die überbackenen Tomaten daraufsetzen. Sofort servieren.

Pro Portion 36 g Eiweiss,  
55 g Fett, 95 g Kohlenhydrate;  
1033 kKalorien oder 4327 kJoule





## Kalbsrollen mit Frühlingszwiebeln an Zitronen-Basilikum-Sauce

FÜR 2 PERSONEN

Frisch und leicht schmecken diese gerollten Kalbsschnitzel – genau das Richtige für die Frühlingsküche. Sie können problemlos auch mit Pouletschnitzeln zubereitet werden. Dazu werden mittelgrosse Pouletbrüsten waagrecht in 2–3 dünne Scheiben aufgeschnitten.

**1 Bund Frühlingszwiebeln**  
**1 Knoblauchzehe**  
**1 Bund Basilikum**  
**½ Bund glatte Petersilie**  
**1 Esslöffel Butter**  
**4 mittlere Kalbsschnitzel, je ca. ½ cm dünn geschnitten**  
**Salz, schwarzer Pfeffer aus der Mühle**  
**½ Esslöffel Bratbutter**  
**½ dl trockener Sherry**  
**1 dl Weisswein**  
**½ Teelöffel Gemüsebouillon, Paste oder Pulver**  
**1 dl Rahm**

**1** Frühlingszwiebeln rüsten, weisse Knollen halbieren und in Streifen schneiden, Zwiebelgrün in feine Ringe schneiden. Knoblauch schälen und hacken. ½ Bund Basilikum für die Sauce beiseitelegen, restliches Basilikum sowie die Petersilie zusammen fein hacken.

**2** In einer Pfanne die Butter erhitzen. Frühlingszwiebeln, Knoblauch und Basilikum-Petersilien-Mischung darin 3 Minuten dünsten. Lauwarm abkühlen lassen.

**3** Die Kalbsschnitzel einzeln zwischen Klarsichtfolie mit dem Wallholz oder einem Fleischklopper etwas dünner klopfen. Beidseitig mit Salz und Pfeffer würzen.

Dann am unteren Rand der Schnitzel etwas Füllung als breites Band ausstreichen. Die Schnitzel möglichst satt aufrollen und mit Zahnstochern verschliessen.

**4** Den Backofen auf 80 Grad vorheizen und eine Platte sowie 2 Teller mitwärmen.

**5** In einer Bratpfanne die Bratbutter kräftig erhitzen. Die Kalbsrollen darin je nach Dicke insgesamt 4–5 Minuten rundum anbraten. Sofort auf die vorgewärmte Platte geben und im 80 Grad heissen Ofen 15 Minuten nachgaren lassen.

**6** Den Bratensatz mit Sherry und Weisswein auflösen und durch ein feines Sieb in eine kleine Pfanne umgiessen.

Bouillonpaste oder -pulver beifügen und alles zur Hälfte einkochen lassen.

**7** Inzwischen beiseitegelegtes Basilikum fein hacken. Die gelbe Schale von ⅓ der Zitrone fein zur Sauce reiben. Den Saft von ⅓ Zitrone auspressen und beifügen. Die Sauce nochmals 1 Minute kochen lassen. Dann den Rahm beifügen und die Sauce noch so lange kochen lassen, bis sie leicht cremig bindet. Am Schluss das Basilikum untermischen und die Sauce mit Salz und Pfeffer abschmecken. Über die Kalbsrollen giessen und sofort servieren. Als Beilage passen Tagliolini (feinste Nudeln) oder Reis.

Pro Portion 62 g Eiweiss,  
42 g Fett, 8 g Kohlenhydrate;  
687 kKalorien oder 2861 kJoule  
Glutenfrei







## Ofenreis mit Hackfleisch und Gemüse

FÜR 2 PERSONEN

*Viel zu tun gibt dieses Reisgericht nicht wirklich, denn nach der unkomplizierten Vorbereitung übernimmt der Ofen die Küchenarbeit. Ob man normalen oder Parboiled-Langkornreis verwendet, spielt keine Rolle, da im Ofen gegarter Reis ohnehin eine etwas längere Garzeit hat als der auf dem Herd gekochte.*

**2 Frühlingszwiebeln**  
**1 mittlerer Zucchini, ca. 200 g**  
**2 Esslöffel Olivenöl**  
**200–250 g gehacktes Rindfleisch**  
**1 Teelöffel Tomatenpüree**  
**100 g Parboiled-Langkornreis, siehe Einleitung**  
**1½ dl Weisswein**  
**2 Esslöffel Sojasauce**  
**3 dl Gemüsebouillon**  
**100 g tiefgekühlte Erbsen**  
**Salz, schwarzer Pfeffer aus der Mühle**  
**2–3 Esslöffel Mandelblättchen**  
**1 Bund Petersilie**  
**1 Becher saurer Halbrahm oder griechischer Joghurt**

**1** Die Frühlingszwiebeln rüsten, den weissen Teil hacken, den Rest mitsamt

schönem Grün in feine Röllchen schneiden. Den Zucchini längs vierteln und in 1 cm dicke Stücke schneiden.

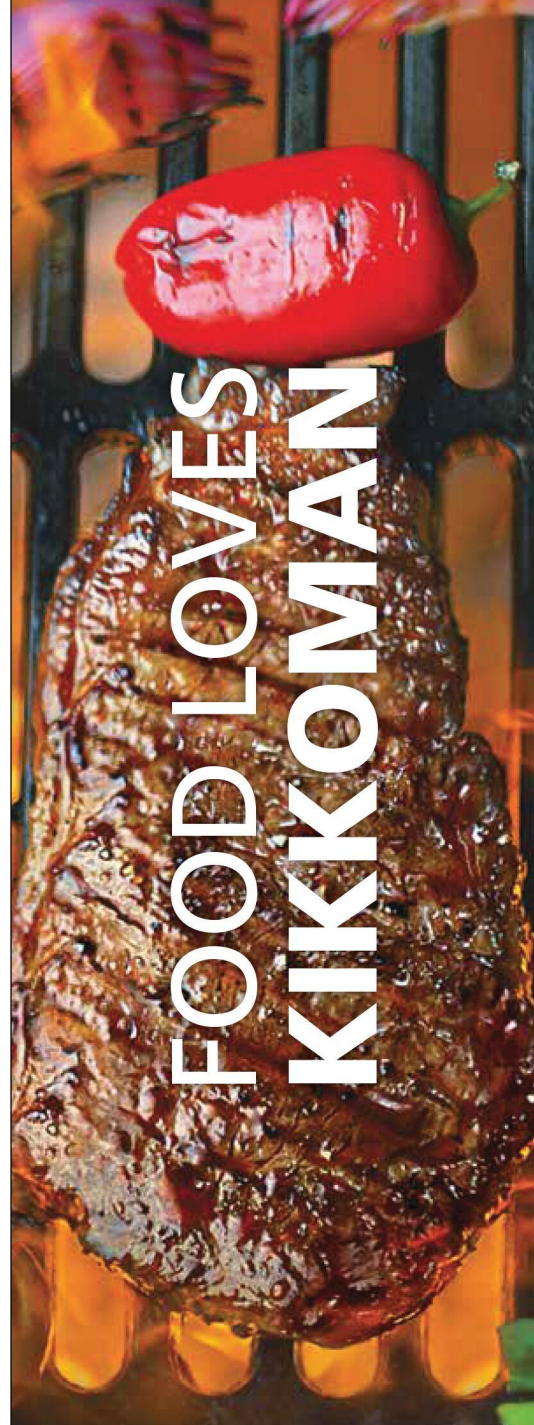
**2** Den Ofen auf 180 Grad vorheizen.

**3** In einer ofenfesten Pfanne das Olivenöl kräftig erhitzen. Das Rindfleisch darin krümelig braten. Das Tomatenpüree gut untermischen, dann die gehackte Frühlingszwiebel und den Reis dazugeben und kurz mitbraten. Weisswein und Sojasauce dazugießen und unter Rühren 1 Minute kochen lassen. Anschliessend die Bouillon und die Erbsen beifügen, alles mit Salz und Pfeffer würzen und noch einmal kräftig aufkochen. Dann sofort zugedeckt – mit einem Deckel oder Alufolie – im heissen Ofen auf der untersten Rille 30 Minuten garen. Zwischendurch den Reis einmal durchmischen.

**4** Inzwischen die Mandelblättchen in einer trockenen Pfanne ohne Fett anrösten. Die Petersilie fein hacken. ½ der Petersilie zu den Mandelblättchen geben. Restliche Petersilie mit dem sauren Halbrahm oder Joghurt verrühren und mit Salz und Pfeffer würzen.

**5** Vor dem Servieren den Reis mit der Mandel-Petersilien-Mischung bestreuen. Den Dip separat dazu anrichten.

Pro Portion 43 g Eiweiss,  
 54 g Fett, 82 g Kohlenhydrate;  
 1019 kKalorien oder 4258 kJoule



FOOD LOVES  
KIKKOMAN

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



[kikkoman.ch](http://kikkoman.ch)





## «Grüne» Omelette mit Pilzen

FÜR 2-3 PERSONEN

Omeletten sind auch ideal, um Gemüsereste zu verwerten. Sind diese bereits gedünstet, einfach kleiner schneiden und zusammen mit dem Rahm zur Pilzfüllung geben. Rohes Gemüse wird nach dem Schneiden oder Raffeln mit den Frühlingszwiebeln kurz in Butter gedünstet, bevor man die Pilze beifügt.

### OMELETTEN:

100 g tiefgekühlter Blattspinat  
1½ dl Milch  
½ dl kohlensäurehaltiges Mineralwasser  
2 Eier  
100 g Mehl  
½ Teelöffel Salz  
2 Esslöffel Butter

### FÜLLUNG:

500 g Pilze, z.B. Champignons, Kräuterseitlinge, Shiitake usw.  
1 Bund Frühlingszwiebeln  
1 Bund Kerbel oder glatte Petersilie  
1 Esslöffel Butter  
1 dl Rahm  
Salz, schwarzer Pfeffer aus der Mühle

- 1 Den gefrorenen Spinat mit kochendem Wasser übergießen. 5 Minuten auftauen lassen.
- 2 Inzwischen die Pilze für die Füllung rüsten, in Scheiben und diese je nach Sorte eventuell noch einmal etwas kleiner schneiden.
- 3 Den Spinat in ein Sieb geben, kalt abschrecken und von Hand sehr gut ausdrücken. Den Spinat grob schneiden, mit der Milch in einen hohen Becher geben und fein pürieren. Dann Mineralwasser, Eier,

Mehl und Salz beifügen und kurz durchmischen. Den Teig 15 Minuten ruhen lassen.

4 Inzwischen die Frühlingszwiebeln rüsten, dabei das Weiße hacken, das Grün in feine Ringe schneiden. Grobe Stiele von Kerbel oder Petersilie entfernen, dann die Kräuter hacken.

5 Aus dem Teig in einer beschichteten Pfanne in jeweils ½ Esslöffel Butter insgesamt 4 dünne Omeletten backen. Zugedeckt warmhalten.

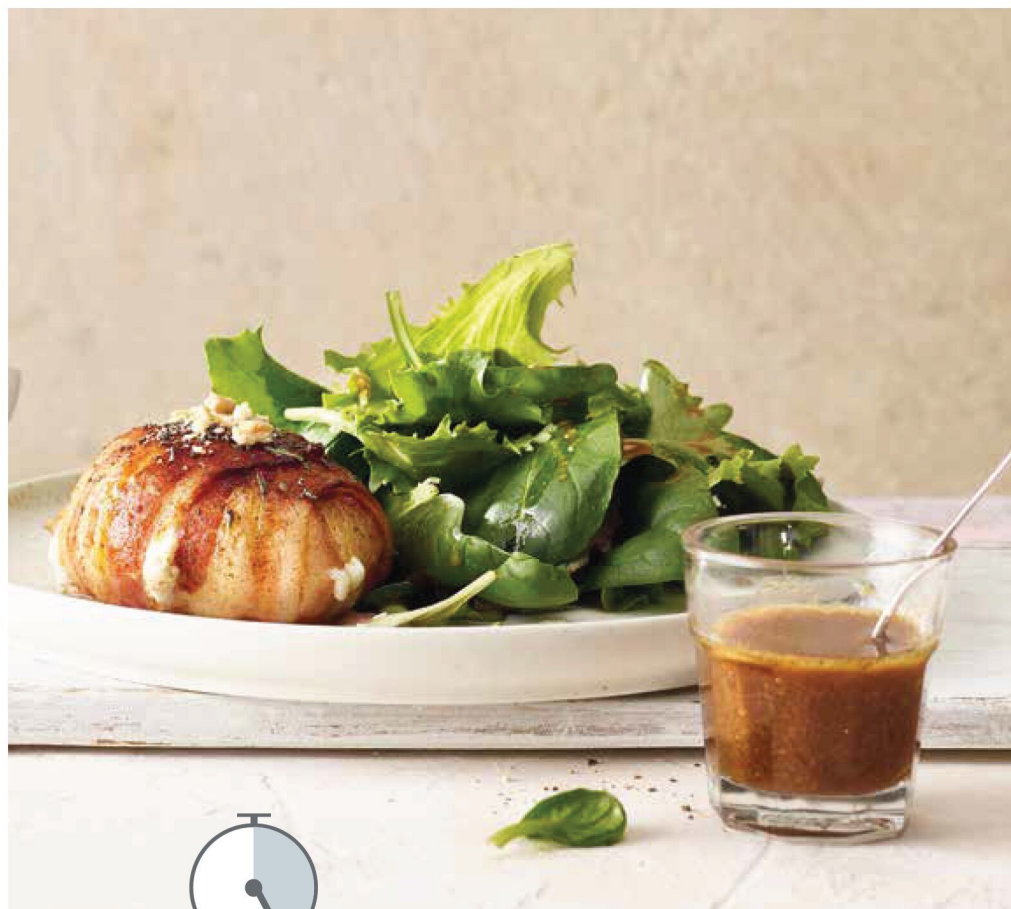
6 Während die Omeletten backen, in einer zweiten Bratpfanne die Butter erhitzen und darin die Frühlingszwiebeln mit Grün glasig dünsten. Die Hitze höher stellen, Pilze beifügen und alles kräftig braten. Den Rahm dazugießen und um gut ½ einkochen lassen. Zuletzt Kerbel oder Petersilie beifügen und die Pilze mit Salz sowie Pfeffer würzen.

7 Jeweils etwas Pilzfüllung auf die eine Hälfte der Omeletten verteilen und diese locker aufrollen. Auf eine vorgewärmte Platte geben und sofort servieren. Bleiben Reste der Füllung, diese separat dazu servieren.

Pro Portion 32 g Eiweiss,  
60 g Fett, 46 g Kohlenhydrate;  
868 kKalorien oder 3603 kJoule







## Ziegenfrischkäse im Speckmantel auf Salat

FÜR 2 PERSONEN

Es gibt bei den Grossverteilern eine ganze Reihe von Ziegenfrischkäselein, sei es als Einzelportion, sei es als Rolle, die man in Taler schneiden kann. Sie eignen sich nicht nur gut zum nature essen, sondern lassen sich auch panieren oder – wie in unserem Fall – mit Speck umwickeln und braten. Zusammen mit einem Saisonsalat serviert, ist dies ein unkompliziertes kleines Essen. Sehr Hungrige servieren anstatt einem Käselein deren zwei.

- 1 kleiner Zweig Rosmarin
- 6 Tranchen Bratspeck
- 2 Ziegenfrischkäselein, je ca. 80 g, siehe auch Einleitung
- 2 Esslöffel Pinienkerne
- 80–100 g Jung-Blattsalat oder Rucola
- 1 Esslöffel Olivenöl zum Braten
- 2 Esslöffel Balsamicoessig
- 1 Teelöffel Senf
- Salz, schwarzer Pfeffer aus der Mühle
- 2–3 Esslöffel Olivenöl

1 Die Rosmarinnadeln abzupfen und sehr fein hacken.

2 Jeweils 3 Tranchen Bratspeck kreuzweise übereinander legen. Mit dem Rosmarin bestreuen, je 1 Frischkäselein darauf setzen und die Specktranchen darüber legen, sodass der Käse vollständig eingehüllt ist.

3 In einer beschichteten Bratpfanne, in der man später die Käselein brät, die Pinienkerne ohne Fett leicht goldbraun anrösten.

4 Den Salat waschen und gut abtropfen lassen.

5 In der beschichteten Bratpfanne das Olivenöl zum Braten erhitzen. Die Käselein mit der Verschlussseite nach unten darin bei Mittelhitze 3 Minuten braten, dann wenden und weitere 2–3 Minuten fertigbraten.

6 Essig, Senf, Salz und Pfeffer verrühren, dann das Öl unterschlagen.

7 Vor dem Servieren den Salat mit der Sauce mischen, auf Tellern anrichten und je ein Käselein daraufsetzen. Sofort zusammen mit Baguette oder Focaccia servieren.

Pro Portion 22 g Eiweiss, 60 g Fett, 9 g Kohlenhydrate; 675 kKalorien oder 2795 kJoule, Glutenfrei

# OTTO'S



## Markenparfums extrem günstig.

### Dolce & Gabbana

Light Blue  
Femme  
EdT  
50 ml



49.<sup>90</sup>

Konkurrenzvergleich  
115.-

Auch online  
erhältlich  
ottos.ch

### Lancôme

La vie  
est belle  
Femme  
EdP  
50 ml



74.<sup>90</sup>

Konkurrenzvergleich  
135.-

Auch online  
erhältlich  
ottos.ch

### Karl Lagerfeld

Men  
EdT  
100 ml



24.<sup>90</sup>

Preis-Hit

Auch online  
erhältlich  
ottos.ch

### Davidoff

Cool Water  
Homme  
EdT  
125 ml



32.<sup>90</sup>

Konkurrenzvergleich  
105.-

Auch online  
erhältlich  
ottos.ch

Riesenauswahl. Immer. Günstig. [ottos.ch](http://ottos.ch)



*GESCHMACKVOLLE*  
*DIVA:* **Weisse  
Schokolade**

Weisse Schokolade schmeckt cremig, samtig-mild und ist von einer luxuriösen Reichhaltigkeit.

Gleichzeitig gilt sie aber auch als schwierig und heikel in der Verarbeitung. Aber alles kein Problem, wie unsere verführerischen Rezepte zeigen.





## ***Cheesecake mit weisser Schokolade und Himbeeren***

**ERGIBT** 10 Stück

**VORBEREITUNGSZEIT:** 30 Minuten

**KOCH-/BACKZEIT:** 50 Minuten

### **QUARKKUCHEN:**

750 g Magerquark

200 g tiefgekühlte Himbeeren

225 g weisse Schokolade

1½ dl Rahm

150 g Puderzucker

60 g Speisestärke, z.B. Maizena oder Epifin

½ Teelöffel Vanillepulver

3 Eier

### **STREUSEL:**

150 g Mehl

60 g weiche Butter

30 g Zucker

1 Prise Salz

nach Belieben Puderzucker zum Servieren

1 Den Magerquark auf die eine Hälfte eines Küchentuchs geben und ausstreichen. Mit der zweiten Tuchhälfte decken und den Quark 15 Minuten entwässern lassen.

2 Die Himbeeren auf einen mit Küchenpapier belegten Teller setzen und antauen lassen.

3 Die Schokolade in Stücke brechen. In einer kleinen Pfanne den Rahm aufkochen, die Schokolade beifügen und alles vom Herd ziehen. Die Schokolade im Rahm schmelzen lassen und anschliessend glatt rühren.

4 Den Backofen auf 160 Grad vorheizen. Boden und Rand einer Springform von 22 cm Durchmesser mit Backpapier auslegen, dabei das Papier so zuschneiden, dass es etwa 3 cm über den Rand ragt.

5 In einer Schüssel Puderzucker, Speisestärke, Vanille und Eier 1 Minute verrühren. Den Schokoladenrahm unterrühren. Zuletzt den Quark untermischen. Die Masse in die vorbereitete Form füllen. Die Himbeeren darüber verteilen.

6 Für den Streusel Mehl, Butter, Zucker und Salz mit den Fingern zu einer bröseligen Masse verreiben. Über den Kuchen verteilen

7 Den Cheesecake im heissen Ofen auf der zweituntersten Rille 60 Minuten backen. Anschliessend den Ofen ausschalten und den Cheesecake bei geöffneter Ofentüre abkühlen lassen. Gut zu wissen: Es ist normal, dass der Kuchen wieder auf seine Anfangshöhe zusammenfällt.

Pro Portion 14 g Eiweiss,  
20 g Fett, 52 g Kohlenhydrate;  
452 kKalorien oder 1896 kJoule



## Weisses Schokoladen-Tiramisu

FÜR 6 PERSONEN

VORBEREITUNGSZEIT: 20 Minuten

RUHEZEIT: 4 Stunden

200 g weisse Schokolade  
3 dl Halbrahm  
2 dl starker Kaffee  
1 Esslöffel Puderzucker  
¼ Teelöffel Vanillepulver  
oder Vanillepaste  
nach Belieben 2–3 Esslöffel Amaretto  
oder Rum  
180 g Crème fraîche (1 Becher)  
100 g Löffelbiscuits  
Kakaopulver zum Bestreuen

1 Die Schokolade in kleine Stücke brechen. In einer Pfanne den Rahm aufkochen, die Schokolade beifügen und die Pfanne vom Herd ziehen. Die Schokolade im Rahm schmelzen lassen und (erst) zuletzt glatt rühren. Die Schokoladenmasse mindestens 4 Stunden durchkühlen lassen.

2 Kaffee, Puderzucker, Vanille sowie nach Belieben Amaretto oder Rum verrühren.

3 Den Schokoladenrahm mit dem Handrührgerät oder der Küchenmaschine auf mittlerer Stufe steif schlagen. Die Crème fraîche glatt rühren und von Hand unter den Schokoladenrahm rühren.

4 Die Löffelbiscuits in der Grösse/Länge der Gläser zuschneiden, in welche das Tiramisu eingeschichtet wird. Die Löffelbiscuits in der Kaffeemischung tränken und den Boden von 6 Dessertgläsern damit auslegen. Darauf die Hälfte der Creme verteilen. Darauf eine Schicht getränkter Löffelbiscuits geben und mit der restlichen Creme decken. Das Tiramisu bis zum Servieren kalt stellen.

5 Vor dem Servieren das Tiramisu mit Kakaopulver bestreuen.

Pro Portion 10 g Eiweiss,  
37 g Fett, 51 g Kohlenhydrate;  
605 kKalorien oder 2522 kJoule





# Schenken Sie Kochfreude zum Muttertag



Verschenken Sie «Kochen» und erwärmen Sie  
Mamas Herz:

Über 30 abwechslungsreiche und saisonale Rezepte  
pro Ausgabe. Spannende Food-Facts, passende Wein-  
tipps, genussvolle Reisereportagen und vieles mehr!

**Jahresabo für CHF 98.–\***

**mit Geschenkkarte zum Überreichen!**

Bestellen Sie Ihr Muttertagsgeschenk  
bis am **11. Mai**, damit die erste Ausgabe  
rechtzeitig ankommt:

[www.wildeisen.ch/geschenkabo](http://www.wildeisen.ch/geschenkabo)



\*Angebot gültig für die Schweiz und Liechtenstein bis am 14.05.2023.

ANNEMARIE WILDEISENS  
**Kochen**  
JEDEN TAG GENIESSEN





## Rieblcake mit weisser Schokolade

**ERGIBT** 12–15 STÜCK  
**VORBEREITUNGSZEIT:** 30 Minuten  
**KOCH-/BACKZEIT:** 50 Minuten  
**RUHEZEIT:** 4 Stunden

100 g weisse Schokolade  
 1 dl Halbrahm  
 250 g Rüebl  
 1 unbehandelte Zitrone  
 4 Eigelb  
 150 g Zucker  
 4 Eiweiss  
 1 Prise Salz  
 250 g gemahlene Mandeln  
 100 g Mehl  
 2 Teelöffel Backpulver

**ZUM FERTIGSTELLEN:**  
 150 g weisse Schokolade  
 1 dl Halbrahm  
 150 g Frischkäse  
 nach Belieben Marzipan-Rosetten  
 oder -Rüebl

- 1 Die Schokolade in kleine Stücke brechen. In einer Pfanne den Rahm aufkochen, die Schokolade beifügen und die Pfanne vom Herd ziehen. Die Schokolade im Rahm schmelzen lassen und (erst) zuletzt glatt rühren.
- 2 Eine Cakeform von 30 cm Länge mit Butter ausstreichen und mit Mehl bestäuben. Den Ofen auf 180 Grad vorheizen.
- 3 Das Rüebl mitsamt Schale fein reiben.

Die gelbe Schale der Zitrone fein abreiben und 2 Esslöffel Saft auspressen.

4 Die Eigelbe und den Zucker mit dem Handrührgerät oder der Küchenmaschine 6–8 Minuten zu einer hellen, dicklichen Creme aufschlagen. Dann geschmolzene Schokolade, Rüebl, Zitronenschale und Zitronensaft unterrühren.

5 Die Eiweisse mit dem Salz steif schlagen. Mandeln, Mehl und Backpulver mischen. Abwechselnd Eischnee und Mandelmehl unter die Schokoladenmasse ziehen. Den Teig in die vorbereitete Form geben.

6 Den Rieblcake im heissen Backofen auf der zweituntersten Rille etwa 50 Minuten backen. Anschliessend abkühlen lassen und aus der Form stürzen.

7 Zum Fertigstellen des Cakes die Schokolade in kleine Stücke brechen. In einer Pfanne den Rahm aufkochen, die Schokolade beifügen und die Pfanne vom Herd ziehen. Die Schokolade im Rahm schmelzen lassen und (erst) zuletzt glatt rühren. Die Masse mindestens 4 Stunden kalt stellen.

8 Die Schokoladenmasse auf mittlerer Stufe steif schlagen. Den Frischkäse von Hand unterrühren. Den Cake mit der Frischkäse-Schokoladen-Masse einstreichen und nach Belieben mit kleinen Marzipan-Rüebl oder -Rosetten garnieren. Bis zum Servieren kalt stellen.

Pro Stück 10 g Eiweiss,  
 27 g Fett, 35 g Kohlenhydrate;  
 434 kKalorien oder 1811 kJoule

## Pannacotta mit weisser Schokolade

**FÜR 6 PERSONEN**  
**VORBEREITUNGSZEIT:** 30 Minuten  
**KOCH-/BACKZEIT:** 50 Minuten  
**RUHEZEIT:** 2 Stunden

1 Vanilleschote  
 4 dl Halbrahm  
 2 g Agar-Agar, siehe Tipp  
 120 g weisse Schokolade  
 200 g Joghurt nature  
 400 g tiefgekühlte Aprikosen  
 50 g Birnel oder Zucker  
 1 dl Apfelsaft  
 1 Passionsfrucht

1 Die Vanilleschote der Länge nach halbieren und die Samen herauschaben. In einer Pfanne die Schote mit den Samen, dem Rahm und dem Agar-Agar verrühren, unter Rühren aufkochen und bei kleiner Hitze 5 Minuten leise kochen lassen.

2 Die Schokolade in Stücke brechen. Den Vanillerahm vom Herd ziehen, die Vanilleschote entfernen und die Schokolade beifügen. Unter Rühren die Schokolade im Rahm schmelzen lassen. Dann sofort zügig den Joghurt beifügen und alles gut mischen. Die Creme in 6 Soufflé- oder andere Förmchen verteilen und mindestens 2 Stunden durchkühlen lassen.

3 Die Aprikosen leicht antauen lassen. Anschliessend die Aprikosenhälften verteilen.

4 In einer Pfanne die Aprikosen mit Birnel oder Zucker sowie Apfelsaft aufkochen und 8–10 Minuten leise kochen lassen. Wenn nötig leicht nachsüssen und abkühlen lassen.

5 Zum Servieren die Pannacotta mit einem spitzen Messer am Formenrand lösen und auf Teller stürzen. Das Aprikosenkompott dazu anrichten. Die Passionsfrucht halbieren, das Fruchtfleisch herauschaben, über die Pannacotta verteilen und servieren.

Pro Portion 6 g Eiweiss,  
 27 g Fett, 32 g Kohlenhydrate;  
 400 kKalorien oder 1664 kJoule





## GUT GEWOGEN

Wer regelmässig mit Agar-Agar arbeiten möchte, sollte sich eine kleine Präzisions- oder Feinwaage anschaffen. Diese ist wesentlich genauer als die normalen Haushaltswaagen, die «erst» bei ein oder zwei Gramm das Gewicht überhaupt erkennen können, und dies relativ unpräzise. Bei Agar-Agar können allerdings schon ein halbes Gramm mehr oder weniger einen Unterschied in der Konsistenz ausmachen, gerade bei der Zubereitung von kleinen Mengen.



# TOULOUSE

## DIE PERLE DES SÜDWESENS

*Toulouse umgarnt seine Besucher mit okzitanischem Charme, mediterranem Flair und einer geballten Ladung jugendlichem Esprit. Auch kulinarisch: In der «Ville rose» speist man deftig, aber nicht frei von Raffinesse.*

Ist von einem Städtetrip nach Frankreich die Rede, denken die meisten vermutlich sofort an Paris, Strassburg, Lyon oder Nizza – aber Toulouse? Toulouse geht da meistens vergessen, was eigentlich erstaunlich ist, denn die Hauptstadt der Region Okzitanien ist mit nur einer Stunde Flugzeit sehr schnell zu erreichen und erstaunt ihre Besucher mit einer einzigartigen Mischung aus südländischem Savoir-vivre, beispielloser Architektur und dem jugendlichen Esprit einer quirligen Studentenmetropole. Die «Ville rose», die rosafarbene Stadt, verdankt ihren Beinamen den im Grossteil der Altstadt verwendeten Backstein-

nen, den seit Jahrhunderten für die Region bedeutsamen «Briques toulousaines», welche die Fassaden in ein warmes Licht tauchen, von sanftem Rosa bis hin zu leuchtendem Orange. In seiner über zweitausendjährigen Geschichte wurde Toulouse belagert, gestürmt, in Brand gesetzt, erobert und wieder befreit; es war Sitz des Königreichs der Westgoten, Katharersiedlung, Verkehrsknotenpunkt für den Handel mit Färbewaid, Wiege der Luftpost, Hauptstadt der Luft- und Raumfahrt... und ist gerade wegen dieses unglaublichen Facettenreichtums jede Reise wert. Selbstverständlich ist Toulouse auch in kulinarischer Hinsicht ein

## Unsere Top drei

*Eine persönliche, daher rein subjektive Auswahl:*

### 1 SCHLEMMEND DURCH DIE GROSSE MARKTHALLE

Die Markthalle Victor Hugo polarisiert zwar durch ihre wuchtige, moderne Architektur, doch bei einer Sache ist man sich einig: Zum Schlemmen, Degustieren, Einkehren und Einkaufen gibt es keinen schöneren Ort in Toulouse.

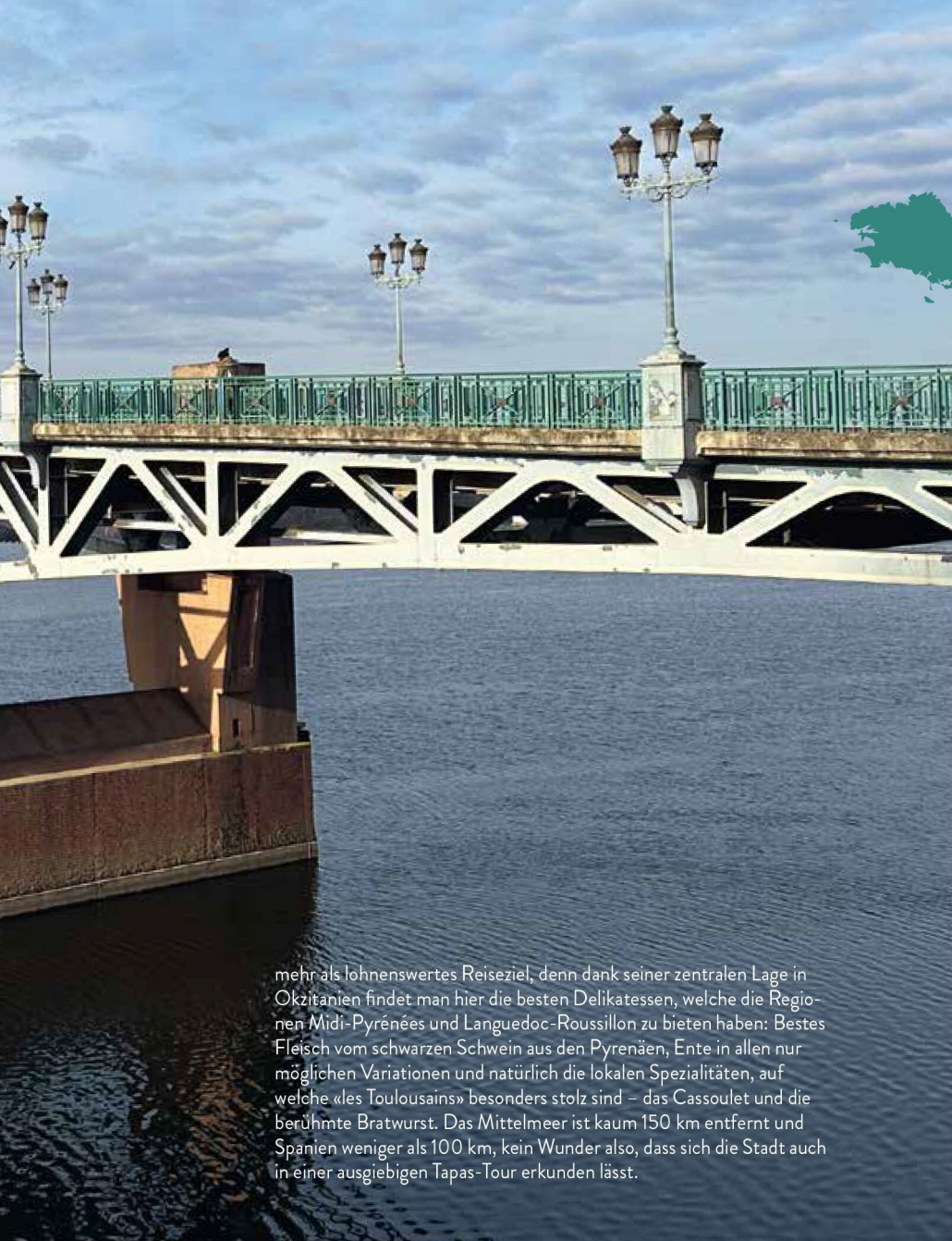
### 2 AUF EINEN QUINQUINA BEI «PÈRE LOUIS»

Noch nie vom hier so populären Aperitif Quinquina gehört? Kein Problem, in der Traditionskneipe «Au Père Louis» kann man die Spezialität in fantastischem Ambiente verkosten.

### 3 SCHLENDERN ENTLANG DER GARONNE

Ein Spaziergang entlang der drei Brücken Pont Saint-Michel, Pont Neuf und Pont Saint-Pierre offenbart das andere, fast meditative Gesicht dieser sonst so quirligen Stadt.





mehr als lohnenswertes Reiseziel, denn dank seiner zentralen Lage in Okzitanien findet man hier die besten Delikatessen, welche die Regionen Midi-Pyrénées und Languedoc-Roussillon zu bieten haben: Bestes Fleisch vom schwarzen Schwein aus den Pyrenäen, Ente in allen nur möglichen Variationen und natürlich die lokalen Spezialitäten, auf welche «les Toulousains» besonders stolz sind – das Cassoulet und die berühmte Bratwurst. Das Mittelmeer ist kaum 150 km entfernt und Spanien weniger als 100 km, kein Wunder also, dass sich die Stadt auch in einer ausgiebigen Tapas-Tour erkunden lässt.

Zwei der berühmtesten Fotomotive in Toulouse: Pont Saint-Pierre mit dem Dôme de la Grave (oben) sowie das Rathaus an der Place du Capitole (unten).



KOCHEN  
5 / 2023



Toulouse ●

## Hinkommen

Mit dem Flugzeug erreicht man Toulouse ab Genf oder Basel in etwas mehr als einer Stunde. Mit dem Auto wäre man über 8 Stunden unterwegs; mit dem Zug dauert es noch länger und ist mit häufigem Umsteigen verbunden.



## Übernachten

Das kleine, sehr geschmackvoll eingerichtete Boutique-Hotel «Hotel des Beaux Arts» ([www.hoteldesbeauxarts.com](http://www.hoteldesbeauxarts.com)) liegt nur einen Steinwurf entfernt von Garonne und Pont Neuf. Perfekt gelegen, um von hier aus die Stadt zu Fuss zu erkunden.

*Diese Reise wurde unterstützt durch Atout France und Toulouse Tourisme.*



# Toulouser Terroir

*Saucisse, Canard & Cassoulet – die Region um Toulouse ist in ganz Frankreich für ihre eher deftigen Spezialitäten bekannt. Wer in die schier unermessliche Vielfalt an Köstlichkeiten, die der Südwesten zu bieten hat, eintauchen möchte, sollte das unbedingt auf dem «Marché Victor Hugo» tun. Denn nirgendwo sonst ist Toulouse verführerischer!*

Reize, Reize, nichts als Reize! Diesen Markt zu betreten, das heisst, seine Sinne aufs Schönste zu überfordern, denn hier gibt es so gut wie alles und davon nur das Beste. Frisches Obst und Gemüse, Ente, Wurst, Käse, Fleisch, Fisch, Meeresfrüchte, eine gute Flasche Wein! Die sonnenverwöhnte Region um Toulouse steht für ein unvergleichliches Terroir, welches ein schier unerschöpfliches Füllhorn an Spezialitäten ausschüttet – und wer sich dessen vergewissern will, sollte unbedingt eine Expedition in das Schlaraffenlabyrinth des «Marché Victor Hugo» unternehmen. Im Dickicht der Stände, wo Geselligkeit, Genuss und okzitanische Lebenslust mit Geschichte, Kultur und Innovation zu einer einzigartigen Atmosphäre verschmelzen; in diesem Mikrokosmos der Stadt, diesem echten Ort des Lebens, treffen sich alle Generationen, Alteingesessene, Studenten und Touristen. Und ja, es ist ein einziges grosses Vergnügen, durch die Gänge des Marktes zu schlendern, von Stand zu Stand (über 80 sind es), einzutauchen in die jodhaltigen Düfte des Meeres, die Farben der Früchte und des Gemüses, den Geschmack von Käse, Wurstwaren, Brot oder regionalen Spezialitäten. Vielleicht will man nur etwas Simples für das Abendessen besorgen, doch ehe man sich versieht, lässt man sich beim Metzger von einer Côte de bœuf oder einem Karree vom Bigorre-Schwein verführen und für die Vorspeise vielleicht noch eine getrocknete geräucherte Entenbrust und ein paar frische Austern aus Arcachon? «Bonjour Pierre, comment ça va? C'est l'heure de prendre un verre?» Aber natürlich! Hier lädt eine Vielzahl an Bars zum Apéro,

im ersten Stock öffnen am Mittag die Marktrestaurants ihre Tore. Aber auch draussen vor der Halle: etwa beim «Maison Samaran» – spezialisiert auf alles, was auch nur irgendwie mit Enten zu tun hat – welches neben seinem riesigen Stand im Markt auch eine Rotisserie betreibt. Reserviert wird hier meistens nicht, man setzt sich einfach an einen der langen Holztische und lässt es sich bei einer saftigen Keule «Confit de Canard», butterart im eigenen Fett geschmort und dann gebraten, mit in Entenfett frittierten Pommes und einem Glas des Hausweins gutgehen. Für eine andere Spezialität der Stadt geht man am besten zum «Maison Garcia», denn hier versteht man sich auf die legendäre «Saucisse de Toulouse», die berühmteste Bratwurst Frankreichs. Diese wurde so oft nachgeahmt und damit leider zumeist verfälscht, dass man 2001 beschloss, die Bezeichnung zu schützen, indem man das Gütesiegel «véritable Saucisse de Toulouse» ins Leben rief. Um dieses zu erhalten, muss man sich akribisch genau an ein Pflichtenheft halten: kein Knoblauch, keine Zwiebeln, Gewürze oder gar Käse! Nein, man benötigt Fleisch von Freiland-schweinen aus dem Südwesten Frankreichs, mit Schulter, magerem Schinken zu 75 % und Fett zu 25 %, lediglich gewürzt mit Salz und Pfeffer. Das Ganze wird am Meter in einen Naturdarm gefüllt, das ist alles! Auch bei der Zubereitung ist der puristische Weg meistens der beste, denn es gibt kaum etwas Schöneres als eine «véritable Saucisse de Toulouse», leicht würzig und rauchig, brutzelnd frisch vom Holzkohlegrill. Doch auch bei einem anderen Heiligtum der Toulouser Gastronomie







Cassoulet im Restaurant  
«Émile».



Confit de Canard mit Entenfett-Pommes bei «Samaran».



## Diesen Markt zu betreten, das heisst, seine Sinne aufs Schönste zu überfordern.

den Zwist kurzum als Heilige Dreifaltigkeit des Cassoulets interpretierte: Castelnaudary der Vater, Carcassonne der Sohn und Toulouse der Heilige Geist. Wie bei Glaubenskriegen so üblich, hat das zwar nichts genützt und ist gar nicht einmal so wichtig, lässt sich das doch alles auf ein heiliges Prinzip herunterduzieren: Am Anfang steht ein mit Schweinespek eingefetteter Topf, in den Zwiebeln, Tomaten, Karotten und eingeweichte weisse Bohnen, Kräuter, Knoblauch und Gewürze kommen – und natürlich jede Menge Fleisch. Auf ein langes Köcheln folgt das Nachgaren im Ofen und das finale Überbacken für die unerlässliche Kruste. Und wo gibt es denn nun das beste Cassoulet von Toulouse? Da gibt es so viele Meinungen, wie es Gourmets gibt. Doch egal, wen man fragt oder wo man recherchiert, das Restaurant «Émile» an der Place Sainte Georges, etwa 600 Meter von der Markthalle entfernt, wird eigentlich immer mitgenannt. Gesagt, getan. Und wenn dann die glühend heisse Kasserolle, fast eruptiv brodelnd, aufgetischt wird, entschwindet jegliche Herkunftsdiskussion in weite Ferne und es geht nur noch um die Gabel, die den Widerstand der Kruste bricht und in einem Schwall heissen Dampfes eine köstliche Melange aus Bohnen und zartem Fleisch freilegt – ein geradezu sinnlicher Akt.

### MARCHÉ VICTOR HUGO

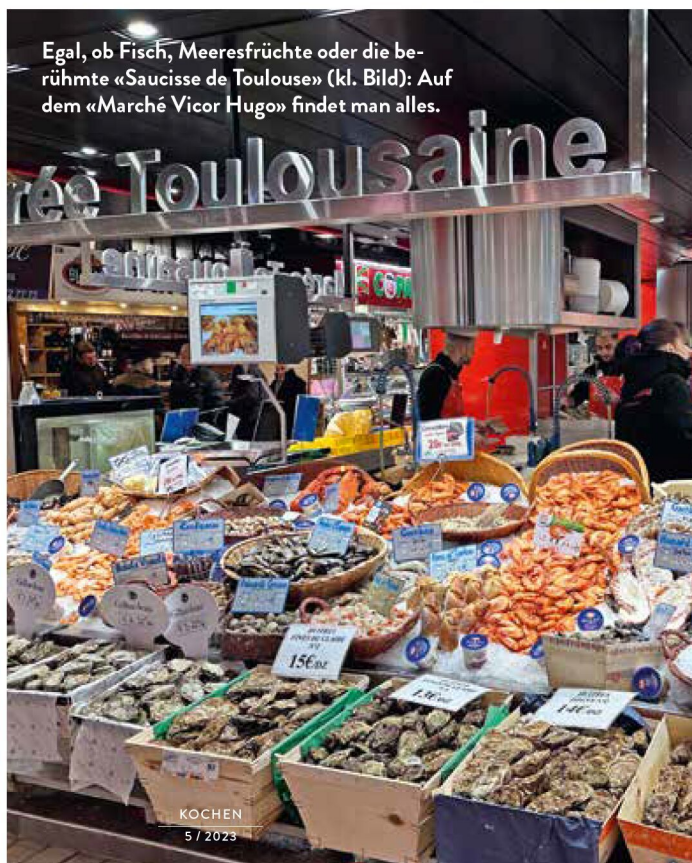
Pflichtbesuch für Gourmets: Der «Bauch von Toulouse» bietet Köstlichkeiten in Hülle und Fülle.

[www.marche-victor-hugo.fr](http://www.marche-victor-hugo.fr)

### ÉMILE

Eine der besten Adressen der Stadt, um ein richtiges Cassoulet zu geniessen.

[www.restaurant-emile.com](http://www.restaurant-emile.com)



Egal, ob Fisch, Meeresfrüchte oder die berühmte «Saucisse de Toulouse» (kl. Bild): Auf dem «Marché Victor Hugo» findet man alles.



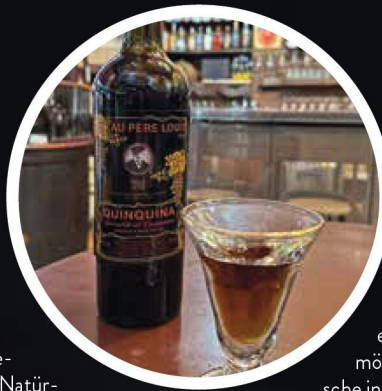


Die «Place du Capitole» ist einer der beliebtesten Treffpunkte der Stadt (gr. Bild). Ein beliebter Aperitif in Toulouse ist Quinquina (kl. Bild).

# Auf ein Glas oder zwei...

*Toulouse gilt als äusserst ausgehfreudige Stadt: Entsprechend gerne trifft man sich zum Aperitif, zieht durch die Weinbars oder geht auf Tapastour.*

**M**an merkt es gleich: Diese Stadt ist jung, dynamisch und es ist immer etwas los. Nicht umsonst gilt Toulouse als eine der feierfreudigsten Metropolen des Landes – und die Gründe dafür liegen auf der Hand: Einerseits leben hier mehr als 100 000 Studierende, die aus Toulouse eine sehr junge und lebenslustige Stadt machen – und die nach Paris zweitgrößte Universitätsstadt Frankreichs. Andererseits ist da die jederzeit spürbare Nähe zu Spanien, welche den Tagesrhythmus in die Nacht hinein verlängert und die Vorliebe der «Toulousains» für ausgedehnte Touren durch die Tapas- und Weinbars erklärt. Natürlich wird da nicht einfach 1:1 das iberische Konzept übernommen, denn der französische Südwesten bietet Delikates in Hülle und Fülle, um jeweils ganz eigene Häppchen zu kreieren. Und wo startet man nun so eine Tour? Am besten trifft man sich im unbestrittenen Zentrum der Stadt, der «Place du Capitole» mit ihrem ikonischen Rathaus und den prächtigen Fassaden, die nach dem Eindunkeln in effektvollem Scheinwerferglanz erstrahlen. Und nun? Die Auswahl ist eigentlich kaum zu



überblicken, daher hier eine rein subjektive Auslese: Immer eine gute Idee ist ein Abstecher in die «Le 5 Wine Bar», nicht irgendein Lokal, sondern dreimal in Folge zur besten Weinbar der Welt gekürt. Das liegt auch am wirklich grossartigen Konzept: Die «Bar» ist eine gläserne Vitrine mit Tausenden von Weinen, wo man sich an einer Selbstbedienungs-Weinstrasse gleich selber bedienen kann. Jeder Gast erhält eine eigene Karte; wenn man einen Wein probieren möchte, steckt man diese bei der entsprechenden Flasche in eine Öffnung und wählt die Menge; vom winzigen Probierschluck bis zum grossen Glas – abgerechnet wird dann am Schluss. Die Auswahl reicht von internationalen Trouvaillen über berühmte französische Anbaugebiete bis hin zu regionalen Gewächsen. Wer dieses Thema vertiefen möchte, kehrt gut 300 m weiter im «Au Père Louis» ein, 1889 eröffnet und damit eines der ältesten Lokale der Stadt. Und da diese Institution unter Denkmalschutz steht und erst im letzten Jahr nach einer sanften Renovierung wiedereröffnet wurde, fühlt





sich das Überschreiten der Türschwelle wie eine Reise in eine andere Zeit an: Auf eine charmante Art düster und verrucht, hohe Decken, dunkles Holz, vergilbte Gemälde, und ein verzinkter Tresen, über den frisch aus dem Fässchen an der Wand Gezapftes gereicht wird – wie eine spanische Taverne im Fin-de-Siècle-Look. Kurzum: Hätte es Hemingway hierhin verschlagen, wäre er wohl Stammgast geworden. Hausspezialität ist der Quinquina, ein bernsteinfarbener bitter-süsser Likörwein, am ehesten zu vergleichen mit Wermut, nur mit dem Unterschied, dass die Bitterkeit aus Chinarinde statt vom Wermutkraut kommt. Und weil mit einem oder zwei Gläschen Quinquina der Appetit kommt, sollte man bei «Père Louis» unbedingt ein paar Tapas ordern. Wie wäre es mit etwas Gänse-Rillettes auf frischem Brot, einer Tranche «Paté en croustade», gebackenem Lammbraten oder diesen unwiderstehlich knusprigen Steinpilzkroketten? Dazu empfiehlt Sommelier Pierre einen Madiran der Domaine Labranche Laffont, ein würziger, tanninstarker Powerwein, der besser nicht passen könnte.

### Hätte es Hemingway hierhin verschlagen, wäre er wohl Stammgast geworden.

Weiter zur nächsten Adresse, ins «Le Soulier», einem Hors-d'œuvres-Restaurant. Obwohl es in Toulouse eher üblich ist, von Tapas zu sprechen, beharrt man hier auf dem französischen Terminus. Wo dabei der Unterschied liegt? Im Prinzip läuft es auf dasselbe hinaus: Eine gesellige Mahlzeit, die aus verschiedenen, bunten Tellern zum Teilen besteht. Besonders fair kalkuliert ist dabei die «Formule du Soir»; für gerade einmal 34 Euro kann man vier Gerichte aus der Karte wählen, die Portionen sind grosszügig und die Küche okzitanisch mit internationalen Einflüssen. Nach mit geräuchertem, confiertem Schweinefleisch gefüllten Knusperbällchen, Mini-Burgern mit Lamm, Toulouser Bratwurst und caramelierten Zwiebeln, Beignets mit Ziegenkäse und Chorizo sowie geschmorten Entenherzen mit Jungspinat, Knoblauch und Haselnüssen (köstlich!) bleibt leider kaum mehr Platz für ein Dessert. Und wer dann sowieso eher zum Digestif tendiert, sollte sich das «Hopscotch» nicht entgehen lassen; in der bestsortierten Whiskybar der Stadt findet man nicht nur jede Menge Raritäten zu schon fast unverschämten anständigen Preisen, sondern auch eine Auswahl an französischen Whiskys, die ihresgleichen sucht. Santé et bonne nuit!

#### LE 5 WINE BAR

Tolles Selbstbedienungskonzept und eine unvergleichlich grosse Auswahl an Offenweinen.

[www.le5winebar.fr](http://www.le5winebar.fr)

#### AU PÈRE LOUIS

Eine legendäre, geschichtsträchtige Adresse, perfekt, um die Hausspezialität Quinquina zu probieren.

Adresse: 45 Rue des Tourneurs, 31000 Toulouse

#### LE SOULIER

Einladendes Tapas-, pardon, Hors-d'œuvres-Restaurant mit tollem Preis-Leistungs-Verhältnis.

[www.lesoulier.fr](http://www.lesoulier.fr)

#### THE HOPSCOTCH

Gewaltiges Whiskysortiment, plus selbstgebräutes Craft-Bier und ein schönes Angebot an angelsächsischem Gebräu.

[www.hopscotchpub.com](http://www.hopscotchpub.com)



Im geschichtsträchtigen «Au Père Louis» serviert Pierre am liebsten Quinquina.



In der «Le 5 Wine Bar» darf man sich selber bedienen.



Entenherzen mit Jungspinat, Knoblauch und Nüssen im «Le Soulier».





Jakobsmuschel in Hummerbutter (l.), Wildente mit Sonnenwurzel (m.) und Sellerie-Kaffee-Dessert (r.) im «Le Cénacle».

## Zurück zu den Wurzeln

*Im «Le Cénacle» nimmt der aus Toulouse stammende Koch Clément Convard seine Gäste mit auf eine kulinarische Reise zu seinen Ursprüngen im Südwesten.*

**D**ieses Restaurant ist von einer seltenen Eleganz: Gleich beim Betreten des Gastraums wähnt man sich in einem Herrenhaus aus dem 18. Jahrhundert, ein riesiger Raum von fünf Metern Höhe, mächtiges Deckengebälk, eine imposante Caravaggio-Reproduktion und ein monumentaler Steinkamin, der den ganzen Raum dominiert. Einschüchternd? Keineswegs! Das Restaurant «Le Cénacle», das zum «La Cour des Consuls Hôtel & Spa» gehört, strahlt auf Anhieb eine gemütliche Wärme aus und man lässt sich mit Vergnügen an einem der wenigen Tische nieder. Der junge Küchenchef Clément Convard ist in Toulouse geboren und hat sein Handwerk bei Sterneköchen wie Gilles Goujon und Marc Veyrat erlernt, ehe es ihn in die weite Welt bis in die Karibik verschlug. Doch als sich ihm die Gelegenheit bot, zu seinen Wurzeln zurückzukehren, tat er dies nicht nur geografisch, sondern auch kulinarisch: Convard ist stolz auf seine langjährigen Partnerschaften mit lokalen Erzeugern und erkocht sich bevorzugt ein elegantes Gleichgewicht zwischen regionalen Produkten, französischer Klassik, zeitgenössischen Noten

und internationalen Einflüssen – doch in erster Linie dreht sich alles um das Produkt. Etwa die Auster aus der Ausnahmezucht von Florent Tarrowiech, welche der Chef als geräuchertes Tatar zubereitet, mit Haselnüssen und dem gezupften Fleisch von 10 Stunden geschmortem Ochseneschwanz kombiniert und mit einer leichten Creme auf der Basis von Haselnusslikör verfeinert. Da passt wirklich alles zusammen! Selbiges gilt denn auch für die Langoustine, zurückhaltend angebraten, dazu das Innere des Kopfes mit Armagnac zu einer Creme aufgeschlagen; alles zusammen aufgegossen mit einem Kräuterelexier, das mit kandiertem Ingwer abgeschmeckt wurde. Und dass bei guten Produkten weniger oft mehr ist, demonstriert Clément Convard eindrucksvoll anhand einer Jakobsmuschel aus der Somme-Bucht: Lediglich in etwas Hummerbutter angebraten, dazu Selleriepüree und Sellerie-Millefeuille, c'est tout! Auf einen grossartigen Fleischgang, Filet von der Wildente aus Sabournac, in perfektem Arrangement mit Helianthus, also Sonnenwurzel, einem wilden Verwandten des Topinambur, würzig, fein und nussig, als Püree und Ragout mit grünem Pfeffer – folgt ein verblüffendes Gemüsedessert: eine Art Tiramisu aus Sellerie und Kaffee: mit Kaffee getränkter Biskuit, bedeckt mit fein gehobelten Selleriescheiben, dazu eine delikate Sauce aus Kaffee und Sellerie. Wirklich fantastisch, wie man die Süsse und die Würze aus dem Gemüse mit derjenigen des Kaffees verschmelzen kann – meisterhaft!

### LE CÉNACLE

Überraschende Gourmetküche in fantastischer Atmosphäre.

[www.cite-hotels.com/fr/etablissements/restaurant-la-cenacle.html](http://www.cite-hotels.com/fr/etablissements/restaurant-la-cenacle.html)



## Lokal verwurzelt – weltoffen im Geschmack

*In der Gastroszene von Toulouse weht viel frischer Wind – dank Restaurants, in denen man bevorzugt auf regionale Produkte setzt und wo gleichzeitig raffiniert, aufgeschlossen und unkompliziert gekocht wird.*

**D**er Geschmack des Publikums kann durchaus kompliziert sein. Wenn die Sternegastronomie zu gekünstelt, aber die Brasserie von nebenan zu rustikal ist und es bitterschön modern, kosmopolitisch, fair im Preis und nicht frei von Raffinesse sein soll, muss man als Restaurantbetreiber einen ziemlichen Spagat hinlegen. Gut zu wissen, dass es in Toulouse erfreulich viele Lokale gibt, die diesen Ansprüchen bestens gerecht werden. Da sind etwa Nicolas und Morgane mit ihrem «Une table à deux»: Die beiden stammen aus dem Südwesten, haben ihre Erfahrungen in mit Sternen ausgezeichneten Häusern in der Region Toulouse gesammelt und nebenbei die Welt bereist. Aus diesem Grund stammt die Inspiration für ihre Gerichte, die stets auf saisonalen Produkten basieren, nicht nur aus der französischen Küche, sondern auch von den Reisen, die Morgane und Nicolas unternommen haben. Das Duo reiste ein Jahr lang durch Malaysia, Indonesien, Thailand, Kambodscha und Südkorea, um seiner Neugierde freien Lauf zu lassen und gleichzeitig seine Version einer weltoffenen Küche zu entwickeln. Da gibt es



etwa exzellent abgeschmeckten Kohlsalat mit Poulet, Sesam und koreanischem Chili oder eine ganz eigene Variante des indonesischen Rendang-Rindercurrys mit Kokosmilch, Zitronengras und Ingwer, welches durch das Hinzufügen von Kohl, Mangold, eingelegten Radieschen und gedämpftem Dinkel anstatt Reis hervorragend einregionalisiert wird. Einen noch regionaleren Ansatz verfolgt man im Restaurant «Molette», das nur wenige Schritte vom Quai de la Daurade entfernt liegt und für eine authentische Küche aus lokalen und saisonalen Produkten steht: Vom Brot bis zum Dessert ist alles hausgemacht; bei den Getränken setzt man ausnahmslos auf lokales Bier und südfranzösischen Wein. Auf den Tisch kommt raffiniertes Comfort-Food wie etwa ein auf den Punkt pochiertes Ei in einer üppig-cremigen Lauch-Velouté mit Croutons, die mit geräuchertem Paprika gewürzt sind. Highlight unter den Hauptgerichten ist das Bergschwein, als Confit im eigenen Fett geschmort, zart wie Seide, intensiv im Geschmack und herrlich gewürzt, mit etwas Piment d'Espelette für eine fruchtige, subtile Schärfe; dazu Petersilienkartoffeln und Jus – mehr braucht es nicht.

### UNE TABLE À DEUX

Ein toller Mix: Französische Küche trifft auf internationale Einflüsse und Aromen.  
[www.unetableadeux.fr](http://www.unetableadeux.fr)

### MOLETTE

Moderne, aber unkomplizierte Regional-küche mit oft wechselnder Karte.  
[www.molette-restaurant.fr](http://www.molette-restaurant.fr)





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

# Einkaufen

*Toulouse lockt mit einer Vielzahl an Adressen für gepflegtes Gourmet-Shopping. Hier eine kleine, aber feine Auswahl:*

## XAVIER

Keine halben Sachen: Im «Xavier» wirkt einer der besten Käser und Affineure des Landes.

[www.xavier.fr](http://www.xavier.fr)

## MARCHÉ DES CARMES

Die zweitgrösste Markthalle der Stadt bietet ein reichhaltiges Angebot an regionalen Spezialitäten.

[www.marche-des-carmes.fr](http://www.marche-des-carmes.fr)

## MAISON BUSQUETS

Eine Institution seit 1919 und nach wie vor einer der schönsten Wein- und Spirituosenkeller der Stadt. Schöne Feinkostauswahl.

[www.maisonbusquets.fr](http://www.maisonbusquets.fr)

## LE PARADIS GOURMET

Gut sortierte épicerie fine mit Fokus auf lokale Spezialitäten wie Cassoulet und Foie gras sowie Gewürze, Weine und Regionalprodukte.

[www.leparadisgourmet.fr](http://www.leparadisgourmet.fr)

## LABO & GATO

Süsser Himmel: Hier findet man nun wirklich alles, was auch nur irgendwie mit Desserts und Patisserie zu tun hat.

[www.laboetgato.fr](http://www.laboetgato.fr)



# Alleine essen? Klar!

Der Beruf des Reisedirektors bringt es natürlich mit sich, dass man öfters einmal essen gehen darf. Manchmal erlauben es die Umstände, dies in Begleitung zu tun, doch meistens ist man dabei alleine. Oh, geht das denn? Ist das nicht schlimm? Erstaunlicherweise werde ich das immer wieder mal gefragt. Und meine Antwort lautet stets: Nein, warum sollte das etwas Schlechtes sein? Als ich in Toulouse war, wurde mir das Glück zuteil, im besten Restaurant «Le Cénacle» ein Menü geniessen zu dürfen. Wer gelegentlich in solchen Lokalen einkehrt, weiss, dass sich ein Mahl oft über eine Zeit von bis zu drei Stunden erstrecken kann. Aber wissen Sie was? Es war mir zu keiner Sekunde langweilig. Ich vergleiche Restaurantbesuche gerne mit einer Art von Theaterstück – es ist zuweilen faszinierend, sich in der Beobachtung der jeweiligen Akteure, seien es andere Gäste oder das Personal, zu verlieren. Ein paar Tische entfernt sass diese ältere Dame, ebenfalls alleine am Tisch. Es war das reinste Vergnügen, Zeuge zu sein, mit welcher Hingabe, mit welchem Genuss, mit welcher augenscheinlichen Ehrerbietung sie dem Essen und denjenigen, welche es zubereitet hatten, begegnete. Eigentlich leuchtet es doch ein: Wer eine kulinarische Erfahrung derart auskosten kann, braucht dazu nicht zwingend eine Begleitung. Merkwürdigerweise habe ich nur in der Schweiz und in Deutschland das Gefühl, mich für dieses Alleinsein rechtfertigen zu müssen. In Frankreich, Italien oder Spanien kein einziges Mal. Woran das wohl liegt? Vielleicht, weil man bei uns viel zu selten nur wegen des Essens in ein Restaurant geht? Was denken Sie?

## Ein Schnappschuss

Das Restaurant, eine Bühne des subtilen Spektakels: Wer unter diesen Gesichtspunkten essen geht, braucht das Alleinsein nicht zu fürchten.





## Schnelle Rolle

*Diese Rolle vereint die klassischen Aromen eines Burgers mit der Form einer Tortilla-Rolle, schmeckt einfach köstlich und ist auch noch schnell gemacht – Fastfood im allerbesten Sinn!*

### ***Tortilla-Rolle mit Hackfleisch und Gemüse***

**FÜR 4 PERSONEN**

**VORBEREITUNGSZEIT:** 20 Minuten

**KOCH-/BACKZEIT:** 12 Minuten

400 g gehacktes Rindfleisch  
Salz, schwarzer Pfeffer aus der Mühle  
1 Esslöffel Senf  
1 Teelöffel Paprika  
4 grosse Weizen- oder Mais-Tortillas (Durchmesser ca. 22 cm)  
2 Tomaten  
½ Salatgurke  
2 Gewürzgurken  
1 rote Zwiebel  
1–2 Baby-Lattiche  
je 2 Esslöffel Mayonnaise, Ketchup und Joghurt  
1 Esslöffel Senf  
4 Esslöffel Sonnenblumenöl

1 Hackfleisch mit Salz, Pfeffer, Senf und Paprika in eine Schüssel geben und gut mischen. Die Hackfleischmasse auf die

Tortillas verteilen und dünn bis an den Rand ausstreichen.

2 Tomaten klein würfeln. Gurke halbieren, entkernen und grob reiben. Gewürzgurke in feine Stifte schneiden. Zwiebel schälen, halbieren und in feine Streifen schneiden. Lattich in Streifen schneiden.

3 Mayonnaise mit Ketchup, Joghurt und Senf zu einer Sauce verrühren.

4 2 beschichtete Bratpfannen erhitzen. Je 1 Löffel Öl hineingeben, jeweils eine Tortilla mit der Fleischseite nach unten hineingeben und 3 Minuten braten. Dann die Tortilla wenden und nochmals 3 Minuten braten. Herausnehmen und warm stellen. Die beiden restlichen Tortillas auf die gleiche Weise zubereiten.

5 Zum Servieren die Tortillas auf der Fleischseite mittig mit dem geschnittenen Gemüse belegen und mit der Sauce beträufeln. Die Tortillas aufrollen und sofort servieren.

Pro Portion 21 g Eiweiss,  
34 g Fett, 7 g Kohlenhydrate;  
423 kKalorien oder 1763 kJoule

Vorschau: KOCHEN 6/2023 erscheint am 6. Juni 2023.



*Salat mal anders: Gekocht, gegart, geschmort*



*Cicchetti – Häppchen-genuss wie in Venedig*



*Bereit für den Sommer: Selbstgemachte Glacen*



*Eine Weinreise ins Languedoc-Roussillon*

Weitere Themen in diesem Heft: Ceviche – F(r)isch geniessen wie in Peru / Welche Temperatur für welchen Wein?  
Beat Koelliker weiss Rat / Siedfleisch: macht auch im Sommer eine gute Figur / Schnelle Küche im Juni



# BAUR *au* LAC Vins

The Art of Wine Selection

## Unsere Weinempfehlungen zur Frühlingsküche



**Franciacorta Brut Gran Cuvée**  
Castello Bonomi, Lombardei, Italien  
CHF 34.00 | 75 cl



**Sancerre — Les Panseillots**  
G. & J. Guillerault, Loire, Frankreich  
CHF 26.50 | 75 cl



**Weissburgunder Verena**  
Nicolussi-Leck, Südtirol, Italien  
CHF 24.80 | 75 cl

Wir schenken Ihnen **10%** auf Ihren Frühlings Einkauf! \*

Promocode: **WILD23** [bauraulacvins.ch](http://bauraulacvins.ch)



\* Gültig bis zum 31. Mai 2023 auf das gesamte Sortiment; ausgenommen bereits reduzierte Artikel, Fine & Rare, einige Bordeaux und Burgunder, Spirituosen, Gutscheine. Nicht kumulierbar.