

Jeden Tag
genießen

ANNEMARIE WILDEISENS

Kochen



Lauter Sommerhits

Unsere Highlights im Juli und August

VEGETARISCHES BBQ

Gemüse, Pilze, Käse und Früchte
vom Grill.

KOCHWERKSTATT

Grosse Fleischstücke
am Knochen.

ALPINE CRUISE

Eine Zugreise durch die
Bündner Berge.

072
9 771660 1126003

Kochen



Einmal bestellen, das ganze Jahr über geniessen



Sie möchten die Vielfalt der Weinwelt in Ruhe zu Hause kennenlernen, ohne sich um die Auswahl der einzelnen Flaschen kümmern zu müssen? **Mit den Weinabos von Mövenpick Wein erhalten Sie alle drei Monate ein exklusives Überraschungspaket nach Hause geliefert.**

Wählen Sie Ihr Wunschabo: Weisswein, Rotwein Selection, Rotwein Premium, Italien oder Spanien. Als Vorgeschmack hier das Startpaket des Abos Rotwein Selection:



Jetzt scannen und direkt bestellen unter
moevenpick-wein.ch/weinabo

99.– statt CHF 132.10 1L CHF 22.–
Startpaket mit 6 Flaschen à 75 cl



Exklusive Auswahl

Von unseren Expertinnen und Experten für Sie ausgewählt.



Gratis Lieferung

4 Weinpakete pro Jahr direkt zu Ihnen nach Hause geliefert.



Preisvorteil

Sparen gegenüber dem Kauf von Einzelflaschen.

DIE SACHE MIT DEM GRILLIEREN

WARUM MAN MANCHMAL BESSER MIT OFEN ODER PFANNE GART

Annemarie mag zwar Wurst vom Grill, aber der ganze Rest an Fleisch und Gemüse kann für sie auch aus dem Backofen kommen. Vor allem Fleisch mag sie im Sommer liebend gern im Voraus zubereitet und kalt aufgeschnitten, am liebsten mit einer Vitello-tonnato-Sauce.



Florina ist die Grillspezialistin von KOCHEN – eigentlich nicht ganz freiwillig. Spätestens seit ihrer Kochlehre musste sie den Part am Grill übernehmen, weil sich die Männer der Familie buchstäblich die Finger nicht verbrennen wollten. Vielleicht isst sie inzwischen deshalb am liebsten Gemüse vom Grill.

Annemarie: Ich kann mir gut vorstellen, dass unser Veggie-Grill-Beitrag nicht bei allen Begeisterung auslöst. Grillieren, das ist doch für viele immer noch Wurst und Fleisch – so nach dem Motto: «Und alles andere ist Beilage». Und sind wir ehrlich: Alle Gerichte, die wir dort rezeptiert haben, lassen sich tatsächlich auch in der Pfanne oder im Backofen zubereiten.

Florina: Ja, natürlich stimmt das. Aber Grillieren hat halt auch etwas Verbindendes: (Fast) alle stehen um den Grill herum und können zuschauen, wie das Essen entsteht, das hat fast etwas Magisches. Und um auf unsere Veggie-Grillrezepte zurückzukommen: Viele Familien und Gastgeber:innen stecken in der Zwickmühle, weil einige am Tisch vegetarisch oder vegan essen. Und deshalb wollten wir mal zeigen, wie abwechslungsreich für diese Gäste selbst grilliert werden kann.

Annemarie: Vielleicht muss auch noch dazu gesagt werden: Natürlich kann man unsere Vorschläge quasi zu einem Menü zusammenstellen, aber jedes Rezept kann auch eine Ergänzung zu anderen Grillspezialitäten sein, und für jene, die nicht ohne Fleisch und Wurst sein wollen, ist es dann halt – hoffentlich überzeugende – Beilage. Aber ob das dann vom Grill, aus dem Ofen oder der Pfanne stammt, spielt doch keine Rolle. Hauptsache man hat Spass am Draussen-Essen und Zusammensein und jede:r ist zufrieden mit dem, was auf den Teller kommt.

Florina: Apropos Grill versus Pfanne und Ofen: Ich kenne viele, die dürfen auf dem Balkon ihrer Wohnung nicht grillieren, weil der Geruch die Nachbarn stören könnte. Andere wiederum mögen es nicht besonders, am manchmal doch unberechenbaren Grill – vor allem wenn mit Holzkohle «gefeuert» wird – ihre Kochkünste zu demonstrieren.

Annemarie: Zu Letzteren gehöre auch ich: Ich habe Ofen und Pfanne mit dem Temperaturregler besser im Griff als den Grill.

Florina: Meine Krux ist: Wenn grillieren, dann über «echtem» Feuer, und da braucht es viel Übung, um es perfekt hinzukriegen. Übrigens gilt das nicht nur für Fleisch, sondern genauso für Gemüse, welches auf dem Grill oft stiefmütterlich behandelt wird.

Für alle, die mit dem Grillieren nicht so recht warm werden, fehlt es natürlich in dieser Ausgabe auch nicht an vielen weiteren Rezepten zum Draussen- und Drinnen-Essen. Übrigens: Dieses Heft ist eine Doppelnummer – das nächste KOCHEN liegt dann am 5. September in Ihrem Briefkasten. Wir wünschen Ihnen einen sonnigen, unbeschwerlichen und kulinarisch genussvollen Juli und August!

Herzlich
Annemarie und Florina



30

Gewürzgarten: Schnittlauch



74

Mit dem Zug auf Bündner Genussreise

Kochen

Inhalt

Juni 2023

8

Marktplatz

News, Facts, Tipps und Rezepte

18

Marktfrisch

Auberginen – das Sommergemüse

30

Gewürzgarten

Zwiebelig, würzig, frisch: Schnittlauch

32

Trend-Food

Hanfsamen: berauschend gut

40

Kochwerkstatt

Grosse Fleischstücke am Knochen

48

Menü des Monats

Wir laden ein zur vegetarischen
Grillparty!

58

Eingeschenkt

Was trinkt man zum Picknick?

60

Schnelle Küche

Sechs Blitzgerichte für den Sommer

68

Süsse Küche

Desserts mit Johannisbeeren

74

Reisen

Alpine Cruise: Eine Zugreise durch die
Bündner Berge



WILDEISEN APP

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



WEBSEITE

www.wildeisen.ch



INSTAGRAM

@wildeisen.ch | #annemariawildeisen



FACEBOOK

facebook.com/wildeisenskochen



NEWSLETTER

www.wildeisen.ch/newsletter



40

Kochwerkstatt: Fleisch am Knochen



60

Schnelle Küche im Sommer



68
Johannisbeer-Desserts



32
Kochen mit Hanfsamen



18
Auberginen – das Sommergemüse

Kochen

Alle 34 Rezepte dieser Ausgabe

Vegetarisch



Pastasalat mit drei Varianten
10 Kräutern und Oliven 24



Auberginen-Schnitzel an Tomatensauce 26



Gebackene Auberginen mit Tomaten und Taleggio 27



Auberginen-Türmchen mit Mozzarella und Gemüse 28



Schnittlauch-Gnocchi mit Ziegenfrischkäse 31



Zucchini-Hanf-Muffins 34



Gemüse-Carpaccio mit gerösteten Hanfsamen 35



Kalte Gemüsesuppe mit Hanf-Crackern 38



Tortilla-Täschchen mit Mozzarella und Tomaten 50



Marinierte Halloumi-Spieße mit Pfirsichen 51



Peperoni-Burger mit Avocado und Feta 52



Grillierter Blumenkohl mit Rucola-Dip 53



Gefüllte Champignons vom Grill 54



Reissalat mit Linsen und Kräutern 56



Basilikum-Gnocchi im Papier 62



Quinoa-Salat mit gebratenen Gurken 63



Wassermelonen-Carpaccio mit Feta 65

Fleisch



Zucchini-Frites mit Nuss-Ei-Dip 67



Auberginen-Reis, Kichererbsen, Lammkoteletts 22



Pouletschnitzchen, Tomaten-Avocado-Tatar 36



Cotoletta alla milanese 42



Short Ribs BBQ-Style aus dem Ofen 44



Tomahawk-Steak «Slow and Grill» mit Relish 46

IMPRESSUM

ISSN 1660-1262 Erscheint 10-mal jährlich

Druckauflage Verbreitete Auflage
75 000 Ex. 53 349 Ex.

Leserschaft
(WEMF/KS-beglübtig 2022) (MACH Basic 2023-1)

KOCHEN im Internet: www.wildeisen.ch

Kontakt: Alle Mitarbeitenden des Verlags erreichen Sie unter
vorname.name@chmedia.ch, die Mitarbeitenden des
Redaktionsteams über redaktion@koch-magazin.ch.

HERAUSGEBERIN

CH Regionalmedien AG, Neumattstrasse 1, 5001 Aarau
Tel. +41 58 200 58 58, Fax +41 58 200 56 61

GESCHÄFTSFÜHRER PUBLISHING

Roland Kühne

VERLAGSLEITER ZEITSCHRIFTEN

Mario Hähni

REDAKTIONSADRESSE

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

REDAKTION

Annemarie Wildeisen, Chefredaktorin
Floria Manz, Stv., Michael Pauli, Planung & Organisation
Rezepte: Floria Manz, Cornelia Schinharl, Annemarie
Wildeisen. **Reisen/Reportagen/Produktion:** Nicolas Bollinger.
Wein: Beat Koelliker. **Ernährung:** Marianne Botta.

Foodstyling: Floria 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: Food Visuals AG, Bern;
www.foodvisuals.ch

Reportagen: Andreas Fahrni, Bern.

GRAFIK/LAYOUT Franziska Gugger, Bern



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

Fisch



Knoblauch-Poulet auf Salat
60



Überbackene Speck-
Tomaten 66



Lachs auf Gurken-
Fenchel-Salat 83

Süß



Nektarinen-Bananen-
Konfitüre 13



Aprikosen vom Grill
mit Marshmallows 57



Johannisbeer-Clafoutis
mit Himbeerrahm 70



Johannisbeer-
Schokoladen-Muffins 71



Cassis-Tartelettes
mit Baiser 72



Johannisbeer-Tiramisu 73

Drink



Wermut Tonic 14

COPYRIGHT

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

WERBEMARKT PRINT/ONLINE

Bruno Fernandez, +41 58 200 56 35
Mediadaten unter www.wildeisen.ch/werbung

ANZEIGENADMINISTRATION

Corinne Dätwiler, Tel. +41 58 200 5616

LEITUNG MARKETING

Mylena Wiser, Tel. +41 58 200 56 03

ABONNEMENT / LESERSERVICE

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

Weitere Infos unter
www.wildeisen.ch/abo

DRUCK

Vogt-Schild Druck AG
CH-4552 Derendingen

printed in
switzerland

Ein Produkt der



CEO: Michael Wanner
www.chmedia.ch

Rezeptverzeichnis alphabetisch geordnet

A	Aprikosen vom Grill mit Marshmallows	57
	Auberginen-Schnitzel, knusprige, an Tomatensauce	26
	Auberginen-Peperoni mit Kräutern und Oliven	24
	Auberginen-Reis, Kichererbsen und Lammkotelets	22
	Auberginen-Türmchen mit Mozzarella und mariniertem Gemüse	28
	Auberginen, gebackene, mit Tomaten und Taleggio	27
B	Basilikum-Gnocchi im Papier	62
	Blumenkohl, grillierter, mit Rucola-Dip	53
C	Cassis-Tartelettes mit Baiser	72
	Champignons, gefüllte, vom Grill	54
	Cotoletta alla milanese	42
G	Gemüse-Carpaccio mit gerösteten Hanfsamen	35
	Gemüsesuppe, kalte, mit Hanf-Crackern	38
H	Halloumi-Spiesse, marinierte, mit Pfirsichen	51
J	Johannisbeer- Schokoladen-Muffins	71
	Johannisbeer-Clafoutis mit Himbeerrahm	70
	Johannisbeer-Tiramisu	73
K	Knoblauch-Poulet auf Salat	60
L	Lachs auf Gurken-Fenchel-Salat, Zitronen-Dressing	83
N	Nektarinen-Bananen-Konfitüre	13
P	Pastasalat mit drei Varianten	10
	Peperoni-Burger mit Avocado und Feta	52
	Pouletschnitzelchen, panierte, mit Tomaten- Avocado-Tatar	36
Q	Quinoa-Salat mit gebratenen Gurken	63
R	Reissalat mit Linsen und Kräutern	56
S	Schnittlauch-Gnocchi mit Ziegenfrischkäse	31
	Short Ribs BBQ-Style aus dem Ofen	44
	Speck-Tomaten, überbackene	66
T	Tomahawk-Steak «Slow and Grill» mit Zwiebel- Senf-Relish	46
	Tortilla-Täschchen mit Mozzarella und Tomaten	50
W	Wassermelonen-Carpaccio mit Feta	65
	Wermut Tonic	14
	Zucchetti-Frites mit Nuss-Ei-Dip	67
Z	Zucchetti-Hanf-Muffins	34

Vegetarisch:
Ohne Fleisch
und Fisch

Schnell:
Weniger als 45 Minuten
Zubereitungszeit

Leicht:
Weniger als 500 kCalorien
in einem Hauptgericht

**Abonnieren
und geniessen**



Einzelverkaufspreis
Abonnement 1 Jahr
Abonnement 2 Jahre
Abonnement 3 Jahre

Preise inkl. MwSt.
www.wildeisen.ch/abo

CHF 12.–
CHF 98.–
CHF 160.–
CHF 230.–

Schärfe, die messbar ist

Im Gegensatz zu den Qualitäten süß, sauer, bitter, salzig und umami gehört Schärfe nicht zum eigentlichen Geschmacks- sinn, da der für das Brennen verantwortliche Wirkstoff Capsaicin von den Wärme- und Schmerzrezeptoren wahrgenommen wird. Mit der (wissenschaftlich jedoch umstrittenen) Scoville-Skala wird der Capsaicin-Gehalt gemessen: Paprikafrüchte ohne fest- stellbare Schärfe haben den Scoville-Grad null, reines Capsaicin sagenhafte 16 Millionen Scoville. Das heisst, dass man einen Milliliter reinen Capsaicins mit 16 Millionen Millilitern oder 16 Kubikmetern Wasser verdünnen müsste, damit keine Schärfe mehr wahrnehmbar ist. Die klassische rote Tabascosauce hat 4000 Scoville, während die «Carolina Reaper» mit 2,4 Millionen Scoville die schärfste Chilischote der Welt ist und damit auch im Guinnessbuch der Weltrekorde steht.

Von mild bis höllisch scharf

In Süd- und Zentralamerika werden Chilischoten schon seit über 5000 Jahren kultiviert. Weltweit gibt es mittlerweile über 4000 verschiedene Sorten; Tendenz steigend, denn es gibt ständig Neuzüchtungen. Der Be- griff «Chili» ist jedoch nicht klar umris- sen, denn je nach Grösse, Farbe, Ge- schmack und Schärfe spricht man von Chili, Pfefferschote, Peperoni, Paprika oder Peperoncino. Weltweit am häu- figsten kommt die Art Capsicum an- num vor, zu welcher die meisten in Europa verbreiteten Chilis, darunter aber auch unsere Gemüse-Peperoni gehören. Die schärfsten Chilisorten, wie beispielsweise Habanero, Scotch Bonnet oder Bhut Jolokia zählen zur Art Capsicum chinense.



In der Küche

Mit ihrem breiten Spektrum an Schärfe und fruchtigen Aromen lassen sich Chilis enorm vielfältig in der Küche einsetzen. Sie passen zu Gemüse, Fleisch, Fisch und sogar zu Schoko- kolade, egal, ob getrocknet in Flocken- oder Pulverform, als frische Schote oder als Be- standteil von Würzmischungen und Pasten. Kein Wunder, denn Chilis lieben Gewürze wie Pfeffer, Szechuanpfeffer, Zimt, Piment, Kardamom, Kreuzkümmel, Koriander, Ingwer, Zi- tronengras ... Ein Grossteil der Länderküchen in Asien, Afrika, Mittel- und Südamerika, aber auch in Südeuropa und dem Nahen Osten ist ohne Chilis schlicht nicht vorstellbar.

CHILI

Egal, ob Peperoncino, Jalapeño oder Habanero – das Würzen mit Chilis verleiht jedem Gericht eine pikante bis herrlich feurige Note.

Eine Frage der Dosis

Chilis haben eine anregende Wirkung, denn ihre Schärfe wird vom Körper als Schmerz registriert, weshalb dieser mit der Ausschüttung von Endorphinen reagiert. Außerdem regen sie die Durch- blutung, den Stoffwechsel, die Verdauung und sogar die Fett- verbrennung an. Hinzu kommt ihre antibakterielle Wirkung, da sie tatsächlich gegen Erreger im Essen und im Verdauungstrakt helfen können. Doch mit der Menge sollte man es nicht übertreiben: Zu viel Schärfe kann die Schleimhäute reizen und sogar zu Übelkeit, Verdauungsproblemen, Erbrechen und Bluthochdruck führen.

FOOD-FACTS

Mit ihrer stacheligen, harten Hülle gelten Artischocken als schwieriges Gemüse. Doch wer das Entblättern nicht scheut, wird mit einem delikaten Herz belohnt.

Im 1. Jahrhundert

... n. Chr. beginnt vermutlich die Kultivierung der Artischocke. Nach der Verbreitung im Mittelmeerraum durch die Araber gelangte das Gemüse Mitte des 15. Jahrhunderts nach Florenz an den Hof der Medici und mauserte sich bis zur Französischen Revolution zum Trendprodukt des britischen und französischen Adels. Erst am Ende des 19. Jahrhunderts brachten italienische Einwanderer die Artischocke in die USA.

570 496
Tonnen

... Artischocken wurden im Jahr 2021 geerntet. Mit Abstand der grösste Produzent ist Ägypten, gefolgt von Peru, China, Argentinien und dem Iran. Diese Länder verantworten zusammen über 96 Prozent der weltweiten Erntemenge.

$C_{25}H_{24}O_{12}$

... lautet die chemische Summenformel von Cynarin, einem in Artischocken reichlich enthaltenen Bitterstoff, der die Verdauung fördert sowie beim Entgiften von Leber und Galle hilft. Der Name des bekannten Aperitifs «Cynar» leitet sich davon ab.



MELITTA PURISTA – FÜR DEN PUREN KAFFEEGENUSS

Nur 20 cm Breite! Mehr Platz braucht es nicht, damit die Purista ihre Funktion erfüllt: richtig guten Kaffee machen – puren Kaffee machen, der einfach nur nach Kaffee schmeckt. Pur und einfach ist die Melitta Purista auch in ihrer Handhabung. Die bevorzugte Kaffeestärke ist einstellbar und mit der Lieblingskaffee-Funktion kann der Wunschkaffee direkt bezogen werden. Das spart Zeit und Denkkraft. Bei all dem ist die Melitta Purista einfach in der Wartung und in der Säuberung. Und dank dem Melitta Pro Aqua Wasserfilter muss die Melitta Purista nur einmal im Jahr entkalkt werden. Reinigungs- und Entkalkungsbedarf meldet der Kaffeevollautomat ganz von allein im Display. Die Melitta Purista ist robust und darauf ausgelegt, dich lange zu begleiten.
Mehr Infos: www.melitta.ch



EIN MUST-HAVE FÜR DIE GRILLSAISON



Funktionell, qualitativ hochwertig und aussergewöhnlich design – PanoramaKnife ist bekannt für die einzigartigen Produkte mit berühmt Bergketten. Passend zum Sommer gibt es nun ganz besondere Steakmesser: Diese sind scharf geschliffen und präsentieren die 20 bekanntesten Berge der Schweiz auf ihren Klingen. www.panoramaknife.ch

Unser Grundrezept Pastasalat mit Toma- ten und Mozzarella

FÜR 4 PERSONEN als Mahlzeit
FÜR 6 PERSONEN als Beilage

500 g Tomaten
Salz
300 g Penne oder eine andere kurze
Pastasorte (z. B. Farfalle, Fusilli usw.)
4 Esslöffel weisser Balsamicoessig
1½ Teelöffel Senf
8 Esslöffel Olivenöl
schwarzer Pfeffer aus der Mühle
1 Bund Basilikum
1 Bund glatte Petersilie
2 Packungen Mozzarella-Perlen, abge-
tropft ca. 250 g

1 In einer grossen Pfanne reichlich Wasser aufkochen. Inzwischen die Haut der Tomaten auf der Oberseite mit einem spitzen Messer kreuzweise einritzen. Die Tomaten in das kochende Wasser legen und 10 Sekunden blanchieren. Mit einer Schaumkelle herausheben, in ein Sieb geben und kalt abschrecken.

2 Das Kochwasser salzen und die Pasta darin nur ganz knapp bissfest garen; sie gart später in der Sauce noch etwas nach. Abschütteln und kalt abschrecken.

3 Die Tomaten häuten, waagrecht halbieren und die Kerne mitsamt Gallertmasse in eine Schüssel schaben. Die Tomaten in Streifen schneiden und mit Salz sowie Pfeffer würzen. Die Tomatenkerne in ein feines Sieb geben, um die Gallerte mit dem Saft durchzupassieren. Zusammen mit dem Essig, dem Senf und dem Olivenöl zu einer Sauce verrühren und diese mit Salz und Pfeffer abschmecken.

4 Das Basilikum und die Petersilie fein hacken. Die Mozzarellaperlen auf Küchenpapier abtropfen lassen. Alle diese Zutaten mit der Pasta sowie den Tomaten beifügen und sorgfältig mischen.

Den Pastasalat wenn nötig nachwürzen und vor dem Servieren 15 Minuten durchziehen lassen.

Pro Portion 15 g Eiweiss,
27 g Fett, 41 g Kohlenhydrate;
480 kKalorien oder 2004 kJoule

1 GERICHT-
3 Variationen

PASTASALAT

Er ist schnell und einfach zubereitet und lässt sich fast unendlich variieren – das macht Pastasalat zum idealen Gericht für heisse Sommertage.





Pastasalat mit Käse und Lyoner Wurst

FÜR 4 PERSONEN

Reichlich **Salzwasser** aufkochen und darin **300 g Penne** bissfest garen. **1 dl Kochwasser** beiseitestellen, dann die Penne abschütten und kalt abschrecken. **150 g Halbhartkäse** (z. B. Tilsiter, Bergkäse, Mutschli) sowie **150 g in Scheiben geschnittene Lyoner Wurst** in feine Streifen schneiden. **2 Frühlingszwiebeln** rüsten, die weiße Knolle halbieren und in feine Streifen, das Grün in dünne Röllchen schneiden. Alle diese Zutaten in eine Schüssel geben. **150 g sauren Halb-rahm**, **100 g Mayonnaise**, **¾ dl Essigsud von den Gurken**, **2 Esslöffeln Senf**, **½ Teelöffel Paprika**, **Salz und Pfeffer** verrühren. Die Sauce über die Zutaten geben, alles sorgfältig mischen und wenn nötig $\frac{1}{2}$ – $\frac{3}{4}$ dl Kochwasser beifügen. Den Pastasalat mindestens 15 Minuten durchziehen lassen.



Ligurischer Pastasalat mit grünen Bohnen und Basilikum

FÜR 4 PERSONEN

1½ Bund Basilikum, **½ Bund glatte Petersilie** sowie **1 geschälte Knoblauchzehe** fein schneiden. Mit **1 dl Olivenöl** in einen hohen Becher geben und mit dem Stabmixer fein pürieren. **75 g geriebenen Parmesan** untermischen und den Pesto mit **Salz und Pfeffer** würzen. Reichlich **Salzwasser** aufkochen und darin **300 g Penne** bissfest garen. Inzwischen **300 g grüne Bohnen** rüsten. Die Pasta mit einer Schaumkelle aus dem Kochwasser heben, in ein Sieb geben und kalt abschrecken. Dann die Bohnen im Kochwasser je nach Sorte und Qualität 8–12 Minuten nicht zu weich garen. **1½ dl Kochwasser** mit dem Pesto verrühren, dann die Bohnen abschütten und kalt abschrecken. Pasta und Bohnen mit der Pestosauce mischen, alles mit **2 Esslöffeln weißem Balsamico** sowie Salz und Pfeffer abschmecken. Vor dem Servieren mit **2 Esslöffeln gerösteten Pinienkernen** bestreuen.



Pastasalat mit Röstgemüse

FÜR 4 PERSONEN

Je **200 g Zucchetti**, **Auberginen** und **rote Peperoni** rüsten und in 1 cm grosse Würfel schneiden. In eine Gratinform geben und mit **4 Esslöffeln Olivenöl**, **Salz und Pfeffer** mischen. Das Gemüse im 200 Grad Umluft vorgeheizten Ofen auf der zweituntersten Rille etwa 15 Minuten weich und leicht braun rösten. Inzwischen reichlich **Salzwasser** aufkochen und darin **300 g Penne** bissfest garen. **½ dl Kochwasser** beiseitestellen, dann die Penne abschütten und kalt abschrecken. **½ Bund Oregano** und Petersilie fein hacken. Mit **1½ Teelöffeln Senf**, **je 4 Esslöffeln Balsamicoessig** und **Olivenöl**, dem beiseitegestellten Kochwasser sowie Salz und Pfeffer zu einer Sauce rühren. Geröstetes Gemüse noch warm mit der Pasta in eine Schüssel geben, die Sauce beifügen und alles mischen. Mindestens 15 Minuten ziehen lassen.



WEIN-HIGHLIGHTS FÜR DEN SOMMER

Manor Food präsentiert seine Rosé- und Weissweinhighlights für den Sommer. Im Fokus stehen Rosés des französischen Weinguts Château Minuty sowie Neuheiten und exklusive Flaschen aus der Schweiz, Frankreich und Italien. Einer der Schweizer Weine ist beispielsweise der Tessiner Rosé Rosato der Vinattieri Roveto. Dank seiner Leichtigkeit und der zarten Struktur lässt er sich am besten zu Vorspeisen und Sommergerichten genießen. Wer etwas Ausgefalleneres sucht,

wählt den «Rose et Or» des Weinguts Château Minuty in der Nähe von St. Tropez, an der Küste der Provence: Ein elegantes Flaschendesign und eine helle Farbe zeichnen ihn aus. Durch die Aromen von Pfirsich und Melone erhält der Rosé einen exotischen Hauch und ist die perfekte Begleitung zur asiatischen Küche. Diese und weitere Weine sind exklusiv bei Manor und manor.ch erhältlich.



COOLE KALTE GETRÄNKE MIT TOPPITS-EISKUGELBEUTELN

Ice, Ice, Baby! Die kugeligen Eiswürfel aus dem Eiskugelbeutel von Toppits sind ein echter Hingucker. So einfach geht's: Eiskugelbeutel befüllen und mit dem praktischen Selbstverschluss im Handumdrehen verschließen. Mit der speziellen Aufreissfolie bleibt jede Eiskugel so lange hygienisch verpackt im Beutel, bis sie nach Bedarf einzeln entnommen wird. Mit den Eiskugelbeuteln von Toppits lassen sich auch wunderbar bunte Eiswürfel spielerisch einfach herstellen – für Jung und Alt ein besonderer Spass. Ein absolutes Muss für jede Sommerparty! Die Beutel sind im Detailhandel erhältlich. Mehr Infos zu allen Toppits-Produkten: www.toppits.ch

FRUCHTBOMBE
Eine Konfitüre mit Bananen? Klingt ungewöhnlich, sorgt aber bei dieser intensiv fruchtigen Variante für eine wunderbar cremige Konsistenz.



Nektarinen-Bananen-Konfitüre

ERGIBT 3 Gläser von etwa 2½ dl Inhalt

VORBEREITUNGSZEIT: 20 Minuten

KOCH-/BACKZEIT: 15 Minuten

500 g Nektarinen, siehe Tipp

1 Päckchen Bourbon-Vanillezucker oder

1 Teelöffel Vanillepulver

400 g Zucker

1 unbehandelte Zitrone

1 reife Banane

1 Reichlich Wasser aufkochen.

Nektarinen darin 30–40 Sekunden blanchieren, anschliessend in ein Sieb

geben und kalt abschrecken. Die Nektarinen häuten, halbieren, den Stein entfernen und das Fruchtfleisch in feine Scheiben schneiden. In eine Pfanne geben und mit der Vanille und dem Zucker mischen.

2 Die Schale der Zitronen fein abreiben. ½ dl Saft auspressen. Die Banane schälen und mit dem Zitronensaft fein zerdrücken. Zusammen mit der Zitronenschale zu den Nektarinen geben. Alles unter Rühren aufkochen und bei Mittelhitze etwa 15 Minuten kochen lassen, dabei gelegentlich umrühren.

3 Inzwischen Gläser, Deckel und allenfalls Dichtungsringe gründlich und heiß spülen und auf einem Küchentuch abtropfen lassen.

4 Die kochend heiße Konfitüre in die vorbereiteten Gläser füllen und sofort verschliessen.

TIPP

Ersatzweise können auch Pfirsiche verwendet werden. Wichtig ist wie auch bei den Nektarinen, dass die Früchte gut reif sind, sonst löst sich die Haut nach dem Blanchieren nicht.

Pro Glas 3 g Eiweiss, 1 g Fett, 158 g Kohlenhydrate; 659 kKalorien oder 2791 kJoule, Glutenfrei, Lactosefrei



COCKTAIL
des Monats

Sommerleichtigkeit

Wermut eignet sich nicht nur zum Verfeinern von Saucen, sondern auch für die Zubereitung würziger Drinks. Zurzeit im Trend und ganz in der Tradition des Gin Tonic ist dieser unkomplizierte Wermut-Cocktail.

Wermut Tonic

ERGIBT 1 Portion

1 Stück Schale einer unbehandelten Orange

1 Spritzer Zitronensaft

5–6 Eiswürfel

5 cl weisser oder Rosé-Wermut

2 dl Tonic-Water

1 Orangenschale mit Zitronensaft und Eiswürfeln in ein grosses Weinglas geben. Zuerst den Wermut beifügen und anschliessend mit dem Tonic auffüllen. Sofort servieren.



Chuchichäschtli



AVOCADO VASE

Ideal für Pflanzenliebhaber, Designbegeisterte, wissbegierige Kinder und alle, die Freude an der Natur haben und eine einzigartige Verbindung zu unserer Umwelt erleben möchten. Das klare und schlichte Design der Avocado Vase ermöglicht es, den Avocado Kern beim Reifen zu beobachten und gibt einen Einblick in die ersten Lebensstadien der Pflanze.

Chuchilade Wagmann GmbH
Hauptgasse 62, 4500 Solothurn
www.hautecuisine.ch



EIN HOTPAN® FÜR HEISSE TAGE

Ein sommerlicher Tipp für alle Hotpan-Fans und die, die es gerne werden wollen. Mit einer Hotpan kann man nicht nur gesund und energiesparend kochen. Man kann das Geckochte darin auch mindestens zwei Stunden warmhalten. Und nun das wirklich Coole: es funktioniert auch umgekehrt! Ein kühler Fruchtsalat bleibt im Hotpan wunderbar kalt und frisch.

Kuhn Rikon AG
Neschwilerstrasse 4, 8486 Rikon
www.kuhnrikon.ch



NUTRI SMOOTH – FRISCH UND GESUND

Wilfa Blender in schickem Schwarz! Mit starken 1400-Watt und robusten Klingen zaubert er glatte Smoothies, cremige Shakes, Crushed-Ice und mehr. Die 3 Auto-Programme und Pulsfunktion erleichtern die Zubereitung. Der 1,5-Liter-Behälter aus Tritan bietet ausreichend Kapazität. Verwandeln Sie frische Zutaten in gesunde und leckere Sommerdrinks. 5-Jahre Garantie.

in ausgewählten Manor-Stores oder auf
www.manor.ch



«CHUCHICHÄSCHTLI»

In unserer neuen Rubrik «Chuchichäschtli» stellen wir Ihnen jeden Monat spannende Produkte und praktische Helfer für Ihre Küche vor. So macht Kochen noch mehr Spass. Es lohnt sich vorbei zu schauen!

Mehr Infos zu unseren Chuchichäschtli-Tipps:
wildeisen.ch/chuchichaeschtli

MESSER-GUIDE

Die Auswahl an Messern ist heutzutage riesig. Diese kleine Übersicht bietet eine Orientierung durch die Welt der scharfen Klingen.

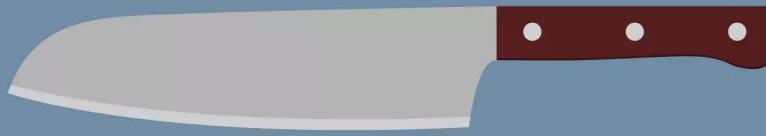
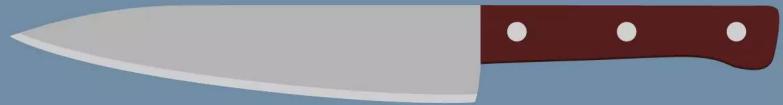


OFFICE- ODER RÜSTMESSE

Das kleine Messer dient in allerster Linie den Vorbereitungsarbeiten für Früchte und Gemüse in der Küche. Sei es zum Schälen oder Rüsten, aber auch zum Schneiden, jedoch eher für kleinere Lebensmittel.

GEMÜSEMESSER

Es ist zweifellos das Universalwerkzeug schlechthin in der Küche. Mit ihm schneidet man Gemüse, Früchte und Kräuter von klein bis gross und von grob bis fein. Auch Fleisch kann damit geschnitten werden, falls mal kein gutes Fleischmesser zur Hand ist.

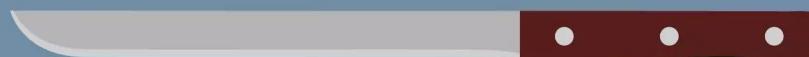


SANTOKUMESSE

Die japanische Variante des Gemüsemessers ist das Santoku. Mit seiner geschwungenen Messerschneide lässt es sich besonders gut hauen, aber auch mit diesem Messer kann alles, was ein normales Gemüsemesser schneiden kann, geschnitten werden.

FLEISCHMESSER

Mit der langen schmalen Klinge des Fleischmessers lässt sich, wie der Name schon sagt, rohes Fleisch in Schnitzel oder Geschnetzeltes schneiden. Zudem kann man damit Braten jeglicher Art in dicke oder feinere Tranchen schneiden.



FILETIERMESSER

Das Messer mit der schlanken Klinge ähnelt dem Fleischmesser, ist aber kürzer und die Klinge ist biegbar, damit man zum Beispiel Fleisch gut von Sehnen und Knochen befreien kann. Es ist ebenfalls gut geeignet, um Fisch von den Gräten zu schneiden oder um Steaks und andere Fleischstücke zu tranchieren.

BROTMESSE

Mit seiner gewellten Klinge greift das Messer gut auf rutschigen und festen Oberflächen wie beim Brot, aber nicht nur. Damit lassen sich Artischocken und Kürbisse zerteilen oder ein Tortenboden waagrecht in zwei Portionen schneiden.



LESEN UND GENIESSEN

Delikatessen für das Auge und den Gaumen:

Die verlockendsten neuen Kochbücher



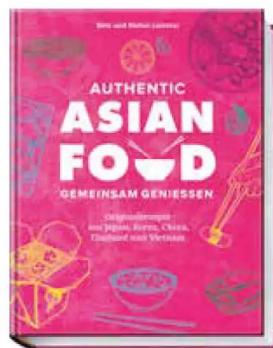
JETZT GEHT'S ANS EINGEMACHTE

Birnen im Frühling und Erdbeeren im Winter ohne schlechtes Gewissen geniessen? Mit diesen 52 Rezepten zum Einmachen, Einkochen und Einwecken ist das kein Problem. Ob Tomatenrelish, Amaretto-Kirschen oder Waldmeistersirup – von herhaft bis süß, von Marmeladen bis Pickles, von Sirup bis Sauce: Hier kommen alle auf ihre Kosten, die Eingemachtes und volle Vorratsschränke lieben. Ein Einmachprojekt für jede Woche im Jahr: saisonal und gesund, aus dem Garten direkt ins Glas.

Das ganze Jahr im Glas, André Spange Nabulsi, DK Verlag, CHF 27.90.

ASIEN AUTHENTISCH

Asien ist die zweite Heimat der Foodblogger (asiastreetfood.com) und Kochbuchautoren Simi und Stefan Leistner. Jedes Jahr führt ihre Liebe zu asiatischem Essen und Lebensstil sie kreuz und quer durch Asien. Die Länder, die Leute und insbesondere die Tradition des gemeinsamen Essens haben es den beiden angetan. Tapas und Ramen aus Japan, Barbecue aus Korea, Hot Pot aus China, Currys und Salate aus Thailand – für einen Tisch voller kulinarischer Genüsse beim Essen mit Familie und Freunden. Alle 70 Rezepte sind einfach nachzukochen, denn es wurde darauf geachtet, dass die Zutaten auch hierzulande gut erhältlich sind. *Authentic Asian Food, Simi & Stefan Leistner, Becker Joest Volk Verlag, CHF 42.90.*



GRIECHISCH MODERN

Lazaros weißt, wie man Sonne und Meer auf den Teller zaubert. Die Küche seines Heimatlands, bei uns vor allem bekannt durch Moussaka oder Souvlaki, bietet viel mehr als jene beiden Klassiker. Und selbst diese vermag der Autor auf spannende Weise zuzubereiten. Auf einer kulinarischen Reise durch Griechenland führt er die Leser zu vielen neuen Entdeckungen wie Karpouzopita Milou, Wassermeillonen-Torte aus Milos. Lazaros präsentiert Rezepte aus verschiedenen Regionen Griechenlands: Aufstriche, Salate, Feta- und Joghurtgerichte zum Teilen, Klassiker, Eintöpfen und Suppen werden ergänzt durch süße Gebäcke, Honiggerichte und Früchedesserts. Immer mit einem frischen, modernen Twist und einfach nachzukochen. *Sonne und Meer auf dem Teller, Lazaros Kapageoroglou, AT Verlag, CHF 39.-.*



Jetzt unsere typischen Seeländer Rezepte entdecken ↗

WIN!
Preise im Wert von CHF 30'000 unter www.bigler.ch/win

Bigler 1946
Ä Portion Tradition.

So schmückt üsi Heimat

Bigler

QR Code



AUBERGINEN

DAS SOMMERGEMÜSE

Einst wurde die «Eierfrucht» wegen ihrer Form als reine Zierpflanze angebaut, heute ist die Aubergine aus der Küche nicht mehr wegzudenken: Kein Wunder, denn dieses enorm vielseitige Gemüse lässt sich auf fast jede erdenkliche Art und Weise zubereiten.

Marktfrisch



Erst im 13. Jahrhundert wurde die Aubergine in Spanien bekannt und etwa ein Jahrhundert später in Italien. Bald jedoch wurde die «Eierfrucht» in Europa sehr geschätzt – jedoch nicht aufgrund ihrer kulinarischen Vorteile, sondern wegen ihrer dekorativen Form. Heute ist das natürlich anders. Auberginen sind beliebt wegen ihres Geschmacks und auch, weil sie kaum Kalorien enthalten und praktisch fettfrei sind. Aber Vorsicht bei der Zubereitung: Auberginen saugen sich gerne mit

Fett voll. Roh sollte man die Früchte übrigens nicht essen, da das in ihnen enthaltene Solanin zu Magen- und Darmproblemen führt; erst durch das Erhitzen werden diese Stoffe zerstört. Wir kennen Auberginen in der Regel als länglich-oval und mit dunkelvioletter Schale. Bei asiatischen Sorten ist die Vielfalt jedoch wesentlich grösser: von Mini-Früchten bis zu 1-kg-Exemplaren, mit Farben von Weiss über Gelb und Grün bis zu Purpurrot oder Dunkelviolett, von gesprenkelt bis gestreift.

In der Küche zeigen Auberginen ihre erstaunliche Vielseitigkeit: egal, ob zum Braten, Grillen, Frittieren, Schmoren, Dünsten und Füllen, aber auch gebacken und/oder als Püree. Ihr zurückhaltender Eigengeschmack kann sich erst unter Hitze so richtig entfalten, doch dann schmeckt ihr Fleisch wunderbar cremig, üppig, ja pilzig. Orientalische, indische, thailändische oder mediterrane Gewürze nimmt die Aubergine dankend an und bietet ihnen eine fantastische Bühne.





Knusprige Auberginen-Schnitzel an Tomatensauce
Rezept auf Seite 26

Auberginen-Reis mit Kichererbsen und Lammkoteletts

FÜR 4 PERSONEN

VORBEREITUNGSZEIT:

30 Minuten

KOCH-/BRATZEIT: insgesamt ca. 20 Minuten

AUBERGINEN-REIS:

2 mittlere Auberginen, ca. 400 g

Salz

200 g Parboiled-Reis

2 Frühlingszwiebeln

1 Peperoncino

1 Bund glatte Petersilie

1 Dose Kichererbsen, abgetropft ca. 240 g

4 Esslöffel Olivenöl

1 Spritzer frisch gepresster Zitronensaft

1-2 Esslöffel Sojasauce

FLEISCH:

8 Lammkoteletts

1 Esslöffel Senf

Salz, schwarzer Pfeffer aus der Mühle

1 Knoblauchzehe

2-3 Esslöffel Olivenöl

2 Zweige Rosmarin

1 Den Stielansatz der Auberginen entfernen. Die Auberginen ungeschält in knapp 1 cm kleine Würfel schneiden. In ein Salatsieb geben, salzen und 15 Minuten Wasser ziehen lassen.

2 Inzwischen 4 dl Salzwasser aufkochen. Den Reis hineingeben und zugedeckt etwa 10 Minuten bissfest garen. In ein Sieb abschütten und gut abtropfen lassen.

3 Während der Reis kocht, die Frühlingszwiebeln rüsten, das Weisse fein hacken, das Grün in dünne Röllchen schneiden. Den Peperoncino längs halbieren, entkernen und sehr klein würfeln. Die Petersilie fein hacken. Die Kichererbsen in ein Sieb abschütten und gründlich warm abspülen.

4 Die Lammkoteletts beidseitig dünn mit Senf bestreichen und mit Salz sowie Pfeffer würzen. Die Knoblauchzehe schälen und mit einer Messerklinge flach drücken.

5 Die Auberginenwürfel im Sieb kurz kalt abspülen und auf Küchenpapier trockentupfen. In einer beschichteten Bratpfanne im heißen Olivenöl etwa 8 Minuten anbraten. Mit einem Spritzer Zitronensaft sowie Sojasauce würzen.

Dann Frühlingszwiebeln, Peperoncino und Kichererbsen beifügen und alles weitere 4 Minuten braten. Zuletzt Reis und Petersilie beifügen, wenn nötig nochmals mit etwas Sojasauce und Zitronensaft abschmecken und noch 2-3 Minuten fertigbraten.

6 Gleichzeitig in einer Bratpfanne das Olivenöl erhitzen. Knoblauchzehe und Rosmarinweige hineinlegen und die Lammkoteletts in 2 Portionen auf jeder Seite je nach Dicke 2-3 Minuten kräftig braten.

7 Den Auberginen-Reis auf einer Platte anrichten, die Lammkoteletts darauf geben und sofort servieren.

Nach Belieben eine Joghurtsauce dazu servieren.

FÜR DEN KLEINHAUSHALT

2 Personen: Zutaten halbieren.

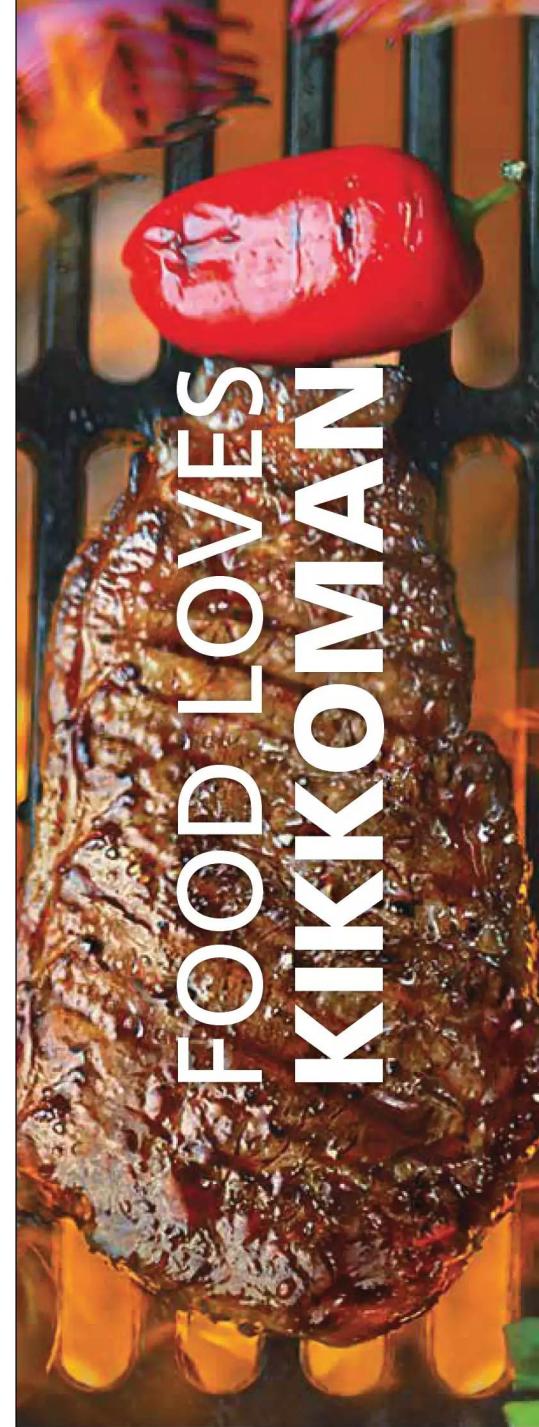
Pro Portion 46 g Eiweiss, 41 g Fett, 74 g Kohlenhydrate; 868 kKalorien oder 3641 kJoule, Lactosefrei



Als vegetarische Variante
die Lammkoteletts
weglassen und den
angerichteten
Auberginen-Reis
mit 150 g zerbröseltem
Feta bestreuen.



FOODLOVES
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



Auberginen-Peperoni mit Kräutern und Oliven

FÜR 4 PERSONEN als Mahlzeit

FÜR 6 PERSONEN als Beilage oder

Vorspeise

VORBEREITUNGSZEIT: 30 Minuten

KOCH-/BACKZEIT: 25–30 Minuten

2 mittlere Auberginen, ca. 400 g

Salz

2 grosse rote Peperoni

1 grosse gelbe Peperoni

1 mittlere rote Zwiebel

2 Knoblauchzehen

½ Bund Oregano

½ Bund Thymian

1 Bund glatte Petersilie

100 g grüne Oliven, entsteint

ca. 1 dl Olivenöl

schwarzer Pfeffer aus der Mühle

2–3 Esslöffel Paniermehl

1 Den Stielansatz der Auberginen entfernen und die Früchte ungeschält in kleine Würfel schneiden. In ein Salatsieb geben, salzen und 15 Minuten Wasser ziehen lassen.

2 Inzwischen die Peperoni vierteln und Stielansatz, Kerne und Scheidewände entfernen. Die Peperoniviertel mit der Innenseite nach oben nebeneinander in eine grosse geölte Gratinform oder auf ein mit Backpapier belegtes Blech legen.

3 Zwiebel und Knoblauch schälen und hacken. Oregano, Thymian und Petersilie von den groben Zweigen zupfen, dann zusammen fein hacken. Die Oliven eher grob hacken.

4 Die Auberginenwürfelchen im Sieb kurz kalt spülen und auf Küchenpapier trockentupfen.

5 In einer Bratpfanne das Olivenöl erhitzen. Zwiebel und Knoblauch darin glasig dünsten. Die Auberginen beifügen und 12–15 Minuten weich braten; sie dürfen

dabei leicht Farbe annehmen. Zuletzt die Kräuter sowie die Oliven untermischen. Die Auberginenmasse auf die vorbereiteten Peperoniviertel verteilen. Bis hier hin kann das Gericht vorbereitet werden.

6 Den Backofen auf 200 Grad (Umluft 180 Grad) vorheizen.

7 Die Auberginen-Peperoni mit dem Paniermehl bestreuen und sofort im heißen Ofen auf der zweituntersten Rille 25–30 Minuten backen. Warm, lauwarm oder abgekühlt servieren, nie jedoch kalt aus dem Kühlschrank.

FÜR DEN KLEINHAUSHALT

2–3 Personen: Zutaten halbieren.

Pro Portion (als Mahlzeit) 4 g Eiweiss, 21 g Fett, 16 g Kohlenhydrate; 284 kCalorien oder 1176 kJoule, Lactosefrei







Knusprige Auberginen-Schnitzel an Tomatensauce

FÜR 4 PERSONEN

VORBEREITUNGSZEIT:

30 Minuten

KOCH-/BACKZEIT: insgesamt

30 Minuten

AUBERGINEN:

3 Auberginen, ca. 750 g, wenn möglich längliche Sorte

Salz

3 Eier

schwarzer Pfeffer aus der Mühle

120 g Paniermehl

60 g geriebener Parmesan

Olivenöl zum Ausbacken

2–3 Zweige Basilikum oder glatte Petersilie für die Garnitur

TOMATENSAUCE:

1 mittlere Zwiebel

1 Knoblauchzehe

2 Esslöffel Olivenöl

1 Esslöffel Tomatenpüree

400 g gehackte Pelati-Tomaten

1 dl Gemüsebouillon

Salz, schwarzer Pfeffer aus der Mühle

1 Von den Auberginen den Stielansatz entfernen und jeweils links und rechts der Länge nach ein dünnes Stück Schale abschneiden; diese wird nicht verwendet. Anschliessend die Auberginen ebenfalls längs in knapp 1 cm dicke Scheiben schneiden. Beidseitig mit Salz bestreuen und 15 Minuten Wasser ziehen lassen.

2 Inzwischen für die Sauce Zwiebel und Knoblauch schälen und hacken. In einer Pfanne im heißen Öl glasig dünsen. Tomatenpüree beifügen und kurz anrösten. Pelati und Gemüsebouillon dazugeben und alles 20 Minuten leise kochen lassen. Am Schluss die Toma-

tensauce mit dem Stabmixer pürieren und mit Salz sowie Pfeffer abschmecken.

3 Für die Auberginen in einer Platte mit Rand die Eier mit etwas Salz und Pfeffer verquirlen. Auf einem grossen Teller Paniermehl und Parmesan mischen.

4 Den Backofen auf 100 Grad vorheizen und das mit Backpapier belegte Ofenblech mitwärmen.

5 Mit Küchenpapier das ausgetretene Wasser gründlich von den Auberginen abtupfen. Die Auberginescheiben zuerst durch das Ei ziehen, dann in der Paniermehlmischung wenden und die Panade mit den Fingern leicht andrücken.

6 In zwei Bratpfannen jeweils so viel Öl erhitzen, dass der Pfannenboden knapp bedeckt ist. Die Auberginescheiben in Portionen bei Mittelhitze goldbraun und weich braten. Auf Küchenpapier entfetten und neben-einander ausgelegt auf dem Blech im heißen Ofen warm halten. Auf keinen Fall decken, sonst verlieren die Auberginen ihre Knusprigkeit.

7 Zum Servieren die Auberginen auf einer Platte anrichten und mit abgezupften Basilikum- oder Petersilienblättchen garnieren. Die Tomatensauce separat dazu servieren.

FÜR DEN KLEINHAUSHALT

2 Personen: 400 g Auberginen verwenden, restliche Zutaten halbieren. Die Tomatensauce evtl. in der rezeptierten Menge zubereiten; sie hält sich im Kühlschrank etwa 5 Tage.

Pro Portion 18 g Eiweiss, 27 g Fett, 44 g Kohlenhydrate; 510 kKalorien oder 2129 kJoule, Lactosearm





Gebackene Auberginen mit Tomaten und Taleggio

FÜR 4 PERSONEN

VORBEREITUNGSZEIT:

30 Minuten

KOCH-/BACKZEIT: insgesamt
45–50 Minuten

2 grosse Auberginen, ca. 700 g
Salz

4 Esslöffel Olivenöl zum Bestreichen
der Auberginen

400 g Fleischtomaten

schwarzer Pfeffer aus der Mühle

250 g Taleggio oder ein anderer gut
schmelzender Käse (z.B. Raclettekäse,
Mutschli, Mozzarella usw.)

1 Bund Oregano

1 Bund glatte Petersilie

2–3 Knoblauchzehen

2 Esslöffel Olivenöl zum Dünsten

1 Die Auberginen durch den Stiel
der Länge nach halbieren. Die Schnitt-
flächen mit etwas Salz bestreuen und
15 Minuten Wasser ziehen lassen.

2 Den Backofen auf 200 Grad vor-
heizen (Umluft nicht empfehlenswert).

3 Das ausgetretene Wasser auf
den Auberginen mit Küchenpapier

trockentupfen. Die Schnittflächen mit
einem spitzen Messer jeweils 4-mal
kreuzweise etwa gut 1 cm tief ein-
scheiden, jedoch nicht ganz bis zu den
Rändern, damit die Auberginen gut zu-
sammenhalten. Die Schnittflächen mit
Olivenöl einstreichen und die Aubergi-
nen mit dieser Seite nach oben auf eine
grosse, eingeölte ofenfeste Form oder
auf ein mit Backpapier belegtes Blech
legen. Sofort im 200 Grad heissen
Ofen in der Mitte 25–30 Minuten
backen, bis die Auberginen goldbraun
und weich sind.

4 Inzwischen reichlich Wasser aufko-
chen. Die Tomaten auf der Oberseite
kreuzweise einritzen und 10 Sekunden
in das kochende Wasser legen. Heraus-
heben, kalt abschrecken und die Haut
abziehen. Dann die Tomaten waagrecht
halbieren und entkernen, dann in 1 cm
große Würfel schneiden. Mit Salz und
Pfeffer würzen.

5 Den Käse wenn nötig entrinden und
je nach Konsistenz an der Röstiraffel
reiben oder klein würfeln. Die Kräuter
fein hacken. Den Knoblauch schälen
und ebenfalls hacken.

6 In einer kleinen Pfanne das
Olivenöl erhitzen und den Knoblauch
darin glasig dünsten. In eine grosse
Schüssel geben.

7 Die Auberginen aus dem Ofen
nehmen. Den Ofen nicht ausschalten.
Aus jeder Hälfte mit einem scharf-
kantigen Teelöffel so viel Fruchtfleisch
herauslösen, dass eine Mulde von gut
1 cm Tiefe entsteht. Das Auberginen-
fleisch zum Knoblauch geben und mit
einer Gabel alles gut mischen bzw. zer-
drücken. Dann die Tomaten, die Kräu-
ter und zuletzt den Käse untermischen.
Die Masse mit Salz und Pfeffer würzen.

8 Die Auberginenhälften wieder in
die Form oder das Blech geben und
bergartig mit der Tomaten-Käse-Masse
füllen. Die Hälften im 200 Grad
heissen Ofen auf der mittleren
Rille nochmals 15–20 Minuten backen.
Heiss oder lauwarm servieren.

Als Beilage passen ein Pilawreis oder in
Olivenöl gebratene kleine neue Kartoffeln.

FÜR DEN KLEINHAUSHALT

2 Personen: Zutaten halbieren.

Pro Portion 15 g Eiweiss, 37 g Fett,
10 g Kohlenhydrate; 448 kKalorien
oder 1855 kJoule, Glutenfrei

Auberginen-Türmchen mit Mozzarella und mariniertem Gemüse

FÜR 4 PERSONEN als Vorspeise oder kleines Essen
VORBEREITUNGSZEIT:
 25 Minuten
KOCH-/BACKZEIT: 20–25 Minuten

AUBERGINEN:
 2 längliche, mittelgrosse Auberginen oder 4 Mini-Auberginen, insgesamt ca. 400 g
 Salz
 ½ Bund Basilikum
 ¾ dl Olivenöl
 3 Büffel-Mozzarella, je ca. 150 g
 Olivenöl zum Bestreichen
 schwarzer Pfeffer aus der Mühle

GEMÜSE:
 2 zarte kleinere Zweige Stangensellerie aus dem Inneren
 2 kleinere, feste Tomaten, ca. 150 g
 1 kleine gelbe Peperoni, ca. 170 g
 1 Esslöffel Zitronensaft
 1 Esslöffel weißer Balsamicoessig
 1 Messerspitze Zucker
 2 Messerspitzen Salz
 schwarzer Pfeffer aus der Mühle
 3–4 Esslöffel Olivenöl
 20 g Pinienkerne

- Den Stielansatz sowie das runde Ende der Auberginen abschneiden. Dann die Auberginen ungeschält in insgesamt 16 etwa 1½ cm dicke, runde Scheiben schneiden. Auf einem mit Backpapier belegten Blech nebeneinander auslegen und mit Salz bestreuen. Etwa 15 Minuten Wasser ziehen lassen.
- Inzwischen 8 kleine Basilikumblättchen für die Garnitur beiseitelegen. Restliches Basilikum fein hacken. Mit dem Olivenöl in einen Becher geben und nur ganz kurz pürieren, sonst wird das Öl gerne bitter. Mit Salz und Pfeffer würzen.
- Den Mozzarella auf Küchenpapier trockentupfen, dann jeden Mozzarella in 4 Scheiben schneiden, dabei die Enden leicht flach schneiden. Die Mozzarellascheiben auf einem Teller auslegen und auf der Oberseite mit dem Basilikumöl bestreichen.

- Den Backofen auf 180 Grad Umluft vorheizen.
- Das Wasser, das sich auf der Oberfläche der Auberginescheiben gebildet hat, mit Küchenpapier abtupfen. Die Auberginescheiben mit Olivenöl bestreichen und mit etwas Pfeffer würzen. Sofort im heißen Ofen mit Umluft 20–25 Minuten goldbraun backen. Herausnehmen und lauwarm oder ganz abkühlen lassen.
- Inzwischen alle Gemüse rüsten, dabei Tomaten und Peperoni entkernen und Scheidewände entfernen. Dann das Gemüse klein würfeln. In einer Schüssel Zitronensaft, Essig, Zucker, Salz, Pfeffer und Olivenöl mit einem Schwingbesen cremig verrühren. Das Gemüse untermischen. Die Pinienkerne in einer trockenen Pfanne ohne Fett hellbraun rösten. Kurz abkühlen lassen, dann mit dem Gemüse mischen.





MONDOVINO

Wein nach Deinem
Geschmack.

7 Zum Servieren jeweils eine Auberginescheibe auf einen Teller setzen, mit einer Scheibe Mozzarella belegen, eine weitere Auberginescheibe darauflegen, mit Gemüse bedecken, wieder mit einer Auberginescheibe belegen, darauf eine Mozzarellascheibe geben und mit einer Auberginescheibe sowie Gemüse abschliessen. Auf die gleiche Weise auf weiteren drei Tellern Auberginentürmchen anrichten. Mit den beiseitegelegten Basilikumblättchen garnieren und servieren.

FÜR DEN KLEINHAUSHALT

2 Personen: Zutaten halbieren.

Pro Portion 24 g Eiweiss, 51 g Fett, 8 g Kohlenhydrate; 596 kKalorien oder 2464 kJoule, Glutenfrei



Frisch.

Eine spannende, weisse Assemblage, mit dezent feinem Fruchtbukett, rassigem Körper und intensiver Aromatik im Gaumen. Ausgewogen, charaktervoll und mit langem Finale.

naturaplan

TERRA ALPINA
VINO BIANCO LAGEDER,
75 CL

13.50
(10 cl = 1.80)

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

coop

Für mich und dich.

Aufbewahrung

Eingestellt in einem Glas Wasser hält sich Schnittlauch im Kühlschrank 3–5 Tage; das Wasser dabei regelmäßig wechseln. Geschnitten lässt er sich auch problemlos tiefkühlen.

Wichtige ätherische Öle

Es ist das Lauchöl, das dem Schnittlauch seinen leicht scharfen, zwiebelähnlichen Geschmack verleiht. Bleibt angeschnittener Schnittlauch eine Weile liegen, oxidieren die ätherischen Öle, was das Aroma ins leicht Bittere kippen lässt. Deshalb empfiehlt es sich auch nicht, vorgeschnittenen Schnittlauch zu kaufen, da dieser sein typisches Geschmacksprofil längst verloren hat. Weil die ätherischen Öle derart empfindlich reagieren, sollte das Kraut auch nicht mitgekocht werden.

SCHNITTLAUCH

Leicht zwiebelig, würzig und frisch – Schnittlauch ist eines der beliebtesten Küchenkräuter überhaupt.

Geschmackspartner

Das Lieblingskraut der Schweizer macht sich besonders gut in Suppen, Salaten, Eierspeisen und kalten Saucen, aber auch zu Quark, Butter, Ragouts oder Gerichten mit Fisch und Meeresfrüchten passt er hervorragend. Schnittlauch ist zudem unverzichtbarer Bestandteil verschiedener Spezialitäten wie «Hamburger Aalsuppe» oder Frankfurter «Grüne Sauce».

Gesunde Halme

Die für den Schnittlauch-Geschmack mitverantwortlichen Schwefelstoffe sorgen für eine leicht antibakterielle und keimtötende Wirkung und haben einen positiven Effekt auf die Verdauung. Schnittlauch enthält mit 47 Milligramm pro 100 Gramm viel Vitamin C, allerdings verzehrt man normalerweise nicht genug davon, dass es ins Gewicht fallen würde. Immerhin enthalten die Halme ebenfalls reichlich Mineralstoffe wie etwa Kalium.

Ein Liliengewächs

Der leicht zwiebelige Geschmack des Schnittlauchs kommt nicht von ungefähr: Als Liliengewächs ist er botanisch eng verwandt mit Zwiebeln, Schalotten, Knoblauch und Lauch.



Schnittlauch-Gnocchi mit Ziegenfrischkäse

FÜR 4 PERSONEN

VORBEREITUNGSZEIT: 35 Minuten

KOCH-/BACKZEIT: 5–6 Minuten

600 g mehligkochende Kartoffeln

40 g Schnittlauch

1 Ei

½ Teelöffel Salz

frisch geriebene Muskatnuss

150 g Mehl

ZUM FERTIGSTELLEN:

1½ dl Rahm

1 dl Gemüsebouillon

25 g geriebener Sbrinz AOP

Salz, schwarzer Pfeffer aus der Mühle

1 Ziegenfrischkäse, ca. 80 g

nach Belieben etwas Schnittlauch und
geriebener Käse zum Garnieren

1 Die Kartoffeln ungeschält in Salzwasser oder im Dampf weich kochen.

2 Inzwischen den Schnittlauch in feine Röllchen schneiden. Die Hälfte des Schnittlauchs mit dem Ei und dem Salz in einen hohen Becher geben und mit dem Stabmixer fein pürieren.

3 Die Kartoffeln nach dem Kochen leicht abkühlen lassen. Dann die noch warmen Kartoffeln schälen und durch ein Passeevite oder eine Kartoffel-Presse in eine Schüssel drücken. Die Schnittlauch-Ei-Mischung, die andere Hälfte des Schnittlauchs, das Mehl sowie etwas Muskat beifügen und alles zu einem glatten Teig verkneden. Sollte die Masse zu feucht sein, noch etwas Mehl beifügen.

4 Den Kartoffelteig in 8 Portionen teilen. Diese auf etwas Mehl zu 1½ cm dicken Strängen formen, dann schräg in 2 cm breite Stücke schneiden und diese einzeln nebeneinander auf ein mit Backpapier belegtes Blech legen.

5 In einer grossen Pfanne reichlich Salzwasser aufkochen. Die Gnocchi in 2 Portionen in das kochende Wasser geben und vor dem Siedepunkt ziehen lassen, bis sie an die Oberfläche steigen.

6 Gleichzeitig in einer Bratpfanne den Rahm, die Bouillon sowie den Käse unter Rühren aufkochen und mit Salz, Pfeffer sowie Muskat würzen. Mit einer Schaumkelle die Gnocchi herausheben und in die Sauce geben. Am Schluss alles nochmals gut heiß werden lassen, dann auf vorgewärmeden Tellern anrichten. Den Ziegenkäse darüber verteilen und die Gnocchi nach Belieben mit Schnittlauch und etwas geriebenem Käse bestreuen. Sofort servieren.

FÜR DEN KLEINHAUSHALT

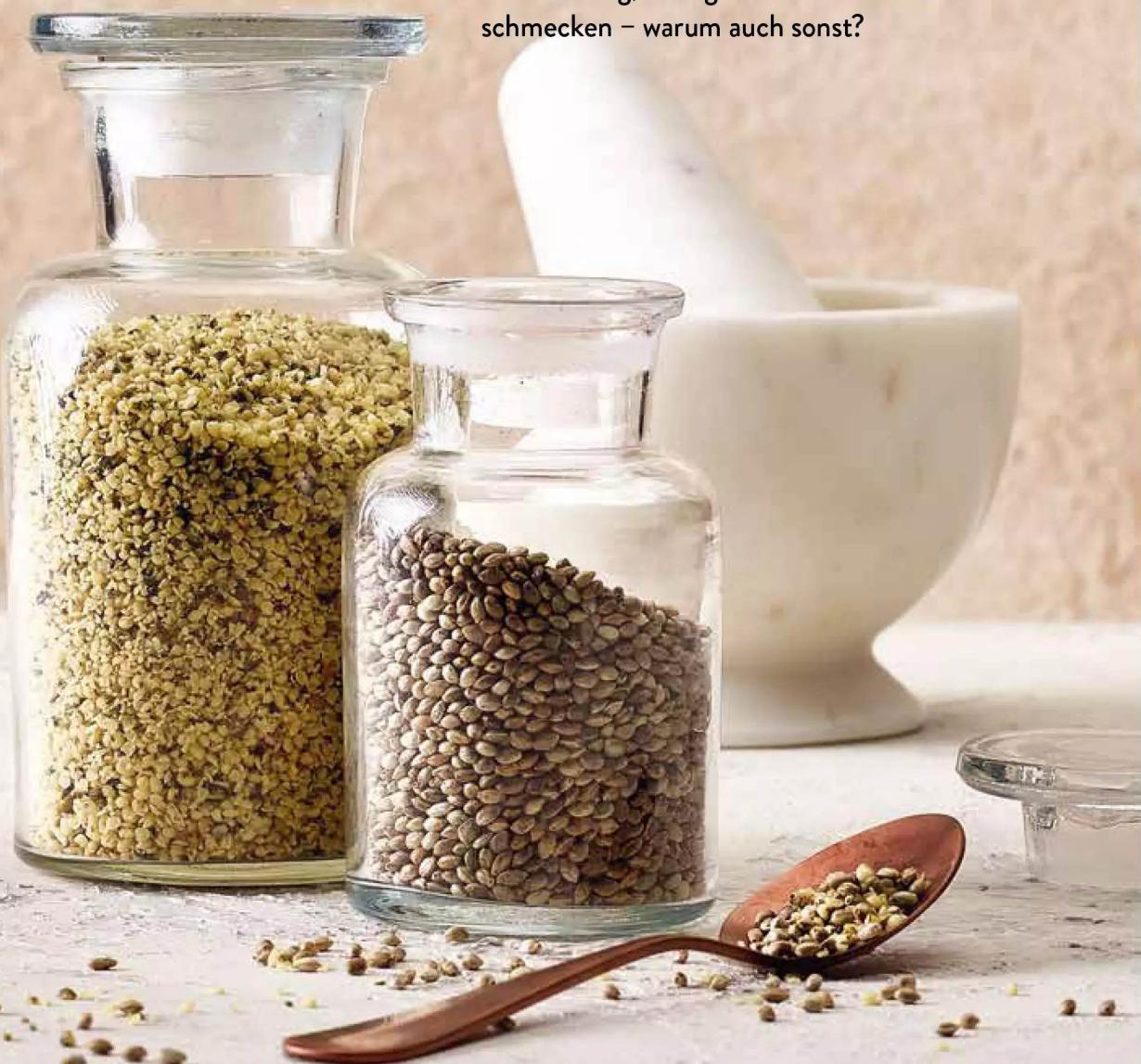
2 Personen: Zutaten halbieren.

Pro Portion 15 g Eiweiss,
20 g Fett, 62 g Kohlenhydrate;
498 kKalorien oder 2083 kJoule



Hanfsamen

Sie sind berauschend gut. Natürlich, weil Hanfsamen
wunderbar knackig, nussig und leicht süßlich
schmecken – warum auch sonst?





Gemüse-Carpaccio mit gerösteten Hanfsamen

Rezept auf Seite 35

Zucchetti-Hanf-Muffins

ERGIBT 12 STÜCK

VORBEREITUNGSZEIT: 30 Minuten

KOCH-/BACKZEIT: 30–35 Minuten

**250 g kleine, junge Zucchetti
Salz
8 Zweige Thymian
½ unbehandelte Zitrone
12 Papierförmchen (Backkapseln)
225 g Mehl
2 gehäufte Teelöffel Backpulver
30 g ungeschälte Hanfsamen
1 Messerspitze Chiliflocken
2 Eier
½ dl Olivenöl
2 dl Joghurt**

- 1 Die Zucchetti rüsten und fein raffeln. In ein Sieb geben, mit etwas Salz mischen und etwa 10 Minuten Wasser ziehen lassen. Thymianblättchen von den Zweigen zupfen und wenn nötig hacken. Die gelbe Schale der Zitronenhälfte fein abreiben.
- 2 Den Backofen auf 180 Grad vorheizen. Jeweils 1 Papierförmchen in die Vertiefungen eines Muffinbleches setzen.

3 Das Mehl mit ½ Teelöffel Salz, dem Backpulver, ¼ der Hanfsamen (20 g) sowie den Chiliflocken mischen. Die Zucchetti kurz kalt abspülen und auf Küchenpapier sehr gut trockentupfen.

4 In einer Schüssel Eier, Öl und Joghurt verrühren. Die Zucchetti untermischen. Dann die vorbereitete Mehlmischung zügig unterziehen. Den Teig in das vorbereitete Muffinblech füllen und mit den restlichen Hanfsamen (10 g) bestreuen.

5 Die Muffins im heißen Backofen auf der mittleren Rille 30–35 Minuten goldbraun backen. Die Muffins kurz in der Form stehen lassen, dann herauslösen und auf einem Kuchengitter abkühlen lassen.

FÜR DEN KLEINHAUSHALT

6 Stück: Zutaten halbieren.

Pro Stück 5 g Eiweiß, 6 g Fett, 15 g Kohlenhydrate; 143 kKalorien oder 597 kJoule, Lactosearm





Gemüse-Carpaccio mit gerösteten Hanfsamen

FÜR 4 PERSONEN als Vorspeise
VORBEREITUNGSZEIT: 20 Minuten
KOCH-/BACKZEIT: 2–3 Minuten

1 grosser Kohlrabi
250 g Rüebli oder Bundkarotten
Salz
1 Bund Schnittlauch oder etwas Grün von den Bundkarotten
2 Esslöffel Apfelsalsamico, ersatzweise Apfelessig oder weißer Balsamico
4 Esslöffel Olivenöl (1)
100 g saurer Halbrahm
2 Esslöffel Rahm
einige Tropfen Chilisauce, z.B. Sriracha
2 Teelöffel Zitronensaft
30 g ungeschälte Hanfsamen
1 Teelöffel Olivenöl (2)

1 Kohlrabi schälen und vierteln. Rüebli schälen, bei Bundkarotten reicht gründliches Bürsten unter fließendem Wasser. Beide Gemüse in sehr feine Scheiben schneiden (evtl. auf dem Gemüsehobel). Das Gemüse in eine Schüssel geben, mit etwas Salz gründlich mischen und 10 Minuten ziehen lassen; dadurch wird es etwas geschmeidiger.

2 Den Schnittlauch in feine Röllchen schneiden. Verwendet man Bundkarotten-Grün, dieses hacken.

3 Für das Dressing den Apfelsalsamico mit Salz verrühren, dann die erste Portion Olivenöl (1) cremig unterschlagen. In einer zweiten Schüssel sauren Halbrahm, Rahm, Chilisauce und Zitronensaft verrühren und mit Salz abschmecken.

4 Die Hanfsamen in einer kleinen Bratpfanne mit der zweiten Portion Olivenöl (2) unter Rühren knusprig braten. Leicht salzen.

5 Das Gemüse dekorativ auf vier Tellern anrichten. Mit dem Apfelsalsamico-Dressing beträufeln, Schnittlauch und Hanfsamen darüber streuen und die Rahmsauce in Tupfen auf dem Carpaccio verteilen.

FÜR DEN KLEINHAUSHALT

2 Personen: Zutaten halbieren, eventuell nur 1 Gemüsesorte verwenden.

1 Person: Zutaten vierteln, eventuell nur 1 Gemüsesorte verwenden.

Pro Portion 3 g Eiweiß, 24 g Fett, 7 g Kohlenhydrate; 268 kKalorien oder 1105 kJoule, Glutenfrei

Panierte Pouletschnitzelchen mit Tomaten-Avocado-Tatar

FÜR 4 PERSONEN

VORBEREITUNGSZEIT: 30 Minuten

KOCH-/BACKZEIT: 3–4 Minuten

TATAR:

750 g Tomaten
3 Frühlingszwiebeln
1 Bund Basilikum
3 Teelöffel Kapern
2 kleinere Avocado
3 Esslöffel Zitronensaft
Salz, schwarzer Pfeffer aus der Mühle
6 Esslöffel Olivenöl

FLEISCH:

400–500 g Schnitzel von der Pouletbrust
Salz, schwarzer Pfeffer aus der Mühle
50 g geschälte Hanfsamen
10 g ungeschälte Hanfsamen
2 Esslöffel Mehl
2 grosse Eier
3–4 Esslöffel Bratbutter
Zitronenschnitze zum Servieren

1 Für das Tatar die Tomaten rüsten und in möglichst kleine Würfel schneiden. Die Frühlingszwiebeln rüsten und mitamt schönem Grün fein hacken. Basilikum und abgespülte Kapern ebenfalls fein hacken. Die Avocados halbieren, den Kern entfernen, die Avocadohälften schälen und klein würfeln.

2 In einer Schüssel den Zitronensaft mit Salz und Pfeffer verrühren. Das Öl nach und nach zu einer sämigen Sauce unterschlagen. Die Tomaten, die Frühlingszwiebeln, das Basilikum, die Kapern und die Avocado untermischen und alles mit Salz und Pfeffer abschmecken.

3 Die Pouletschnitzel jeweils in 2–3 dünne Schnitzelchen schneiden und auf beiden Seiten leicht salzen und pfeffern.

4 Das Mehl auf einen Teller geben. Auf einem zweiten tiefen Teller die Eier mit einer Gabel gut verquirlen und leicht würzen. Auf einem weiteren die beiden Hanfsamensorten mischen.

5 Den Backofen auf 80 Grad vorheizen und eine Platte mitwärmen.

6 Die Pouletschnitzel zuerst beidseitig im Mehl wenden und überschüssiges Mehl abschütteln. Dann die Schnitzel durch die Eimasse ziehen und zum Schluss in der Hanfsamenmischung

wenden. Sofort in der heißen Bratbutter in 3–4 Portionen auf jeder Seite 1½–2 Minuten goldbraun braten. Die Schnitzel sofort auf die vorgewärmte Platte in den 80 Grad heißen Ofen geben, bis alle Fleischstücke zubereitet sind. Zuletzt die Schnitzel auf der Platte mit Zitronenschnitzen garnieren und mit dem Tatar servieren.

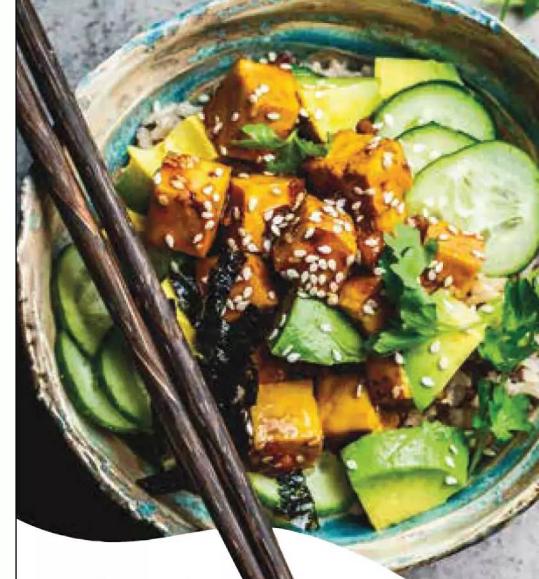
FÜR DEN KLEINHAUSHALT

2 Personen: Zutaten halbieren.

Pro Stück 37 g Eiweiss, 54 g Fett, 16 g Kohlenhydrate; 720 kKalorien oder 2988 kJoule, Lactosearm



Die ungeschälten Hanfsamen in der Panade sorgen dafür, dass sie besonders knusprig schmeckt. Wer allerdings nur geschälte Samen im Vorrat hat, nimmt einfach von diesen entsprechend mehr.



Wietofu aus Bio-Hanfsamen

Zellavie® Bio-Wietofu ist die Alternative zu herkömmlichem Tofu aus Soja. Wietofu sieht genauso aus und hat eine ähnliche Konsistenz, die Nährwerte und Inhaltsstoffe sind jedoch hochwertiger.

Unser Wietofu «Nature» ist cremig fein, mit leicht nussigem Aroma und besteht lediglich aus **2 Zutaten: Bio-Hanfsamen und Wasser**.

Wietofu kann Soja-Tofu mehr als gleichwertig ersetzen, ist sogar wesentlich gehaltvoller und weist bessere Nährwerte auf (je 100g):

- ✓ **Mehr Protein** (20g)
- ✓ **Mehr Ballaststoffe** (4g)
- ✓ **Mehr und wertvolleres Öl** mit Omega Fettsäuren (12g)
- ✓ **Frei von Histamin**

Probieren Sie es aus, verwenden Sie Wietofu in Ihren Lieblingsrezepten anstelle von Fleisch und Tofu.



Jetzt bestellen auf
zellavie.ch

Kalte Gemüsesuppe mit Hanf-Crackern

FÜR 4 PERSONEN

VORBEREITUNGSZEIT: 30 Minuten

KOCH-/BACKZEIT: insgesamt 45–50 Minuten

RUHEZEIT: 2 Stunden

CRACKER:

80 g geschrotete Leinsamen

50 g Sonnenblumenkerne

40 g geschälte Hanfsamen

40 g ungeschälte Hanfsamen

30 g Mehl

1 gestrichener Teelöffel Salz

4 Esslöffel Olivenöl

80 g Wasser

SUPPE:

2 grosse fleischige rote Peperoni

1 Tomate, etwa 120 g

1 Bund glatte Petersilie

1 Bund Basilikum

½ unbehandelte Zitrone

400 g Joghurt

ca. 1 dl Gemüsebouillon oder Wasser

Salz

schwarzer Pfeffer aus der Mühle

1 Den Backofen auf 150 Grad vorheizen (Umluft nicht empfehlenswert).

2 In einer Schüssel Leinsamen, Sonnenblumenkerne, beide Hanfsamenarten, Mehl und Salz mischen. Olivenöl und Wasser beifügen und alles 1 Minuten kräftig durchrühren. Dann den Teig auf ein Backpapier geben, mit einem zweiten Papier decken und mit dem Wallholz dünn auswalten bzw. verteilen. Das obere Backpapier sorgfältig abziehen.

3 Die Crackerplatte im heißen Ofen auf der zweituntersten Rille 25–30 Minuten backen, bis sie schön gebräunt ist.

4 Inzwischen die Peperoni vierteln und Stielansatz, Scheidewände sowie Kerne entfernen. Ein zweites Blech mit Backpapier belegen und die Peperoni mit den Schnittflächen nach unten darauflegen.

5 Die Crackerplatte aus dem Ofen nehmen und abkühlen lassen. Die Ofenhitze auf 250 Grad erhöhen. Die Peperoni im heißen Ofen auf der zweitobersten Rille backen, bis die Haut schwarze

Blasen wirft. Die Peperoni herausnehmen, mit einem feuchten Küchentuch decken und 5–10 Minuten abkühlen lassen. Dann die Haut der Peperoni abziehen. Die Peperoni grob würfeln.

6 Den Stielansatz der Tomate keilförmig herausschneiden. Die Tomate würfeln. Kräuter grob hacken. Diese Zutaten mit den Peperoni sowie dem Joghurt in einen grossen Becher geben und fein pürieren. Die gelbe Zitronenschale fein dazureiben. Die Suppe mit der Bouillon oder dem Wasser verdünnen und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Vor dem Servieren mindestens 2 Stunden kühlen stellen.

7 Die Cracker vorsichtig in Stücke brechen. Die Suppe nochmals durchrühren und abschmecken. In Suppenteller oder -tassen füllen und mit den Crackern servieren.

TIPP

Die Cracker kann man in Stücke gebrochen in einer gut verschlossenen Dose problemlos 3 Wochen aufbewahren und als Snack zwischendurch, aber auch zu einem Apéro oder als Beilage zu Blattsalat servieren.

FÜR DEN KLEINHAUSHALT

2 Personen: Zutaten halbieren.

1 Person: Zutaten vierteln.

Pro Portion 19 g Eiweiss,
41 g Fett, 27 g Kohlenhydrate;
584 kKalorien oder 2424 kJoule





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

CANNABIS-FOOD?

Die Hanfpflanze gehört zu den ältesten Nutzpflanzen, die wir kennen. Sämtliche Teile der Pflanze können vielseitig verwendet oder gegessen werden. Hanf hat übrigens nur am Rande mit Rauschzuständen zu tun.

Mein (nicht rauchender, nahezu alkohol- und drogenfrei lebender) Sohn schaut mir interessiert über die Schulter. «Schreibst du jetzt über mich?», fragt er grinsend. Ja, tue ich tatsächlich. Denn begonnen hat alles mit IHM. Genau genommen ja nicht, da auch meine Generation nicht cannabisfrei aufgewachsen ist. Aber da ich doch zur braven Sorte der Teenies gehörte, kann (und will) ich nicht mit eigenen Cannabiserfahrungen punkten. Ich bin gegen Drogen, finde aber auch Zigaretten- und übermässigen Alkoholkonsum absolut nicht nachahmenswert. Aber mit Jugendlichen kommt man zwangsläufig irgendwann in Kontakt mit irgendetwas wie Alkohol, Zigaretten oder Drogen, sei es wegen ihres Umfelds oder weil sie es aus Neugierde selbst mal probieren, was noch lange nicht heißt, dass sie es ein zweites Mal tun.

Irgendwann jedenfalls kam eins meiner jüngeren Kinder mit einem kleinen, ursprünglich sorgfältig verschlossenen Gefriedöschen zu mir und klärte mich auf, dass es ebendies im Zimmer des älteren Sohnes gefunden habe. Ich erklärte ihm erst, dass kein Kind im Zimmer eines andern herumspionieren und Dinge mitnehmen dürfe und habe dann das Gefriedöschen da hingetan, wo es hingehört, nämlich in den Gefrierschrank. Meinem damals 17-Jährigen erklärte ich, dass er den Wirkstoff THC durch Gefrieren schützen könne, dass er aber wohl zu viel bezahlt habe, denn ich hätte selbst schon weit bessere Qualität gesehen. Er wirkte recht frustriert und fragte mich, woher ich das so genau wüsste, aber meine Coolness (sprich die Vermittlung meiner gar nicht vorhandenen Erfahrung mit dem Pflanzenmaterial) beeindruckte ihn dennoch. Ich fragte ihn dann noch, ob wir das Gras zusammen decarboxylieren sollten und ob er bei der Herstellung zu Cannabis-Butter



und -cookies meine Hilfe benötige. Er lehnte dankend und sehr verlegen ab – und verlangte das Gefriedöschen nie mehr zurück. Wobei ich mir absolut bewusst bin, dass ich als Mutter eh nie alles unter Kontrolle habe – und dass es sich bei einem 17-Jährigen oft lohnt, etwas nicht zu verbieten, um es so schlicht weniger attraktiv erscheinen zu lassen.

Dabei ist die Hanfpflanze mehr als nur beeindruckend, inklusive all ihrer Einsatzmöglichkeiten und Wirkstoffe. Die Fasern der Hanfpflanze werden zu Seilen, Textilien und Spezialpapier verarbeitet. Und die Samen der Pflanze werden, geschält oder ungeschält, zum Kochen und gepresst als Hanföl verwendet. Die meisten

Hanf-Züchtungen sind THC-frei. Nur THC ist psychoaktiv und beeinflusst somit die Stimmung und das Verhalten und verleiht das sogenannte «High»-Gefühl. Es hat aber auch medizinische Wirkungen und wurde vor allem früher, als andere Medikamente fehlten, zur Linderung von Schmerzen, bei Muskelpasmen oder fehlendem Appetit eingesetzt. Es gibt sogar wissenschaftliche Studien, die sich mit der Wirkung von THC gegen zu hohen Augeninnendruck, Schlaflosigkeit und Depressionen befasst haben. Das zweite sehr bekannte Cannabinoid, das

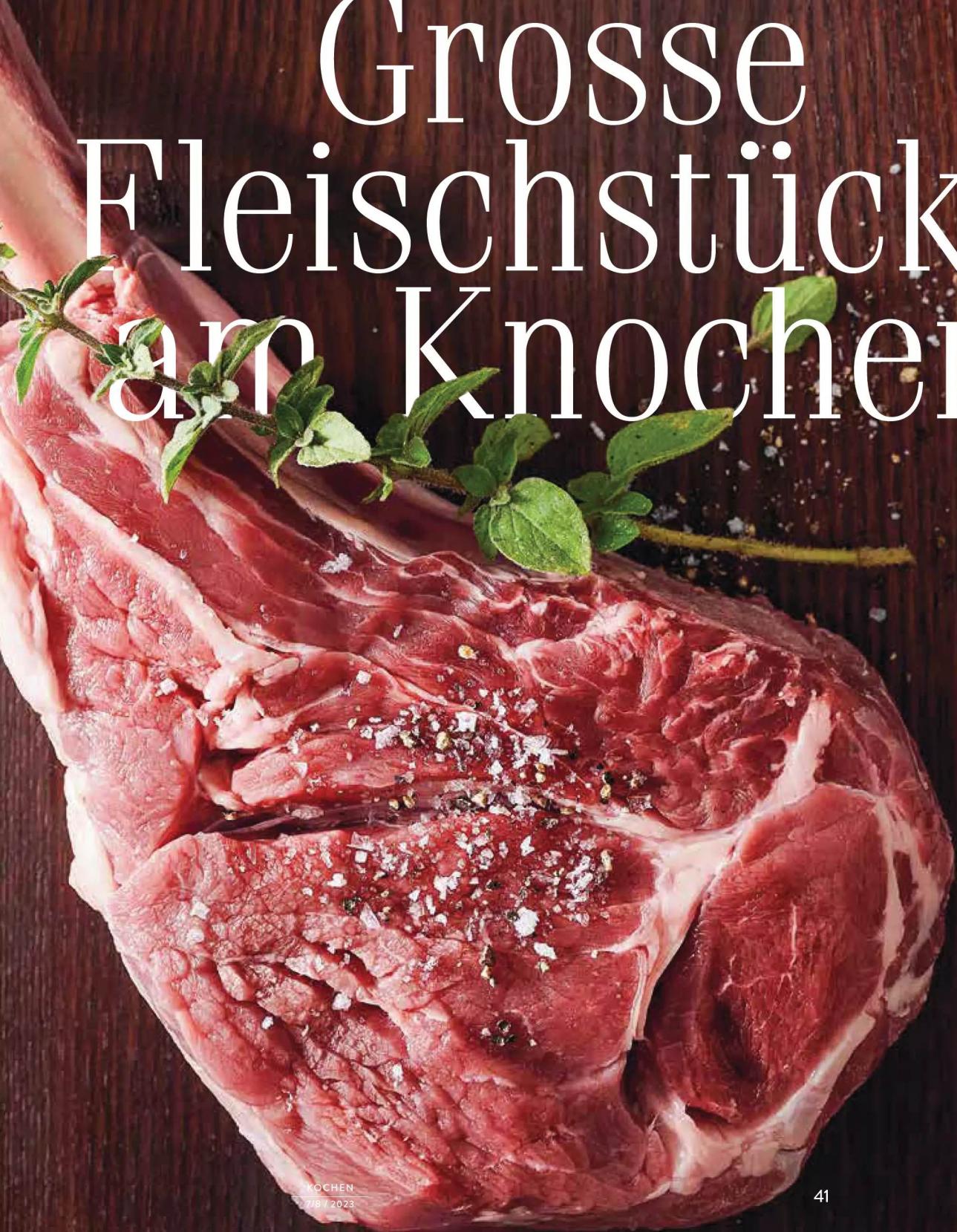
CBD, ist nicht psychoaktiv, aber ebenfalls schmerzlindernd und zudem entzündungshemmend. Mein Sohn steht immer noch da. «Früher hatten alte Bergbauern ja noch keine Medikamente gegen ihre Rheumaschmerzen und Arthrose, deshalb rauchten sie vor der Alphütte abends ein Pfeifchen mit dem Kraut», meint er. Ja, leuchtet ein. Es gibt mittlerweile sogar Cannabis auf Rezept, medizinisch verordnet, wenn andere Medikamente nicht helfen. Allerdings standardisiert und unter ärztlicher Kontrolle verabreicht.

«Soll ich es mal ausprobieren?», frage ich meinen Sohn. Er lacht mich an und meint: «Nur die Rezepte im Heft, Mami, alles andere lässt du schön bleiben.» Ich habe natürlich nur an die Samen gedacht. Sie sind übrigens absolut frei von THC.



Diese Prachtstücke
sehen nicht einfach
nur toll aus – der
Knochen verleiht
ihnen dazu noch
eine Extrapolition
Geschmack!

Grosse Fleischstücke am Knochen





MEIN KÜCHENWISSEN:
Die Mailänder behaupten, dass ihr paniertes Mailänder Kotelett quasi das Vorbild für das Wiener Schnitzel war, letzteres sei quasi die vereinfachte Variante. In einem allerdings unterscheidet sich das Mailänder Kotelett vom Wiener schnitzel beträchtlich: Es wird nämlich vor dem Panieren nicht in Mehl gewendet, sondern direkt im Paniermehl, wird erst dann durch verquirtes Ei gezogen und dann ein zweites Mal im Paniermehl gewälzt, also doppelt paniert. Es gibt sogar traditionelle Rezepte, in denen das Kotelett auf diese Weise dreifach paniert wird.





ottos.ch
Riesenauswahl. Immer. Günstig.

Cotoletta alla milanese

FÜR 4 PERSONEN

VORBEREITUNGSZEIT:

15 Minuten

KOCH-/BACKZEIT: 15 Minuten

2–3 Kalbskoteletts,
je 300–350 g schwer
300 g feines Paniermehl

Salz

3 Eier

150 g Bratbutter

nach Belieben Zitronenschnitte zum Servieren

1 Fett und Silberhaut vom Kotelett entfernen, damit es sich später beim Braten nicht krümmt, sondern schön flach in der Pfanne liegt. Den unteren Teil des Knochens entfernen und wenn nötig das Fleisch den Knochen entlang leicht einschneiden. Wer sich dies nicht selber zutraut, lässt es vom Metzger machen. Die Koteletts mit dem Fleischklopfer oder Wallholz flach klopfen und salzen.

2 Den Backofen auf 80 Grad Umluft vorheizen und eine grosse Platte mitwärmen.

3 Das Paniermehl in eine grosse Form geben. Die Eier in einer Schüssel verquirlen. Die Koteletts zuerst im Paniermehl wenden, abklopfen und durch das Ei ziehen. Dann die Koteletts

erneut im Paniermehl wenden und auf einen Teller oder eine Platte geben.

4 In einer grossen Bratpfanne die Hälfte der Bratbutter kräftig erhitzen. Darin 1–2 Koteletts bei Mittelhitze etwa 8 Minuten goldbraun braten. Die Koteletts auf Küchenpapier abtropfen lassen und im heißen Ofen auf der vorgeheizten Platte warmstellen. Die restlichen Koteletts in der zweiten Portion Bratbutter auf die gleiche Weise braten.

Die Koteletts nach Belieben mit Zitronenschnitten servieren. Traditionelle Beilage sind Bratkartoffeln, es passen aber auch Spinat oder Salat dazu.

FÜR DEN KLEINHAUSHALT

2 Personen: Zutaten halbieren.

1 Person: Zutaten vierteln.

Pro Portion 45 g Eiweiß, 55 g Fett, 55 g Kohlenhydrate; 908 kKalorien oder 3791 kJoule, Lactosearm

Unten links: Am unteren Ende des Rippenbogens befindet sich der Übergang zum Rückenknochen, diesen am besten vom Metzger entfernen lassen, so kann das Kotelett besser flachgeklopft werden. Gleichtes gilt für das Einschneiden des oberen Endes des Fleisches am Rippenknochen.



je Flasche CHF

13.95

statt 19.90

Bestelleinheit 6 Flaschen



Argentiera Poggio ai Ginepri Bolgheri DOC

Jahrgang 2021*

Traubensorten:

Cabernet Sauvignon,

Merlot, Cabernet Franc,

Petit Verdot

75 cl

Art. 211553



je Flasche CHF

16.95

Konkurrenz-

vergleich 21.90

Bestelleinheit 6 Flaschen

Infinito Jumilla DO

Jahrgang 2018*

Traubensorten:

Monastrell,

Cabernet Sauvignon

75 cl

Art. 322158



je Flasche CHF

19.95

statt 32.-

Bestelleinheit 6 Flaschen

ottos.ch



Unten: Für den Rub, also die Gewürzmischung für die Marinade, eignen sich am besten getrocknete Gewürze, dies gilt auch für Kräuter und Zutaten wie Zwiebel, Knoblauch und Ingwer.

Rechte Seite: Auf der Innenseite der Rippen werden diese von einer zähen silbernen Haut überzogen, die man am besten mithilfe von Küchenpapier abzieht.

MEIN GARTIPP:
Wer einen Smoker, Keramikgrill oder ein ähnliches Grillgerät besitzt, kann die Short Ribs auch «Low and Slow» garen. Dazu das Fleisch aus der Marinade nehmen und bei indirekter Hitze bei 120 Grad garen. Wie im Ofen die Short Ribs gelegentlich wenden und mit Marinade bestreichen.

Short Ribs BBQ-Style aus dem Ofen

FÜR 4 PERSONEN

VORBEREITUNGSZEIT: 15 Minuten

KOCH-/BACKZEIT: 7 Stunden

RUHEZEIT: 2 Stunden

SHORT-RIBS:

1 Esslöffel Knoblauchpulver

1 Esslöffel Zwiebelpulver

1 Esslöffel Senfpulver

1 Teelöffel Chiliflocken

1 Teelöffel Korianderpulver

1 Teelöffel Kreuzkümmel

25 g Tomatenpüree

10 g Honig oder Birnel, 15 g Salz

2 dl Apfelsaft, $\frac{1}{2}$ dl Apfelessig

ca. 1,4 kg Short Ribs (entspricht

3-4 Rippen am Stück)

CHINESISCHER GURKENSALAT:

600 g Salatgurke, wenn möglich kleine Snack-Gurken

Salz

1 Knoblauchzehe, 2 Esslöffel Reisessig

3 Esslöffel Sojasauce

1 Esslöffel brauner Zucker

2 Esslöffel Sesamöl

1 Teelöffel Chiliflocken

1 Frühlingszwiebel

je 1 Esslöffel schwarzer und weißer Sesam

1 In einer Schüssel die Gewürze mit dem Tomatenpüree, dem Honig oder Birnel, dem Salz, dem Apfelsaft und dem Essig verrühren. Die Short Ribs rundherum mit der Marinade bestreichen. Mindestens 2, besser jedoch 12 Stunden in der Marinade ziehen lassen, dabei gelegentlich in der Marinade wenden.

2 Den Backofen auf 120 Grad vorheizen.

3 Die Short Ribs mitsamt Marinade in einen grossen Bräter oder in eine Gratinform geben. Die Form mit Alufolie oder einem Deckel verschliessen und auf die mittlere Rille in den heißen Ofen geben. Das Fleisch so lange garen, bis die Kerntemperatur 90 Grad beträgt; dies dauert in der Regel etwa 6 Stunden. Am besten wird dies mit der Temperatursonde kontrolliert. Zwischendurch die Short Ribs immer wieder mit Marinade bestreichen und wenden; wenn nötig noch etwas Wasser beifügen, damit die Marinade nicht zu stark einkocht. Nach 4 Stunden Garzeit die Folie oder den Deckel entfernen und die Short Ribs offen fertig garen.

4 Für den Salat den Stielansatz der Gurke entfernen. Die Gurke längs halbieren, dann schräg in dünne Scheiben hobeln oder schneiden und kräftig salzen. 15 Minuten ziehen lassen.

5 Für die Sauce den Knoblauch schälen und fein hacken. Zusammen mit Essig, Sojasauce, Zucker, Öl und Chiliflocken in einer Schüssel verrühren. Frühlingszwiebel mitsamt Grün in feine Ringe schneiden und zur Sauce geben.

6 Die Gurken in ein Sieb geben, kurz kalt spülen und sehr gut abtropfen lassen. Die Gurken mit der Sauce und den beiden Sesamsorten mischen.

7 Die Short Ribs zwischen den Rippen hindurch in Stücke schneiden und mit dem Salat auf einer Platte anrichten. Sofort servieren.

Dazu passen Kartoffel-Wedges.

Pro Portion 55 g Eiweiss, 24 g Fett, 21 g Kohlenhydrate; 524 kKalorien oder 2205 kJoule, Lactosefrei



MEIN KÜCHENTIPP:

Für dieses Rezept kombinieren wir zwei Gartechniken, nämlich Niedergaren und Grillieren. Der Vorteil dieser Methode: Das Fleisch gart zuerst schonend bei niedriger Temperatur und anschliessend erhält es seine Röstaromen auf dem Grill. Was bei dieser Zubereitung sehr wichtig ist: Das Fleisch vor dem Garen genügend früh aus dem Kühl- schrank nehmen.



Linke Seite: Das richtige Platzieren des Thermometers ist für das Gelingen wichtig, die Distanz am besten mit den Fingern an der Sonde abmessen und gerade und richtig im Fleisch platzieren. Für das heisse Finish, das Fleisch nur noch kurz aber heiss in der Pfanne oder dem Grill braten.

Tomahawk-Steak «Slow and Grill» mit Zwiebel-Senf-Relish

**FÜR 3-4 PERSONEN
VORBEREITUNGSZEIT:**

30 Minuten

KOCH-/BACKZEIT: 60 Minuten

**1 Tomahawk-Steak von ca. 900 g
Salz**

1 Esslöffel Olivenöl

200 g rote Zwiebeln

40 g Datteln

1 Esslöffel Sonnenblumenöl

1 dl Gemüsebouillon

2 Esslöffel Balsamico

50 g grobkörniger Senf

50 g scharfer Dijon-Senf

schwarzer Pfeffer aus der Mühle

1 Das Fleisch salzen und mit Olivenöl einreiben.

2 Das Ofengitter auf das Ofenblech setzen und auf der mittleren Rille einschieben. Das Tomahawk-Steak darauflegen. Den Ofen auf 80 Grad einstellen und das Fleisch 90 Minuten garen, bis eine Kerntemperatur von 50 Grad erreicht ist.

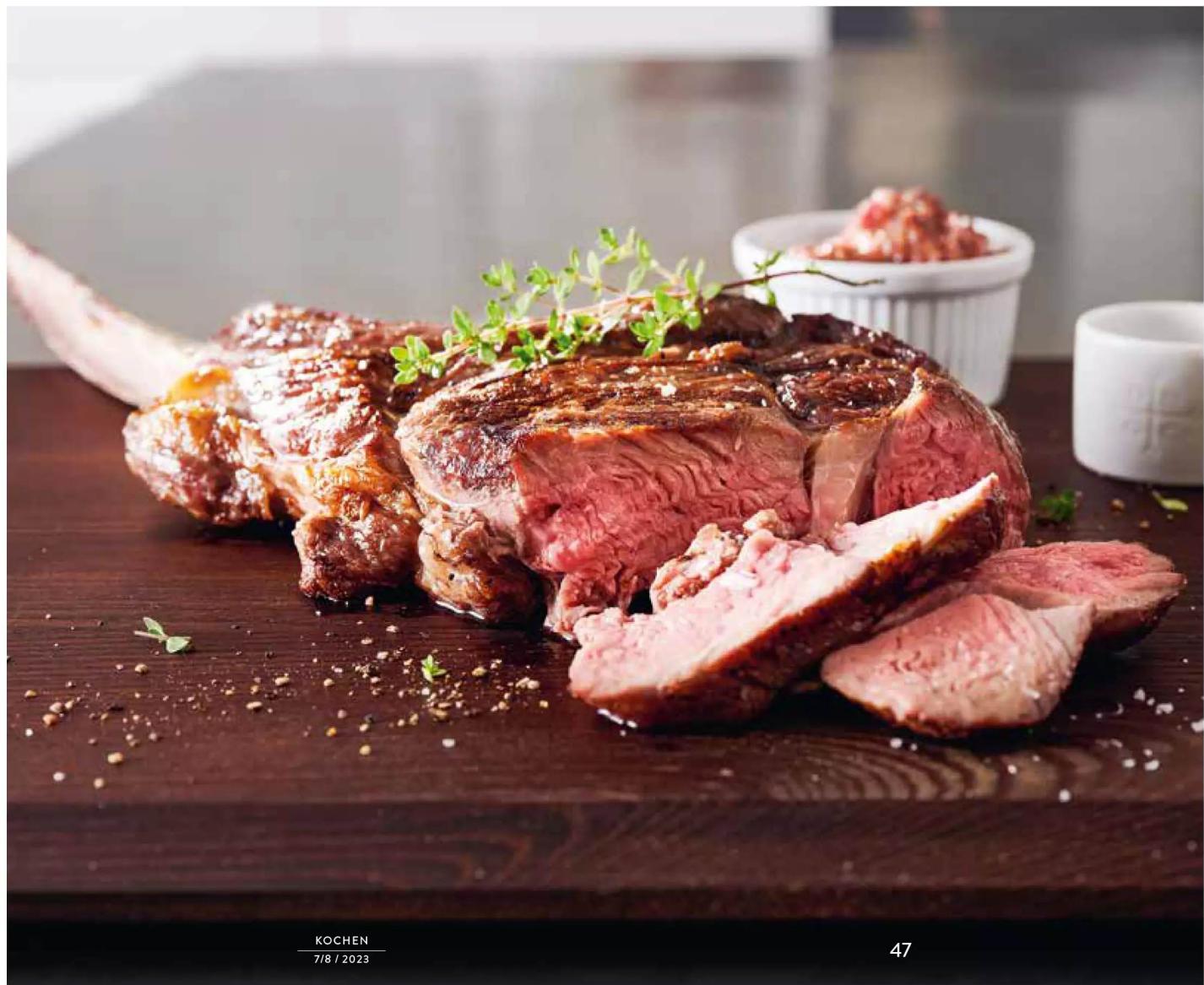
3 Inzwischen für das Relish die Zwiebeln schälen und hacken. Die Datteln entsteinen und in Streifen schneiden.

4 In einer Pfanne das Öl erhitzen und die Zwiebeln darin andünsten. Datteln und Bouillon beifügen und alles zugedeckt bei Mittelhitze 10 Minuten kochen lassen. Den Balsamico beifügen. Die Zwiebeln vom Herd ziehen und den Senf untermischen. Abkühlen lassen. Erst jetzt das Relish mit Salz und Pfeffer abschmecken.

5 Das Fleisch auf dem Grill oder in der Bratpfanne auf jeder Seite etwa 2 Minuten kurz und sehr heiß anbraten. Nochmals etwa 5 Minuten ruhen lassen. Dann das Fleisch vom Knochen lösen und leicht schräg in Tranchen schneiden. Mit dem Zwiebel-Relish servieren.

Dazu passt ein Selleriesalat.

Pro Portion 62 g Eiweiss, 26 g Fett, 32 g Kohlenhydrate; 625 kKalorien oder 2627 kJoule, Glutenfrei, Lactosefrei



Menü des Monats



Tortilla-Täschchen
mit Mozzarella und Tomaten

Rezept auf Seite 50

VEGGIE-GRILL

Sommerzeit ist Grillzeit. Das muss jedoch nicht automatisch heissen, dass nur Fleisch auf den Rost kommt: Denn auch Gemüse, Pilze, Käse und sogar Früchte schmecken ganz hervorragend vom Grill!

Tortilla-Täschenchen mit Mozzarella und Tomaten



Marinierte Halloumi-Spiesse mit Pfirsichen



Peperoni-Burger mit Avocado und Feta



Grillierter Blumenkohl mit Rucola-Dip



Gefüllte Champignons vom Grill



Reissalat mit Linsen und Kräutern



Aprikosen vom Grill mit Marshmallows



Tortilla-Täschchen mit Mozzarella und Tomaten

ERGIBT 12 Stück

VORBEREITUNGSZEIT: 20 Minuten

KOCH-/BACKZEIT: 10–15 Minuten

6 grössere Cherrytomaten
Salz, schwarzer Pfeffer aus der Mühle
1 Kugel Mozzarella, ca. 150 g
ca. 250 g passierte Tomaten (Passata)
6 Weizen-Tortillas
12 grosse Blätter Basilikum
Olivenöl zum Bestreichen
3–4 Esslöffel Crème fraîche

1 Die Tomaten jeweils in 3 Scheiben schneiden. Die Schnittflächen mit Salz und Pfeffer würzen. Den Mozzarella längs halbieren und jede Hälfte in 6 Scheiben schneiden. Ebenfalls mit Salz und Pfeffer würzen. Die Tomaten-Passata mit Salz und Pfeffer würzen.

2 Die Tortillas halbieren. Jeweils in die Mitte einer Tortillahälfte 1 Teelöffel Tomaten-Passata geben, darauf je 1 Scheibe Mozzarella, 2 Tomatenscheiben und 1 Basilikumblatt legen. Jeweils die seitlichen Enden der Tortillahälfte zur Mitte hin über die Füllung klappen, dann den halbrunden oberen Teigrand wie bei einem Couvert nach innen klappen (siehe Ablaufbilder 1–4). Die Tortilla-Täschchen beidseitig sparsam mit Öl bestreichen.

3 Restliche Tomaten-Passata mit der Crème fraîche verrühren und als Sauce zu den gebackenen Täschchen servieren.

4 Die Tortilla-Täschchen auf dem Grill bei Mittelhitze (Backofen 180 Grad Umluft) auf jeder Seite etwa 5–7 Minuten goldbraun backen. Sofort servieren. Als Beilage passen ein Sauerrahm-Dip oder Guacamole.

Pro Stück 5 g Eiweiss,
6 g Fett, 12 g Kohlenhydrate;
127 kKalorien oder 529 kJoule





Marinierte Halloumi-Spiesse mit Pfirsichen

FÜR 6–8 PERSONEN

VORBEREITUNGSZEIT: 20 Minuten

KOCH-/BACKZEIT: 10 Minuten

RUHEZEIT: 8 Stunden

4–6 lange Holz- oder Metallspiesse

2 Zweige Rosmarin

6 Zweige Thymian

1 Knoblauchzehe

1 Esslöffel milder Senf

2 Teelöffel weißer Balsamicoessig

1 Esslöffel Ahornsirup

4 Esslöffel Olivenöl

Salz, schwarzer Pfeffer aus der Mühle

2 Halloumi-Käse, insgesamt 500 g

2–3 Pfirsiche, je nach Größe

einige Rosmarin- und Thymianzweige für die Garnitur

1 Werden Holzspiesse zum Grillieren verwendet, diese mindestens 1 Stunde in kaltem Wasser einlegen, damit sie später beim Grillieren nicht verbrennen; auch lässt sich der Käse einfacher vom Spieß lösen.

2 Rosmarinnadeln und Thymianblättchen von den Zweigen zupfen und hacken. Die Knoblauchzehe schälen und ebenfalls hacken. Diese Zutaten mit dem Senf, dem Essig, dem Sirup sowie dem Olivenöl gut verrühren und die Marinade mit wenig Salz, dafür reichlich frisch gemahlenem Pfeffer würzen. Jeden Halloumi-Käse in Würfel von etwa $1\frac{1}{2} \times 2$ cm schneiden, mit der Marinade mischen und zugedeckt mindestens 6 Stunden im Kühlschrank ziehen lassen.

3 Die Pfirsiche halbieren, den Stein auslösen und die Hälften in Schnitzte schneiden.

4 Die Halloumi-Würfel aus der Marinade nehmen und gut abtropfen lassen. Jeweils abwechselnd Halloumiwürfel mit Pfirsichschnitzen auf Spiesse stecken. Wichtig: Nicht zu kleine Spiesse verwenden, das Grillieren geht mit grösseren Spiesen besser. Die Marinade beiseitestellen.

5 Die Halloumi-Spiesse auf dem Grill bei Mittelhitze (Backofengrill: 220 Grad) auf jeder Seite je etwa 4 Minuten braten, dabei gegen Ende nochmals mit beiseitegestellter Marinade bestreichen. Auf einer Platte anrichten und nach Belieben mit etwas Rosmarin sowie Thymian garnieren.

Pro Portion 20 g Eiweiss, 30 g Fett, 8 g Kohlenhydrate; 386 kKalorien oder 1601 kJoule, Glutenfrei

Peperoni-Burger mit Avocado und Feta

ERGIBT 6 Portionen

VORBEREITUNGSZEIT: 30 Minuten

KOCH-/BACKZEIT: insgesamt

ca. 15 Minuten

6 grosse Soft-Dörrtomaten, evtl. auch in Öl eingelegt

1 Knoblauchzehe

1 Esslöffel Tomatenpüree

150 g Mayonnaise

100 g saurer Halbrahm

Salz, schwarzer Pfeffer aus der Mühle

3 grosse, möglichst fleischige rote Peperoni

3 Esslöffel Olivenöl

200 g Feta

1 Baby-Lattich

2 kleinere reife Avocados

1 Teelöffel Zitronensaft

6 Burger-Buns

1 Die Soft-Dörrtomaten mit etwa 2 dl kochendem Wasser übergießen und 10 Minuten einweichen. Verwendet man Dörrtomaten in Öl, die sehr weich sind, ebenfalls einweichen. Dann die Tomaten auf Küchenpapier abtropfen lassen, in feine Streifen schneiden und in einen schmalen hohen Becher geben. Den Knoblauch schälen und fein hacken. Zusammen

mit dem Tomatenpüree und der Mayonnaise zu den Dörrtomaten geben und alles fein pürieren. Nun mit einem Gummispachtel den sauren Halbrahm unterziehen (nicht mixen!). Den Dip mit Salz und Pfeffer abschmecken und kühl stellen.

2 Peperoni halbieren, den Stiel entfernen, entkernen, die Scheidewände herauschneiden und Hälften nochmals halbieren. In eine Schüssel geben und mit dem Olivenöl sowie etwas Salz mischen.

3 Den Feta mit den Fingern in eine Schüssel krümeln. Den Baby-Lattich rüsten und in feine Streifen schneiden. Die Avocados halbieren, den Stein und die Schale entfernen und die Hälften in feine Scheiben schneiden. Auf einen Teller geben, sparsam mit dem Zitronensaft bestreichen und mit Klarsichtfolie abdecken. Alle diese Zutaten bis kurz vor dem Essen kühl stellen.

4 Die Peperoni auf dem heißen Grill beidseitig nicht zu weich braten; sie dürfen dabei Farbe annehmen. Einen Moment abkühlen lassen, dann nach Belieben die papierdünne Haut abziehen (siehe auch Tipp).

5 Vor dem Servieren die Buns waagrecht halbieren und die Brötchen mit der Schnittfläche nach unten kurz auf dem Grill rösten.

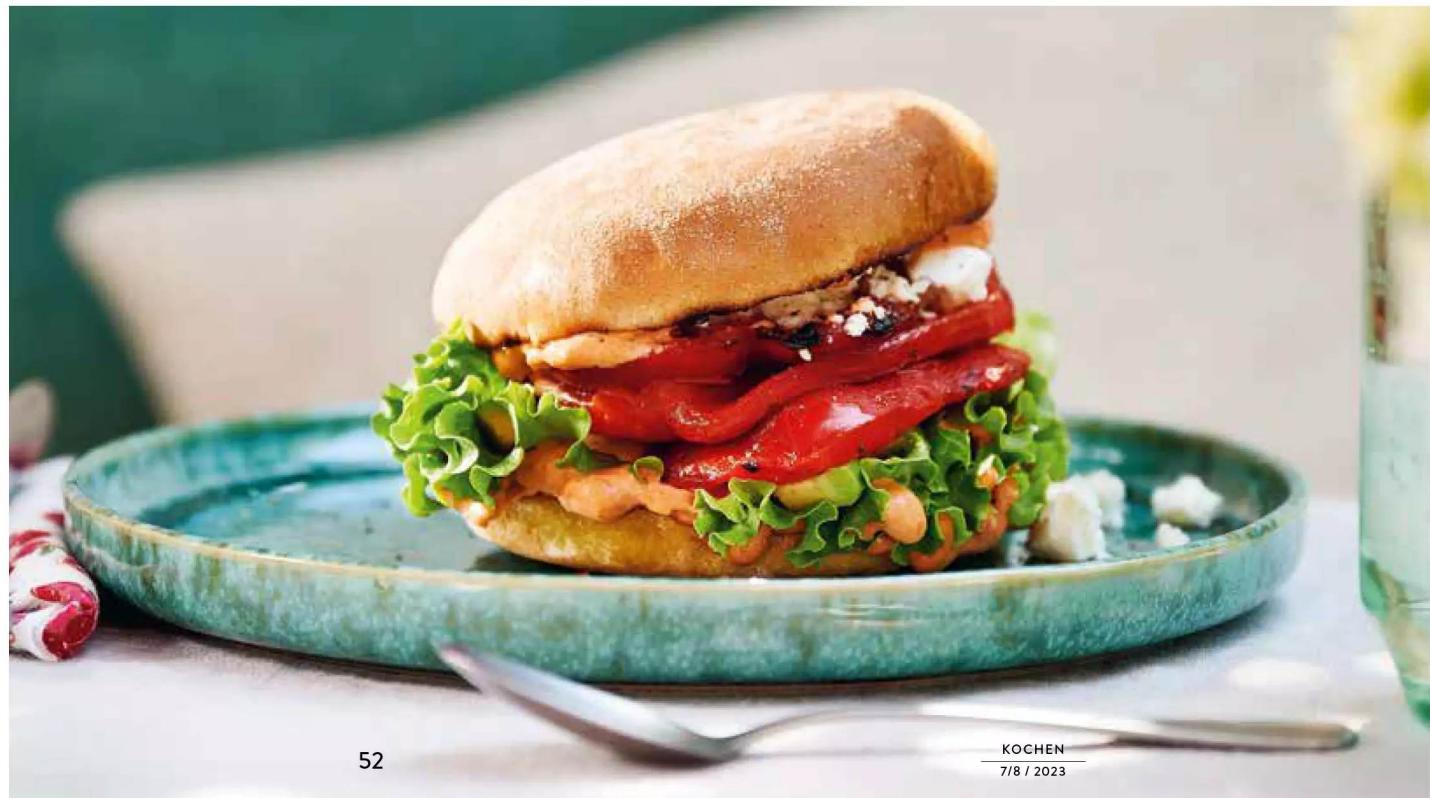
6 Jeweils die Unterseite grosszügig mit Tomaten-Dip bestreichen, mit Avocadoscheiben belegen, mit je 2 Peperonivierteln

decken, mit Feta bestreuen und etwas Lattich darübergeben. Die zweite Brötchenhälfte ebenfalls mit Tomaten-Dip bestreichen und aufsetzen. Den Peperoni-Burger servieren.

TIPP

Man kann die Peperoni auch im Backofen zubereiten: Den Backofengrill auf 230 Grad vorheizen. Peperoni halbieren, den Stiel entfernen, entkernen, die Scheidewände herauschneiden und Hälften nochmals halbieren. Mit der Hautseite nach oben auf ein mit Backpapier belegtes Blech geben und auf der zweitobersten Rille unter dem vorheizten Grill 5–6 Minuten rösten, bis die Haut schwarze Blasen wirft. Herausnehmen und die Peperoni einem feuchten Küchentuch decken. Nach 5 Minuten Ruhezeit mit Hilfe eines spitzen Küchenmessers die Haut abziehen.

Pro Portion 13 g Eiweiss,
48 g Fett, 30 g Kohlenhydrate;
617 kKalorien oder 2559 kJoule





Grillierter Blumenkohl mit Rucola-Dip

ERGIBT 8 Portionen

VORBEREITUNGSZEIT: 15 Minuten

KOCH-/BACKZEIT: 12–15 Minuten

1 mittlerer Blumenkohl, ca. 700 g
4 Esslöffel Olivenöl
1 Teelöffel edelsüßer Paprika
1 Teelöffel milder Curry
1 Teelöffel getrockneter Oregano
2 Teelöffel Zitronensaft
Salz, schwarzer Pfeffer aus der Mühle
100 g Rucola
300 g saurer Halbrahm oder griechischer Joghurt

1 Vom Blumenkohl die Blätter entfernen und den Strunk leicht anschneiden, aber auf keinen Fall entfernen, denn der Blumenkohl soll noch gut zusammenhalten. Den Kohlkopf in etwa 8 Schnitze schneiden und auf eine grosse Platte legen.

2 Olivenöl, Paprika, Curry, Oregano, Zitronensaft, Salz und Pfeffer zu einer Marinade verrühren. Die Blumenkohlschnitze beidseitig damit bestreichen.

3 Den Rucola kurz kalt spülen und trockenschleudern. 30 g Rucola hacken, den restlichen Salat beiseitelegen. Den gehackten Rucola zusammen mit 100 g saurem Halbrahm oder Joghurt in einen hohen Becher geben und fein pürieren. Den restlichen Halbrahm oder Joghurt (200 g) mit einem Spachtel unterziehen (nicht mixen!). Mit Salz und Pfeffer abschmecken und bis zum Servieren kühl stellen.

4 Den Blumenkohl auf dem Grill bei Mittelhitze (ca. 180 Grad) mit geschlossenem Deckel 12–15 Minuten grillieren; zwischendurch etwa zweimal wenden; der Blumenkohl soll noch leicht bissfest sein.

5 Zum Anrichten den beiseitegestellten Rucola auf einer Platte anrichten und den Blumenkohl daraufsetzen. Den Rucola-Dip separat dazu servieren.

TIPP

Für eine vegane Variante kann man den Blumenkohl auch mit einem Balsamico-Tomaten-Dressing servieren: 2–3 feste Tomaten entkernen, klein würfeln und mit einer Balsamico-Olivenöl-Sauce mischen.

Pro Portion 3 g Eiweiss, 13 g Fett, 4 g Kohlenhydrate; 153 kKalorien oder 633 kJoule, Glutenfrei

Gefüllte Champignons vom Grill

FÜR 8 STÜCK

VORBEREITUNGSZEIT: 25 Minuten

KOCH-/BACKZEIT: 12–15 Minuten

8 möglichst grosse Champignons,
je ca. 50 g schwer
2 Frühlingszwiebeln
1 Esslöffel Butter
1 Bund Petersilie
Salz, schwarzer Pfeffer aus der Mühle
60 g Frischkäse
60 g geriebener Gruyère AOP
etwas Olivenöl zum Bestreichen

1 Die Stiele der Champignons herausdrehen. Wenn nötig den innenliegenden Rand der Hüte leicht zurückschneiden, damit man später die Füllung satt einfüllen kann. Die Pilze beiseitelegen, die Stiele klein würfeln (siehe Tipp).

2 Die Frühlingszwiebeln rüsten und mitsamt schönem Grün hacken.

3 In einer beschichteten Bratpfanne die Butter erhitzen. Frühlingszwiebeln darin glasig dünsten. Dann die Hitze höher stellen, die gehackten Pilzstiele beifügen und alles unter gelegentlichem Wenden 2 Minuten eher braten als dünsten. In eine Schüssel geben und etwas abkühlen lassen.

4 Inzwischen die Petersilie fein hacken. Zur Pilz-Zwiebel-Masse geben und alles mit Salz sowie Pfeffer würzen.

5 Frischkäse sowie Gruyère unter die abgekühlte Pilz-Zwiebelmasse mischen. Wenn nötig nachwürzen. Die Masse möglichst satt in die Champignonhüte füllen.

6 Unmittelbar vor dem Grillieren die Champignons auf der Aussenseite sparsam mit Olivenöl bestreichen. Die Champignons auf dem Grill bei Mittelhitze (ca. 180 Grad) mit geschlossenem Deckel 12–15 Minuten grillieren. Auf einer Platte anrichten und heiß, lauwarm oder abgekühlt genießen.

TIPP

Besitzen die Champignons beim Einkaufen leicht oder stärker geöffnete Hüte, sind sie besonders aromatisch, dafür die Stiele gerne leicht verholzt. In diesem Fall zusätzlich ca. 120 Champignons kaufen und diese anstelle der Stiele hacken.

Pro Portion 5 g Eiweiss, 9 g Fett, 1 g Kohlenhydrate; 103 kKalorien oder 425 kJoule, Glutenfrei







Reissalat mit Linsen und Kräutern

ERGIBT 6–8 Portionen

VORBEREITUNGSZEIT: 15 Minuten

KOCH-/BACKZEIT: 25–30 Minuten

150 g grüne Linsen

Salz

200 g Langkorn-Wildreis-Mischung

1 Bund glatte Petersilie

1 Bund Schnittlauch

SAUCE:

1 Zitrone

½ Teelöffel Zucker

2 Esslöffel milder Senf

Salz, schwarzer Pfeffer aus der Mühle

½ dl Sonnenblumenöl

½ dl Olivenöl

1 In einer Pfanne für die Linsen reichlich Wasser aufkochen. Salzen, dann die Linsen

hineingeben und nicht zu weich garen. In ein Sieb abschütten.

2 Gleichzeitig in einer zweiten Pfanne 4 dl Wasser aufkochen. Salzen, die Reismischung hineingeben und zugedeckt leise kochen lassen, bis der Reis noch gut bissfest ist. Dann abschütten und gut abtropfen lassen.

3 Inzwischen die Petersilie fein hacken. Den Schnittlauch in Röllchen schneiden.

4 Für die Sauce den Saft der Zitrone auspressen und in eine Schüssel geben. Zucker, Senf, Salz und Pfeffer beifügen, gut verrühren, dann die beiden Ölsorten unterschlagen. Linsen, Reis und Kräuter dazugeben, alles mischen, wenn nötig nachwürzen und mindestens 15 Minuten ziehen lassen.

Pro Portion 10 g Eiweiss, 16 g Fett, 38 g Kohlenhydrate; 352 kKalorien oder 1472 kJoule, Glutenfrei, Lactosefrei



Aprikosen vom Grill mit Marshmallows

ERGIBT 6 Portionen

VORBEREITUNGSZEIT: 15 Minuten

KOCH-/BACKZEIT: ca. 5 Minuten

12 mittlere Holzspiesse
9 grosse, reife Aprikosen
30 g Butter
1 Messerspitze Vanillepulver
9 vegane Marshmallows, siehe Tipp

- 1** Die Holzspiesse 1 Stunde in kaltem Wasser einweichen, damit sie später beim Grillieren nicht verbrennen.
- 2** Die Aprikosen halbieren und die Steine entfernen. Jeweils 3 Aprikosen mit der Schnittfläche nach oben auf 2 Spiesse stecken; auf diese Weise zerfallen sie später beim Grillieren nicht so schnell.
- 3** In einer kleinen Pfanne die Butter und das Vanillepulver flüssig werden lassen. Die Aprikosen damit beidseitig bestreichen.
- 4** Die Marshmallows halbieren.
- 5** Wenn der Grill nicht mehr sehr heiß ist – also gegen das Ende des Grillspasses – die Aprikosenspiesse mit der Anschnittseite der Früchte auf den Grill legen und mit geschlossenem Deckel 2 Minuten grillieren. Dann wenden, je 1 Stück Marshmallow in die Höhlungen vom Stein legen und die Aprikosenspiesse nochmals 2–3 Minuten mit geschlossenem Deckel grillieren.

Nach Belieben zu den Aprikosen Vanilleglace servieren.

TIPP

Wichtig zu wissen: Traditionelle Marshmallows enthalten Gelatine, deshalb unbedingt eine vegane Sorte wählen. Wer Marshmallows nicht mag, streut nach dem Wenden der Aprikosenspiesse etwas braunen Zucker in die Höhlungen und lässt ihn – ebenfalls bei geschmolzenem Deckel – schmelzen.

Pro Portion 1 g Eiweiss, 4 g Fett, 11 g Kohlenhydrate; 86 kKalorien oder 362 kJoule, Glutenfrei

PICKNICKGETRÄNKE

Das Picknick gehört zum Sommer wie das Lächeln zur Mona Lisa ... aber was trinkt man denn idealerweise dazu?

Im Titel schreibe ich absichtlich nicht Picknickweine, sondern Picknickgetränke, denn zum Picknick gehören natürlich auch alle anderen alkoholischen und nichtalkoholischen Getränke, wie Mineralwasser, Säfte, Bier usw.

Aber immer schön der Reihe nach.

Beginnen wir trotzdem beim Wein: Ob im heimischen Garten, am Waldrand, beim romantischen Tête-à-tête oder zusammen mit vielen Gästen, ob am Nachmittag oder am Abend, immer gilt: Zu viel Alkohol tut uns nicht gut, er ermüdet uns und macht uns schlapp. Der richtige Wein hat beim Picknick maximal 12% Alkohol. Damit ist natürlich auch schon etwas über die Weinfarbe gesagt: Weisswein ist klarerweise der Star beim Picknick, gefolgt vom Rosé und erst an dritter Stelle folgt ein leichter und gut gekühlter (!) Rotwein. So bleibt man länger lustig. Man trinkt den Wein ja nicht nur zum Essen (da würde man den Alkohol etwas weniger spüren), sondern auch einfach so, weil man sich unterhält und dazu gerne einen Schluck nimmt, die Kehle soll ja nicht austrocknen. Also: Unkomplizierte frische, leichte Weine sind richtig. Am Anfang zum Apéro oder zum Salat eher Weisse und später, wenn der Grill raucht, eher Rosés oder Rote. Ich weiss schon, Annemarie wird mich im Interview fragen, ja welche denn? Also warten wir's ab! Nur so viel: Schaumweine sind immer beliebt, aber es muss für ein informelles Picknick ja kein teurer Champagner sein, ein einfacher Prosecco, ein spanischer Cava oder ein Sekt aus der Gegend sind für diese Gelegenheit bei Weitem besser. Man kann sie getrost auch mit etwas Orangensaft oder einem Sirup aufpeppen. Jeder und jede darf genau das machen, was ihm oder ihr beliebt. Und die Sangria? Ja, da bin ich streng: Wenn schon spanisch, dann aber auch richtig: spanische Zitronen, spanische Orangen, ein guter spanischer Rotwein, zum Süßen natürlich spanischer Honig und viele Eiswürfel (die müssen nicht unbedingt aus Spanien kommen ...).

Dann gibt es da natürlich noch den Durstlöscher für Profis, das Bier. Ich liebe die kleinen lokalen Brauereien, die in jeder Ecke des Landes wie Pilze aus dem Boden schießen. Ich kann nicht anders und muss einfach auf Entdeckungsfahrt gehen. Und dabei habe ich auch entdeckt, welche Fülle an alkoholfreiem Bier dort mittlerweile in bester Qualität angeboten wird.

Ja und damit wären wir beim Nichtalkoholischen. Apfelsaft und Mineralwasser gehören natürlich auf den Tisch, nichts ist so durstlöschend wie eine Schorle. Und die schmeckt natürlich mit allen Säften, die einen gelüsten oder auch mit Sirup jeder Art.



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 Kenner».





Picknickgetränke

ANNEMARIE WILDEISEN UND
BEAT KOELLIKER IM GESPRÄCH

Annemarie: Du hast es ja schon geahnt: Welches sind denn die Weine, die man am besten zum Picknick mitnimmt?

Beat: Natürlich ist die Auswahl unendlich. Aber bei den Weissen würde ich in der Schweiz bleiben und einen Chasselas aus der Westschweiz oder einen Müller-Thurgau aus der Deutschschweiz wählen. Sonst vielleicht auch einen Vermentino oder Arneis aus Italien oder einen Grünen Veltliner aus Österreich. Rosés gibt es in bester Qualität auch bei uns, da muss man nicht unbedingt nach Südfrankreich fahren. Bei den Roten kann ich nur die riesige Auswahl an Pinot Noirs aus der Ostschweiz empfehlen oder die Gamays aus der Waadt oder dem Kanton Genf. Natürlich ist mit dem Beaujolais in Frankreich und mit dem Friaul in Italien auch die Türe ins nahe Ausland weit offen.

Ein Freund von mir legt beim Picknick die Flaschen immer in einen Bach, ist das nicht etwas gefährlich?

Ein richtiges Picknick findet in der Natur statt, und da gelten halt ihre Gesetze. Richtig ist: Die Flasche muss gut gesichert sein, sonst macht sie sich plötzlich selbstständig. Aber das Kühlen ist natürlich zentral. Kühlmanschetten und nasse Zeitungen sind zwar Alternativen, aber der kühle Bach schlägt natürlich alles. Ich beneide deinen Freund um seinen Bach.

Ich komme noch auf ein Lieblingsthema von mir:
«Bag-in-Box», der Wein in der Kartonschachtel oder, wie
man auch sagt, der Weinschlach. Wenn irgendwohin,
dann gehört er doch hierher.

Darin gehört er doch hierzu.
Da rennst du bei mir offene Türen ein. Es gibt diese BiB ja in verschiedenen Größen, Formen und Verpackungen. Beim Picknick kann sich jeder selbst einschenken, so viel und so oft er will. Nur die Kühlung im Bach ist da etwas schwieriger. Viel spricht beim Picknick also für den BiB. Aber man muss den BiB schon zu Hause vor dem Abfahren richtig gut runterkühlen. Und da ist noch ein zweiter riesiger Vorteil des BiB: Der Wein bleibt länger haltbar. Da sich mit dem schrumpfenden Inhalt auch der Weinschlauch zusammenzieht, kommt kein zusätzlicher Sauerstoff an den Wein und dieser bleibt für Tage (oder jedenfalls für Stunden) frisch.

Als Letztes: das Mengenproblem. Entweder nehme ich zu viel mit oder zu wenig. Gibt es da eine Faustregel?

Eher nein. Aber zu wenig ist auf jeden Fall peinlicher als zu viel. Ich rechne pro Person eine Flasche Wein und zusätzlich zwei bis drei Flaschen Mineralwasser. Wobei man davon ausgehen kann, dass bei mehr Gästen auch mehr getrunken wird. Alkoholfreies Bier wird immer beliebter und sollte vor allem für die Autofahrer nicht ausgehen.

6 Blitzgerichte

Wenn die sommerliche Wärme uns alle nach draussen lockt, möchte man nicht lange in der Küche stehen. Da passen unsere leichten und schnellen Sommergerichte einfach bestens.



Knoblauch-Poulet auf Salat

FÜR 2 PERSONEN

Salat und kurz gebratenes Fleisch ist ein tolles Gericht für warme Tage, wenn man nicht lange in der Küche stehen will. Man sollte für die Marinade wenn immer möglich frischen Knoblauch verwenden, der noch zart im Geschmack ist. Beim Einkaufen darauf achten, dass in diesem Fall der Knoblauch einen saftig-grünen Stängel hat und die Häute zwischen den einzelnen Zehen leicht rosa und nicht weiss sind.

Ca. 250 g Pouletbrüstchen
Salz, schwarzer Pfeffer aus der Mühle
etwas Rauch-Paprika oder edelsüsser Paprika
1 kleine rote Peperoni
80–100 g Blattsalat, gemischt oder nur eine Sorte
1–2 Knoblauchzehen, siehe Einleitung
1 dl Olivenöl
6 Scheiben Baguettebrot
2 Esslöffel Balsamicoessig

1 Die Pouletbrüstchen in 1 cm dicke Scheiben schneiden und mit Salz, Pfeffer sowie Paprika würzen.

- 2 Die dünne, zähe Haut der Peperoni mit einem Sparschäler abschälen. Dann die Peperoni vierteln und Stielansatz, Scheidewände und Kerne entfernen. Die Peperoni in gut 1 cm grosse Würfel schneiden. Den Salat rüsten, waschen und trockenschleudern.
- 3 Den Knoblauch schälen und sehr fein hacken. Mit dem Olivenöl sowie 1 Prise Paprika gut mischen. Die Baguettescheiben auf der einen Seite, die Pouletscheiben beidseitig mit Knoblauchöl bestreichen.
- 4 In einer beschichteten Bratpfanne 1 Esslöffel des Knoblauchöls erhitzen und die Peperoniwürfel darin unter häufigem Wenden 2–3 Minuten braten. Mit Salz und Pfeffer würzen und auf einen Teller geben.
- 5 Anschliessend die Baguettescheiben zuerst auf der Ölseite kurz leicht Farbe annehmen lassen, dann wenden und kurz fertig rösten. Ebenfalls auf einen Teller geben.
- 6 In einer Schüssel das restliche Knoblauchöl mit dem Balsamicoessig sowie etwas Salz und Pfeffer zu einer Sauce rühren. Salat und Peperoniwürfel beifügen und alles mischen.
- 7 Nun die Bratpfanne auf höchster Stufe erhitzen, die Pouletscheiben hineingeben und auf jeder Seite nur gerade 1 Minute kräftig braten.
- 8 Den Salat in 2 grossen tiefen Tellern anrichten und die Pouletscheiben sowie die Röstbrote darauf verteilen. Sofort servieren.

Pro Portion 39 g Eiweiss, 37 g Fett, 40 g Kohlenhydrate; 651 kKalorien oder 2714 kJoule, Lactosefrei



für den Sommer





Basilikum-Gnocchi im Papier

FÜR 2 PERSONEN

Einfacher geht es fast nicht mehr: In einer Schüssel alle Zutaten mischen, dann auf Backpapier verteilen, verschliessen und ab in den Ofen, welcher die restlichen 25 Minuten Kochzeit von alleine erledigt. Anstelle von Cherrytomaten kann man auch kleinere feste Tomaten verwenden, die man viertelt, und der Mozzarella lässt sich durch Feta ersetzen.

**300 g Cherrytomaten, nach Belieben auch verschiedenfarbige Sorten
Salz, schwarzer Pfeffer aus der Mühle
1 Kugel Mozzarella, ca. 120 g
1 Bund Basilikum
½ Bund glatte Petersilie
1 dl Olivenöl
300 g Kartoffel-Gnocchi, aus dem Kühlregal
2 Esslöffel geriebener Parmesan**

- 1 Den Backofen auf 180 Grad Umluft vorheizen.
- 2 Die Cherrytomaten halbieren und die Schnittflächen grosszügig mit Salz sowie Pfeffer würzen. Den Mozzarella auf Küchenpapier trockentupfen, in kleine Würfel schneiden und ebenfalls leicht würzen.
- 3 Basilikum und Petersilie groborschneiden. Mit dem Olivenöl in einen hohen Becher geben, mit etwas Salz würzen und mit dem Stabmixer alles pürieren. In

eine Schüssel geben, Gnocchi, Cherrytomaten, Mozzarella sowie Parmesan beifügen und alles sorgfältig mischen.

4 Zwei Bogen Backpapier auf der Arbeitsfläche auslegen und jeweils die Hälfte der Basilikum-Gnocchi mittig darauf geben. Die Backpapiere seitlich wie ein Bonbon zu einem Päckchen verschliessen. Die Enden des Bonbon-Päckchens mit Küchenschnur binden, damit sie sich beim Backen nicht öffnen, und auf ein Blech legen.

5 Die Basilikum-Gnocchi im heißen Ofen 20 Minuten backen. Herausnehmen und auf Teller geben. Die Päckchen erst am Tisch öffnen.

Pro Portion 25 g Eiweiss, 63 g Fett, 45 g Kohlenhydrate; 857 kKalorien oder 3561 kJoule, Lactosearm





Quinoa-Salat mit gebratenen Gurken

FÜR 2 PERSONEN

Gurken braten? Und erst noch für einen Salat? Das schmeckt neu und zugleich gut. Und ergibt einen leichten Sommersalat, der auch als Beilage zu einer Grillwurst oder einem schnell gebratenen Stück Fleisch passt. Verwenden Sie für den Salat unbedingt Nostrano-Gurken, diese sind kleiner als Salatgurken, aber kräftiger im Geschmack. Bei dieser Sorte empfiehlt es sich, die Gurken immer von der Blüte zum Stiel hin zu rüsten, sodass sich allfällige Bitterstoffe, die vor allem im Stielansatz sitzen, nicht über die ganze Gurke verteilen.

**100 g Quinoa
2 dl Gemüsebouillon
2 Nostrano-Gurken, siehe Einleitung
4 Esslöffel Olivenöl (1)
1 Frühlingzwiebel
25 g Kresse
½ Bund Petersilie
½ Bund Dill
2 Zweige Minze
1½ Esslöffel Mandelblättchen
Saft von ½ Zitrone
1 Messerspitze Zucker
Salz, schwarzer Pfeffer aus der Mühle
4 Esslöffel Olivenöl (2)
150 g griechischer Joghurt**

- 1 Die Quinoa in ein Sieb geben und unter fließendem Wasser gründlich spülen. Dann mit der Gemüsebouillon in eine Pfanne geben, aufkochen und zugedeckt bei kleiner Hitze bissfest garen.
- 2 Inzwischen die Gurken schälen, der Länge nach halbieren, entkernen und in gut 1 cm grosse Würfel schneiden. Auf Küchenpapier verteilen, grosszügig mit Salz bestreuen und die Gurken 5 Minuten Wasser ziehen lassen. Anschliessend in ein Sieb geben, kalt abspülen und auf Küchenpapier trockentupfen.

3 In einer beschichteten Bratpfanne die erste Portion Olivenöl auf höchster Stufe erhitzen. Die Gurken hineingeben und 3–4 Minuten kräftig braten, bis sie goldgelb sind. In eine Schüssel geben.

4 Die Frühlingszwiebel rüsten, die Knolle halbieren und in feine Streifen schneiden, das Grün in sehr dünne Röllchen schneiden. Die Kresse kalt spülen und sorgfältig trockentupfen. Petersilie, Dill und Minze hacken. Die Mandelblättchen in einer trockenen Pfanne ohne Fett hellbraun rösten.

5 Quinoa mit einer Gabel lockern und mit den Frühlingszwiebeln sowie $\frac{3}{4}$ der Kräuter zu den Gurken geben. Zitronensaft, Zucker, Salz, Pfeffer sowie die zweite Portion Olivenöl (2) verrühren, über den Salat geben, sorgfältig mischen und wenn nötig nachwürzen. Den Salat auf einer Platte anrichten. Den Joghurt mit Salz und Pfeffer glatt rühren und in kleinen Klecksen über den Salat verteilen. Den Salat mit Mandelblättchen, Kresse und den restlichen Kräutern bestreuen und sofort servieren.

Pro Portion 14 g Eiweiss, 68 g Fett, 64 g Kohlenhydrate; 948 kKalorien oder 3938 kJoule, Glutenfrei





Wassermelonen-Carpaccio mit Feta

FÜR 2 PERSONEN

Seit einiger Zeit gibt es Mini-Wassermelonen von etwa 15 cm Durchmesser, die sich auch im Kleinhaushalt innert nützlicher Zeit verbrauchen lassen. Und sie zeichnen sich noch durch etwas aus: Mini-Wassermelonen haben fast keine Kerne und eignen sich somit besonders gut für unser Carpaccio. Man sollte die Melone unbedingt im Kühlschrank aufbewahren, damit sie beim Aufschneiden möglichst schön kalt ist.

**30 g ausgelöste geröstete und gesalzene Pistazienkerne, z. B. Apéro-Nüsschen
100 g Feta
½ Mini-Wassermelone, siehe Einleitung
etwas Fleur de Sel (Salzflocken)
schwarzer Pfeffer aus der Mühle
¾-1 Esslöffel Zitronensaft
2-3 Esslöffel Olivenöl
2 Zweige Basilikum**

1 Die Pistazienkerne mittelgrob hacken. Den Feta auf Küchenpapier trockentupfen und nicht zu fein zerbröseln.
2 Die Melone in sehr dünne Scheiben schneiden und den Rand mit der grünen Schale entfernen. Die Melonenscheiben dekorativ auf einer Platte anrichten und mit Salzflocken sowie frisch gemahlenem Pfeffer bestreuen. Den Feta sowie die Pistazien darüber verteilen und alles sparsam mit Zitronensaft und grosszügig mit Olivenöl beträufeln. Basilikumblätter abzupfen und über das Carpaccio verteilen. Sofort servieren.

Dazu passen in Olivenöl geröstete Brotscheiben.

Pro Portion 12 g Eiweiss, 33 g Fett, 2 g Kohlenhydrate; 358 kKalorien oder 1478 kJoule, Glutenfrei



ROTWEINSTEAK MIT CHERRYTOMATEN

FÜR 2 PERSONEN

VORBEREITUNGSZEIT:

15 Minuten

KOCH-/BACKZEIT: 15 Minuten

FLEISCH:

**2 Knoblauchzehen
1 Esslöffel Olivenöl
2 Bigler Seeländer Rotweinsteaks
½ dl Rotwein
½ dl Rindsbouillon
350 g Cherrytomaten**

RISOTTO:

**1 kleine Zwiebel
1 Bund gemischte Kräuter, z. B. Petersilie, Basilikum, Oregano usw.
1 Zucchetti
1 Esslöffel Butter
150 g Risottoreis
1 dl Weisswein
3 dl heiße Gemüsebouillon
100 g Frischkäse
2-3 Esslöffel geriebener Sbrinz AOP
Salz, schwarzer Pfeffer aus der Mühle**

1 Den Ofen auf 120 Grad vorheizen.

2 Knoblauch schälen und in feine Scheiben schneiden.

3 In einer Bratpfanne das Olivenöl stark erhitzen. Die Steaks auf jeder Seite 1 Minute kräftig anbraten. Herausnehmen und den Bratsatz mit Rotwein und Bouillon ablöschen. Knoblauch und Cherrytomaten beifügen und alles aufkochen. Dann die Steaks wieder dazulegen und alles im heißen Ofen 15 Minuten gar ziehen lassen.

4 Für den Risotto die Zwiebel schälen und hacken. Kräuter ebenfalls hacken. Den Zucchini ungeschält an der Rösti raffel reiben.

5 In einer Pfanne die Zwiebel in der warmen Butter glasig dünsten. Den Reis beifügen und kurz mitdünsten. Mit Weisswein ablöschen und diesen vollständig einkochen lassen. Dann die Zucchini sowie nach und nach die heiße Bouillon beifügen. Den Risotto unter häufigem Rühren bissfest garen.

6 Am Schluss Kräuter, Frischkäse und Käse unter den Risotto mischen und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Steaks mit Risotto, Tomaten und Sauce auf vorgewärmten Tellern anrichten.

GÉRARD BIGLERS TIPP

Der Name ist Programm: Das Schweinsnierstück-Steak wird in einer auserlesenen Rotweinmarinade mit «Bielersee AOC Pinot Noir» des Weingutes Mürset in Twann aromatisiert. Anschliessend wird das Steak mit einer Speziell auf das Fleisch abgestimmten Gewürzmischung verfeinert. Dies verleiht dem Steak einen aromatischen und harmonischen Geschmack. Ein echter Seeländer Geheimtipp – «Ä Guetä!»



Weitere Informationen unter:
www.bigler.ch

Ä Portion Tradition.

Überbackene Speck-Tomaten

FÜR 2 PERSONEN

Ob Berner Rosen oder Ochsenherz – bei de dieser aromatischen, fleischigen Tomatensorten haben ab jetzt bis in den Herbst hinein wieder Saison und eignen sich ausgezeichnet für dieses einfache und schnelle Ofengericht.

**4–5 grosse, fleischige Tomaten
Salz, schwarzer Pfeffer aus der Mühle
150 g Bratspeck, in Scheiben geschnitten
1 mittlere rote Zwiebel
½ Bund Oregano
1 Esslöffel Olivenöl
6 Esslöffel Paniermehl
3–4 Esslöffel geriebener Parmesan**

- 1 Den Stielansatz der Tomaten keilförmig, jedoch nicht zu tief herausschneiden. Die Tomaten in gut 1 cm dicke Scheiben schneiden. Die Schnittflächen mit Salz und Pfeffer würzen.
- 2 Den Speck zuerst in Streifen schneiden, dann mittelfein hacken. Die Zwiebel schälen, Oreganoblättchen abzupfen und beides zusammen ebenfalls hacken.
- 3 In einer Bratpfanne das Olivenöl erhitzen und den Speck darin langsam bei Mittelhitze leicht knusprig braten. Dann Zwiebel und Oregano beifügen und noch etwa 2 Minuten mitbraten. Vom Herd nehmen und das Paniermehl untermischen.
- 4 Den Backofen auf 200 Grad vorheizen. Eine grosse Gratinform mit etwas Olivenöl ausstreichen.
- 5 Die Tomatenscheiben leicht überlappend in der vorbereiteten Form auslegen. Die Spekmischung gleichmäßig darüber verteilen. Alles mit dem Parmesan bestreuen und im heißen Ofen auf der zweituntersten Rille etwa 20 Minuten backen. Heiss servieren.

Als Beilage passen Reis oder gebratene kleine neue Kartoffeln.

Pro Portion 30 g Eiweiss, 42 g Fett, 41 g Kohlenhydrate; 673 kKalorien oder 2808 kJoule, Lactosearm





Zucchetti-Frites mit Nuss-Ei-Dip

FÜR 2 PERSONEN

Gesunde Pommes frites? Das ist mit Zucchetti möglich! Die knusprigen Gemüesticks aus dem Ofen werden begleitet von einem unkomplizierten Dip aus griechischem Joghurt, gerösteten Baumüssen und gehacktem Ei.

ZUCCHETTI:

500 g mittelgrosse Zucchetti
½ Bund Thymian
½ Bund glatte Petersilie
60 g Paniermehl
30 g geriebener Parmesan
Salz, schwarzer Pfeffer aus der Mühle
2 Eier
3 Esslöffel Mehl

DIP:

2 Eier
75 g Baumnusskerne
½ Bund Dill
180 g griechischer Joghurt oder saurer Halbrahm
2 Esslöffel Mayonnaise
Salz, schwarzer Pfeffer aus der Mühle

- Den Stielansatz der Zucchetti entfernen. Zucchetti ungeschält der Länge nach in 1 cm dicke Scheiben und diese in 1 cm dicke Sticks von 7–8 cm Länge schneiden. Thymianblättchen von den Zweigen zupfen und zusammen mit der Petersilie fein hacken.
- Paniermehl, Parmesan, Kräuter sowie etwas Salz und Pfeffer auf einer Platte mischen. Die Eier in einem tiefen Teller mit Salz und Pfeffer verquirlen.
- Den Backofen auf 230 Grad Umluft vorheizen. Ein grosses Blech mit Backpapier belegen.
- Die Zucchetti auf der Arbeitsfläche ausbreiten. Das Mehl in ein feines Sieb geben und die Zucchetti damit sparsam bestäuben, dabei die Sticks zwischendurch einmal mit den Händen durchmischen, damit sie möglichst gleichmäßig und rundum bemehlt sind. Dann die Zucchetti-Pommes zuerst durch das Ei ziehen und anschlies-

send im Paniermehl wälzen, dabei die Panade mit den Fingern leicht andrücken. Die Zucchetti-Pommes-frites nebeneinander auf das vorbereitete Blech geben.

- Die Zucchetti im heißen Ofen auf der mittleren Rille 15–20 Minuten goldgelb backen. Zwischendurch einmal wenden.
- Inzwischen den Dip zubereiten: Die Eier mit kaltem Wasser bedeckt aufkochen und ab Siedepunkt 10 Minuten hart kochen, dann kalt abschrecken. Gleichzeitig in einer Pfanne die Baumnusskerne leicht rösten, auf einem Schneidebrett abkühlen lassen und anschliessend mittelfein hacken. Den Dill ebenfalls hacken.
- Joghurt oder sauren Halbrahm, Mayonnaise sowie etwas Salz und Pfeffer verrühren. Die Eier schälen und würfeln. Zusammen mit den Baumüssen und dem Dill zur Dipsauce geben, mischen und wenn nötig nachwürzen. Separat zu den heißen Zucchetti-Pommes-frites servieren.

Als weitere Beilage passt ein gemischter Blattsalat.

Pro Portion 39 g Eiweiss, 64 g Fett, 58 g Kohlenhydrate; 984 kKalorien oder 4095 kJoule

Süsse Küche

Herrn D. Hans von Bülow.

Johannisbeer-Clafoutis
mit Himbeerrahm

Rezept auf Seite 70

CONCERTO

Peter Tschaikowsky, Op. 23.



a) Wenn der Spieler es versteht
lenden Akkorde mit majestätis-
geschlagen, noch tonlich hart, her-
Eingangssatz zu großartiger Wirk-

y be rendered so as to pro-
niet understands how to play
time, with majestic power,
ys, and not producing a hard tone.



Johannisbeeren

Egal ob Cassis oder
«Meertrübeli» – wegen ihres
säuerlichen bis fruchtigen
Aromas eignen sich Johannis-
beeren perfekt für wunderbar
sommerliche Desserts.



Johannisbeer-Clafoutis mit Himbeerrahm

FÜR 4 PERSONEN

VORBEREITUNGSZEIT: 20 Minuten

KOCH-/BACKZEIT: 35–40 Minuten

CLAFOUTIS:

400 g Rote und/oder Weisse Johannisbeeren

20 g Zucker (1)

½ Teelöffel Vanillepulver oder -paste

3 Eier

60 g Zucker (2)

2½ dl Halbrahm

50 g Mehl

1 Prise Salz

Puderzucker zum Bestäuben

HIMBEERRAHM:

100 g Himbeeren

1 Teelöffel Zitronensaft

1 dl Rahm

1–1½ Esslöffel Puderzucker

1 Den Backofen auf 180 Grad vorheizen. 4 ofenfeste Förmchen von je mindestens 2 dl Inhalt ausbuttern.

2 Die Johannisbeeren waschen, abtropfen lassen und von den Zweigen abstreifen. Die Beeren mit der ersten Portion Zucker (1) und der Vanille mischen und in die vorbereiteten Förmchen füllen.

3 Die Eier mit der zweiten Portion Zucker (2) und dem Halbrahm sehr gut verrühren,

dann Mehl und Salz untermischen. Den recht flüssigen Teig über die Johannisbeeren verteilen.

4 Die Clafoutis im 180 Grad heißen Ofen auf der zweituntersten Rille 35–40 Minuten backen, bis der Teig aufgegangen und schön gebräunt ist.

5 Für den Himbeerrahm die Himbeeren zusammen mit dem Zitronensaft mit einer Gabel fein zerdrücken. Den Rahm mit dem Puderzucker steif schlagen. Die Himbeeren unterziehen und bis zum Servieren kühl stellen.

6 Die Clafoutis aus dem Ofen nehmen und etwa 10 Minuten ruhen lassen. Dann die Clafoutis mit Puderzucker bestäuben, mit Himbeerrahm garnieren und noch leicht warm in den Förmchen servieren.

FÜR DEN KLEINHAUSHALT

2 Personen: Die Zutaten halbieren, für den Teig 1 Ei und 1 Eigelb verwenden.

Pro Portion 11 g Eiweiss, 31 g Fett, 46 g Kohlenhydrate; 533 kKalorien oder 2218 kJoule



Johannisbeer-Schokoladen-Muffins

ERGIBT 12 Stück

VORBEREITUNGSZEIT: 25 Minuten

KOCH-/BACKZEIT: 30–35 Minuten

MUFFINS:

12 Backkapseln für Muffins

250 g Rote oder Schwarze Johannisbeeren (Cassis)

50 g weisse Schokolade, z. B. weisse Toblerone

125 g Mehl

100 g gemahlene Mandeln

2 Teelöffel Backpulver

125 g weiche Butter

1 Prise Salz

80 g Zucker

1 Päckchen Bourbon-Vanillezucker

2 Eier

1½ dl saurer Halbrahm

ZUM GARNIEREN:

3–4 Esslöffel Puderzucker oder etwas geschlagener Rahm

1 Den Backofen auf 180 Grad vorheizen. In die 12 Vertiefungen eines Muffinblechs jeweils 1 Papierförmchen setzen.

2 Die Johannisbeeren waschen, abtropfen lassen und von den Zweigen abstreifen. Die Schokolade in kleine Stücke schneiden. In einer Schüssel Mehl, Mandeln und Backpulver mischen.

3 In einer zweiten Schüssel weiche Butter, Salz, Zucker und Vanillezucker mit der Küchenmaschine kräftig aufschlagen. Ein Ei nach dem anderen einzeln unterschlagen, dann den sauren Halbrahm unterrühren.

4 Mit einem Gummischauber die Mehlmischung zügig unterziehen. Zuletzt Johannisbeeren und Schokoladenstücke untermischen. Den Teig in die vorbereiteten Muffinformen füllen.

5 Die Muffins sofort im 180 Grad heißen Ofen auf der mittleren Rille 30–35 Minuten backen, bis sie schön gebräunt sind. Die Muffins in der Form abkühlen lassen, dann samt Papierförmchen herauslösen.

6 Zum Servieren die Muffins mit Puderzucker bestäuben oder mit geschlaginem Rahm garnieren und möglichst frisch servieren.

FÜR DEN KLEINHAUSHALT

6 Stück: Zutaten halbieren.

Pro Stück 5 g Eiweiss,
17 g Fett, 23 g Kohlenhydrate;
276 kCalorien oder 1149 kJoule



Cassis-Tartelettes mit Baiser

ERGIBT 8 Stück

VORBEREITUNGSZEIT: 35 Minuten

KOCH-/BACKZEIT: 35–40 Minuten

RUHEZEIT: 1 Stunde

TEIG:

200 g Mehl

30 g Zucker

1 Prise Salz

100 g sehr kalte Butter

1 Eigelb

2 Esslöffel eiskaltes Wasser

BELAG:

400 g Cassisbeeren (Schwarze Johannisbeeren)

2 dl Halbrahm

2 Eier

60 g Puderzucker

4 Eiweisse

160 g Zucker

1 Prise Salz

1 8 Tartelettesförmchen mit möglichst flachem Boden und von etwa 10 cm Durchmesser ausbuttern und leicht mehlen. Die Förmchen kühl stellen.

2 Für den Teig in einer Schüssel Mehl, Salz und Zucker mischen. Die kalte Butter an der Röstiraffel dazureiben. Dann alles zwischen den Fingern zu einer bröseligen Masse reiben. Eigelb und Wasser beifügen und die Zutaten rasch zu einem glatten Teig zusammenkneten.

3 Den Teig in 8 Portionen teilen und jeweils rund etwas grösser als die vorbereiteten Förmchen auswallen. Die Förmchen mit dem Teig auslegen und einen Rand hochziehen. Den Teigboden mit einer Gabel regelmässig einstechen. Die Tartelettes etwa 1 Stunde kühl stellen.

4 Den Backofen auf 180 Grad vorheizen.

5 Für den Belag die Cassisbeeren waschen, gut abtropfen lassen und von den Zweigen abstreifen. Auf den Teigböden verteilen.

6 Halbrahm, Ei und Puderzucker sehr gut verrühren, dann über die Cassisbeeren verteilen.

7 Die Cassis-Tartelettes im 180 Grad heißen Ofen auf der zweituntersten Rille etwa 20 Minuten backen.

8 Inzwischen die Eiweisse und das Salz steif schlagen. Dann nach und nach den Zucker einrieseln lassen; es soll ein glänzender feinporiger Eischnee entstehen. Die Baisermasse in einen Spritzbeutel füllen.

9 Nach 20 Minuten Backzeit die Tartelettes herausnehmen und den Eischnee dekorativ aufspritzen. Die Tartelettes sofort wieder in den Ofen zurückgeben und nochmals 15–20 Minuten backen, bis die Baisermasse leicht gebräunt ist. Die Tartelettes abkühlen lassen. Dann vorsichtig aus den Förmchen lösen und möglichst frisch servieren.

TIPP

Anstatt mit Cassisbeeren können die Tartelettes auch mit Roten Johannisbeeren oder Jostabeeren zubereitet werden.

Pro Stück 8 g Eiweiss,
20 g Fett, 52 g Kohlenhydrate;
432 kKalorien oder 1805 kJoule



Johannisbeer-Tiramisu

FÜR 6-8 PERSONEN

VORBEREITUNGSZEIT: 20 Minuten

KOCH-/BACKZEIT: 5 Minuten

RUHEZEIT: mindestens 4 Stunden

400 g Rote oder Schwarze Johannisbeeren

½ dl Roséwein oder Johannisbeersaft

4 Esslöffel Cassislikör oder Cassissaft

50 g Zucker (1)

250 g Mascarpone

180 g saurer Halbrahm (1 Becher)

½ Teelöffel Vanillepulver oder -paste

2½ dl Rahm

60 g Zucker (2)

ca. 200 g Löffelbiskuits

Minze sowie nach Belieben geriebene schwarze Schokolade zum Garnieren

1 Die Johannisbeeren waschen, gut abtropfen lassen und von den Zweigen abstreifen. In eine Pfanne geben, mit dem Wein oder Saft, dem Likör oder Saft sowie der ersten Portion Zucker (1) aufkochen und etwa 5 Minuten leise kochen lassen. Dann vom Herd nehmen und abkühlen lassen.

2 Mascarpone, sauren Halbrahm und Vanille gut verrühren. Den Rahm mit der zweiten Portion Zucker (2) steif schlagen und unter die Mascarponecreme ziehen.

3 Eine rechteckige Form von etwa 15 × 25 cm (kann auch quadratisch 20 × 20 cm sein) mit der Hälfte der Löffelbiskuits auslegen. Die Hälfte der Johannisbeeren mit etwas Saft darauf verteilen und mit der Hälfte der Mascarponecreme bestreichen. Die restlichen Löffelbiskuits darauf legen, mit den restlichen Johannisbeeren bedecken und mit der restlichen Creme bestreichen. Das Tiramisu mindestens 4 Stunden kühl stellen.

4 Vor dem Servieren das Tiramisu nach Belieben mit geriebener Schokolade sowie Minzeblättchen garnieren.

FÜR DEN KLEINHAUSHALT

3-4 Personen: Zutaten halbieren und eine kleinere Form verwenden.

Pro Portion 7 g Eiweiß,

40 g Fett, 54 g Kohlenhydrate;

632 kKalorien oder 2632 kJoule

EINE ZUG-«KREUZFAHRT»
DURCH DIE BÜNDNER ALPEN

ALPINE CRUISE

Entspannung, Aktivferien und Gaumenfreuden: Eine Bahntour zwischen Chur, Davos und St. Moritz bietet ein vielseitiges Reiseerlebnis vor grandioser Kulisse.



Unsere Top drei

Eine persönliche, daher rein subjektive Auswahl:



1 UNTERWEGS MIT DEM NOSTALGIEZUG

Der zwischen Davos und Filisur verkehrende Nostalgiezug garantiert ein tolles Reiseerlebnis, besonders die offenen Aussichtswagen.



2 AUF NIETZSCHES SPUREN

Die Landschaft des Oberengadins war für den Philosophen Friedrich Nietzsche enorm inspirierend. Auch heute noch lässt sich diese Faszination auf diversen Wanderrouten um Sils nachempfinden.



3 WILDER GRILL IN PONTRESINA

Wild aus eigener Jagd, eine fantastische Weinauswahl sowie süße Sünden zum Schluss: Ein Besuch bei «Gianottis» lohnt sich immer!

Erhabene Landschaften: Bergidylle am St. Moritzersee / das berühmte Landwasserviadukt bei Filisur (gr. Bild).

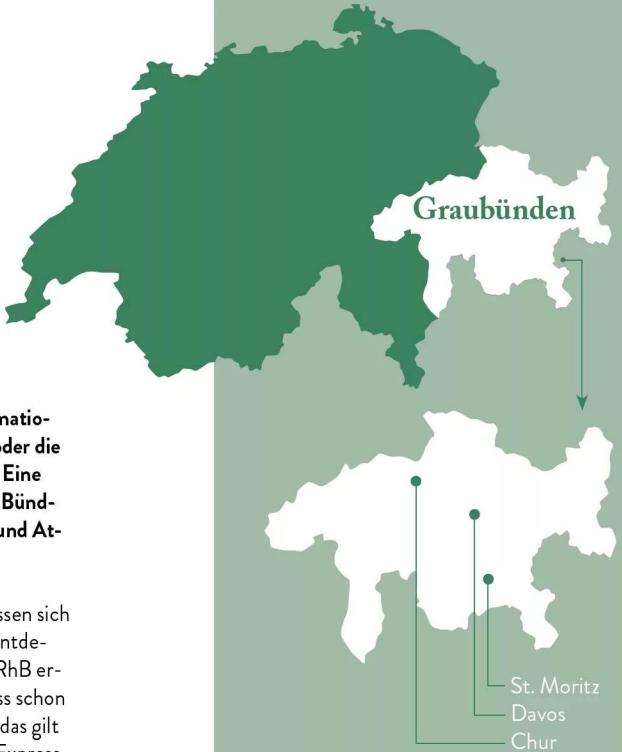
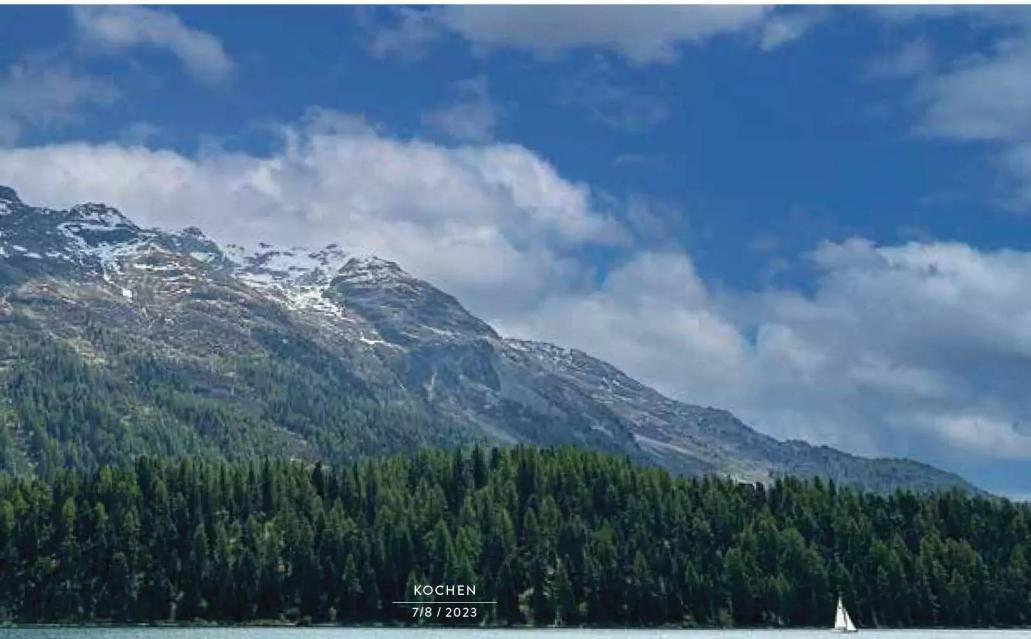




Egal, ob durch die sanften Hügel des Prättigau, die spektakulären Felsformationen der Rheinschlucht, das Engadin oder die karge Schönheit der Bernina-Region: Eine Reise durch die grossartige Natur der Bündner Berge steckt voller Abwechslung und Attraktionen.

Die schönsten Seiten Graubündens lassen sich nach wie vor am besten mit dem Zug entdecken. Das Netz der Rhätischen Bahn RhB erschliesst derart viele Naturwunder, dass schon die Zugfahrt selber zum Erlebnis wird; das gilt nicht nur für den berühmten Bernina Express, welcher in diesem Jahr 50 Jahre alt wird. Eine besondere Form des Reisens bietet die RhB in Form einer «Alpine Cruise» an: Bei dieser «Kreuzfahrt» auf Schienen übernachtet man in St. Moritz, Davos und Chur und kann sich während vier, fünf oder acht Tagen auf den Strecken der Rhätischen Bahn «austoben». Wie diese Tour dann konkret aussieht, entscheidet man selber: Sportlich-aktiv, erholt und entspannt oder auf der Suche nach den besten Adressen für Geniesser – alles ist möglich. Und um das Gepäck muss man sich auch nicht kümmern, denn das «reist alleine» und wartet bereits im Hotel ...

www.alpine-cruise.ch



Graubünden

Hinkommen

Selbstverständlich liesse sich die hier beschriebene Tour auch problemlos mit dem Auto absolvieren. Aber ganz ehrlich: Wer die grandiose Naturkulisse der Bündner Alpen so richtig komfortabel genießen möchte, sollte mit dem Zug reisen.



Übernachten

In St. Moritz ist das perfekt zentrale gelegene Hotel «Steffani» (www.steffani.ch) eine gute Wahl. Wer in Davos eine vielseitige und moderne Unterkunft sucht, übernachtet im «Grischa» (www.hotelgrischa.ch). In Chur empfieilt sich das Hotel «Stern» (www.stern-chur.ch), auch wegen seines hervorragenden Restaurants.

St. Moritz

Ein faszinierender Mix aus Geschichte und Luxus, eingebettet in eine geradezu magische Landschaft – und eine hervorragende Region, um gut zu essen.

W^{arum} sind so viele Dichter und Denker dem Engadin verfallen? Vielleicht liegt es daran, dass die Landschaft wie ein Gemälde komponiert ist, mit ihrer Weite, ihrem Licht und dem Kontrast von steilen Bergen, leuchtenden Gletschern, dunklen Wäldern und tiefblauen Seen. Alle waren sie da: Hermann Hesse, Rainer Maria Rilke, Thomas Mann, Kurt Tucholsky, Marc Chagall – und natürlich Nietzsche. Als Friedrich Nietzsche sich zwischen 1881 und 1888 in die Stille und Einsamkeit von Sils Maria zurückzog, erlebte er eine Phase nie dagewesener Produktivität und Inspiration, aus der letzten Endes sein Meisterwerk «Also sprach Zarathustra» hervorging. Auch heute noch lässt es sich gut auf den Spuren dieser Geistesgrößen wandeln und wandern und man kann nur zu gut nachvollziehen, was sie am Engadin so fasziniert hat.

Ganz anders verhält es sich mit St. Moritz. Der Geburtsort des alpinen Wintertourismus hat sich vom beschaulichen Kurort zu einem internationalen Hotspot der High Society gemausert, zu einer Stätte, die mit ihren Grandhotels, ihren feudalen Chalets und noblen Geschäften für Exklusivität, Luxus und Extravaganz steht. Doch daneben gibt es noch das andere St. Moritz, das der Einheimischen, die ganz normal in ihrem Dorf leben. Man findet es besonders gut in der Zwischensaison, wenn der Jetset noch fern ist und die Bergbahnen noch stillstehen. Etwa in St. Moritz Bad, wo man sich im «Veltlinerkeller» auf ein Glas Sforzato trifft und die besten Pizzoccheri weit und breit geniesst – oder als weitere Hausspezialität die unvergleichlichen «Ravioli Valtellina» aus Buchweizenteig, gefüllt mit Quark und Spinat, dazu etwas Tomatensugo und reichlich Knoblauch-Salbei-Butter, herrlich!

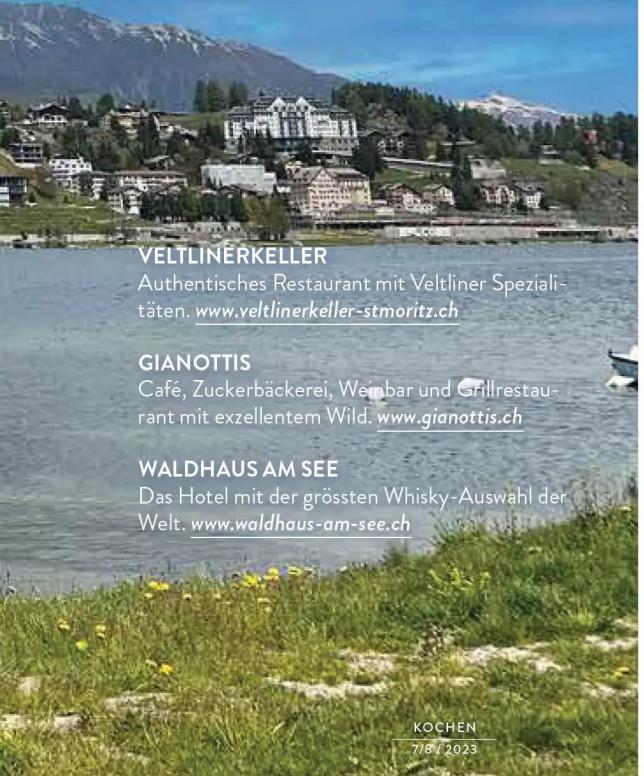


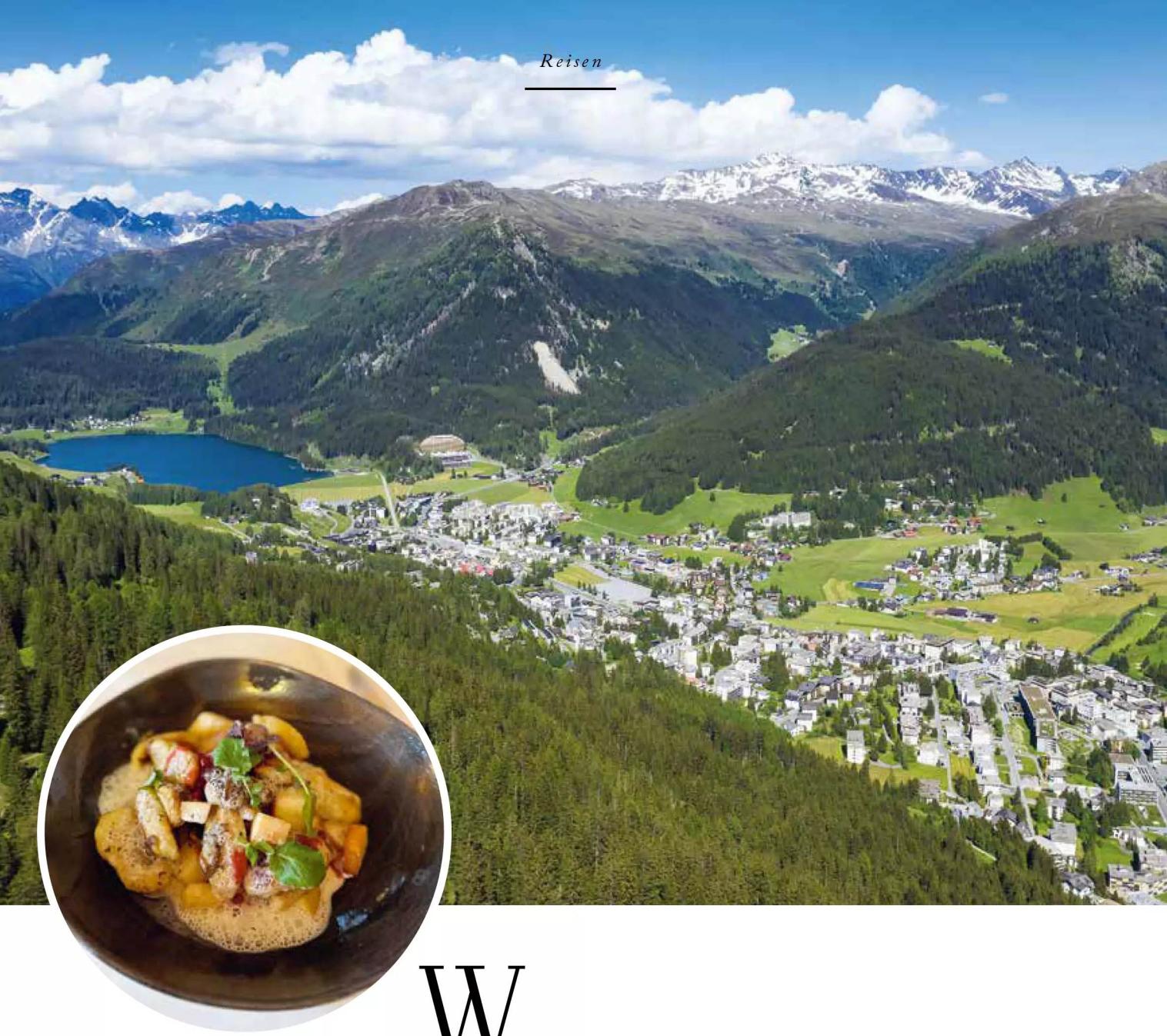
Blick über den See nach
St. Moritz.

Eine kurze Zug- oder Busfahrt und schon ist man in Pontresina, jenem geschichtsträchtigen Ferien- und Höhenkurort mit seinen stilvollen Hotelbauten aus der Belle Époque und seinen alten Engadinerhäusern. Auf eine lange Geschichte blickt auch das aus Pontresina nicht mehr wegzudenkende Traditionshaus Gianotti: 1880 als Zuckerbäckerei gegründet und heute in der fünften Generation von Marco und Roman Kling geführt. Neben dem süßen Kerngeschäft ist das «Gianottis» außerdem ein Café, eine Weinbar und ein Grillrestaurant und somit der Treffpunkt für Geniesser. In der «Wilderei» dreht sich alles um Wildfleisch vom Holzkohlegrill: Unverzichtbar sind die hausgemachten Wildwürstli

Warum sind so viele Dichter und Denker dem Engadin verfallen?

als Appetizer, sagenhaft würzig und «chüschtig», das mit Gin verfeinerte Hirschtatar... und als Hauptgang? Weil Roman als leidenschaftlicher Jäger in seinem Schwarzwälder Revier kürzlich zwei Rehe erlegt hat, gibt es Rehhuft vom Grill, perfekt saignant und als Tagliata aufgeschnitten, dazu Rotkraut, Pizzoccheri und Preiselbeeren, was wünscht man sich noch mehr? Vielleicht noch eine, zwei, drei Pralinen aus der Zuckerbäckerei ...? Der Heimweg gestaltet sich «leider» länger als erwartet ... denn da wäre ja noch das «Waldhaus am See» in St. Moritz, dessen Bar die grösste Whisky-Auswahl der Welt bietet ...





Davos: zwischen Alpenstadt und Zauberberg

Die höchste Stadt Europas punktet sowohl mit internationalem Flair als auch mit alpiner Idylle.

Wen es nach Davos zieht, der sollte unbedingt via Flisur anreisen, denn hier gerät bereits die Zugfahrt zum Erlebnis. Zumindest, wenn man die in den Sommer- und Herbstmonaten verkehrende historische Zugkomposition aus den 1920er-Jahren erwischt. In knapp 40 Minuten in teilweise angenehm gemächlichem Tempo durch 14 Tunnels und über 30 Brücken, über den berühmten Wiesnviadukt, durch die wildromantische Zügenschlucht bis nach Davos Platz. Und als besondere Attraktion sind jeweils zwei offene Aussichtswagen unterwegs, in denen man die vorbeiziehende Landschaft noch einmal viel intensiver wahrnimmt.

Mit der Ankunft in Davos landet man jedoch gleich wieder in der Gegenwart. Denn der grösste Bergferien-, Sport- und Kongressort der Alpen, der sich wie ein langes Band durch das Landwassertal erstreckt,

gibt sich international und modern, allen voran das futuristische, an ein gestrandetes Raumschiff erinnernde Hotel Alpen-Gold oder natürlich das Kongresszentrum, wo sich alljährlich die globale Elite am Weltwirtschaftsforum WEF versammelt. Dank seiner herausragenden Lage ist Davos aber auch eine Naturstadt, mit einer Lage auf 1560 Metern über Meer sogar die höchstgelegene Stadt der Alpen und Europas; mit einem beeindruckenden Angebot an Bergbahnen, die Gipfel wie das Jakobshorn, Weissfluhjoch oder Rinerhorn und damit ein riesiges Wandergebiet erschliessen. Doch auch eine solch moderne Destination hat ihre ruhigen, stillen, schon fast verwunschenen Ecken, die einen ganz eigenen Zauber versprühen und ihrem ganz eigenen Rhythmus folgen. Da ist natürlich die Schatzalp



Pizokel mit Steinpilzen im «Bergführer» (kl. Bild links), Kräuterrisotto mit Saiblingskaviar im «Jarno», Blick aus dem offenen Aussichtswagen der Rhätischen Bahn.

mit ihrem im Jugendstil erbauten Hotel, einst ein Luxussanatorium, welches den deutschen Schriftsteller und Nobelpreisträger Thomas Mann bei seinem Besuch tief beeindruckt und inspiriert hat – mit seinem Roman «Der Zauberberg» hat er der weltentrückten Atmosphäre dieses Orts ein literarisches Denkmal gesetzt. Eine kurze Fahrt mit dem Postauto und man befindet sich im Sertigtal, einem abgelegenen wirkenden Stück Natur, das auch gut der Fantasie eines romantischen Dichters entsprungen sein könnte, mit dunklen Wäldern, steilen Hängen, einem Wasserfall und einem winzigen Bergdorf. In einem jahrhundertealten Gasthaus befindet sich mitten im «Dörfli» das Restaurant «Bergführer», wo die Oberwaliserin Nina Eyer eine einfache, aber zeitgemäße Alpenküche anbietet. Klar gibt es da

eine hervorragende Bündner Gerstensuppe, aber auch wunderbar fluffige Pizokel mit Kräuterschaum, frischen Steinpilzen, Äpfeln und Preiselbeeren.

Gleichwohl mit Produkten des Alpenraums, aber auch spürbar italienisch und französisch inspiriert, kocht Domenico Nicolino im «Jarno», das zum Hotel Meierhof gehört. Die italienischen Einflüsse kommen sicher auch vom Namensgeber des Restaurants, dem Besitzer und ehemaligen Formel-1-Fahrer Jarno Trulli. Gleich der Gruss aus der Küche erweist sich als treffsicherer Spagat zwischen Mittelmeer und Alpenraum: Thunfisch mit Bottarga und geröstetem Buchweizen, köstlich. Selbiges gilt auch für den Risotto mit Bergkräutern, Bärlauch und Saiblingskaviar – eine tolle Kombination. Hirschmedaillons mit Rande

und Wacholder? Wiederum ein Volltreffer! Und wenn nach einer Aprikosen-Tarte-Tatin der Hoteldirektor Vittorio Rozzato höchstpersönlich den Spirituosenwagen an den Tisch rollt, um seinen Lieblingsgrappa zu empfehlen, kann man ziemlich sicher sein, dass auch das eine Punktlandung wird ...

RESTAURANT BERGFÜHRER
Einfache Bündner- und Alpenküche in modernem Gewand.
www.sertigtal.ch/restaurant-sertig

RESTAURANT JARNO
Eine gelungene und einfallsreiche Melange aus Alpen- und Mittelmeerküche.
www.hotel-meierhof.com

Chur: Immer noch ein Geheimtipp

Die älteste Stadt der Schweiz lockt mit viel Geschichte, einer prächtigen Altstadt und einer vielfältigen Restaurantszene.

Sieen wir ehrlich: Chur wird allzu oft links liegen gelassen und unterschätzt; nicht wenige kennen die Bündner Hauptstadt nur vom Umsteigen oder Vorbeifahren. Dabei hat Chur nämlich einiges zu bieten: Die älteste Stadt der Schweiz ist nicht nur Bischofssitz und das kulturelle Zentrum des Kantons, sondern auch in historischer Hinsicht beeindruckend. Über 5000 Jahre reicht die Siedlungsgeschichte zurück; die Kathedrale des über der Stadt thronenden Bischoflichen Hofs ist 800 Jahre alt und zählt zu den bedeutendsten Kulturdenkmälern der Schweiz. Am besten beginnt man seine Erkundungstour mit einem Spaziergang über die stets belebte Bahnhofstrasse mit ihren unzähligen Geschäften und Cafés, vorbei an der prächtigen Villa, in der das Bündner Kunstmuseum untergebracht ist und schon beginnt eine der intaktesten Altstädte des Landes. Die historischen Gebäude mit ihren pittoresken Fassaden wurden liebevoll restauriert, die charmanten Gassen mit ihren Boutiquen, Restaurants, Bars und Galerien sind fast vollständig autofrei. Ein weiteres Highlight ist der Hausberg «Brambrüesch», den man direkt aus dem Stadtzentrum heraus mit der Gondelbahn in wenigen Minuten erreichen kann.

Und kulinarisch? Chur bietet eine erstaunlich vielfältige Restaurantszene, doch wer nichts falsch machen möchte, sollte unbedingt in der «Veltliner Weinstube zum Stern» einkehren. Seit Jahrzehnten gilt der «Stern» als eine der besten Adressen für die traditionellen Bündner Klassiker, aber auch für eine durchaus kreative Marktküche. Bei unserem Besuch Anfang Juni haben Churer Spargeln gerade noch Saison, und das hauseigene Spargelfeld erlaubt es Küchenchef Stefan Wagner, sich dieser Spezialität ausführlich zu widmen. Das volle Programm bietet der «Spargelturm» als Vorspeise; drei kleine Gerichte, die in übereinander gestapelten Schüsselchen serviert werden: Vom marinierten Spargel mit Erbsen- und-Zitronenverveine-Glace über eine Spargel-Crème-brûlée mit Mörcheln und Kalbstatar bis hin zu einem sanft gegarten Saibling mit knusprig gebackenen Spargeln. Wer es traditioneller mag, bestellt den Klassiker des Hauses, die «Bündner Trilogie» mit Maluns (geraffelte Kartoffeln, mit Mehl und Butter geröstet, serviert mit Bergkäse und Apfelmus), Pizzoccheri – und selbstverständlich: Capuns. Falls jetzt noch Platz für etwas Süßes übrig ist, empfiehlt sich die «Cupetta cun Tschüschnas», Baumnussglace mit in Zwetschgenwasser marinierten Zwetschgen. Und zum Schluss ein Gläschen vom selbst angesetzten Churer «Rötel». Viva!

VELTLINER WEINSTUBE ZUM STERN

Eine Churer Institution und eine der besten Adressen für traditionelle Bündner Küche. Tolle Weinauswahl aus der Region.

www.stern-chur.ch/essen

Blick auf die Churer Altstadt und das Bischofliche Schloss (l.), «Bündner Trilogie» in der «Veltliner Weinstube zum Stern» (r.).



A Casa bei Caminada

Einfache Küche, natürlich und doch voller Finesse: Ein Zwischenhalt im Wirtshaus des Sternekochs.

Ungefähr in der Mitte der Strecke zwischen Davos und Chur liegt der winzige Ort Fürstenau, die «kleinste Stadt der Welt» und gleichzeitig das Reich von Andreas Caminada. Denn hier hat der Drei-Sterne-Koch nicht nur sein weltberühmtes Restaurant Schloss Schauenstein, sondern auch ein vegetarisches Lokal, eine Bäckerei, einen Laden und sein Bündner Wirtshaus, die «Casa Caminada». Hier wird betont einfach, aber dennoch mit viel Raffinesse gekocht; neben Traditionellem wie der Bündner Gerstensuppe, Capuns, Maluns oder Pizokel gibt es moderne, naturverbundene Gerichte, stets im Takt der Jahreszeiten. Die Stars dieser Kreationen sind die Produkte – und die kommen aus der näheren Umgebung, wenn nicht gleich aus eigenem Anbau. Bei schönem Wetter sollte man unbedingt im lauschigen Garten Platz nehmen und die Idylle auf sich wirken lassen. Und dann geht es los. Absolut verblüffend, wie viel Tiefgang und Komplexität ein simpler Salat haben kann: Frische und leicht fermentierte Gurken, knackiger eingelegter Rettich, Blüten und Kräuter und ein grilliertes Salatherz bilden zusammen ein fantastisches Gemüsegericht! Von einer herrlichen Frische ist auch die Kombination von gebeiztem Zander, dünn gehobeltem Fenchel und eingelegter Zwiebel. Ein richtiger Wohlfühlsteller folgt mit den Ravioli, gefüllt mit Dörrbirnen und mit ordentlich Nussbutter beträufelt. Was man sich in der «Casa Caminada» auf keinen Fall entgehen lassen sollte, ist der phänomenale Schweinebauch: butterzartes, saftiges Fleisch und eine perfekte Kruste – krachend knusprig, aber dennoch leicht wie ein luftiges Gebäck. Kurzum: Wenn es irgendwo einen besseren Schweinebauch gibt, müsste man wohl sehr lange danach suchen! Und als Dessert? Auf jeden Fall eine Kugel dieser sündhaft guten Butter-Salzcarame-Glace ... und vielleicht noch ein Sauerampfersorbet, ja, wirklich, es gibt kaum etwas Erfreischenderes an einem heißen Sommertag ...

CASA CAMINADA

Das Wirtshaus von Andreas Caminada überzeugt mit vermeintlich einfachen und gleichzeitig komplexen Gerichten.

www.casacaminada.com/restaurant

Oben: Der Schweinebauch, serviert mit grilliertem Spitzkohl, ist ein Highlight der «Casa Caminada». **Unten:** Heimlicher Star: diese absolut verblüffende Salatkreation.



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

Einkaufen

Gelegenheiten, sich mit köstlichen Mitbringseln einzudecken, gibt es viele. Hier eine kleine Auswahl:

METZGEREI MARK

Regionales Handwerk und Fleisch von höchster Qualität.
Standorte in Schiers, Landquart und Chur.

www.metzgerei-mark.ch

VALPOSCHIAVO GOURMET FOOD

Vom Veltliner Wein, Käse und dem echten Puschlaver Ringbrot bis hin zu Grappa, Pasta, Fleisch- und Wurstwaren.

Adresse: Obere Gasse 54, Chur

PUR ALPS

Nur das Beste aus den Alpen. Grosse Auswahl an Lebensmitteln und Weinen direkt vom Bauern, Winzer oder Produzenten.

www.puralps.ch/de/ueber-uns/unser-genussmarkt-st.-moritz

HATECKE

Neben herausragendem Trockenfleisch gibt es in der stilvollen Metzgerei in St. Moritz Engadiner Biofleisch von Tieren aus eigener Schlachtung.

www.hatecke.ch

CASA CAMINADA

Schöne Auswahl an regionalen Produkten und Selbstgemachtem aus dem Atelier und der eigenen Bäckerei.

www.casacaminada.com



Bewusstes Reisen

Eine Reise mit dem Zug kann unter Umständen eine sehr meditative Angelegenheit sein: Leise, ein sanftes Ruckeln, die Landschaft gleitet nur so vorbei und man verliert sich in Gedanken.

Wie beeindruckend die vorbeiziehende Natur eigentlich wäre, merkt man so jedoch kaum noch. Schade eigentlich. Ein grossartiges Mittel, um seine bewusste Wahrnehmung wieder richtig zu schulen, bietet die Rhätische Bahn. Auf diversen Streckenabschnitten, etwa zwischen Davos und Filisur, sind diese herrlich altmodischen Aussichtswagen, ohne Dach, ohne Verglasung, unterwegs. Sollte das Wetter es zulassen, nehmen Sie unbedingt in so einem Gefährt Platz. Denn wenn einem der Fahrtwind plötzlich ins Gesicht weht, und sich die Temperaturen zwischen Ebenen, Schluchten und Tunnels von einem Augenblick auf den anderen verändern, fühlt man sich ein kleines bisschen der Natur ausgesetzt – und nimmt die Landschaft wieder viel bewusster wahr. Schluchten wirken imposanter und schwindelerregender, wenn man meint, direkt in sie hinablicken zu können. Felswände und Tunnels bieten einen Hauch von Nervenkitzel ohne trennende Fensterscheibe – und ein Wasserfall wirkt durch sein hörbares Donnern und Rauschen und eine schäumende Gischt, die man manchmal sogar auf der eigenen Haut spürt, viel näher. Und das alles auf einer simplen Zugfahrt ... probieren Sie es aus!

Ein Schnappschuss

Die offenen Aussichtswagen der Rhätischen Bahn vermitteln ein ganz neues Gefühl für die Landschaft.



Für einen Sommerabend

Unkompliziert und quasi «hitzefest» ist diese Salatmahlzeit, die anstatt mit Fisch auch mit Pouletbrust zubereitet werden kann.

Lachs auf Gurken-Fenchel-Salat an Zitronen-Dressing

FÜR 4 PERSONEN

VORBEREITUNGSZEIT: 20 Minuten

KOCH-/BACKZEIT: 8 Minuten

1 Salatgurke
 1 Fenchel
 Salz
 1 unbeschädigte Zitrone
 1 Becher Joghurt nature (180 g)
 2 Esslöffel Olivenöl (1)
 1 Esslöffel flüssiger Honig
 schwarzer Pfeffer aus der Mühle
 je $\frac{1}{2}$ Teelöffel gemahlener Kreuzkümmel und Koriander
 $\frac{1}{2}$ Bund Basilikum
 $\frac{1}{4}$ Bund Dill
 50 g Rucola
 4 Tranchen Lachsfilet, je ca. 180 g schwer
 1 Esslöffel Olivenöl (2)



Vorschau: KOCHEN 9/2023 erscheint am 5. September 2023.



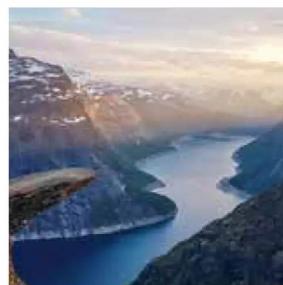
Schmackhaftes mit Weisschimmelkäse.



Oliven: Eine spannende Kochzutat.



Verlockende Cranberry-Desserts.



Eine kulinarische Reise nach Norwegen.

Weitere Themen in diesem Heft: Miso – eine Würzpasta sorgt für Geschmacksexplosionen / Ein Thurgauer Apfelmennü / Schnelle Küche im September

GENIESSER-FLUSSREISEN AUF RHEIN, DONAU, SAAR UND MOSEL



THURGAU
TRAVEL



Informationen oder buchen
thurgautravel.ch
Gratis-Nr. 0800 626 550

Auf dem Fluss zum vollen Genuss
BASEL–TRABEN–TRARBACH–BASEL
MS EDELWEISS*****+



7 Tage ab
CHF 1125

Ihre Vorteile bei Buchung dieser Themenreise

STADTFÜHRUNG IN DER WEIN-, SEKT- UND
ROSENSTADT ELTVILLE MIT SEKTUMTRUNK
VERKOSTUNG REGIONALER WEINE
HISTORISCHER RUNDGANG
MIT MARKTFRAU LISBETH IN KOBLENZ
FAHRT MIT DEM NOSTALGISCHEM
KUCKUCKS-BÄHNEL
VERKOSTUNG VON ELSÄSSISCHEN SPEZIALITÄTEN
GETRÄNKEPAKET INKLUSIVE (WASSER,
SOFTDRINKS, HAUSWEIN, HAUSBIER UND SEKT)

Reisedaten 2023

09.09.–15.09. 21.09.–27.09.
15.09.–21.09. 27.09.–03.10.



MS Edelweiss*****+

Genuss der Sinne
LINZ–WIEN–BUDAPEST–LINZ
MS THURGAU PRESTIGE*****



8 Tage ab
CHF 2150

Ihre Vorteile bei Buchung dieser Themenreise

SPAZIERTGANG DURCH MARILLENGÄRTEN MIT
MARILLENPROBE IN KREMS
BESUCH DER ÄLTESTEN SEKTKELLEREI
ÖSTERREICHS, SCHLUMBERGER SEKTKELLEREI
MIT VERKOSTUNG
KOCHKURS VON UNGARISCHEN SPEZIALITÄTEN IN
BUDAPEST MIT MITTAGESSEN
BESUCH BEIM IMKER MIT VERKOSTUNG
GETRÄNKEPAKET INKLUSIVE (WASSER,
SOFTDRINKS, HAUSWEIN, HAUSBIER UND SEKT)

Reisedaten 2023

18.08.–25.08.
15.09.–22.09.



MS Thurgau Prestige*****

Genuss der Sinne
SAARBRÜCKEN–HEIDELBERG
MS THURGAU CASANOVA*****



8 Tage ab
CHF 1660

Ihre Vorteile bei Buchung dieser Themenreise

AUSFLUG «RÖMISCHE WEINSTRAßE»
MIT VERKOSTUNG
STADT- UND WEINBERGSPAZIERGANG
MIT VERKOSTUNG IN BERNKASTEL
KOSTÜMFÜHRUNG TREIS-KARDEN MIT BESUCH
DER STIFTSBRENNEREI
KULINARISCHER RUNDGANG HEIDELBERG
GETRÄNKEPAKET INKLUSIVE (WASSER,
SOFTDRINKS, HAUSWEIN, HAUSBIER UND SEKT)

Reisedaten 2023

Saarbrücken–Heidelberg 20.09.–27.09.
04.10.–11.10. Heidelberg–Saarbrücken 11.10.–18.10.



MS Thurgau Casanova****+