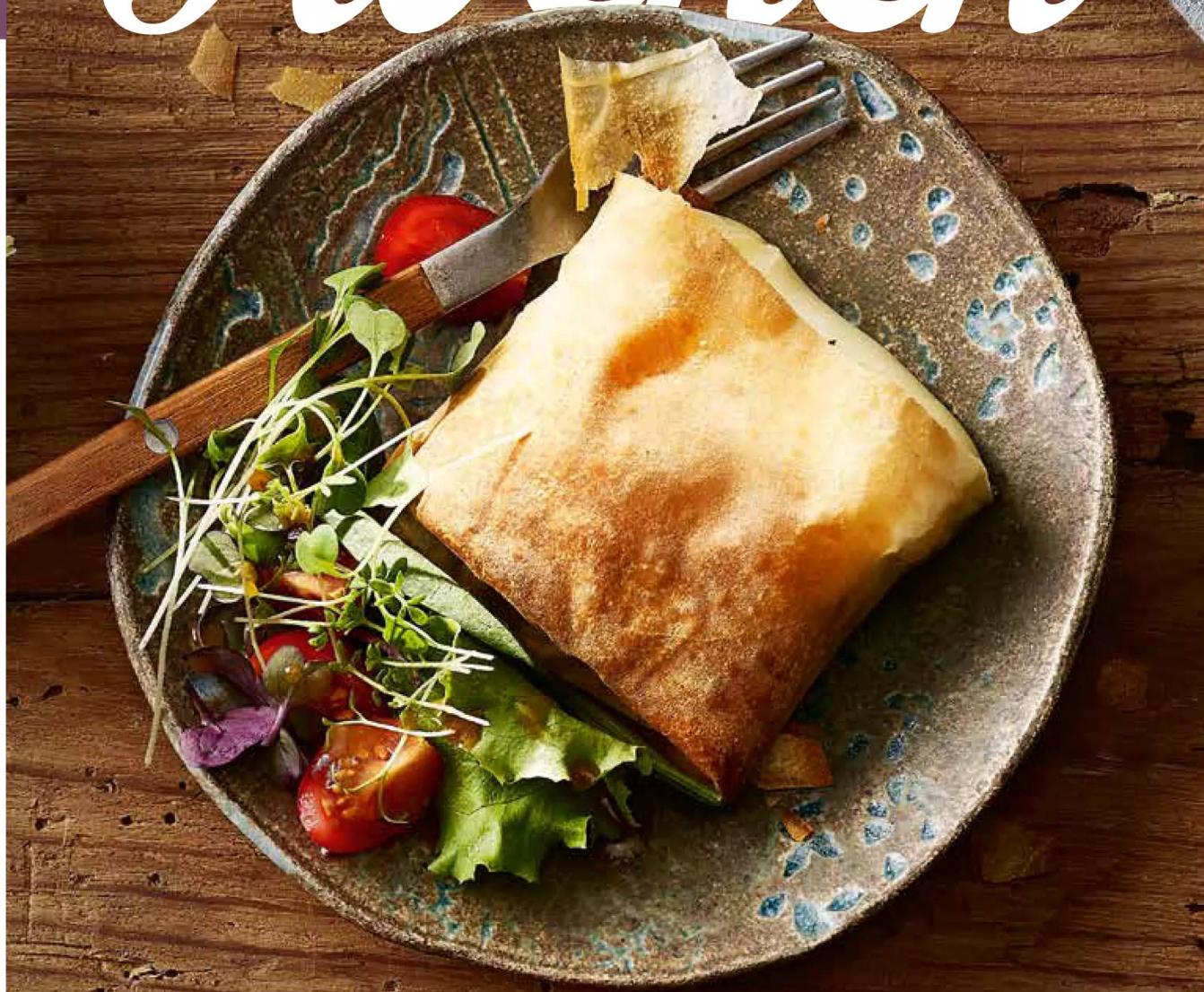


ANNEMARIE WILDEISENS

Jeden Tag  
genießen

# Kochen



## Sommerausklang

Der September steckt voller Geschmack

### SALZIG BIS SÜSS

Ein Menü rund um  
den Apfel.

### MISO

Aromenexplosion  
aus Japan.

### NORWEGEN

Wilde Küche und grandiose  
Landschaften.

09>  
9 771660 126003

# GENIESSEN-FLUSSREISEN AUF RHEIN, SAAR UND MOSEL



THURGAU  
TRAVEL



Informationen oder buchen  
[thurgautravel.ch](http://thurgautravel.ch)  
Gratis-Nr. 0800 626 550

Auf dem Fluss zum vollen Genuss  
**BASEL-TRABEN-TRARBACH-BASEL**  
**MS THURGAU GOLD\*\*\*\*\***



7 Tage ab  
CHF 1290

Ihre Vorteile bei Buchung dieser Themenreise

**WEIN-, SEKT- UND ROSENSTADT ELTVILLE**  
**VERKOSTUNG REGIONALER WEINE**  
**ROMANTISCHE MOSELSTADT TRABEN-TRARBACH**  
**MALERISCHE WINZERSTÄDTE**  
**FAHRT MIT DEM NOSTALGISCHEM KUCKUCKS- BÄHNEL**  
**GETRÄNKEPAKET INKLUSIVE (WASSER, SOFT- DRINKS, HAUSWEIN, HAUSBIER UND SEKT)**

Reisedaten 2023  
15.10.-21.10.  
21.10.-27.10.



MS Thurgau Gold\*\*\*\*\*

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, SOFT- DRINKS, HAUSWEIN, HAUSBIER UND SEKT)**

Reisedaten 2023  
Saarbrücken-Heidelberg      Heidelberg-Saarbrücken  
20.09.-27.09.                  11.10.-18.10.  
04.10.-11.10.



MS Thurgau Casanova\*\*\*\*\*

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



7 Tage ab  
CHF 1090

Ihre Vorteile bei Buchung dieser Themenreise

**WEIN-, SEKT- UND ROSENSTADT ELTVILLE**  
**VERKOSTUNG REGIONALER WEINE**  
**ROMANTISCHE MOSELSTADT TRABEN-TRARBACH**  
**MALERISCHE WINZERORTE**  
**FAHRT MIT DEM NOSTALGISCHEM KUCKUCKS- BÄHNEL**  
**GETRÄNKEPAKET INKLUSIVE (WASSER, SOFT- DRINKS, HAUSWEIN, HAUSBIER UND SEKT)**

Reisedaten 2023  
15.09.-21.09.                  27.09.-03.10.  
21.09.-27.09.



MS Edelweiss\*\*\*\*\*+

## MÖGEN SIE WEIN?

~~~~~  
WARUM SIE IN DIESEM FALL UNSERE WEINRUBRIK  
WIEDER MAL LESEN SOLLTEN

Annemarie trinkt zwar sehr gerne Wein, bezeichnet sich aber selber als Wein-«Laiin». Und dennoch oder vielleicht gerade deshalb hat es ihr sechs Jahre lang Spass gemacht, unseren Experten Beat Koelliker mit Fragen zum Wein zu «löchern». Sie wird nach seinem Rückzug aufs «Altenteil» diese Gespräche sehr vermissen.



Florina gehört zu den experimentierfreudigen Weintrinkerinnen und lässt sich weder von Weinetiketten, Auszeichnungen, Berühmtheiten, No-Names noch von Experten und Preisen – damit ist das Portemonnaie gemeint – beeindrucken. Ihr Credo: «Entscheidend ist, was mir persönlich schmeckt.»

Annemarie: Als Beat Koelliker uns vor einem Jahr an der Jahresplanungs-Sitzung eröffnete, dass er spätestens Ende 2023 seine Weinkolumnen altershalber abgeben wolle, da schien uns der Zeitpunkt noch sehr weit weg und innerlich trösteten wir uns damit, ihn dann doch noch zu überzeugen, ein weiteres Jahr anzuhängen. Aber nun ist der Abschied konkret und es ist Wehmut dabei. Beat, du hast eine einzigartige Kolumne geschaffen, und wir waren immer sehr stolz auf gerade diese Eigenständigkeit. Dafür möchten wir uns auch im Namen unserer Leser:innen bei dir bedanken. Du hast es nicht nur fertiggebracht, manch komplexe Dinge ganz einfach zu erklären, sondern es war inhaltlich auch immer sehr kompetent und oft noch mit Humor gewürzt – das war für uns das Tüpfelchen auf dem i!

Annemarie: Um es am Beispiel in diesem Heft zu erläutern: Florina hat in ihrer «Kochwerkstatt» Oliven-Rezepte im Fokus. Für Chandra eine gute Gelegenheit aufzuzeigen, was man zum Apéro entkorken könnte. Und da sie selber Oliven über alles liebt, erzählt sie dazu in Kurzinfos, warum manche Weingüter auch Olivenplantagen besitzen und welche Weine zu Olivengerichten passen.

Annemarie: Ich würde das Ganze so beschreiben: Ein bunter Mix, der unseren Leser:innen die Vielfalt und Kombinationsmöglichkeiten von Essen und Wein näher bringen möchte.

Florina: Ein tränendes Auge hier, aber auch ein fröhliches Willkommen lächeln da: Letzteres gilt Chandra Kurt, einer der bekanntesten Schweizer Weinautorinnen, die ab dieser Ausgabe unsere neue Weinrubrik prägen wird. Ihre Vorgehensweise: Sie wird jedes Mal das aktuelle Heft durchforsten nach Themen und Rezepten, die ihrer Meinung nach besonders gut geeignet sind, um sie mit dem Stichwort Wein zu verknüpfen.

Florina: Und ebenfalls neu: Wenn Chandra ein Gericht entdeckt, zu dem ihr spontan ein besonders gut passender Wein in den Sinn kommt, dann findet man direkt beim betreffenden Rezept «Chandras Weintipp».

Neben dem neu aufbereiteten Thema Wein gibt es natürlich in diesem Heft auch anderes zu entdecken: zum Beispiel Rezepte mit Miso, der japanischen Paste aus fermentierten Sojabohnen, die auch nicht asiatischen Gerichten einen tollen Geschmack verleiht, oder ein herbstliches Menü, in dessen Mittelpunkt der Apfel steht – vom Salat über Suppe und Hauptgericht bis zum Dessert. Langeweile sollte also in der Küche nicht so schnell einziehen!

Herzlich  
Annemarie und Florina



## 32 Mehr Geschmack mit Miso



## 72 Unterwegs im norwegischen Fjordland

# Kochen Inhalt

September 2023

## 8 Marktplatz

News, Facts, Tipps und Rezepte

## 20 Marktfisch

Weisschimmelkäse – zart  
schmelzender Genuss

## 32 Trend-Food

Miso: Geschmacksexploration garantiert

## 40 Kochwerkstatt

Oliven, eine spannende Zutat  
in der Küche

## 48 Eingeschenkt

Weine für den Aperitif /  
Wein und Oliven

## 50 Menü des Monats

Ein Menü rund um den Apfel

## 58 Schnelle Küche

Sechs Blitzgerichte für den September

## 66 Süsse Küche

Cranberries – süßherb und feuerrot

## 72 Reisen

Im Fjordland: eine Reise durch das  
südliche Norwegen



## 40

Kochwerkstatt:  
Kochen mit Oliven



### WILDEISEN APP

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



### WEBSEITE

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



### INSTAGRAM

@wildeisen.ch | #annemariawildeisen



### FACEBOOK

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



### NEWSLETTER

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

## 58

Schnelle Küche im  
September



**66**  
Cranberry-Desserts



**50**  
Das Apfel-Menü



**20**  
Gerichte mit Weisschimmelkäse

# Kochen

## Alle 31 Rezepte dieser Ausgabe

### Vegetarisch



Pizza Margherita



11 Marinierte Auberginen 13



25 Pasta mit Tomaten-Camembert-Tatar



28 Würzige Käsecreme



30 Tomme im Teig



35 Rüebli-Zwiebel-Salat mit Miso-Dressing



37 Kartoffelgratin mit Miso-Rahm und Nüssen



42 Gebackener Ricotta mit pikanten Kräuter-Oliven



44 Gurken-Röllchen mit Oliven-Frischkäse, Melone



45 Kritaraki mit Tomaten-Oliven-Gemüse



52 Fenchel-Apfel-Salat mit Curry



53 Meerrettich-Apfel-Süppchen

### Fleisch



60 Spaghetti mit Beluga-Linsen und Rucolasauce



63 Ratatouille-Suppe



64 Quesadillas mit Frischkäse, Kidneybohnen, Spiegelei



65 Risotto mit marinierten Tomaten



83 Toskanische Steinpilz-Tomatensuppe



24 Cordon bleu mit Weißschimmelkäse

### Fisch



27 Flammkuchen mit Brie, Peperoni, Rohschinken



34 Auberginen-Hack-Ragout mit Ingwer, Chili, Miso



46 Lammrückenfilets mit Olivenkruste



54 Kalbskoteletts «Himmel und Erde»



61 Kalbsleber mit Traubensauce



36 Fischfilet in Miso-Butter

### IMPRESSUM

ISSN 1660-1262 Erscheint 10-mal jährlich

**Druckauflage** Verbreitete Auflage  
75 000 Ex. 53 349 Ex.

**Leserschaft**  
195 000 Leser\*innen  
(WEMF/KS-beglübt 2022) (MACH Basic 2023-1)

KOCHEN im Internet: [www.wildeisen.ch](http://www.wildeisen.ch)

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

**HERAUSGEBERIN**

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

**GESCHÄFTSFÜHRER PUBLISHING**

Roland Kühne

**VERLAGSLEITER ZEITSCHRIFTEN**

Mario Hähni

**REDAKTIONSADRESSE**

Redaktion KOCHEN, Marktgasse 32, 3011 Bern

Tel. +41 31 300 29 30, [redaktion@koch-magazin.ch](mailto:redaktion@koch-magazin.ch)

**REDAKTION**

Annemarie Wildeisen, Chefredaktorin

Florina Manz, Stv., Michael Pauli, Planung & Organisation

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

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

**Foodstyling:** Florina Manz.

**Test- und Fotoküche:** Tobias Manz, Ursula Weber.

**Sekretariat:** Eva Wüthrich-Sommer.

**KOCH-RATGEBER**

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

**FOTOGRAFIE**

Food-Bilder: Food Visuals AG, Bern;

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

## Süß



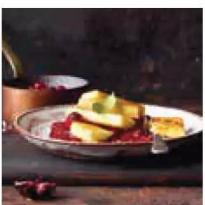
Forellenfilets mit Zitronen-  
kruste an Peperonisauce **58**



Apfel-Tiramisu **57**



Cranberry-Tarte **68**



Griesschnitten mit  
Cranberry-Kompott



Cranberry-Muffins mit  
Caramel-Nuss-Kruste **70**



Cranberry-Quark-  
Mousse **71**

## Drink



Blaubeer-Buttermilch-  
Shake **16**

## Rezeptverzeichnis alphabetisch geordnet

|          |                                                           |    |
|----------|-----------------------------------------------------------|----|
| <b>A</b> | Apfel-Tiramisu                                            | 57 |
|          | Auberginen-Hack-Ragout mit Ingwer, Chili<br>und Miso      | 34 |
|          | Auberginen, marinierte                                    | 13 |
| <b>B</b> | Blaubeer-Buttermilch-Shake                                | 16 |
|          | Cordon bleu mit Weißschimmelkäse                          | 24 |
| <b>C</b> | Cranberry-Muffins mit Caramel-Nuss-Kruste                 | 70 |
|          | Cranberry-Quark-Mousse                                    | 71 |
| <b>D</b> | Cranberry-Tarte                                           | 68 |
|          | Fenchel-Apfel-Salat mit Curry                             | 52 |
| <b>E</b> | Fischfilet in Miso-Butter                                 | 36 |
|          | Flammkuchen mit Brie, Peperoni und Rohschinken            | 27 |
|          | Forellenfilets mit Zitronenkruste<br>an Peperonisauce     | 58 |
| <b>F</b> | Griesschnitten mit Cranberry-Kompott                      | 69 |
|          | Gurken-Röllchen mit Oliven-Frischkäse<br>und Melone       | 44 |
| <b>G</b> | Kalbskoteletts «Himmel und Erde»                          | 54 |
|          | Kalbsleber mit Traubensauce                               | 61 |
|          | Kartoffelgratin mit Miso-Rahm und Nüssen                  | 37 |
|          | Käsecreme, würzige                                        | 28 |
|          | Kritharaki mit Tomaten-Oliven-Gemüse                      | 45 |
| <b>H</b> | Lammrückenfilets mit Olivenkruste                         | 46 |
|          | Meerrettich-Apfel-Süppchen                                | 53 |
| <b>I</b> | Pasta mit Tomaten-Camembert-Tatar                         | 25 |
|          | Pizza Margherita                                          | 11 |
| <b>J</b> | Quesadillas mit Frischkäse, Kidneybohnen<br>und Spiegelei | 64 |
| <b>K</b> | Ratatouille-Suppe                                         | 63 |
|          | Ricotta, gebackener, mit pikanten Kräuter-Oliven          | 42 |
|          | Risotto mit marinierten Tomaten                           | 65 |
|          | Rüebli-Zwiebel-Salat mit Miso-Dressing                    | 35 |
| <b>L</b> | Spaghetti mit Beluga-Linsen und Rucolasauce               | 60 |
|          | Steinpilz-Tomaten-Suppe, toskanische                      | 83 |
| <b>M</b> | Tomme im Teig                                             | 30 |

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

### ANZEIGENADMINISTRATION

Corinne Dätwiler, Tel. +41 58 200 5616

### LEITUNG MARKETING

Mylena Wiser, Tel. +41 58 200 56 03

### ABONNEMENT / LESERSERVICE

[abo@wildeisen.ch](mailto:abo@wildeisen.ch), Tel. +41 58 200 55 60

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

### DRUCK

Vogt-Schild Druck AG  
CH-4552 Derendingen

printed in  
**switzerland**

Ein Produkt der



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

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

CHF 12.–  
CHF 98.–  
CHF 160.–  
CHF 230.–

## Reich an Proteinen

Die gute Nachricht für Freunde einer proteinbasierten Ernährung: Pecorino enthält mit mindestens 22 Prozent Proteinen pro 100 Gramm viel Eiweiss. Hinzu kommen eine sehr hohe Konzentration von Linolensäure (eine ungesättigte Omega-6-Fettsäure) und eine geballte Ladung Kalzium (bis zu 950 Milligramm in 100 Gramm). Aber Vorsicht: Der Käse enthält zwar verhältnismässig wenig Fett, hat aber dennoch viele Kalorien.

## PECORINO

Diese Spezialität aus Schafsmilch gehört zu den ältesten und berühmtesten Käsesorten Italiens.

## Nomen est omen

Dass Pecorino aus Schafsmilch hergestellt wird, lässt sich bereits aus dem Namen lesen: Dieser leitet sich nämlich aus dem italienischen Wort «pecora» für Schaf ab. Pecorino aus reiner Schafsmilch erkennt man am Zusatz «tutti di latte de pecora» oder «pecora completo». Denn mittlerweile gibt es auch preisgünstigere Sorten, in denen Kuh- oder Ziegenmilch enthalten ist – diese gelten jedoch nicht als echter Pecorino.



## In der Küche

Geschmacklich reicht die Palette von leicht nussig über cremig, süßlich, fruchtig bis hin zu pikant, salzig oder scharf – je nach Herkunft und Reifegrad. Pecorino eignet sich hervorragend als Reibekäse für Pastagerichte oder auch mit etwas Honig zusammen als Dessert-Käse. Besonders die römische Küche würde ohne Pecorino Romano kaum auskommen, man denke nur an Pasta alla Carbonara, Bucatini all'amatriciana oder Spaghetti Cacio e Pepe. Junger Pecorino passt bestens zu einem Glas Wein oder als Antipasto, z. B. auf einer Tomaten-Bruschetta.

## Proviant für Legionäre

Es wurde nachgewiesen, dass der Pecorino romano bereits in der römischen Antike hergestellt wurde. Als Teil der Tagesration der Legionäre gelangte er somit weit über die Grenzen des Latiums hinaus.

## Eine Frage der Herkunft

Pecorino wird in ganz Italien inklusive Sardinien und Sizilien hergestellt. In den Regionen Latium (Pecorino Romano), in Sardinien (Sardo), der Toskana (Toscano) sowie in Sizilien (Siciliano) wird er als DOP-Pecorino (Denominazione di Origine Protetta) mit geschützter Ursprungsbezeichnung produziert.

## FOOD-FACTS

Die knackigen Stängel können roh und gekocht gegessen werden; als Dip-Gemüse, im Salat, in Suppen oder Eintöpfen. Stangensellerie verleiht allen Gerichten ein würziges Aroma.

# 300 ha

... beträgt die Sellerie-Anbaufläche in der Schweiz. Das entspricht ungefähr der Grösse von 420 Fussballfeldern.

# 8

## Monate

... , nämlich von Mai bis in den Dezember, dauert die Saison für Schweizer Stangensellerie.

# 2 Wochen

... lässt sich Stangensellerie im Kühl schrank aufbewahren. Man sollte ihn aber unbedingt von Äpfeln, Birnen und Avocados fernhalten, da diese das Gas Ethylen absondern, wodurch das Gemüse schneller schlapp und welk wird.



## 3 Fragen an...

Adrian Hirt, der mit seinem Betrieb «Alpahirt» Trockenfleisch und Salsiz herstellt und damit eine Vorreiterrolle in Sachen Nachhaltigkeit einnimmt.

**1. Das Thema Nachhaltigkeit ist allgegenwärtig; besonders die Produktion und der Konsum von Fleisch werden in diesem Zusammenhang sehr kritisch betrachtet, da Fleisch als klimaschädlich gilt. Ist es denn überhaupt möglich, wirklich nachhaltig Fleisch zu produzieren?**

Ja, das ist möglich und genau das, was wir bei Alpahirt täglich machen! Wir unterscheiden zwischen zwei Arten von Fleisch: Fleisch aus industrieller Tierhaltung mit unnatürlicher Fütterung (z.B. Mais und Soja) und Fleisch aus Weidehaltung (Grasland). Das Naturfleisch von Alpahirt kommt von Kühen, die auf unseren Bündner Weiden leben und sich natürlich von Gras ernähren. So hat das Fleisch sogar eine positive Ökobilanz, denn der Boden speichert Kohlenstoff und bildet eine dicke Humusschicht. Wir produzieren unser Fleisch so, wie es früher gemacht wurde; und auch vor über Millionen von Jahren haben Bison- und Antilopenherden unser Grasland beweidet und so für eine ausreichende Regeneration gesorgt. Da unser Fleisch nur von Bündner Kühen stammt, sind unsere Transportwege außerdem viel kürzer. Zudem leben wir die Nachhaltigkeit bis zur Verpackung, denn auch diese ist kreislauffähig.

**2. Wie gehen Sie mit dem Thema Tierwohl um?**

Wir legen grossen Wert auf das Tierwohl, und eine gesunde und artgerechte Lebensumgebung steht im Mittelpunkt unseres Engagements. Wir glauben fest daran, dass ein glückliches Tier, das sein Leben in freier Natur verbringt, auch gesund ist. Und ein gesundes Tier liefert qualitativ hochwertige Fleischwaren.

ges Fleisch, was man schmecken und spüren kann. Die Kühe, die für unsere Alpahirt-Salsiz und Bergfleisch verwendet werden, sind durchschnittlich zehn Jahre alt und verbringen sieben Sommer friedlich weidend mit ihren Kälbern und Artgenossen in den Bündner Alpen. Seit Jahren verfolgen wir den «Feed no Food»-Ansatz und so fressen unsere Rinder nur das, was ihnen guttut und was sie schon immer gefressen haben. Außerdem liegt uns auch die Gesundheit der Menschen am Herzen: Unser Fleisch wird natürlich verarbeitet und kommt ohne Pökelsalz und andere künstliche Zusatzstoffe aus. Dadurch ist es deutlich gesünder für den Menschen und im Geschmack natürlicher.

**3. Wie steht es um «Nose-to-Tail»: Ist es für Sie überhaupt möglich, das ganze Tier sinnvoll zu verwerten?**

Für uns ist es selbstverständlich, dass wir die Tiere möglichst gesamtheitlich verarbeiten. Deshalb bieten wir nicht nur Trockenfleisch und Trockenwürste (verschiedene Sorten Salsiz) an, sondern auch das Fett in Form unseres beliebten Bratfetts. Aus den Häuten unserer Kühe fertigen wir pflanzlich geerbte Tischsets, Untersetzer und ähnliches. Knochen, Sehnen, Knorpel und Innereien werden grösstenteils zu Hundefutter verarbeitet. Seit einigen Wochen gibt es unseren Herzsalz: Dieser besteht aus etwa einem Drittel Rinderherz. Der Herzsalz sowie unser weiteres Angebot an Naturfleisch sind über unseren Webshop und in ausgewählten Partnerläden schweizweit erhältlich.

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

## EINE PIZZA FÜR DIE KÖNIGIN

Die Pizza Margherita ist die wohl bekannteste Pizza-Variante überhaupt. Aber wie und wann wurde sie eigentlich erfunden?

Dass die Pizza, so wie wir sie kennen, im 19. Jahrhundert in Neapel erfunden worden ist, darüber scheint man sich einig zu sein. Die Vorläufer der Pizza reichen jedoch weiter zurück: In Ligurien kennt man der Focaccia ähnliche Fladenbrote seit der Antike; eine nur mit Tomatenscheiben, Oregano, Basilikum und Olivenöl belegte Art von Pizza ist bereits seit Mitte des 18. Jahrhunderts in ganz Süditalien nachgewiesen. Die Geburtsstunde der Pizza Margherita und damit der modernen Pizza scheint hingegen exakt dokumentiert zu sein: Am 11. Juni 1889 hat Pizzaiolo Raffaele Esposito von der Pizzeria Brandi in Neapel die erste «Margherita» gebacken und damit kulinarische Geschichte geschrieben. Der Hintergrund: König Umberto I. und seine Gemahlin Margherita waren gerade zu Besuch in der Stadt. Die Königin hatte schon oft von der neapolitanischen Spezialität gehört und wünschte, eine Pizza zu essen. Raffaele Esposito bereitete die drei damals gängigen Varianten zu: Eine davon war

mit «pomodoro, mozzarella e basilico» belegt und kam nicht zufällig in sehr patriotischer Gestalt daher, nämlich in den Farben der italienischen Fahne (rote Tomaten, weißer Mozzarella, grünes Basilikum). Ein Volltreffer. Der Königin hat diese Pizza so gut geschmeckt, dass sie sich beim Pizzaiolo schriftlich mittels eines Briefes bedankte – und diesen und seine Kreation schlagartig berühmt machte. Und tatsächlich kann man den Dankesbrief auch heute noch in der Pizzeria Brandi bewundern – eine klare Angelegenheit also? Nicht ganz. Historiker haben diese Erzählung mittlerweile als Legende entlarvt. Denn die Königin konnte sich nachweislich zwischen 35 verschiedenen Pizzabelägen entscheiden und wählte dann acht Sorten aus. Aber was ist mit dem Brief? An dessen Echtheit gibt es keine Zweifel, nur war Esposito bei Weitem nicht der Einzige, den die Königin beauftragt hatte ... der gewiefte Pizzaiolo war lediglich der Einzige, der die Empfangsbestätigung des Hofes aufbewahrte. Marketing ist eben alles ...



## Pizza Margherita

FÜR 2–4 PERSONEN

VORBEREITUNGSZEIT: 20 Minuten

KOCH-/BACKZEIT: 10 Minuten

RUHEZEIT: 3 Stunden

### TEIG:

300 g Weiss- oder Halbweissmehl  
100 g Knöpfleimh oder Hartweizendunst

½ Esslöffel Salz

1 Teelöffel brauner Zucker

20 g Hefe

3½ dl lauwarmes Wasser

etwas Olivenöl für die Schüssel

### BELAG:

600 g frische San-Marzano- oder Pelati-Tomaten

½ Teelöffel Salz

120 g Mozzarella

40 g frisch geriebener Parmesan

½ Bund Basilikum

Olivenöl zum Beträufeln

schwarzer Pfeffer aus der Mühle

1 Für den Teig alle Zutaten mit der Küchenmaschine 8 Minuten zu einem glatten, weichen Teig kneten. Eine Schüssel grosszügig mit Olivenöl ausstreichen. Den Teig in die Schüssel geben und zugedeckt 30 Minuten ruhen lassen. Nach 30 Minuten den Teig direkt in der Schüssel 3- bis 4-mal «stretchen» bzw. auseinanderziehen und zusammenfalten. Weitere 30 Minuten ruhen lassen, dann erneut «stretchen». Anschliessend den Teig zugedeckt 2 Stunden ruhen lassen oder in den Kühlschrank geben und über Nacht ruhen lassen.

2 Für den Belag von den frischen Tomaten den Stielansatz entfernen und die Tomaten würfeln. Frische Tomaten oder Pelati mit dem Salz würzen und mit dem Stabmixer pürieren. Die Masse durch ein feines Sieb in eine weite Pfanne passieren; dabei bleiben Kerne und Häute zurück. Die Sauce aufkochen und etwa zur Hälfte eindicken lassen.

3 Den Teig in 2 oder 4 gleich grosse Stücke teilen und zu Kugeln formen. Die Teigkugeln flach drücken und mit etwas Knöpfleimh nach und nach unter stetigem Drehen auseinanderziehen, sodass man am Ende entweder 2 Teigrondellen von 35 cm Durchmesser oder 4 Stück von etwa 24 cm Durchmesser erhält.

4 Den Backofen auf 250 Grad vorheizen.

5 Die Pizzaböden mit der Tomatensauce bestreichen. Mozzarella klein zerzupfen und mit dem Parmesan auf der Pizza verteilen. Basilikumblätter abzupfen und ebenfalls darüber verteilen. Die Pizza mit Olivenöl beträufeln und pfeffern. Jeweils eine grosse oder 2 kleinere Pizzen auf der zweituntersten Rille nacheinander etwa 10 Minuten backen.

Pro Portion 31 g Eiweiss,  
14 g Fett, 103 g Kohlenhydrate;  
683 kKalorien oder 2862 kJoule



## MIT DEN TOPPITS-ZIPPER-BEUTELN DRINNEN UND DRAUSSEN UNTERWEGS

Der Zipper-Beutel von Toppits bewahrt Lebensmittel zuverlässig auf. Mit dem bekannten Zzzzz-zip-Geräusch schliesst der Beutel einfach, dicht und immer wieder – ein super Begleiter für Wanderrungen! Der flexible Standboden garantiert ein einfaches Befüllen. Sogar Saucen lassen sich im Zipper transportieren. Durch die Spezialfolie ist der Toppits-Zipper so reissfest und stabil, dass er auch spülmaschinengeeignet ist. Dadurch lässt er sich bis zu 10-mal wiederverwenden! Doch nicht nur Lebensmittel werden im Toppits-Zipper-Beutel sicher aufbewahrt. Der 1-Liter-Beutel entspricht der EU-Handgepäckverordnung für Flugreisen. So lassen sich auch Smartphones, Kosmetika oder ein E-Reader ganz einfach transportieren und auf Reisen vor Wasser und Sand schützen. Der Toppits-Zippel-Beutel ist somit ein smarter Haushaltshelfer nicht nur für zuhause – sondern auch für unterwegs. Mehr Infos zu den Zipper-Beuteln und zu allen Toppits-Produkten:

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



## KOCHRATGEBER

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

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

# Marktplatz

The screenshot shows a website layout for 'Bistro Badia'. At the top, there's a navigation bar with links like 'Dessert', 'All Recipes', 'Mezze', 'Magazin', 'Content Creation', 'About', and 'Reise'. Below the navigation, there's a section titled 'Mezze' with a sub-section header 'Leckere Mezze für den leckeren Frühstückstag'. It features several thumbnail images of dishes and their names: 'Dattel Dip mit Frischkäse und Feta | schnell & einfach', 'Pide mit Spinat und Feta', 'Kartoffel Kibbeh - Kibbeh Batata', and 'Kibbeh Kroketten - ein Klassiker der Levante!'. There are also smaller images below these.



BLOG  
des  
Monats

## Familienrezepte aus der Levante

Auf dem Blog «Bistro Badia» dreht sich alles um die levantinische und libanesische Küche. Rafik Halabi stellt die Rezepte seiner Mutter vor und wagt sich immer mal wieder an zeitgenössische Interpretationen traditioneller Gerichte.

Kochen und die Familie – das gehörte bei Rafik Halabi schon immer zusammen. Er erinnert sich, wie er schon als Kind immer sehr neugierig seiner Mutter beim Kochen zuschaute; hier und da durfte er natürlich auch helfen und tat es jeweils sehr gern. Mit der Zeit ist daraus eine wahre Kochbegeisterung geworden. «Die Leidenschaft für gutes Essen und fürs Kochen habe ich also von meiner Mutter», so Rafik. Und weil Rafik folglich auch immer gerne für Freunde kochte, wurde er häufig nach seinen Rezepten gefragt. Daraus erwachsenen grosse Pläne: Warum denn kein Kochbuch schreiben, um die Rezepte der Familie zu sammeln? «Im Endeffekt ist es dann ein Blog geworden, weil ich dachte, dass ich hier viel mehr Möglichkeiten habe, mich kreativ auszuleben und weiterzuentwickeln.» Für Rafik war klar, er wollte einen sehr persönlichen Food-blog schaffen, der neben traditionellen libanesischen und levantinischen Rezepten auch Raum für ein paar persönliche Erinnerungen und Geschichten lässt und sich von Zeit zu Zeit neu erfindet, ohne seine Wurzeln zu verlieren. Als grösste Inspirationsquelle gebührte natürlich der Mutter, Badia, die Ehre, als Namensgeberin zu dienen. Auf «Bistro Badia» dreht sich alles um die libanesische und levantinische Küche – oder besser gesagt: Es dreht sich alles um die Küche von Rafiks Familie. Denn der Grundstock der Rezepte auf dem Blog sind tatsächlich Familienrezepte, die er von seiner Mutter erhalten hat und die sie wiederum von ihrer Mutter und Tanten gelernt hat. Aber da sich auch diese Rezepte von Generation zu Generation verändert haben, wirft Rafik gerne einen Blick über den Tellerrand, denkt

creativ, lässt sich auf Reisen inspirieren und experimentiert leidenschaftlich gerne – am liebsten aus dem Bauch heraus und spontan. «Ich finde, so entstehen oft ganz neue Gerichte oder Variationen von Gerichten. Man entwickelt mit der Zeit immer mehr ein Gefühl, was gut zueinander passen könnte.» Eine zentrale Rolle spielt nach wie vor das gemeinsame Geniessen, denn was macht mehr Spass, als sein Essen zu teilen? Wenig verwunderlich also, dass die Mezze, wo ganz unterschiedliche Kleinigkeiten (z. B. Hummus, Taboulé, Falafel ...) zum Teilen aufgetischt werden, zu Rafiks Favoriten gehört: «Meine Gäste sind immer ganz angetan, wenn ich ihnen eine ganze Reihe an kleinen Köstlichkeiten zum Teilen serviere.

Ich mag es sehr, wenn der Tisch so richtig mit vielen kleinen Schälchen und Tellern vollsteht und man sich nach Herzenslust durch alles durchprobieren kann.» Gerade Hummus hat es dem Blogger besonders angetan, denn damit lässt sich hervorragend experimentieren, ohne die eigenen Wurzeln zu vergessen – was geradezu sinnbildlich für den Stil auf «bistrobadia.de» steht: Zum einen ist Hummus ein absoluter Klassiker der levantinischen Küche und zum anderen kann man Hummus mit kleinen Veränderungen noch mal komplett neu erleben. «Ich spiele hier gern mit kreativen Toppings, die der Creme plötzlich eine ganz andere Richtung geben und sie sogar zum Hauptgericht werden lassen.» Das klingt natürlich aufregend und macht Lust auf mehr. Und tatsächlich hat Rafik mittlerweile ein eigenes Kochbuch geschrieben, welches diesen Monat erscheint. Man darf gespannt sein ...

[bistrobadia.de](http://bistrobadia.de) auch auf Instagram, Facebook und Pinterest

# Antipasto in Perfektion

Servieren Sie diese leicht pikanten Auberginen am besten zusammen mit anderen Antipasti oder zu einem sommerlichen Apéro.

EINGEMACHT  
Hausgemacht

## Marinierte Auberginen

**ERGIBT** etwa 8 Portionen

**VORBEREITUNGSZEIT:** 20 Minuten

**KOCH-/BACKZEIT:** 10 Minuten

**1 kg** Auberginen

**Salz**

**1 Peperoncino**

**1 Knoblauchzehe**

**1 dl** Wasser

**½ dl** weißer Balsamico

**¼ Teelöffel** Salz

**6 schwarze Pfefferkörner**

**½ Bund** glatte Petersilie

**¼ Bund** Oregano

**1 dl** Olivenöl + Olivenöl zum Braten

**1** Den Stielansatz der Auberginen entfernen und die Auberginen in  $\frac{1}{2}$  cm dicke Scheiben schneiden. Diese mit Salz bestreuen und 20 Minuten Wasser ziehen lassen.

**2** Für die Marinade den Stiel des Peperoncino entfernen und die Schote mit- samt Kernen fein hacken. Den Knoblauch schälen und ebenfalls fein hacken.

Die beiden Zutaten in einer Pfanne mit dem Wasser, Essig, Salz und den Pfefferkörnern aufkochen. Vom Herd ziehen.

**3** Petersilie und Oregano fein hacken. Zusammen mit dem Olivenöl zur Marinade geben.

**4** Die Auberginen trockentupfen. In einer Bratpfanne etwas Olivenöl erhitzen und die Auberginen portionenweise beidseitig weich braten. Auf eine Platte (wenn sie im Laufe des Tages serviert werden) oder in eine Vorratsdose geben und mit der Marinade bestreichen. Die Auberginen zugedeckt im Kühlschrank ziehen lassen. Die Auberginen sind gut verschlossen und kühl gelagert 5–7 Tage haltbar.

Pro Portion 1 g Eiweiss, 15 g Fett, 4 g Kohlenhydrate; 163 kKalorien oder 673 kJoule, Glutenfrei, Lactosefrei





## KUHN RIKON NEUER BRAND STORE IM HERZEN VON ZÜRICH

**Kuhn Rikon, der Schweizer Experte für Pfannen, Kochgeschirr und Küchenhelfer, hat im Juni seinen ersten Brand Store in Zürich eröffnet. Er befindet sich in der Zürcher Altstadt an der Oberdorfstrasse 28.**

### FOKUS AUF «MADE IN SWITZERLAND»

Auf rund 160 m<sup>2</sup> werden Pfannen, Bräter, Töpfe und weitere Produkte der Marke präsentiert. Das Sortiment des neuen Brand Stores fokussiert stark auf die Swiss Made Produkte von Kuhn Rikon: Beispielsweise den schweizweit bekannten und beliebten Dampfkochtopf Duromatic, der bereits 1949 von Jacques Kuhn entwickelt und lanciert wurde. Aber auch weitere typische Innovationen von Kuhn Rikon wie der energiesparende Hotpan und Durotherm, die Swiss Made Kochgeschirr-Linien Montreux und Locarno oder die besonders nachhaltigen New Life-Linien werden im Store zu finden sein. Nicht zuletzt werden auch das kunstvoll, traditionell von Hand bemalte Rheinfelder Keramik-Geschirr, Fondue-Zubehör und viele weitere nützliche Küchenhelfer zum Verkauf angeboten.

### REPARIEREN STATT WEGWERFEN

Wer sich für Kuhn Rikon entscheidet, profitiert von überdurchschnittlichen Garantieleistungen. Selbst wenn ein Artikel nicht mehr im Handel erhältlich ist, sind entsprechende Ersatzteile für Swiss Made Produkte oft mehr als 15 Jahre darüber hinaus verfügbar. Von diesem Service profitiert auch die Kundschaft des Zürcher Brand Stores, denn in das neue Ladenkonzept ist die Annahme von defekten Kuhn Rikon Produkten integriert.

### ÜBER KUHN RIKON

Kuhn Rikon begeistert die Kochwelt seit 1926 mit innovativen Produkten rund ums Zubereiten, Servieren und Genießen. Die Schweizer Marke entwickelt, designt und produziert innovative, hochwertige und nachhaltige Produkte, welche direkt, über den Detail- und Fachhandel sowie online in der ganzen Welt vertrieben werden. Am traditionsreichen Standort in Rikon (ZH) werden Swiss Made Küchenprodukte produziert. Kuhn Rikon will im Rahmen seiner Nachhaltigkeitsstrategie seinen Beitrag zur Gestaltung einer gesunden, nachhaltigen und damit lebenswerten Zukunft leisten.

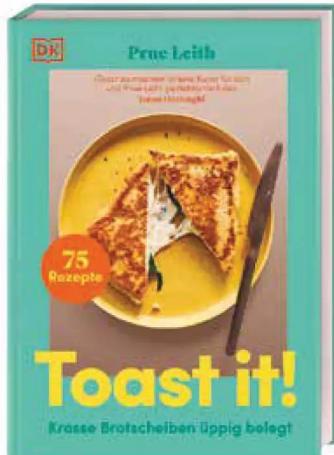
Zürcher Altstadt an der  
Oberdorfstrasse 28: [kuhnrikon.com](http://kuhnrikon.com)

**KUHN  
RIKON**  
SWITZERLAND

## LESEN UND GENIESSEN

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

### DARAUF EINEN TOAST!

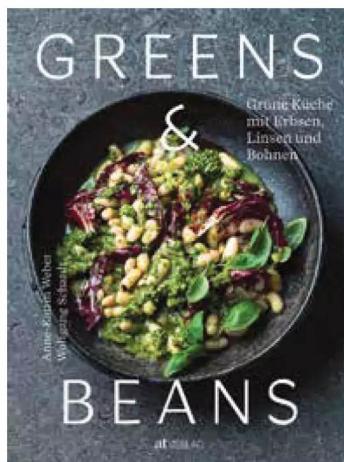


sie mit veganen oder vegetarischen Zutaten, Käse, Früchten, Fleisch und pikanten Saucen – einfach köstlich! *Toast it!*, Prue Leith, DK Verlag, CHF 23.90.

Was schmeckt köstlicher als knusprig geröstete und belegte Brote der Extra-Klasse, cheesy Sandwiches oder üppige Toasts? Diese 75 Rezepte lassen einem das Wasser im Mund zusammenlaufen. Egal ob kleiner Snack, schnelles Abendessen oder schmackhafte Luxusbrote für Gäste: Prue Leith, Grande Dame der englischen Food- und Kochshow-Szene, zeigt, wie man einfache Zutaten in etwas Geniales verwandelt. Die Vielfalt reicht von Erbsen-Bohnen-Gemüse auf knusprigem Sauerteigbrot über getoastetes Ziegenkäse-Birnen-Baguette bis hin zu Mango-Chicken-Ciabatta. Die Autorin verwendet unterschiedliche Brotsorten wie Weissbrot, Focaccia, Baguette, Vollkorn oder Sauerteig und kombiniert

### FRISCHE GRÜNE KÜCHE

Erbsen, Linsen und Bohnen sind aus der vegetarischen und veganen Küche nicht wegzudenken – gesund, vielseitig kombinierbar und eine natürliche, hochwertige Eiweißquelle. Anne-Katrin Weber bringt die Hülsenfrüchte in frischen, grünen Kombinationen und internationalen, alltagstauglichen Rezepten voll zur Geltung – sei es in aromatischen One-Pot-, Wok- und Pfannengerichten, in Rezepten für den Ofen oder knackigen Salaten. Die Küchentipps vermitteln Hintergrundwissen zu Lagerung, Einweich- und Garzeiten, Resteverwertung sowie zu zeitsparender Vorbereitung und nährstoffschonender Zubereitung der Gerichte. Informationen über den Anbau von Hülsenfrüchten, eine Warenkunde, Hinweise auf die positiven Auswirkungen auf Biodiversität, Klima und Umwelt sowie ein Gemüse-Saisonkalender ergänzen die Rezepte. *Greens & Beans*, Anne-Kathrin Weber & Wolfgang Schardt, AT Verlag, CHF 36.–.



## FREUDE AM BACKEN MIT DEN TOPPITS- BACK-BÖGEN



Ist der Winter die grosse Zeit für Backen? Vielleicht. Doch leckeres Gebackenes liebt man doch das ganze Jahr über! Die innovativen, rutschfesten Back-Bögen von Toppits machen das Backen dabei gleich noch einfacher. Die Back-Bögen von Toppits verrutschen nicht und rollen sich an den Seiten nicht auf. Durch die bewährte Antihaft-Struktur klebt nichts an und das Gebäck gleitet mühelos vom Back-Bogen. Das Einfetten fällt komplett weg. So bleibt der Ofen sauber. Die Back-Bögen sind gleich in der passenden Grösse vorgeschnitten und müssen nicht von der Rolle abgetrennt werden. Weil Nachhaltigkeit für Toppits ein besonders wichtiges Thema ist, ist das Papier sogar FSC zertifiziert! Toppits-Back-Bögen sind immer sehr nützlich, zum Beispiel auch für das Zubereiten der raffinierten Apéro-Snacks für besondere Gäste – oder wenn es einmal schnell gehen muss – für die Ofen Pommes frites für die Kids oder für den feinen Zopf zum Brunch. Besonders in der Adventszeit ist das Backpapier besonders gefragt. Und wer Guetzi oder Kuchen backt, kennt das Problem ...

Hätten Sie gerne regelmässig neue Anregungen für feine Rezepte? Oder wollen Sie uns Ihre Lieblingsrezepte mitteilen? Würden Sie sich über gelegentliche Tipps und Tricks freuen? Dann folgen Sie uns auf unseren Social-Media-Kanälen (IG: @toppits\_schweiz / FB: @toppit-schweiz). Oder lassen Sie uns auch Ihre Rezepte oder Ihr Feedback per E-Mail an [info@toppits-news.ch](mailto:info@toppits-news.ch) zukommen.

DRINK  
des Monats

## Kühl und fruchtig

Dieser Shake schmeckt angenehm erfrischend und leicht – perfekt also für einen heißen Spätsommertag.



### Blaubeer-Buttermilch-Shake

**ERGIBT** 2 Portionen

**ZUBEREITUNGSZEIT:** 5 Minuten

**150 g Blau- oder Heidelbeeren**

**2½ dl Buttermilch nature**

**4–6 Eiszügel**

**Zucker nach Belieben**

**Blau- oder Heidelbeeren zum Garnieren**

**1** Die Blau- oder Heidelbeeren mit der Buttermilch, den Eiswürfeln sowie nach Belieben etwas Zucker im Blender fein pürieren. Den Shake in Gläser füllen und nach Belieben mit Beeren oder einem Beeren-Spiess garnieren. Sofort servieren.

Pro Portion 5 g Eiweiss, 1 g Fett, 18 g Kohlenhydrate; 108 kKalorien oder 457 kJoule, Glutenfrei

## TRENDFARBE MIT GOLDENEM SCHIMMER

Sinnlich und luxuriös: Mit Nectar erweitert Le Creuset die leuchtende Farbpalette um ein sattes Gelb, das sonnige Akzente setzt und Wärme ausstrahlt. Der goldfarbene Ton mit einem Hauch von Bernstein versprüht Harmonie, Ästhetik und Optimismus. Nectar verleiht dem Ambiente ein elegantes Flair und lädt dazu ein, authentische Küche mit all ihren Aromen zu geniessen. [www.lecreuset.ch](http://www.lecreuset.ch)



## MELITTA LATTICIA – DEN LIEBLINGSKAFFEE GENIESSEN

Die Melitta Latticia OT ist der familienfreundliche unter den Melitta Kaffeevollautomaten. Sie ist mit einer Breite von nur 20 cm besonders schlank. Gleichzeitig ist sie breit in den Möglichkeiten für richtig guten Kaffee und bereitet auch zwei Tassen auf einmal zu. Dank des superleisen Stahl-Kegelmühlwerks, wird auch niemand aus dem Schlaf gerissen. Die Latticia OT verfügt über einen entnehmbaren XL-Wassertank (1,5 L) und einen XL-Bohnenbehälter (250 g) für besonders viel Kaffeegenuss. Und mit ihrem neuen integrierten Milchsystem – dem LATTEperfection

System – gelingt garantiert jeder Kaffee! Alles intuitiv durch die One-Touch-Bedienung mit farbigen Echtbildtasten. Kaffeegenuss auf Knopfdruck! Einfach und für alle zu bedienen. Mehr Info: [www.melitta.ch](http://www.melitta.ch)



**kontiki**

**NEU:**  
Kontiki-Direktflug  
von Zürich nach  
Nordisland

## Nordisland im Winter

### In Nordisland erwarten Sie die Entdeckung zweier Welten

In Richtung Osten führt der Weg zum beeindruckendsten Geothermalgebiet der Insel, einer surreal anmutenden Mondlandschaft, und zum Mývatn, dem bizarr geformten Mückensee. Richtung Nordwesten fahren Sie auf dem Arctic Coast Way zwischen dem kobaltblau schimmernden Eyjafjörður und weiss glitzernden Bergflanken.

Ein Einheimischer im Interview



Gerne beraten wir Sie persönlich

Tel. 056 203 66 88  
[info@kontiki.ch](mailto:info@kontiki.ch)

[www.kontiki.ch/nordisland-im-winter](http://www.kontiki.ch/nordisland-im-winter)



## Zucchetti-Dill-Küchlein

FÜR 4 PERSONEN

VORBEREITUNGSZEIT: 20 Minuten

KOCH-/BACKZEIT: 20 Minuten

600 g Zucchetti  
1 Knoblauchzehe  
1 Bund Dill  
½ Bund Schnittlauch  
1 unbehandelte Zitrone  
ca. 200 g Feta  
1 Teelöffel Paprikapulver  
1 Ei  
30 g Maizena  
70 g Paniermehl  
Salz, schwarzer Pfeffer  
Olivenöl zum Braten

1 Zucchetti ungeschält an der Röstaraffel grob reiben. Auf ein Küchentuch geben und gut trocknen.

2 Knoblauch schälen und fein reiben. Dill hacken. Schnittlauch in feine Röllchen schneiden. Gelbe Schale der Zitrone fein abreiben. Feta grob zerbröseln. Alle diese Zutaten mit den Zucchetti in eine Schüssel geben. Paprika, Ei, Maizena und Paniermehl beifügen, alles mischen und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Sollte die Masse zu feucht sein, noch etwas Paniermehl beifügen.

3 In einer beschichteten Bratpfanne je nach Grösse 3–4 Esslöffel Olivenöl erhitzen. Aus der Zucchettimasse Küchlein von etwa 6 cm Durchmesser formen und portionenweise im Öl auf beiden Seiten

langsam goldbraun braten. Warm stellen, bis alle Küchlein gebacken sind.

Dazu passt ein Blattsalat.

### FÜR DEN KLEINHAUSHALT

2 Personen: Zutaten halbieren, 1 Eigelb verwenden.

Pro Portion xxxg Eiweiss, xxx g Fett, xxx g Kohlenhydrate; xxx kKalorien oder xxx kJoule

## Intensiv würzig

Als skandinavisch-baltischen Dauerbrenner kennt man Dill in Graved Lachs, allerlei eingelegtem Fisch und natürlich mit Gurken. Der einzigartige süßlich pikante Geschmack passt aufgrund seiner Intensität bestens zu fettem und geräuchertem Fisch und Meeresfrüchten, aber auch gut zu Lamm, Rind und Schwein, Kartoffeln, Randen, Erbsen, Minze, Avocado und Kokosnuss.



## Lieber frisch geniessen

Bei Dill gilt: Je frischer, desto besser, denn in getrockneter Form verliert er an Aroma. Da er zudem schnell welkt, sollte man ihn sowieso rasch verbrauchen. Wenn es trotzdem länger dauert, empfiehlt sich eine Lagerung bei 0 Grad im Gefrierfach des Kühl-schranks: Über 12 Tage lang kann man ihn eingewickelt in Frisch-haltefolie aufbewahren.

## Aus dem Süden in den hohen Norden

Bereits bei den alten Ägyptern wurde Dill hoch geschätzt: So war die Pflanze eine der Grabbeigaben des Pharaos Amenophis. Auch bei den Römern und im antiken Griechenland war Dill ein oft kultiviertes Heil- und Küchenkraut. Die Ursprünge des Krauts werden in Ländern wie Algerien, Marokko, Tunesien, aber auch Bulgarien oder Zypern verortet. Erst im Frühmittelalter gelangte Dill durch Wandermönche nach Europa, bis hinauf nach Skandinavien, wo er sich heute enormer Beliebtheit erfreut.

## DILL

Der auch als Gurkenkraut bekannte Dill gilt als das Gewürz schlechthin in Skandinavien und im Baltikum – doch das ist längst nicht alles.

## Bewährtes Heilkraut

Dill hat einen intensiven Geschmack, was an den in der gesamten Pflanze enthaltenen ätherischen Ölen liegt. In Kombination mit Gerb- und Mineralstoffen ergibt das eine Pflanze mit bedeutender Heilwirkung, welche man schon im Mittelalter schätzte: Dill wirkt gut bei Magenkrämpfen, Verdauungsstörungen, Übelkeit, Erbrechen und auch bei Nervosität. Darüber hinaus enthält er reichlich Vitamin C und E sowie Zink und Kalium.



## «DIE MEISTER-KAFFEEMASCHINE AUS DEN GLARNER ALPEN»

Die Cremina Espressomaschine ist ein Schweizer Klassiker, zeitlos und robust bringt sie maximalen Kaffeegenuss. Die kleine Cremina ist eine hochwertige Espressomaschine, die in der Welt der Kaffeezubereitung weltweit einen herausragenden Ruf geniesst. Mit ihrer eleganten und zeitlosen Ästhetik ist die Cremina nicht nur ein funktionaler Bestandteil der Küche, sondern auch ein echtes Schmuckstück.

Die Cremina zusammen mit der Moca finden dort Platz, wo sonst kaum eine andere Maschine ihn findet. Mit einer gemeinsamen Breite von weniger als 40cm ist der Platzbedarf minimal. Die Leistungsaufnahme bleibt hier passend zu den Maschinen auch tief. Somit können sie ohne weiteres an einer gemeinsamen Steckdose angeschlossen werden. Die Leistung, die sich in diesem kompakten Fußabdruck findet, ist enorm. Mit einer Kapazität von

bis zu 20 Espresso können Sie sich und Ihre Gäste verwöhnen, ohne ins Stocken zu geraten. Der 1.8L Boiler liefert ausreichend Druck und ermöglicht Milch zu cremigem Milchschaum für köstliche Cappuccinos und Latte Macchiatos zuzubereiten. Dies eröffnet vielfältige Möglichkeiten, um verschiedene Kaffegetränke zu kreieren und das kulinarische Repertoire zu erweitern. Eine wahre Besonderheit der Cremina SL liegt im markanten Brühkopf.

Hier verbirgt sich die Feder, die für eine gleichmässige Extraktion sorgt. Um einen Espresso zu brühen muss man nur den Hebel nach unten drücken und die Feder vorspannen. Nach einer Vorbrühzeit kann der Hebel losgelassen werden und schon beginnt die Magie: die gespeicherte Energie der Feder wird nun gleichmässig abgegeben und drückt das Wasser durch den Kaffee. Das Druckprofil der Feder ist dabei genauestens abgestimmt auf den Widerstand des Kaffeepulvers.

Durch die makellose Verarbeitung ist sie bei der Zubereitung ein wahres Meisterwerk. Seit 2011 werden die Olympia Express Maschinen im Glarnerland hergestellt und können im Schauraum nach vorheriger Anmeldung besichtigt werden. Der robuste Aufbau mit Besten Materialien stellt sicher, dass Ihre Maschine auch für die nächsten Jahre oder gar Jahrzehnte tadellos funktioniert und mit nur wenigen Servicearbeiten immer den besten Espresso zubereitet.

Natürlich können Sie auch mit den Kaffeebohnen frei experimentieren. Die Moca stellt mit dem freien Einstellungsbereich sicher, dass helle wie auch dunkle Kaffeeröstungen im richtigen Mahlgrad in der Zubereitung gemahlen werden. Durch diese Eigenschaften können sie jede Mahlzeit mit einem Perfekten Espresso zu einem wunderbaren Abschluss bringen. Insgesamt ist die Cremina eine Investition

in handwerkliches Können und zeitloses Design. Sie fügt sich nahtlos in die Welt des Kochens ein und bereichert sie um die Kunst der Espresso Zubereitung. Wer auf der Suche nach einer Espressomaschine mit Charakter und Leistung ist, findet in der Cremina SL einen treuen Begleiter in der kulinarischen Reise. Für passionierte Köche und Kaffeeliebhaber ist die Cremina eine wahre Maschine mit der die Kaffee Zubereitung zur Kunst wird.

**Wussten Sie, dass Kaffee beim Backen mit Schokolade einen positiven Einfluss auf den Geschmack hat?**  
**Einfach bei einem Brownie oder Schokoladenkuchen einen kräftigen Espresso beigeben und schon wird das schokoladene Aroma verstärkt**



Haben Sie Fragen an uns? T +41 91 646 15 55  
info@olympia-express.ch

**Schauraum/Montage:**  
Olympia Express  
Schätti AG Metallwarenfabrik  
Sernftalstrasse 34b  
8762 Schwanden  
Switzerland

**Hersteller:**  
Schätti AG Metallwarenfabrik  
Tschachen 2  
8762 Schwanden  
Switzerland



**OLYMPIA**  
EXPRESS

# Weissschim



*Marktfrisch*

# melkäse

Cremig, mild und buttrig: Camembert, Brie und Co. schmecken nicht nur pur auf der Käseplatte, sondern eignen sich auch wunderbar als Zutaten für zart schmelzende Gerichte.



**N**ormalerweise gilt in der Küche: Wenn es schimmelt, weg damit! Weisschimmel bildet da jedoch eine der wenigen Ausnahmen, denn er ist verantwortlich für einige der bekanntesten Käsesorten überhaupt. In der Regel wird Weisschimmelkäse aus Kuhmilch hergestellt und zeichnet sich durch eine cremige Textur und ein mildes, butteriges Aroma aus. Der charakteristische Schimmel ist ein sogenannter Aussen-schimmel (d. h. das Innere wird nicht wie etwa bei Blauschimmelkäse davon durchzogen), der einen dünnen, weissen Flaum bildet und sich über die gesamte Oberfläche des Käselaibs ausbreitet. Die dafür verantwortlichen Schim-melpilz-Kulturen (*Penicillium can-didum* oder *Penicillium camemberti*) werden entweder direkt mit der Kes-selmilch vermischt, oder man besprüht die Käselaibe nach dem Formen damit. Der wohl berühmteste Vertreter die-ser Käsegattung ist der Camembert, mit seiner samtig weissen Rinde, einem zart schmelzenden Herz und einem cremig-würzigen Aroma. Nichtweniger legendär ist der Brie, den Karl der Grosse über alles liebte und von dem angeblich Ludwig XVI vor seiner Verhaftung während der Französischen Revolution noch nach einem letzten Bissen verlangte. Ein gut gereifter Brie zerläuft fast von alleine, schmeckt sahnig und pilzig und passt einfach wunderbar zu Salat, knusprigem Baguette und einem Glas Burgunder. Auch in der Schweiz gibt es Weisschimmelkäse, etwa den Tomme vaudoise, der bereits seit dem 17. Jahrhundert in der Westschweiz hergestellt wird: eine kleine Köstlichkeit mit sehr zarter Rinde und cremigem Inneren.





Cordon bleu mit  
Weisschimmelkäse

Rezept auf Seite 24



## Cordon bleu mit Weisschimmelkäse

FÜR 4 PERSONEN

VORBEREITUNGSZEIT:

20 Minuten

KOCH-/BACKZEIT: 8 Minuten

4 Schweinsschnitzel, je ca. 150 g, vom Metzger zum Füllen aufschneiden und flachklopfen lassen

Salz, schwarzer Pfeffer aus der Mühle  
1 Knoblauchzehe

10 Salbeiblättchen

1 Stück gelbe Zitronenschale, etwa 2 cm lang

1 Esslöffel Olivenöl

150–200 g Weisschimmelkäse, z.B. Brie oder Tomme

8–12 Scheiben Mostbröckli

4 Esslöffel Mehl

2 Eier

200 g Paniermehl

4 Esslöffel Bratbutter

1 Zitrone

1 Die Schnitzel auseinanderklappen und nebeneinander auslegen. Mit Salz und Pfeffer leicht würzen.

2 Den Knoblauch schälen und mit der Salbei und der Zitronenschale fein hacken. Mit dem Olivenöl verrühren und auf den Schnitzeln verstreichen. Den Käse in etwa 1 cm dicke Scheiben schneiden und mit dem Trockenfleisch jeweils auf die eine Hälfte der Schnitzel legen. Die unbelegte Seite darüber klappen und die Schnitzel mit Zahntochern verschließen.

3 Zum Panieren das Mehl auf einen Teller geben. Die Eier auf einem zweiten tiefen Teller verquirlen. Das Paniermehl ebenfalls auf einen Teller geben.

4 Die Cordons bleus beidseitig mit Salz und Pfeffer würzen. Zuerst im Mehl wenden, dabei überschüssiges Mehl abklopfen. Dann durch das Ei ziehen und zuletzt im Paniermehl wälzen.

5 In einer grossen Bratpfanne die Bratbutter kräftig erhitzen. Die Cordons bleus darin auf der ersten Seite bei mittlerer Hitze etwa 4 Minuten braten. Dann wenden und nochmals so lange braten.

6 Inzwischen die Zitrone in Schnitze schneiden. Die Cordons bleus auf vorgewärmten Tellern anrichten und mit den Zitronenschnitzen garnieren.

### FÜR DEN KLEINHAUSHALT

2 Personen: Zutaten halbieren.

1 Person: Zutaten vierteln, zum Panieren

1 Eiweiss nehmen.

Pro Portion 67 g Eiweiss, 39 g Fett, 50 g Kohlenhydrate; 831 kKalorien oder 3465 kJoule

## CHANDRAS WEINTIPP



*Fleurie Hospice de Belleville 2020,  
Joseph Drouhin*

Dieser elegante Fleurie (Gamay) verführt Nase und Gaumen mit blumigen Noten von Rosen, Veilchen und etwas schwarzem Pfeffer. Er ist mittelschwer im Gaumen, mit Noten von schwarzen Kirschen und etwas Pfeffer, das Finale ist dynamisch, saftig und ausgewogen. Der Beaujolais stammt von einer der bedeutendsten Winzerfamilien des Burgunds, die auch Pioniere des biodynamischen Weinbaus sind. Für mich ein Beaujolais für die Ewigkeit, der sich perfekt mit der Assemblage von cremigem Weisschimmelkäse, frittiertem Paniermehl und Schweinsplätzli vermählen wird. CHF 16.90.

[www.la-vinotheque.ch](http://www.la-vinotheque.ch)



## Pasta mit Tomaten-Camembert-Tatar

FÜR 4 PERSONEN

VORBEREITUNGSZEIT:

15 Minuten

KOCH-/BACKZEIT: 10 Minuten

400 g eher fleischige Tomaten  
8 Zweige glatte Petersilie  
2 Teelöffel Kapern, mit Vorteil in Salz konserviert  
1 Camembert, ca. 200 g, siehe Tipp  
2 Esslöffel Olivenöl  
Salz  
1 Messerspitze Chiliflocken  
1 Messerspitze Honig  
2 Esslöffel Mandelstifte  
400 g kurze Pasta, z. B. Penne, Casarecce oder Fusilli

- 1 Stielansatz der Tomaten keilförmig herausschneiden und die Früchte in sehr kleine Würfel schneiden. Petersilie fein hacken. Kapern abspülen, auf Küchenpapier trocken tupfen und ebenfalls hacken. Den Camembert in kleine Würfel schneiden. Alles in eine Schüssel geben, das Öl beifügen, die Masse mit Salz, Chiliflocken und Honig würzen und sorgfältig mischen.
- 2 In einer trockenen Bratpfanne die Mandelstifte ohne Fett goldgelb rösten. Leicht salzen und in einem Schälchen beiseitestellen.
- 3 Für die Pasta reichlich Wasser aufkochen und salzen. Die Pasta darin bissfest garen. Dann in ein Sieb abschütten, gut abtropfen lassen und zurück in die Pfanne geben. Die Tomaten-Camembert-Mischung sorgfältig unterrühren und zugedeckt kurz zie-

hen lassen. Die Pasta in vorgewärmte Teller anrichten, mit den Mandelstiften bestreuen und sofort servieren.

FÜR DEN KLEINHAUSHALT

2 Personen: Zutaten halbieren.

1 Person: Zutaten vierteln.

Pro Portion 27 g Eiweiss, 26 g Fett, 71 g Kohlenhydrate; 637 kKalorien oder 2675 kJoule

Der Weisschimmelkäse sollte nicht zu weich, sprich nicht zu reif sein, denn dann ist die Käsemasse noch fester und lässt sich für das Tatar gut würfeln. Neben Camembert eignet sich auch ein Reblochon (allerdings ein Rotschmierkäse) sehr gut.





## Flammkuchen mit Brie, Peperoni und Rohschinken

FÜR 4 PERSONEN zum Apéro oder als Vorspeise

FÜR 2 PERSONEN zum Sattessen  
VORBEREITUNGSZEIT:

30 Minuten

KOCH-/BACKZEIT: ca. 15 Minuten

RUHEZEIT: 2 Stunden

### TEIG:

200 g helles Weizen- oder Dinkelmehl

50 g Weizen- oder Dinkelvollkornmehl

10 g frische Hefe

1½ dl lauwarmes Wasser

1 Prise Zucker

1 Teelöffel Salz

1 Esslöffel Olivenöl

### BELAG:

2 Zweige Oregano, 2 Frühlingszwiebeln

200 g saurer Halbrahm

Salz, schwarzer Pfeffer aus der Mühle

1 Ziegenbrie, ca. 200 g, siehe Tipp

1 kleine rote Peperoni, ca. 130 g

ca. 70 g Rohschinken, in dünne Scheiben geschnitten

1 Für den Teig in einer Schüssel beide Mehlsorten mischen.

2 In einer kleinen Schale die Hefe zerkrümeln und mit dem Wasser, Zucker sowie 1 Esslöffel Mehl mischung verrühren. Die zugeckte Schale mit diesem Teig mindestens 1 Stunde stehen lassen.

3 Salz zur Mehl mischung geben. Den Vorteig und das Öl beifügen und alles zu einem glatten geschmeidigen Teig verkneten. In der Schüssel zugedeckt etwa 1 Stunde gehen lassen, bis sich das Teigvolumen etwa verdoppelt hat.

4 Für den Belag Oregano fein hacken. Frühlingszwiebeln rüsten und mitsamt schönem Grün in feine Ringe schneiden. Beides mit dem sauren Halbrahm verrühren und mit Salz sowie Pfeffer würzen.

5 Den Brie in gut ½ cm dicke Scheiben schneiden. Peperoni halbieren, Kerne und Scheidewände entfernen und die Schote würfeln.

6 Den Backofen auf 200 Grad Um luft vorheizen.

7 Den Teig noch einmal durchkneten und auf einem Bogen Backpapier so dünn wie möglich ausrollen. Den Teig mitsamt Papier auf ein Backblech ziehen. Mit der Sauerrahmmischung bestreichen, dann den Brie und die Peperoni darauf verteilen.

8 Den Flammkuchen im heißen Ofen auf der zweituntersten Rille etwa 15 Minuten backen, bis er schön knusprig ist. Herausnehmen, die Rohschinkenscheiben darauf verteilen, den Flammkuchen in Stücke schneiden und servieren.

Pro Portion (als Apéro) 24 g Eiweiss, 27 g Fett, 48 g Kohlenhydrate; 544 kKalorien oder 2277 kJoule

Ersatzweise kann man auch eine Büche de chèvre oder einen Camembert aus Ziegenmilch verwenden. Wer das Aroma von Ziegen milch nicht mag, kann sehr gut auch auf Alternativen aus Kuhmilch aus weichen.



WIN!

Preise im Wert von CHF 30'000 unter [www.bigler.ch/win](http://www.bigler.ch/win)

Jetzt unsere typischen Seeländer Rezepte entdecken →



Ä Portion Tradition.

## Würzige Käsecrème

FÜR 4 PERSONEN

VORBEREITUNGSZEIT: 15 Minuten

250 g reifer Weisschimmelkäse,  
z. B. Brie, Camembert  
100 g Crème fraîche  
1 Frühlingszwiebel  
4 Dörrtomaten in Öl  
4 Zweige Basilikum  
Salz  
Chilipulver

1 Den Weisschimmelkäse mitsamt der Rinde würfeln und mit einer Gabel so fein wie möglich zerdrücken. Die Crème fraîche sorgfältig unterrühren.

2 Die Frühlingszwiebel rüsten und mitsamt schönem Grün fein hacken. Die Dörrtomaten auf Küchenpapier abtropfen lassen und klein würfeln. Das Basilikum fein hacken. Alle diese Zutaten unter die Käsecrème rühren und diese mit Salz und Chilipulver abschmecken.

*Die Käsecrème passt zu gerösteten Brotscheiben oder Nussbrot.*

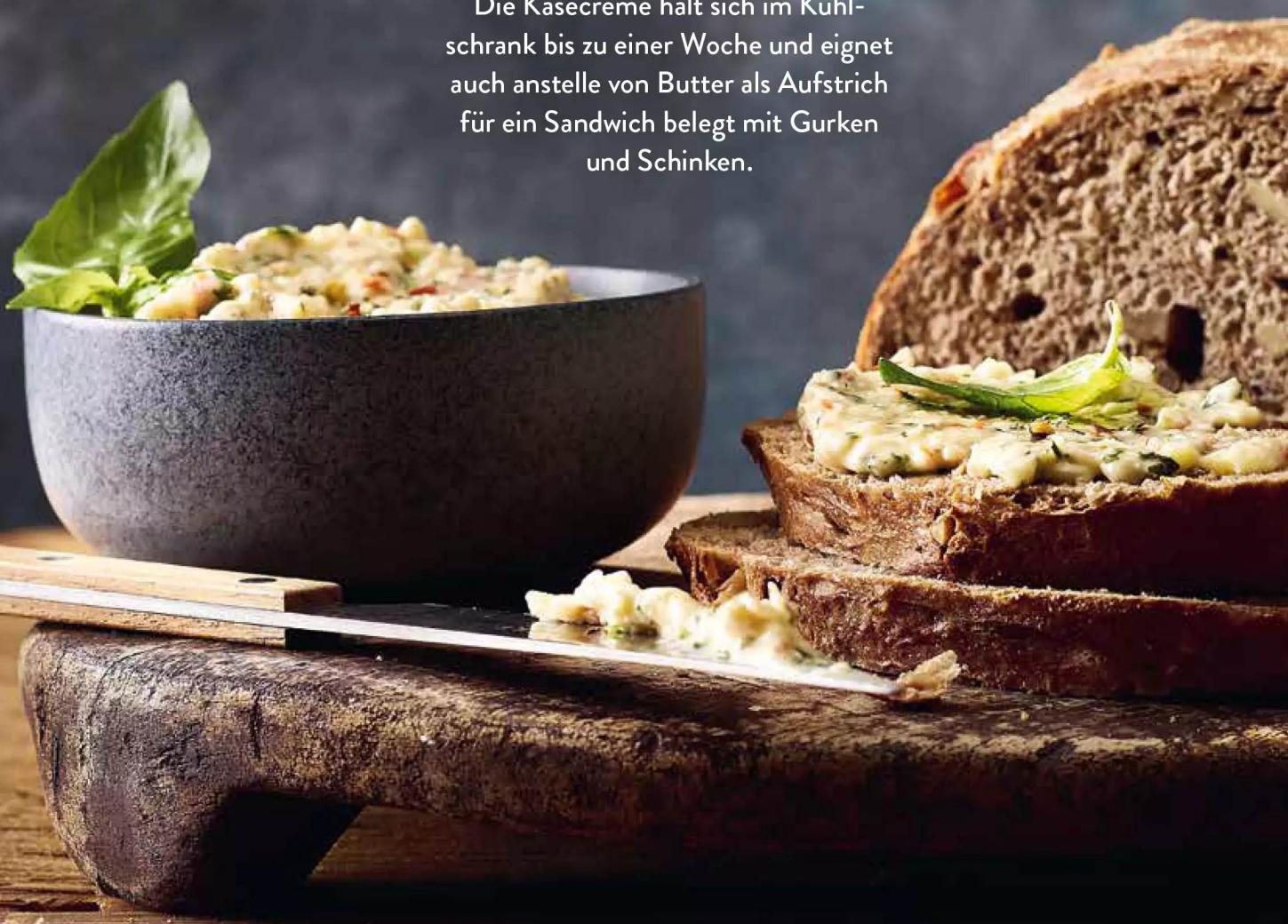
## FÜR DEN KLEINHAUSHALT

2 Personen: Zutaten halbieren.

1 Person: Zutaten halbieren, Rest hält sich im Kühlschrank mehrere Tage.

Pro Portion 13 g Eiweiss, 16 g Fett, 1 g Kohlenhydrate; 198 kkalorien oder 829 kJoule, Glutenfrei

Die Käsecrème hält sich im Kühlschrank bis zu einer Woche und eignet auch anstelle von Butter als Aufstrich für ein Sandwich belegt mit Gurken und Schinken.



# Kochen

## refresh



*Kochen*

REZEPTE GENUSSWELTEN KOCHWISSEN MEIN KOCHEN SEARCH

### Cremige Pilz-Bramata

So geht Comfort Food:  
Cremige Bramata mit Pilzen,  
Rohschinken und zart-  
schmelzendem Gruyère.

65 MINUTEN

EIGENSCHAFTEN GLUTENFREI

ZUTATEN

EINZELN  
Koch / Backzeit 45 MIN  
Vorbereitungszeit 20 MIN

Hauptzutaten Steinpilze

ZUBEREITUNG

- Die Steinpilze mit heißem Wasser übergießen und 10 Minuten einweichen lassen.
- Inzwischen die Tomaten in kleine Würfel schneiden. Die Zwiebel und die Knoblauchzehe schälen und fein hacken.
- In einer Pfanne die erste Portion Butter (1) erhitzen. Zwiebel, Knoblauch und Tomaten darin andünsten. Die Bouillon und die Milch dazugießen und aufkochen. Die Bramata unter Rühren einrieseln lassen. Die Steinpilze abgießen, grob schneiden und ebenfalls fügen. Die Bramata zugedeckt bei kleiner Hitze etwa 45 Minuten cremig ausquellen lassen.

gedünstete Steinpilze  
Soft-Dörrtomaten, ersetztweise in Öl eingelegte Dörrtomaten  
mittlere Zwiebel  
1 Knoblauchzehe  
1 Esslöffel Butter (1)  
8 dl Gemüsebouillon  
5 dl Milch  
Bramata (große Polenta)  
350–400 g Kräuterseitlinge, ersetztweise braune Champignons

# wildeisen.ch

# In neuem Look!

## einfacher, moderner, dynamischer



wildeisen.ch

## Tomme im Teig

**FÜR 4 PERSONEN  
VORBEREITUNGSZEIT:**

25 Minuten

**KOCH-/BACKZEIT:** 15 Minuten

**80 g Butter**  
**30 g Kräuter, z. B. Basilikum, Petersilie, Schnittlauch und Dill**  
**Salz, schwarzer Pfeffer aus der Mühle**  
**1 Paket Strudelteig (4 Blätter)**  
**4 Tomme vaudoise, je ca. 110 g**  
**150 g Blattsalat, z. B. Jungsalate oder Nüsslisalat**  
**150 g Kirschtomaten**  
**½ Teelöffel scharfer Senf**  
**1 Messerspitze Birnel oder flüssiger Honig**  
**1 Esslöffel Essig**  
**3 Esslöffel Olivenöl**

**1** Die Butter in Würfel schneiden und in einer kleinen Pfanne schmelzen lassen. Von den Kräutern grobe Stiele entfernen, dann die Blätter fein

hacken und in eine kleine Schüssel geben. Gut  $\frac{1}{3}$  der geschmolzenen Butter beifügen, alles mischen und leicht salzen und pfeffern. Die Butter ohne Kräuter beiseitestellen.

**2** Den Backofen auf 200 Grad vorheizen. Das Ofenblech mit Backpapier belegen.

**3** Jeweils ein Strudelteigblatt vorsichtig entfalten und auf der Arbeitsfläche auslegen. Das Teigblatt mit Kräuterbutter bestreichen und die eine Hälfte über die andere klappen. Einen Tomme in der unteren Hälfte daraufsetzen, die Seiten einschlagen und den Käse in den Strudelteig wickeln. Dann alle Päckchen auf das vorbereitete Blech geben und mit der Butter (ohne Kräuter) bestreichen.

**4** Die Päckchen im heißen Ofen auf der zweituntersten Rille etwa 15 Minuten backen, bis der Teig schön gebräunt ist.

**5** Inzwischen den Salat waschen und trockenschleudern. Die Tomaten waschen und vierteln.

**6** Für die Salatsauce Senf, Birnel oder Honig, Essig sowie Salz und Pfeffer verrühren, dann das Öl unterschlagen.

**7** Unmittelbar vor dem Servieren Salat und Tomaten mit der Sauce mischen und auf Tellern anrichten. Jeweils einen gebackenen Tomme daneben setzen und sofort servieren.

### FÜR DEN KLEINHAUSHALT

2 Personen: Zutaten halbieren. Restliche Teigblätter einfrieren oder in den nächsten Tagen verbrauchen.

1 Person: Zutaten vierteln. Restliche Teigblätter einfrieren oder in den nächsten Tagen verbrauchen.

Pro Portion 27 g Eiweiss, 51 g Fett, 32 g Kohlenhydrate; 705 kKalorien oder 2942 kJoule





# MONDOVINO

Wein nach Deinem  
Geschmack.



## Frisch.

Ein erfrischender und runder weisser Rothschild, der vorzüglich zu Weichkäse passt. Mit offener Aromatik von Stachelbeeren, Holunderblüten und Grapefruit und einer knackigen Frische am Gaumen. Herrlich auch zum Apéritif oder zu Fisch.

BORDEAUX AOC  
SAUVIGNON BLANC  
LÉGENDE BARON  
PHILIPPE DE  
ROTHSCHILD, 75 CL

**11.50**  
(10 cl = 1.53)

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

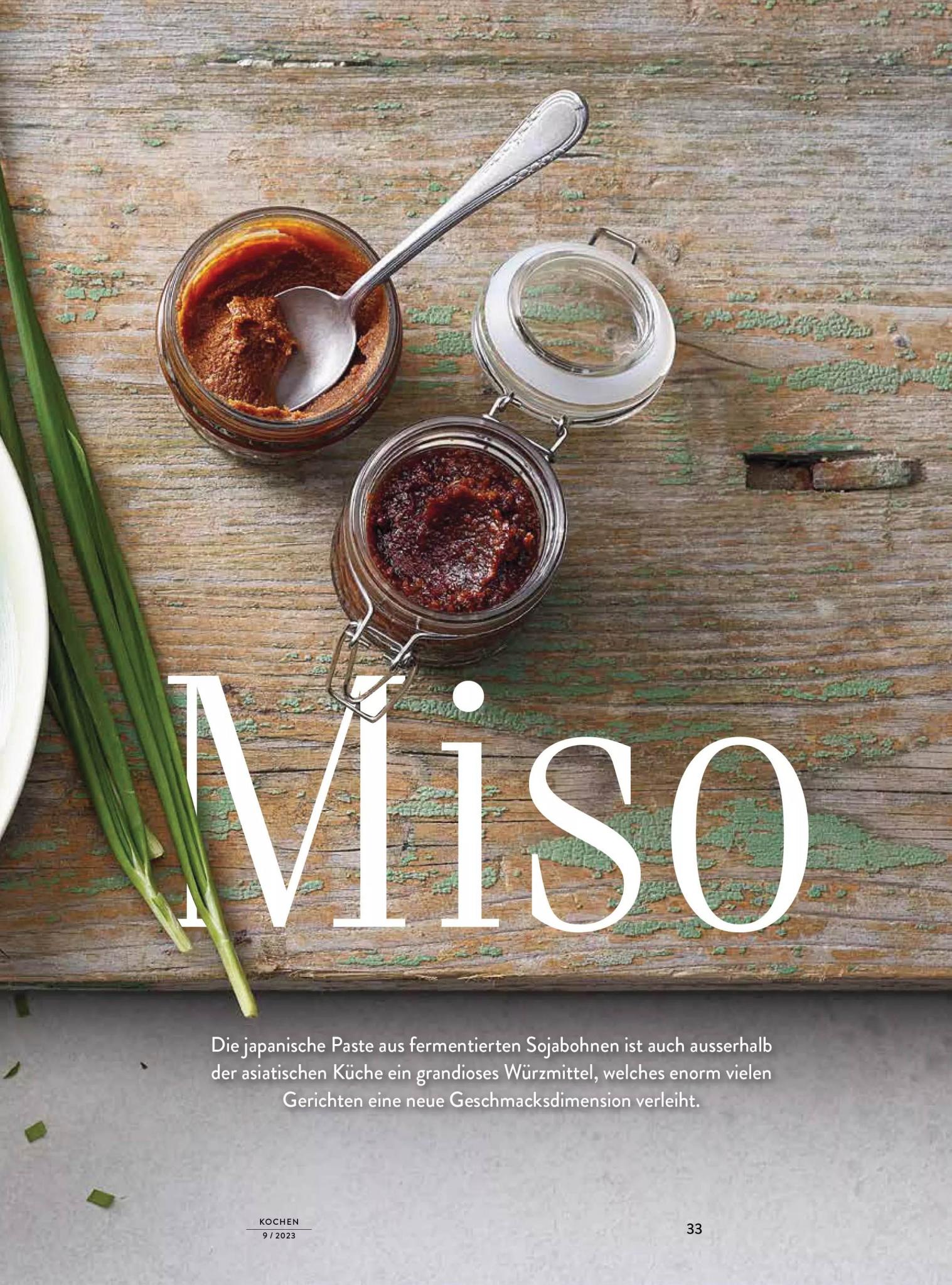
**coop**

Für mich und dich.



Rüebli-Zwiebel-Salat mit  
Miso-Dressing

Rezept auf Seite 35



# Miso

Die japanische Paste aus fermentierten Sojabohnen ist auch ausserhalb der asiatischen Küche ein grandioses Würzmittel, welches enorm vielen Gerichten eine neue Geschmacksdimension verleiht.

## Auberginen-Hack-Ragout mit Ingwer, Chili und Miso

FÜR 4 PERSONEN

VORBEREITUNGSZEIT: 15 Minuten

KOCH-/BACKZEIT: ca. 20 Minuten

1 grösse Aubergine, ca. 400 g

3 Frühlingszwiebeln

4 Knoblauchzehen

20 g frischer Ingwer

3-4 Esslöffel Raps- oder

Sonnenblumenöl

400 g gemischtes Hackfleisch

1 dl Reiswein oder trockener Sherry

1½ dl Gemüse- oder Fleischbouillon

1 Teelöffel Chilisauce, z. B. Sriracha

3 Teelöffel Tomatenpüree

1½ Esslöffel Miso-Paste

Salz

1 Die Aubergine rüsten und in kleine Würfel schneiden. Die Frühlingszwiebeln rüsten und mitsamt schönem Grün in feine Ringe schneiden. Einen Teil vom Grün für die Garnitur beiseitelegen. Knoblauch und Ingwer schälen und fein hacken.

2 In einer Pfanne das Öl erhitzen. Die Auberginenwürfel beifügen und unter gelegentlichem Rühren rundherum 3-4 Minuten anbraten. Dann Hackfleisch und Zwiebeln beifügen und 3 Minuten weiterbraten. Knoblauch und Ingwer untermischen, Reiswein oder Sherry sowie Bouillon angießen, das Ragout mit Chilisauce und Tomatenpüree würzen und zugedeckt bei Mittelhitze etwa 15 Minuten schmoren lassen.

3 Die Miso-Paste unterrühren und das Ragout wenn nötig mit etwas Salz abschmecken. Mit dem beiseitegestellten Zwiebelgrün bestreuen und servieren.

Dazu passen Reisnudeln, Udonnudeln oder Reis.

FÜR DEN KLEINHAUSHALT

2 Personen: Zutaten halbieren.

1 Person: Zutaten vierteln.

Pro Portion 23 g Eiweiss, 26 g Fett, 21 g Kohlenhydrate; 435 kKalorien oder 1812 kJoule, Glutenfrei, Lactosefrei





## Rüebli-Zwiebel-Salat mit Miso-Dressing

FÜR 4 PERSONEN

VORBEREITUNGSZEIT: 20 Minuten  
KOCH-/BACKZEIT: 25 Minuten

**500 g Rüebli, auch Bundrüebli  
400 g rote Zwiebeln  
Salz, schwarzer Pfeffer aus der Mühle  
2 Eßlöffel Raps- oder Sonnenblumenöl  
1 unbehandelte Limette  
2 Teelöffel Sojasauce  
3 Teelöffel Miso-Paste  
4 Eßlöffel Gemüsebouillon  
einige Tropfen Chilisauce oder Tabasco  
2 Teelöffel Sesamöl  
½ Bund Schnittknoblauch  
oder Schnittlauch**

**1** Den Backofen auf 200 Grad vorheizen. Das Ofenblech mit Backpapier belegen.

**2** Rüebli und Zwiebeln schälen. Rüebli der Länge nach vierteln und nach Belieben quer halbieren. Zwiebeln vierteln. Beide Zutaten auf das vorbereitete

Blech geben, mit Salz und Pfeffer würzen, mit Öl beträufeln und alles mischen.

**3** Das Gemüse im 200 Grad heißen Ofen auf der mittleren Rille etwa 25 Minuten backen, bis es knapp weich und leicht gebräunt ist, dabei einmal wenden.

**4** Inzwischen die Hälfte der Limettenschale fein abreiben. 2 Eßlöffel Limettensaft auspressen und mit der Schale, der Sojasauce, der Miso-Paste, der Bouillon, der Chilisauce und dem Sesamöl mit einem Schwingbesen gut verrühren.

**5** Den Schnittknoblauch oder den Schnittlauch fein schneiden.

**6** Das Gemüse ofenwarm mit dem Miso-Dressing mischen und eventuell noch leicht nachsalzen. Auf Tellern anrichten und mit Schnittknoblauch oder Schnittlauch bestreuen.

### FÜR DEN KLEINHAUSHALT

**2 Personen: Zutaten halbieren.**

**1 Person: Zutaten vierteln, das Gemüse in einer Bratpfanne im Öl bissfest garen.**

Pro Portion 4 g Eiweiss, 10 g Fett, 24 g Kohlenhydrate; 210 kKalorien oder 874 kJoule, Lactosefrei

FOOD LOVES  
**KIKKOMAN**

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



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



## Fischfilet in Miso-Butter

FÜR 4 PERSONEN

VORBEREITUNGSZEIT: 15 Minuten

KOCH-/BACKZEIT: ca. 5 Minuten

Je 4 Zweige Zitronenmelisse und Basilikum  
¼ unbehandelte Zitrone  
insgesamt 80 g Butter  
15 g Misopaste  
Salz, schwarzer Pfeffer aus der Mühle  
4 Fischfilets ohne Haut, z.B. Dorschrücken oder Lachsforelle

- 1 Zitronenmelisse und Basilikum fein hacken. Die Schale der halben Zitrone fein abreiben. Diese Zutaten mit 60 g Butter, der Miso-Paste sowie etwas Salz und Pfeffer mit einer Gabel gut mischen.
- 2 Die Fischfilets beidseitig mit Salz und Pfeffer würzen. Den Saft der halben Zitrone darüber auspressen.

3 In einer Bratpfanne die restliche Butter (20 g) erhitzen. Die Fischfilets darin pro Seite ½ Minute braten. Dann die Hitze reduzieren und die Miso-Butter auf den Fischfilets verteilen. Den Fisch zugedeckt noch 3–4 Minuten ziehen lassen, bis die Misobutter geschmolzen ist. Den Fisch zusammen mit der Miso-Butter auf vorgewärmten Tellern anrichten und sofort servieren.

Dazu schmeckt Blattspinat und/oder Reis.

### FÜR DEN KLEINHAUSHALT

2 Personen: Zutaten halbieren.

1 Person: Zutaten vierteln.

Pro Portion 30 g Eiweiss, 24 g Fett, 2 g Kohlenhydrate; 346 kKalorien oder 1450 kJoule, Glutenfrei





## Kartoffelgratin mit Miso-Rahm und Nüssen

FÜR 4 PERSONEN

VORBEREITUNGSZEIT: 25 Minuten

KOCH-/BACKZEIT: 45 Minuten

1 kg mehligkochende Kartoffeln

2 Knoblauchzehen

insgesamt 30 g Butter

Salz, schwarzer Pfeffer aus der Mühle

50 g Haselnusskerne, Baumnüsse und/

oder Kürbiskerne

1½ dl Halbrahm

1½ dl Gemüsebouillon

30 g Miso-Paste

1 Die Kartoffeln schälen und in sehr dünne Scheiben hobeln oder schneiden. Die Knoblauchzehen schälen und ebenfalls in dünne Scheibchen schneiden. Eine Auflaufform mit etwa ½ Esslöffel Butter ausstreichen. Die Kartoffeln mit dem Knoblauch darin lagenweise einschichten und jede Lage mit Salz und Pfeffer würzen. Nicht zu kräftig salzen, da die Miso-Paste ebenfalls Salz enthält.

2 Den Ofen auf 180 Grad vorheizen.

3 Die Nüsse oder Kerne mittelgroß hacken. Den Halbrahm und die Bouillon mit der Miso-Paste mit dem Pürierstab gut durchmixen und seitlich neben den eingeschichteten Kartoffeln angießen. Die Nüsse über den Kartoffelgratin streuen. Die restliche Butter in Flocken schneiden und auf dem Gratin verteilen.

4 Den Kartoffelgratin im 180 Grad heißen Backofen auf der zweitunters-ten Rille etwa 45 Minuten backen, bis die Kartoffeln weich sind und die Oberfläche schön gebräunt ist. Kurz stehen lassen, dann auf Tellern anrichten und servieren.

Dazu schmeckt ein Blattsalat.

FÜR DEN KLEINHAUSHALT

2 Personen: Zutaten halbieren.

Pro Portion 12 g Eiweiss, 24 g Fett, 61 g Kohlenhydrate; 527 kKalorien oder 2200 kJoule, Glutenfrei



Die weichgekochten Sojabohnen werden im Fleischwolf zerkleinert.

## MISO-MAGIE

**Bei Christine Syrad und ihrem Unternehmen «Fermentable» dreht sich alles um das Handwerk des Fermentierens. Bei einem Besuch in ihrem Atelier in Biel demonstriert sie uns die Kunst der Miso-Herstellung.**



Achtung heiss!», ruft Christine Syrad, als sie mit einer ruckartigen Bewegung den Deckel des Schnellkochtopfs öffnet. Eine heisse, wohlriechende Wölke entweicht und gibt den Blick frei auf dampfende Sojabohnen. Wir befinden uns in der Bieler Seevorstadt, wo Christine in ihrem Atelier unter dem Namen «Fermentable» die Kunst des Fermentierens praktiziert und uns zeigt, wie sich Miso herstellen lässt. Ja, Miso, diese sagenumwobene Paste aus fermentierten Sojabohnen, die fast alles besser schmecken lässt und an der es zurzeit kaum ein Vorbeikommen gibt. Fermentation sei Dank. Aber was ist Fermentation genau? Simpel ausgedrückt ist es nichts anderes als die Umwandlung von Lebensmitteln durch Mikroorganismen wie Bakterien, Hefen oder Schimmelpilze. Fermentation soll weniger für

einen bestimmten Geschmack sorgen, sondern den Eigengeschmack verstärken. Es geht um Umami, diesen schwer zu definierenden, potenziell süchtig machenden Geschmack von Lebensmitteln wie Pilzen, Tomaten, Parmesan, Fleisch und Sojasauce – und eben Miso. In Japan hat das Fermentieren eine lange Tradition und Christine Syrad ist damit quasi aufgewachsen: Ihre Wurzeln sind britisch-japanisch, die Kindheit und Jugend verbrachte sie in Osaka, ehe es sie über Umwege in die Schweiz zog. Mit ihrem Unternehmen «Fermentable» berät sie heute kulinarische Profis, aber auch Laien rund um das Thema Fermentation, gibt ihr Wissen im Rahmen von Workshops weiter und verkauft eigene Produkte. So geplant war das eigentlich nicht: «Ich hatte mal zu viel Miso für mich hergestellt; und das kam rich-

tig gut an bei Nachbarn und Bekannten.» Aber obwohl die Nachfrage das Angebot mittlerweile klar übersteigt, gilt immer noch «es het, so lang's het». Und was macht das Miso von Christine so begehr? Natürlich könnte man einfach mal drauflos mischen, aber wenn man sein Miso auf eine ganz bestimmte Art schmecken lassen will, sei Erfahrung gefragt, so Christine, denn «die Mengen und Proportionen bei den Zutaten, haben einen grossen Einfluss auf den Geschmack». Zweifellos lässt sich mit Miso wunderbar experimentieren, etwa wenn man es aus Ackerbohnen oder Erbsen (das schmeckt dann wunderbar cremig, fast ein wenig wie Camembert), herstellt. Aber Christine bevorzugt die traditionelle Variante aus Sojabohnen. Für ihr Miso verwendet sie lokale Sojabohnen aus einem kleinen Betrieb in Ins im Berner Seeland – diese werden über Nacht eingeweicht und landen dann für gut 40 Minuten im Dampfkochtopf, bis sie so weich sind, dass man sie mit zwei Fingern zerdrücken kann. Noch warm, aber nicht zu heiss wird das ganze durch den Fleischwolf gedreht und zu einer Paste geschrotet und mit Salz und Koji vermischt. Koji, das ist dieser Schimmel pilz, der in feucht-warmem Milieu auf gekochtem Reis oder Getreide wächst und dem wir Errungenschaften wie Miso, Reisessig, Sojasauce oder Sake zu verdanken haben, denn es beschleunigt die Fermentation und ist perfekt, um Umami zu extrahieren. Das hat fast etwas Magisches. Selbstverständlich stammt auch der «Fermentable»-Koji aus eigener Herstellung. Nun heisst es kneten, kneten und nochmals kneten; etwas Wasser dazu und weiterkneten ... so lange, bis eine kompakte Masse entsteht, die sich zu Kugeln pressen lässt (damit keine Luft in der Masse verbleibt). Nun ist Muskelkraft gefragt: Christine drückt die Kugeln fest in ein Eimachglas, denn Luftschlüsse behindern den Fermentationsprozess. Die wichtige Regel dabei: Immer sauber arbeiten! So landen nur die erwünschten Bakterien im Glas. Jetzt sprüht sie eine Mischung aus Reisessig und Alkohol auf die Oberfläche und ins Glas, legt eine Folie drauf und beschwert alles mit einem Gewicht. Deckel, drauf, luftdicht verschliessen und möglichst lange geschlossen lassen, das ist alles. Mindestens sechs, besser 18 Monate sollte die Paste nun reifen, lichtgeschützt und bei Zimmertemperatur. Saisonale

Temperaturschwankungen seien kein Problem, so Christine, «in Japan arbeitet man seit jeher im Rhythmus der Jahreszeiten». Und dann wird man belohnt. Nach sechs Monaten ist das Miso hellbraun und schmeckt intensiv salzig – zwei Jahre später ist die Paste dunkel, schmeckt vollmundig und strotzt vor Umami – Fermentation sei Dank. Und was macht man nun damit? Hoffentlich mehr als nur Suppe: Wie wäre es mit Miso-Mayo oder generell als Salzersatz? Oder man drückt zwei rohe ungeschälte Knoblauchzehen in das Miso und wartet ein paar Tage bis Wochen: Geschmacksexplosion garantiert! Ein weiterer Geheimtipp von Christine: Schwarzwurzeln schälen, kurz in Wasser einweichen, dann mit Miso bestreichen und eine Nacht in den Kühlschrank, Resultat ist eine salzig-knackige Köstlichkeit, die selbst Gemüsemuffel lieben werden. Und dann gibt es noch Saucen, Marinaden oder sogar Miso-Caramel ... die Möglichkeiten scheinen unbegrenzt ...



So sieht Miso direkt nach der Herstellung aus. Die Paste, die Christine Syrad hier präsentiert, (unten) wurde sechs Monate lang fermentiert.



# Oliven

Nicht nur geschmacklich, sondern auch vom Aussehen her gibt es die Oliven in unzähligen Formen: Sie sind schwarz, violett-braun und grün, von gross bis ganz klein, prall und fest oder leicht schrumpelig. Und es gibt sie überall dort, wo auch die Weinrebe zu Hause ist.





KOCHEN  
9 / 2023





#### MEIN RICOTTA-TIPP

Für diese Zubereitungsart eignet sich neben dem Kuhmilch-Ricotta auch Büffel-Ricotta oder frischer Zieger. Letzterer ist allerdings oft nur in Käserenien erhältlich und darf auf keinen Fall mit dem Schabziger verwechselt werden, der durch die Beigabe von Zigerklee sehr viel geschmacksintensiver ist und eher als Gewürz Verwendung findet.



## Gebackener Ricotta mit pikanten Kräuter-Oliven

FÜR 4 PERSONEN als kleine Mahlzeit  
**VORBEREITUNGSZEIT:** 15 Minuten  
**KOCH-/BACKZEIT:** 30 Minuten

**500 g Ricotta**  
**½ dl Olivenöl**  
**1 Peperoncino**  
**1 Knoblauchzehe**  
**4–5 Zweige Majoran oder Oregano**  
**½ Bund Dill**  
**1 Bund Petersilie**  
**1 Bund Schnittlauch**  
**200 g bunt gemischte Oliven**  
**Salz, schwarzer Pfeffer**  
**1 Baguette oder Zwirbelbrot ca. 250 g**

- Den Backofen auf 200 Grad Umluft vorheizen.
- Den Ricotta aus der Verpackung in eine Gratinform stürzen. Mit ¼ des Olivenöls (ca. 2 Esslöffel) übergießen. Den Ricotta im heißen Ofen auf der mittleren Rille 30 Minuten backen.

Wer mag, kann den Ricotta auch in Portionsförmchen zubereiten. Entweder man verwendet kleinere Ricottas oder formt mithilfe einer Stoffserviette und einer kleinen Schale kleinere Ricottas, das geht mit dem trockenen Frischkäse sehr gut.



**3** Inzwischen den Stiel des Peperoncino entfernen und je nach gewünschter Schärfe die Schote mit oder ohne Kerne fein hacken. Den Knoblauch schälen und ebenfalls hacken. Alle Kräuter fein schneiden. Alle diese Zutaten mit dem restlichen Olivenöl mischen.

**4** Die Oliven entsteinen: Entweder schneidet man mit einem Messer das Fruchtfleisch vom Stein oder man sticht mit einer glatten Spritzsack-Tülle den Stein heraus. Die Oliven zur Kräutermischung geben und alles mit Salz sowie Pfeffer würzen.

**5** Die Oliven-Kräuter-Mischung nach 20 Minuten Backzeit über den Ricotta verteilen und diesen fertig backen.

**6** Das Baguette in Scheiben schneiden und nach Belieben toasten. Zum gebackenen Ricotta servieren. Als weitere Beilage passt ein Blattsalat.

Pro Portion 17 g Eiweiss,  
 37 g Fett, 41 g Kohlenhydrate;  
 579 kKalorien oder 2414 kJoule

# A Star is born! Entdecke Smoked Seasoning

Ukuva iAfrica presents

Darf ich mich vorstellen? Smoked Seasoning. Mit mir erlebst du das grosse Geschmackskino. Ich bezaubere mit sonnengereitem und fein geräuchertem Paprika von der Westküste Südafrikas, reichlich Knoblauch, reinstem Meersalz und einem Hauch Basilikum. Damit erobere ich Gourmetherzen im Sturm. Zu allen Köstlichkeiten vom Grill und in der mediterranen Küche bin ich eindeutig und konkurrenzlos der Star.

Lerne mich jetzt kennen.



ethical  
food



Finde diesen und weitere kulinarische Blockbuster jetzt und exklusiv auf

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



## Gurken-Röllchen mit Oliven-Frischkäse und Melone

FÜR 4 PESONEN als Vorspeise oder kleines Essen

VORBEREITUNGSZEIT: 25 Minuten

**100 g grüne entsteinte Oliven**

**½ Bund Schnittlauch**

**1 Bund gemischte Sommerkräuter wie Petersilie, Basilikum, Rucola, Dill usw.**

**200 g Frischkäse**

**Salz, schwarzer Pfeffer aus der Mühle**

**20 g Mandelblättchen**

**1 Salatgurke**

**½ reife Melone**

**Nach Belieben etwas Rucola zum Garnieren**

1 Die Oliven fein hacken. Den Schnittlauch in feine Röllchen schneiden. Die Kräuter abzupfen und hacken. Alle diese Zutaten mit dem Frischkäse mischen und die Masse mit Salz und Pfeffer würzen.

2 Die Mandelblättchen in einer trockenen Pfanne ohne Fett golden

rösten. Abkühlen lassen, dann mit den Fingern zerbröseln und unter den Frischkäse mischen.

3 Die Gurke mittig halbieren, sodass zwei gleich lange Stücke entstehen. Die Gurke auf einem Gemüsehobel der Länge nach in dünne Scheiben schneiden, dabei darauf achten, dass sie weder zu dünn noch zu dick sind, damit man sie gut aufrollen kann. Man benötigt etwa 16 Scheiben. Die Scheiben auf der Arbeitsfläche auslegen. Den Oliven-Frischkäse auf den Gurkenscheiben verteilen und diese aufrollen. Wenn nötig mit einem Zahnstocher fixieren.

4 Die Melone entkernen und in 4 Schnitze schneiden. Das Fruchtfleisch aus der Schale und dann in Stücke schneiden. Melonenstücke und Gurkenröllchen dekorativ auf Tellern anrichten und nach Belieben mit Rucola garnieren.

Pro Portion 8 g Eiweiss, 23 g Fett, 11 g Kohlenhydrate; 298 kKalorien oder 1232 kJoule, Glutenfrei

### MEIN OLIVEN-TIPP

Entsteinte grüne Oliven bekommt man in ebenso guter Qualität wie solche Früchte mit Kern. Das Gleiche gilt auch für violette Oliven. Bei den schwarzen Oliven lohnt sich ein Blick auf die Verpackung: Tauchen hier die Zusatzstoffe Eisen-II-Laktat (E585) oder Eisen-II-Gluconat (E579) auf, handelt es sich um unreife grüne Oliven, die schwarz eingefärbt wurden. Warum dies? Oliven sind zuerst immer grün, erst voll ausgereift werden sie – je nach Sorte – violett bis schwarz, und dies dauert natürlich seine Zeit. Zudem sind die ausgereiften Früchte viel weicher, was eine Verarbeitung beziehungsweise das maschinelle Entsteinen schwieriger macht. Der Geschmack bleibt jedoch durch die Behandlung aussen vor, sodass man entweder echte schwarze Oliven selber entsteint oder bereit ist, etwas mehr Geld für vollreife Oliven auszugeben.

**MEIN KÜCHEN-TIPP**

Kritharaki sind griechische Reisteigwaren und haben nur eine Gemeinsamkeit mit Reis, nämlich die Form. Sie werden aus Hartweizendunst hergestellt und zählen zur Pasta-Familie. Neben der griechischen gibt es auch in der italienischen Küche Reisteigwaren; hier werden sie Risoni oder Orzo genannt. Die Portugiesen kennen sie unter der Bezeichnung Bagos Biava und in der Türkei nennt man sie Arpa sehriye. Je nach Herkunft sind sie rundlicher oder schmal und länglich. Die reisförmige Pasta ist in grösseren Supermärkten oder in orientalischen, italienischen und portugiesischen Spezialitätenläden erhältlich.



Fenchel schneiden einfach gemacht:  
Feine Würfelchen erhält man am  
einfachsten, wenn man den Fenchel  
wie eine Zwiebel schneidet.

## Kritharaki mit Tomaten-Oliven-Gemüse

**FÜR 4 PERSONEN**

**VORBEREITUNGSZEIT:** 15 Minuten

**KOCH-/BACKZEIT:** 30 Minuten

**1 kleiner Fenchel**

**500 g Cherrytomaten**

**150 g schwarze oder violette Oliven**

**3 Knoblauchzehen**

**1 Bund Basilikum**

**½ Bund Dill**

**2 Esslöffel Olivenöl (1)**

**ca. 9 dl Gemüsebouillon**

**300 g Kritharaki, siehe Tipp**

**2 Esslöffel Olivenöl (2)**

**Salz, schwarzer Pfeffer aus der Mühle  
nach Belieben etwas Chiliflocken**

**1** Den Fenchel rüsten, dabei den Strunk nur an-, aber nicht heraus-schneiden, dann den Fenchel halbieren und mit der Schnittfläche auf die Arbeitsfläche legen. Nun die Hälften wie bei einer Zwiebel zuerst senkrecht, dann waagrecht einschneiden und klein würfeln.

**2** Cherrytomaten halbieren. Oliven entsteinen. Knoblauch schälen

und fein hacken. Basilikum und Dill von den Zweigen zupfen und grob hacken.

**3** In einer Pfanne die erste Portion Olivenöl (1) erhitzen.  $\frac{1}{2}$  des Knoblauchs sowie den Fenchel darin andünsten. Gleichzeitig in einer weiteren Pfanne die Bouillon aufkochen.

**4** Die Kritharaki zum Fenchel geben und  $\frac{1}{2}$  der heißen Bouillon beifügen. Alles unter gelegentlichem Rühren wie ein Risotto etwa 10 Minuten kochen lassen und dabei von Zeit zu Zeit weitere Bouillon beifügen, bis die Kritharaki bissfest sind. Mit Salz und Pfeffer würzen.

**5** Während die Kritharaki kochen, in einer Bratpfanne die zweite Portion Olivenöl (2) erhitzen. Cherrytomaten und restlichen Knoblauch darin andünsten.  $\frac{1}{2}$  dl der Bouillon sowie die Oliven beifügen und alles zugedeckt 5–6 Minuten kochen lassen. Am Schluss mit Salz, Pfeffer sowie etwas Chili würzen und die Kräuter untermischen.

**6** Die Kritharaki auf einer vorgewärmten Platte oder Tellern anrichten und die Tomaten mit den Oliven darüber verteilen. Sofort servieren.

Pro Portion 20 g Eiweiss, 23 g Fett, 138 g Kohlenhydrate; 867 kKalorien oder 3651 kJoule, Lactosefrei





**MEIN OLIVEN-TIPP**  
Oliven entsteinen kann man auf verschiedene Arten. Man kann zum Beispiel einen Kirschen- oder Olivenentsteiner benutzen; dieser funktioniert jedoch nur bei den klassischen mittelgrossen Oliven. Hat man jedoch sehr kleine oder sehr grosse Früchte, dann ist man mit einem Küchenmesser oder einer runden Spritzsack-Tülle besser beraten, denn beide kann man der Grösse der Oliven beziehungsweise des Steins anpassen.



Linke Seite: Wichtig: Das Fleisch nur ganz kurz anbraten, es soll innen noch komplett roh sein. Für eine gute Bindung die Olivenmasse möglichst fein hacken, so hält sie später auch besser auf dem Fleisch.



## Lammrückenfilets mit Olivenkruste

FÜR 4 PERSONEN

VORBEREITUNGSZEIT: 15 Minuten

KOCH-/BACKZEIT: 30 Minuten

3 Tomaten

4 Knoblauchzehen (1)

Salz, schwarzer Pfeffer aus der Mühle

4 Esslöffel Olivenöl

2 Zweige Rosmarin

6 Zweige Thymian

1 Knoblauchzehe (2)

120 g violette Oliven

50 g weiche Butter

60 g Paniermehl

schwarzer Pfeffer aus der Mühle

3 Lammrückenfilets, je ca. 200 g schwer

Salz

etwas Olivenöl zum Braten

2 Esslöffel Paniermehl zum Bestreuen

1 Den Backofen auf 200 Grad Umluft vorheizen.

2 Den Stielansatz der Tomaten entfernen und die Tomaten waagrecht halbieren. Die Hälften in eine Gratinform legen und die erste Portion Knoblauch (1) ungeschält dazu legen. Alles mit Salz und Pfeffer würzen und mit Olivenöl beträufeln. Die Tomaten im heißen Ofen in der Mitte 30 Minuten backen.

3 Rosmarin und Thymian von den Zweigen zupfen und fein hacken. Die zweite Portion Knoblauch (2) schälen und in Scheibchen schneiden. Die Oliven entsteinen.

4 Oliven und Knoblauchscheibchen im Cutter fein hacken. Kräuter, Butter, Paniermehl sowie etwas frisch gemahlenen Pfeffer beifügen und alles nochmals kurz durchmixen.

5 Die Lammrückenfilets rundum mit Salz und Pfeffer würzen. In einer Bratpfanne 2 Esslöffel Olivenöl kräftig erhitzen. Die Lammrückenfilets darin sehr heiß rundum nur gerade 1½ Minuten anbraten. Auf einen Teller geben.

Olivemasse darüber verteilen und mit dem Paniermehl bestreuen. Gut andrücken.

6 Die Tomaten herausnehmen und die Ofentemperatur auf 230 Grad erhöhen. Die Tomaten in eine kleine Pfanne geben. Den Knoblauch aus der Schale dazu drücken, dann alles mit dem Stabmixer zu einer feinen Sauce pürieren. Nochmals aufkochen, mit Salz und Pfeffer würzen und die Sauce warmhalten.

7 Die Lammrückenfilets in die Gratinform von den Tomaten legen und im 230 Grad heißen Ofen auf der mittleren Rille 10 Minuten überbacken. Herausnehmen, das Fleisch auf ein Schneidebrett geben und 5 Minuten ruhen lassen. Inzwischen die Sauce in die heiße Form geben. Die Lammrückenfilets in Tranchen schneiden und in die Sauce legen. Sofort servieren.

Pro Portion 36 g Eiweiss, 39 g Fett, 24 g Kohlenhydrate; 592 kKalorien oder 2475 kJoule, Lactosearm



# WEINE FÜR DEN APERITIF

Ist es nicht immer wieder ein schöner Moment, wenn man den Wein für den Apéro entkorkt oder aufschläubt und mit dem ersten Schluck den Gaumen für einen genussvollen Abend vorbereitet? Natürlich gibt es nicht nur einen Wein, der sich dafür am besten eignet, sondern eine ganze Palette davon.

Der Apéro ist eine willkommene Sache. Er soll den Gaumen einerseits netzen und andererseits vom meist stressigen Alltag zum genüsslichen Mahl überleiten. Ein Aperitif sollte nie zu üppig sein oder anders ausgedrückt, nicht aus zu vielen Runden bestehen. Warum? Weil der Alkohol im Wein nicht erst beim Essen seine Wirkung tut, sondern mit dem ersten Glas beginnt.

Wird beim Apéro ein zu schwerer, komplexer Wein serviert, sättigt das den Gaumen. Kommt hinzu, dass schwere Weine meist nach Essen verlangen und «nackt» genossen gar nicht so gut schmecken. Ein Schaumwein ist immer ein perfekter Start, sei es ein Champagner, ein Prosecco, ein Cava, ein Sekt oder ein Pét-Nat. Er belebt Gaumen und Geist und strahlt nicht zuletzt auch etwas Festliches aus.

Ideale Apéroweine sollten in der Nase blumig duften. So wie etwa Sauvignon Blanc, Muscat, Riesling, Vermentino oder Riesling x Sylvaner. Oder dann neutral verführen wie unsere Nationaltraube Chasselas. Ein trockener Sherry (Fino oder Manzanilla) ist ebenfalls ein perfekter Start. Eisgekühlt serviert, fliest er besonders schnell den Hals hinunter. Doch aufgepasst, Sherry hat etwas mehr Alkohol als ein trockener Weisswein.

Rotweine als Aperitif? Warum auch nicht. Doch auch hier sollte darauf geachtet werden, dass sie nicht zu schwer und vielleicht auch etwas gekühlt serviert werden. Ein Gamay oder ein leichter Pinot Noir sind perfekt geeignet. Wie auch ein Rosé, der aus den verschiedensten Rotweinsorten vinifiziert wird. Was zum Aperitif getrunken wird, hängt auch von den Jahreszeiten ab. Wenn es draussen sommerlich warm ist, ist der Wunsch nach einem süffigeren, spritzigeren Wein grösser (eventuell sogar «on the rocks», auf Eis), als wenn es kalt und verschneit ist. Es lohnt sich, darauf zu achten, wie sich die eigenen Vorlieben ändern und auch welche Häppchen man dazu serviert.

## CHANDRA KURT



Chandra Kurt ist eine der bekanntesten Weinautorinnen der Schweiz. Sie studierte an den Universitäten Zürich und Lausanne sowie am Institute of Masters of Wine in London. Chandra hat mehr als 20 Bücher über Wein verfasst, darunter «Reisen mit Wein», «Weinseller» und «Chasselas – Von Féchy bis Dézaley». Sie ist Mitglied des Circle of Wine Writers in London, des Ordre des Coteaux de Champagne, der Confrérie du Guillon und sie hat den Ehrenrebstock der Heidazunft erhalten. Sie lebt in Zürich. [www.chandrakurt.com](http://www.chandrakurt.com)



## TIPPS

- Wenn ein Champagner, dann am besten ein Blanc de Blancs. Er besteht aus 100 % Chardonnay und ist fruchtiger und frischer als einer, der auch noch Pinot Noir und Pinot Meunier enthält.
- Schaumwein kann auch im Weissweinglas serviert werden.
- Persönlich serviere ich den Apérowein auch gerne zum ersten Gang.
- Ein Aperitif kann sowohl vor dem Mittag, wie vor dem Nachessen serviert werden.
- Lieber zu kalt servieren, als zu warm.



## Der Wein zu Oliven gerichten

Oliven sind herrliche Zutaten für Gerichte. Bei der Weinselektion sollte ihr Aroma unbedingt berücksichtigt werden. Dunkle, würziger Oliven harmonieren perfekt zu pfeffrigen, kräftigeren Rotweinen, wie etwa ein Syrah, ein Châteauneuf-du-Pape, Humagne Rouge, Malbec oder Lagrein. Auch ein kräftiger Rosé passt gut. Bei den grünen, etwas milderden Oliven gehen Weissweine wie Weissburgunder, Viognier, Chenin Blanc oder Chardonnay. Ebenfalls passt ein roter Sangiovese, wie aber auch ein Nerello Mascalese vom Ätna.

Rezepte ab Seite 38



## Olivenproduktion auf Weingütern

Es ist keine Seltenheit, dass man im Mittelmeerraum auf Weingütern auch Olivenplantagen begegnet, denn neben der Weinrebe gehört der Olivenbaum zu den ersten Kulturpflanzen der Menschheit. Daher lohnt es sich, bei einem Weingutsbesuch nicht nur den Wein zu verkosten, sondern auch das Olivenöl, dessen Ernte etwas nach der Weinernte stattfindet. Auf dem schön gedeckten Tisch macht es sich besonders gut, neben dem Chianti Classico von beispielsweise Castello di Ama, auch das Castello-di-Ama-Öl aufzustellen.





# Ein Apfelmanü

Egal, ob im Salat, in der Suppe oder zum Fleisch – Äpfel eignen sich aufgrund ihrer fruchtigen Würze, ihrer Süße und Säure ganz hervorragend für die salzige Küche. Grund genug also, um ihnen ein ganzes Menü zu widmen.

ON APPETIT



## Fenchel-Apfel-Salat mit Curry



## Meerrettich-Apfel-Süppchen



## Kalbskoteletts «Himmel und Erde»



## Apfel-Tiramisu

Fenchel-Apfel-Salat  
mit Curry

Rezept auf Seite 52



## **Fenchel-Apfel-Salat mit Curry**

**FÜR 6 PERSONEN** als Vorspeise  
**VORBEREITUNGSZEIT:** 35 Minuten

**50 g Sultaninen**  
**150 g saurer Halbrahm oder griechischer Joghurt nature**  
**3–4 Esslöffel Mayonnaise**  
**2 Esslöffel frisch gepresster Zitronensaft**  
**1 Prise Zucker**  
**1½ Teelöffel Currysauce**  
**Salz, Pfeffer aus der Mühle**  
**350–400 g Fenchel**  
**2 kleine säuerliche Äpfel**  
**120 g Nüsslisalat**  
**2 Esslöffel Balsamicoessig**  
**1 Esslöffel Wasser**  
**1 Teelöffel Senf**  
**1 Teelöffel flüssiger Honig**  
**Salz, schwarzer Pfeffer aus der Mühle**  
**4–5 Esslöffel Olivenöl**

- 1** Sultaninen in eine Schüssel geben und mit heißem Wasser bedecken.
- 2** Inzwischen Halbrahm oder Joghurt, Mayonnaise, Zitronensaft, Zucker, Curry, Salz und Pfeffer zu einer Sauce verrühren.
- 3** Äpfel nach Belieben schälen, vierteln, entkernen und die Schnitzel quer in sehr dünne Scheibchen schneiden. Sofort mit der Sauce mischen, damit sie sich nicht verfärben. Fenchel rüsten und vierteln, dabei schönes Grün beiseitelegen. Die Fenchelviertel auf einem Gemüsehobel oder mit einem scharfen Messer in hauchdünne Scheiben schneiden und ebenfalls zur Sauce geben.
- 4** Die eingeweichten Sultaninen auf Küchenpapier trockentupfen. Das beiseitegelegte Fenchelgrün hacken und zusammen mit den Sultaninen unter den Fenchel-Apfel-Salat mischen.
- 5** Nüsslisalat waschen und trocken-schleudern.

**6** Essig, Wasser, Senf, Honig sowie Salz und Pfeffer verrühren, dann das Olivenöl unterschlagen.

**7** Vor dem Servieren den Nüsslisalat mit dem Balsamico-Dressing mischen. Den Fenchel-Apfel-Salat bergartig in die Mitte der Teller geben und den Nüsslisalat darum herum anrichten. Sofort servieren.

### **FÜR WENIGER/MEHR GÄSTE**

**2–3 Personen:** Zutaten halbieren.  
**Mehr Gäste:** Den Salat in 1½- facher oder doppelter Menge zubereiten.

Pro Portion 2 g Eiweiss, 19 g Fett, 12 g Kohlenhydrate; 235 kKalorien oder 978 kJoule, Glutenfrei



# Meerrettich-Apfel-Süppchen

FÜR 6 PERSONEN

VORBEREITUNGSZEIT: 30 Minuten  
KOCH-/BACKZEIT: 15–20 Minuten

**200 g Pastinaken**  
**1 mittlere Zwiebel**  
**2 kleine rotschalige Äpfel**  
**1 Esslöffel Zitronensaft**  
**1 Esslöffel Butter (1)**  
**1 dl weisser Portwein oder halb Sherry/halb Weisswein**  
**1 dl Apfelsaft**  
**7 dl Gemüsebouillon**  
**2 dl Rahm**  
**1 Stück frische Meerrettichwurzel, ca. 60 g oder 2–3 Esslöffel Meerrettich-paste aus dem Glas, siehe Tipp**  
**Salz, schwarzer Pfeffer aus der Mühle**  
**20 g Butter (2)**  
**2–3 Zweige Majoran**

1 Pastinaken schälen, der Länge nach halbieren und in feine Scheiben schneiden. Zwiebel schälen und hacken. Den ersten Apfel schälen, halbieren, entkernen und würfeln. Sofort mit dem Zitronensaft mischen.

2 In einer Pfanne die erste Portion Butter (1) erhitzen. Die Zwiebel darin glasig dünsten. Pastinaken und Apfelwürfel beifügen, Portwein oder Sherry-Weisswein-Mischung dazugießen und alles zur Hälfte einkochen lassen. Dann Apfelsaft und Bouillon beifügen und die Suppe zugedeckt 15–20 Minuten kochen lassen, bis die Pastinaken sehr weich sind.

3 Inzwischen  $\frac{1}{2}$  des Rahms (1 dl) steif schlagen. Meerrettich schälen und fein dazureiben oder allenfalls die Paste aus dem Glas unterziehen. Den Meerrettichrahm mit Salz und Pfeffer abschmecken. Bis zur Verwendung kühl stellen.

4 Den zweiten Apfel ungeschält vierteln, entkernen und klein würfeln. In der zweiten Portion Butter (2) leicht goldbraun braten. Majoran fein hacken und am Schluss zu den Äpfeln geben.

5 Den restlichen Rahm (1 dl) zur Suppe geben und diese mit dem Stabmixer oder im Blender möglichst fein pürieren. Die Suppe nochmals aufkochen und mit Salz sowie Pfeffer abschmecken.

6 Unmittelbar vor dem Servieren den Meerrettichrahm unter die Suppe ziehen und wenn nötig mit Meerrettich nachwürzen. Die Suppe in tiefe Teller anrichten und mit den Apfelwürfchen bestreuen. Sofort servieren.

## TIPP

Ob man frischen Meerrettich oder die Paste aus dem Glas verwendet, hängt auch davon ab, wie pikant man die Suppe zubereiten möchte. Frischer Meerrettich ist manchmal so scharf, dass er buchstäblich in die Nase steigt. Allerdings: Er verliert seine Schärfe, je länger er an der Luft oxidiert oder erhitzt wird. Wer den Meerrettich also früh genug vorbereitet und mit dem Rahm mischt, der erhält auf jeden Fall eine milder gewürzte Suppe. Das Gleiche gilt für die fertige Meerrettichpaste aus dem Glas.

## FÜR WENIGER/MEHR GÄSTE

2–3 Personen: Zutaten halbieren.  
Mehr Gäste: Suppe in  $1\frac{1}{2}$ -facher oder doppelter Menge zubereiten.

Pro Portion 6 g Eiweiß, 18 g Fett, 50 g Kohlenhydrate; 404 kKalorien oder 1701 kJoule, Glutenfrei



## DAS PERFEKTE TIMING

### AM VORABEND

- Tiramisu zubereiten.

### 2-3 STUNDEN VOR EINTREFFEN DER GÄSTE

- Meerrettich-Apfel-Suppe bis und mit Punkt 5 zubereiten.
- Fenchel-Apfel-Salat bis und mit Punkt 6 zubereiten. Nüsslisalat in einem Frischhaltebeutel kühl stellen.
- Kalbskoteletts bis und mit Punkt 6 vorbereiten.

### VOR DEM SERVIEREN DES SALATES

- Backofen auf 200 Grad vorheizen. Sauce für Koteletts nochmals erhitzen. Kartoffeln und Äpfel in Pfanne oder Gratinform schichten und 45 Minuten backen.
- Salat anrichten.

### VOR DEM SERVIEREN DER SUPPE

- Suppe aufkochen und fertigstellen.
- Koteletts auf den Gratin legen und im Ofen 15-18 Minuten fertigbraten.

### NACH DEM HAUPTGANG

- Tiramisu garnieren.

## Kalbskoteletts «Himmel und Erde»

FÜR 4-6 PERSONEN

**VORBEREITUNGSZEIT:** 35 Minuten

**KOCH-/BACKZEIT:** 60 Minuten

**3-4 Kalbskoteletts, je ca. 350 g schwer  
Salz, schwarzer Pfeffer aus der Mühle  
800 g mehligkochende Kartoffeln  
3-4 säuerliche Äpfel, je nach Grösse  
Saft von 1 Zitrone  
4 Esslöffel Kapern  
4-5 Zweige Salbei  
2 Esslöffel Olivenöl  
1 Esslöffel Butter  
2 dl Noilly Prat oder eine Mischung von  
trockenem Sherry und Weisswein  
2 dl Gemüsebouillon  
3 dl Vollrahm  
2 Teelöffel Dijon-Senf  
1½ Esslöffel körniger Senf**

- 1 Die Kalbskoteletts wenn möglich 1½ Stunden vor Verwendung aus dem Kühlschrank nehmen und beidseitig mit Salz sowie Pfeffer würzen.
- 2 Die Kartoffeln nach Belieben schälen und in 1 cm dicke Schnitze schneiden. In einer Schüssel mit kaltem Wasser aufbewahren, damit sie sich nicht braun verfärbten.
- 3 Die Äpfel schälen, vierteln, entkernen und etwas dicker als die Kartoffeln in Schnitze schneiden. Sofort in eine Mischung von Zitronensaft und ca. 5 dl Wasser geben, damit sie sich nicht verfärbten.
- 4 Die Kapern in ein Sieb geben und gründlich warm abspülen. Auf Küchenpapier trocken tupfen. Die Salbeiblätter je nach Grösse ganz belassen oder grob zerzupfen.
- 5 In einem Bräter (ersatzweise Bratpfanne, siehe Tipp) das Olivenöl und die Butter erhitzen. Die Kapern und die Salbei darin knusprig braten. Herausnehmen und auf einen Teller geben.
- 6 Im Bratensatz die Kalbskoteletts auf jeder Seite 1½ Minuten kräftig goldbraun anbraten. Ebenfalls herausnehmen.
- 7 Den Bratensatz mit dem Noilly Prat oder der Sherry-Wein-Mischung ablösen. Dann die Bouillon beifügen und alles etwa zur Hälfte einkochen lassen. Den Rahm mit den beiden Senfsorten verrühren und beifügen. Die Sauce mit Salz sowie Pfeffer würzen. Bis hierhin kann das Gericht etwa 2 Stunden

im Voraus vorbereitet werden. In diesem Fall die Sauce in der Pfanne beiseitestellen.

8 Den Backofen auf 200 Grad (Umluft nicht empfehlenswert) vorheizen.

9 Inzwischen die Kartoffeln und Äpfel auf Küchenpapier trocken tupfen. Die Sauce nochmals kräftig aufkochen. Kartoffeln und Äpfel hineingeben oder allenfalls in einer Gratinform verteilen und mit der heißen Sauce übergießen. Sofort im 200 Grad heißen Ofen ungedeckt in der Mitte 45 Minuten schmoren lassen.

10 Nach 45 Minuten Garzeit die Koteletts auf den Gratin legen und alles im weiterhin 200 Grad heißen Ofen je nach Dicke 15-18 Minuten fertigbraten. In den letzten 5 Minuten die Kapern-Salbei-Mischung darüber verteilen, damit diese nochmals heiß wird.

11 Nach Belieben die Koteletts am Tisch vom Knochen lösen und das Fleisch in breite Streifen schneiden. Mit dem Kartoffel-Apfel-Gratin auf Tellern anrichten und servieren.

Pro Portion 36 g Eiweiss,  
32 g Fett, 32 g Kohlenhydrate;  
578 kKalorien oder 2419 kJoule,  
Glutenfrei

 LE CREUSET®

# COLOUR *Your* DAY

MORE COLOUR. MORE MEMORIES.

Ob Frühstück, Mittagessen oder Abendessen - mit dem farbenfrohen und energiegeladenen Farbmix aus dem neuen, leuchtenden Blauton Azure und dem honigfarbenen Nectar bringt unsere Le Creuset "Colour Your Day" Kochgeschirr-Kollektion Lebensfreude auf den Tisch und sorgt für gute Laune. Für gemeinsamen Genuss und Erinnerungen fürs Leben!



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



## HAUSGEMACHTE APFEL-CHIPS



50 g Zucker und 50 g Zitronensaft aufkochen und leicht abkühlen lassen. Apfel mit Schale ganz dünn auf dem Hobel in Scheiben schneiden. Die Apfelscheiben mit dem Sirup mischen und 20 Minuten ziehen lassen.

Apfelscheiben anschliessend gut abtropfen lassen und die Scheiben auf einer Backmatte auslegen. Die Apfelscheiben im Backofen bei 60 Grad 6–8 Stunden vollständig trocknen lassen. Backofen von Zeit zu Zeit öffnen, damit die Feuchtigkeit entweichen kann. Luftdicht verpackt halten die Chips bis zu 6 Monate.





**ottos.ch**

Riesenauswahl. Immer. Günstig.

### Goru Gold

Jumilla DO

Jahrgang 2018\*  
Traubensorte:  
Monastrell,  
Cabernet Sauvignon,  
Syrah  
75 cl  
Art. 322210



je Flasche CHF

**13.95**

Konkurrenz-  
vergleich 18.-  
Bestelleinheit 6 Flaschen

### Cepa 21

Ribera del Duero DO

Jahrgang 2020\*  
Traubensorte:  
Tempranillo  
75 cl  
Art. 270319



je Flasche CHF

**19.95**

Konkurrenz-  
vergleich 29.80  
Bestelleinheit 6 Flaschen

### Elena Walch

Merlot

Südtirol

Jahrgang 2021\*  
Traubensorte:  
Merlot  
75 cl  
Art. 307077



je Flasche CHF

**16.95**

statt 21.80  
Bestelleinheit 6 Flaschen

**ottos.ch**

## Apfel-Tiramisu

**ERGIBT** 4–6 Portionen

**VORBEREITUNGSZEIT:** 40 Minuten

**KOCH-/BACKZEIT:** insgesamt

ca. 15 Minuten

**RUHEZEIT:** mindestens 6 Stunden

### KOMPOTT:

1 Orange

½ Zitrone

1 dl Apfelsaft

30 g Zucker

600 g säuerliche Äpfel

### CREME:

3 Blatt Gelatine

3 dl Milch

½ Teelöffel Vanillepulver oder -paste

3 Eigelb

50 g Zucker

250 g Mascarpone

1½ dl Rahm

1 grosse Orange

Saft vom Apfelkompott

ca. 200 g Löffelbiscuits

25 g Mandelblättchen

etwas Puderzucker zum Bestäuben

1 Den Saft der Orange sowie der halben Zitrone auspressen und mit dem Apfelsaft sowie dem Zucker in eine weite Pfanne geben. Alles aufkochen.

2 Die Äpfel schälen, vierteln, entkernen, in Schnitze schneiden und zum Orangensaft geben. Unter gelegentlichem Durchschwenken der Pfanne die Apfelschnitze knapp weich garen. Im Sud abkühlen lassen.

3 Die Gelatine in kaltem Wasser einweichen lassen.

4 In einer kleinen Pfanne Milch und Vanille unter Rühren einmal aufkochen. In einer Schüssel Eigelbe und Zucker gut verrühren, dann die heiße Milch dazurühren. Die Schüssel über ein leicht kochendes Wasserbad geben und die Masse so lange kräftig aufschlagen, bis sie cremig-dicklich bindet. Vom Wasserbad nehmen, die Gelatine leicht ausdrücken und unter Rühren in der warmen Creme auflösen. Anschliessend den Mascarpone unterrühren. Die Schüssel mit der Creme in eine etwas grössere Schüssel mit kaltem Wasser stellen und unter Rühren abkühlen lassen. Dann 15–20 Minuten in den Kühlschrank stellen, bis die Creme dem Rand entlang leicht zu gelieren beginnt.

5 Den Rahm steif schlagen. In 2–3 Portionen unter die Creme ziehen.

6 Den Saft der Orange auspressen und in einen Suppenteller geben. Den Saft vom Apfelkompott sorgfältig dazugießen. Eine rechteckige Form bereitstellen. Etwa die Hälfte der Löffelbiscuits in die Apfel-Orangensaft-Mischung tunken und den Boden der Form damit auslegen. Die Hälfte des Apfelkompotts darauf verteilen und mit der Hälfte der Creme decken. Mit einer weiteren Lage getränkter Löffelbiscuits sowie den restlichen Äpfeln weiterfahren und mit Creme abschliessen. Die Form mit Klarsichtfolie verschliessen und das Tiramisu mindestens 6 Stunden, besser aber über Nacht kühl stellen.

7 In einer trockenen Pfanne die Mandelblättchen ohne Fett leicht hellbraun rösten.

8 Vor dem Servieren das Tiramisu mit den Mandelblättchen bestreuen und mit etwas Puderzucker bestäuben. Das Dessert am Tisch mit Löffeln abstechen und auf Desserttellern anrichten.

Pro Portion 10 g Eiweiß,  
33 g Fett, 60 g Kohlenhydrate;  
583 kKalorien oder 2441 kJoule

# 6 Blitzgerichte

**Spätsommer oder Frühherbst? Egal, denn mit diesen schnell zubereiteten Gerichten bleibt bestimmt genügend Zeit, um die Jahreszeit noch einmal richtig auszukosten.**



## *Forellenfilets mit Zitronenkruste an Peperonisauce*

FÜR 2 PERSONEN

Diese Forellenfilets können mit oder ohne Haut zubereitet werden – was man eben gerade findet. Der Vorteil der Haut: Sie hält das Filet beim Garen schön zusammen. Ersetzt werden können die Forellenfilets durch Saibling oder Lachsforelle.

### SAUCE:

250 g rote Peperoni  
1 kleine Zwiebel  
1 Knoblauchzehe  
1 Esslöffel Butter  
½ Teelöffel edelsüßer Paprika  
Salz, schwarzer Pfeffer aus der Mühle  
½ dl Noilly Prat oder Weisswein  
1 dl Gemüsebouillon  
75 g Crème fraîche

### FISCH:

Ca. 300 g Forellenfilets, ohne Haut,  
siehe Einleitung  
½ Teelöffel Koriandersamen  
½ Teelöffel Fenchelsamen  
¼ Teelöffel Salz  
6 Umdrehungen schwarzer Pfeffer  
aus der Mühle  
1 unbehandelte Zitrone  
½ Esslöffel glatte Petersilie  
20 g weiche Butter  
1 gestrichener Teelöffel Senf  
2 Esslöffel Paniermehl

1 Die papierdünne Haut der Peperoni mit einem Sparschäler entfernen. Dann die Peperoni vierteln, Stielansatz, Kerne und Scheidewände entfernen und das Gemüse in kleine Würfel schneiden. Zwiebel und Knoblauch schälen und hacken. Alle diese Zutaten in einer Pfanne in der warmen Butter andünsten. Mit Paprika, Salz und Pfeffer würzen, mit dem Noilly Prat oder Weisswein ablöschen und fast vollständig einkochen lassen. Dann die Gemüsebouillon beifügen und die Sauce zugedeckt 10 Minuten kochen lassen.

2 Inzwischen die Forellenfilets mit den Fingern nach Gräten abtasten und diese wenn nötig mit einer Pinzette entfernen. Die Fischfilets kurz unter kaltem Wasser spülen und auf Küchenpapier trockentupfen. Nebeneinander mit der leicht silbrigen bzw. Hautseite nach unten in eine Gratinform legen.

3 Den Backofen auf 200 Grad Umluft vorheizen.

4 In einem Mörser Koriander- und Fenchelsamen sowie Salz fein zerstoßen. In eine kleine Schüssel geben, den Pfeffer dazu mahlen und etwa  $\frac{3}{4}$  der gelben Schale der Zitrone fein dazu reiben. Die Petersilie fein hacken. Zusammen mit der Butter, dem Senf und dem Paniermehl zu den Gewürzen in die Schüssel geben und alles gut mischen. Die Paste auf den Fischfilets verteilen.

5 Die Fischfilets im heißen Ofen auf der mittleren Rille je nach Dicke 8–10 Minuten überbacken.

6 Inzwischen die Crème fraîche zur Peperonisauce geben und alles mit dem Stabmixer fein pürieren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Sauce separat zum Fisch servieren.

Pro Portion 34 g Eiweiß,  
21 g Fett, 18 g Kohlenhydrate;  
404 kKalorien oder 1695 kJoule



# für den September





## Spaghetti mit Beluga-Linsen und Rucolasauce

FÜR 2 PERSONEN

Die kleinen, glänzenden schwarzen Linsen werden Beluga-Linsen genannt, weil sie von ihrem Aussehen her an Kaviar erinnern. Beluga-Linsen sind sehr fein im Geschmack und haben ein kräftiges, nussiges Aroma. Ersetzt werden können sie in diesem Rezept durch grüne Linsen, welche allerdings eine etwas längere Kochzeit haben.

**1 kleinere mehligkochende Kartoffel  
1 kleine Zwiebel  
1 Esslöffel Butter  
2 dl Gemüsebouillon  
1 dl Rahm  
80 g Beluga-Linsen  
Salz  
80 g Rucola  
50 g Frischkäse  
schwarzer Pfeffer aus der Mühle  
1 Spritzer Zitronensaft  
200–250 g Spaghetti**

- 1** Die Kartoffel schälen und würfeln. Die Zwiebel schälen, halbieren und in Streifen schneiden.
- 2** In einer kleinen Pfanne die Butter erhitzen. Die Zwiebel darin glasig dünsten. Die Kartoffeln, die Bouillon und den Rahm beifügen, aufkochen und zugedeckt 12–15 Minuten bei Mittelhitze kochen lassen, bis die Kartoffeln schön weich sind.
- 3** Inzwischen in einer zweiten Pfanne etwa 5 dl Wasser aufkochen und salzen.

Die Beluga-Linsen hineingeben und während etwa 20 Minuten bissfest garen. In ein Sieb abschütten und abtropfen lassen.

**4** Während die Linsen garen, den Rucola waschen und trockenschleudern. 1 Handvoll Rucola für die Garnitur beiseitelegen. Den restlichen Rucola mit dem Frischkäse zu den weichen Kartoffeln geben und alles fein pürieren. Die Sauce mit Salz sowie Pfeffer würzen.

**5** In einer grossen Pfanne reichlich Salzwasser für die Spaghetti aufkochen. Die Spaghetti hineingeben und bissfest garen. In ein Sieb abschütten und sofort in die Pfanne zurückgeben. Die Linsen und die Rucolasauce untermischen, alles nur noch sehr gut heiss werden lassen. Die Spaghetti in vorgewärmeden tiefen Tellern anrichten und mit dem beiseitegelegten Rucola garnieren. Sofort servieren.

Pro Portion 27 g Eiweiss, 10 g Fett, 112 g Kohlenhydrate; 677 kKalorien oder 2837 kJoule





## Kalbsleber mit Traubensauce

FÜR 2 PERSONEN

Ob man die Kalbsleber in Tranchen oder in Streifen zubereitet, ist eine Sache der persönlichen Vorliebe. Bei Streifen sollte man die Leber auf keinen Fall länger als insgesamt 1½ Minuten braten, sie sollte innen noch blutig sein; lieber ein paar Minuten länger im Ofen nachgaren lassen.

**4 Tranchen Kalbsleber à je ca. 80 g, siehe Einleitung**

**100 g weisse Trauben, wenn möglich kernlos**

**1 kleiner Zweig Rosmarin, 1 Schalotte**

**2 Esslöffel HOLL-Raps- oder Sonnenblumenöl**

**Salz, schwarzer Pfeffer aus der Mühle  
1½ dl roter Portwein**

**1 dl Gemüsebouillon**

**1 gehäufte Messerspitze Mehl**

**20 g weiche Butter**

**einige Tropfen Zitronensaft**

**1** Die Leber parieren, d.h. sämtliche Häutchen und Sehnen entfernen, sofern der Metzger das nicht bereits erledigt hat, und auf Küchenpapier trockentupfen. Nicht mehr in den Kühlschrank geben, sondern die Leber Zimmertemperatur annehmen lassen.

**2** Inzwischen die Traubenbeeren längs halbieren und wenn nötig mit einem spitzen Messer die Kerne entfernen. Die Rosmarinästchen abzupfen und sehr fein hacken. Die Schalotte schälen und ebenfalls hacken.

**3** Den Backofen auf 60 Grad vorheizen und eine Platte sowie 2 Teller mitwärmen.

**4** In einer Bratpfanne das Öl auf höchster Stufe erhitzen. Die Leber in 2 Portionen anbraten: Tranchen auf jeder Seite etwa 1½ Minuten, Streifen auf der ersten Seite 1 Minute, dann wenden und weitere 20–30 Sekunden rührbraten. Die Leber sofort auf die Platte im Ofen geben, mit Salz und Pfeffer würzen und bei 60 Grad warmhalten (nicht decken!).

**5** Überschüssiges Öl aus der Pfanne abgießen. Im Bratensatz die Schalotte glasig dünsten. Den Portwein dazugeben und bei starker Hitze um gut  $\frac{1}{3}$  reduzieren. Bouillon, Trauben und Rosmarin beifügen und alles nochmals kurz einkochen lassen. Inzwischen Mehl und weiche Butter mit einer Gabel gut mischen, in die Sauce geben und einmal aufkochen. Die Traubensauce mit Zitronensaft, Salz und Pfeffer abschmecken und über die Kalbsleber geben.

Als Beilage passt Kartoffelstock oder Reis.

Pro Portion 25 g Eiweiss, 10 g Fett, 19 g Kohlenhydrate; 279 kKalorien oder 1170 kJoule, Lactosefrei



## JETZT GEWINNEN: GAMECHANGER

Klingt banal, ist aber ganz schön revolutionär: Mit sauberem Wasser werden Böden sauberer. Darum arbeitet der FC 7 Cordless mit permanenter Frischwasserzufluss und einem ausgeklügelten Schmutzwasser-Abstreifsystem. Im Vergleich zu dem Wischiwaschi mit einem Mopp wird so Schmutz tatsächlich aufgenommen und nicht überall hin verteilt. Der Hartbodenreiniger kommt per Knopfdruck direkt zur Sache und gibt Ihrem Fußboden im Nu seinen alten Glanz zurück. In dunklen Ecken leuchten LEDs die Fläche so gut aus, dass kein Krümel unentdeckt bleibt. Weniger hin und her, mehr hin und weg!

Weitere Infos unter [kaercher.ch](http://kaercher.ch)

**Gewinn:** 3x Hartbodenreiniger FC 7 Cordless Premium im Wert von je CHF 675.–

**Mitmachen und gewinnen:**  
[www.wildeisen.ch/glueckskeks](http://www.wildeisen.ch/glueckskeks)



**Teilnahmeschluss:**  
25. Sept. 2023



**KÄRCHER**





## Ratatouille-Suppe

FÜR 2–3 PERSONEN

Der provenzalische Klassiker in Suppenform ergibt zusammen mit Knoblauchbrot oder Baguette mit Tapenade, der Olivenpaste aus Südfrankreich, eine feine Mahlzeit, die nach Sonne und Ferien schmeckt.

**½–1 kleine Aubergine, je nach Grösse, ca. 250 g  
1 kleine orange oder gelbe Peperoni, ca. 200 g  
1 kleine Zucchetti, ca. 150 g  
2 kleinere Eiertomaten, z.B. Peretti  
1 kleine Zwiebel  
1 Knoblauchzehe  
4 Esslöffel Olivenöl  
1 dl Noilly Prat  
4 dl Gemüsebouillon  
1 Lorbeerblatt  
1 Gewürznelke  
½ Teelöffel getrockneter Oregano  
1 dl Rahm  
½ Bund Basilikum  
Salz, schwarzer Pfeffer aus der Mühle**

- Alle Gemüse rüsten, jedoch nicht schälen und in kleine, knapp 1 cm grosse Würfel schneiden. Zwiebel und Knoblauch schälen und fein hacken.
- In einer Pfanne das Olivenöl erhitzen. Zwiebel und Knoblauch darin glasig dünsten. Dann das Gemüse beifügen und unter häufigem Wenden 3–4 Minuten mitdünsten. Noilly Prat und Bouillon dazugießen, das Lorbeerblatt mit der Gewürznelke bestecken und zusammen mit dem Oregano befügen. Die Ratatouille-Suppe zugedeckt weitere 8–10 Minuten kochen lassen, bis das Gemüse weich ist.
- Inzwischen den Rahm steif schlagen. Vom Basilikum einige kleine Blättchen beiseitelegen, den Rest fein hacken. Mit dem Rahm mischen und diesen mit Salz sowie Pfeffer würzen.
- Das Lorbeerblatt entfernen und ¼ des Gemüses mit etwas Suppenflüssigkeit in einen hohen Becher geben. Mit dem Stabmixer fein pürieren. Das Püree in die Suppe zurückgeben. Die Suppe nochmals aufkochen, den Basilikumrahm untermischen und alles mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Suppe in tiefen Tellern oder Tassen anrichten und mit dem beiseitegelegten Basilikum garnieren.

Pro Portion 13 g Eiweiss, 46 g Fett, 83 g Kohlenhydrate; 851 kKalorien oder 3549 kJoule, Glutenfrei



## SEELÄNDERLI IM PIZZATEIG MIT CHABISSALAT

FÜR 2 PERSONEN

VORBEREITUNGSZEIT: 20 Minuten  
KOCH-/BACKZEIT: 25 Minuten

**1 Bund glatte Petersilie  
je 1½ Esslöffel grober und feiner Senf  
1 rund ausgewallter Pizzateig  
2 Paar Seeländerli  
500 g Kabis  
Salz  
1 grosser, rotschaliger Apfel  
20 g Baumnüsse  
50 g Nüsslisalat  
½ dl Gemüsebouillon  
½ dl Apflelessig  
1 Teelöffel Honig  
3 Esslöffel Raps- oder Sonnenblumenöl  
schwarzer Pfeffer aus der Mühle**

- Petersilie hacken und mit beiden Senfsorten mischen.
- Ofen auf 200 Grad Umluft vorheizen.
- Den Pizzateig vom Papier auf die bemalte Arbeitsfläche stürzen und vierteln. Jedes Teigstück mit der gerundeten Seite

vor sich hinlegen. Jeweils auf der Breitseite ¼ der Senfmischung in der Länge einer Wurst verstreichen, dabei die Ränder etwa 1 cm frei lassen. Die Wurst darauflegen, die Seitenwinkel über die Wurstenden klappen, dann den Teig mit der Wurst aufrollen. Auf ein mit Backpapier belegtes Blech geben und die Seeländerli auf der mittleren Rille etwa 25 Minuten goldbraun backen.

4 Kabis vierteln, Strunk entfernen und das Gemüse in sehr feine Streifen schneiden. Mit etwas Salz mischen und mit den Händen kräftig durchkneten. Den Apfel vierteln und das Kerngehäuse entfernen. Die Apfelstücke mitsamt Schale auf der Röstaraffel reiben. Baumnüsse grob hacken. Nüsslisalat waschen und trocken-schleudern.

5 Bouillon, Essig, Honig, Öl sowie etwas Salz und Pfeffer zu einer Sauce rühren. Mit dem Chabis, dem Apfel und dem Nüsslisalat mischen und mit den Baum-nüssen bestreuen. Den Salat mit den See-länderli auf Tellern anrichten und servieren.

### GÉRARD BIGLERS TIPP

In den 60er-Jahren erfanden wir Biglers das Jura-Würstli, eine hochwertige und geräucherte Schweinswurst basierend auf altem Familienrezept, heute von vielen Liebhabern bekannt als Seeländerli. Die besondere Art der Herstellung ist noch immer ein gut gehütetes Firmengeheimnis und bestimmt für den ausgezeichneten Charakter. Was uns besonders stolz macht: Der Klassiker aus Büren an der Aare wurde anlässlich des Qualitätswettbewerbs des Schweizer Fleischfachverbandes schon mehrmals durch eine unabhängige Fachjury mit einer Goldmedaille ausgezeichnet. Übrigens, unser See-länderli ist seit Juni dieses Jahres im neuen Design auch in der Migros Aare erhältlich.



Weitere Informationen unter:  
[www.bigler.ch](http://www.bigler.ch)

Ä Portion Tradition.

Das schnelle  
Rezept von  
BIGLER



## **Quesadillas mit Frischkäse, Kidneybohnen und Spiegelei**

**FÜR 2 PERSONEN**

*Quesadillas nennt man in der mexikanischen Küche die Wezentortillas, die zur Hauptsa- che mit Käse gefüllt werden, in dieser einfa- chen Variante mit Frischkäse, ergänzt durch Kidneybohnen und Frühlingszwiebeln. Das Ganze wird getoppt mit einem Spiegelei sowie einer Tomatensauce, die im Original recht scharf sein darf. Übrigens: Reste von den Kidneybohnen kann man an einen Salat geben.*

### **SAUCE:**

- 1 Knoblauchzehe
- ½–1 Peperoncino, je nach gewünschter Schärfe
- 1 Esslöffel Olivenöl
- 1 kleine Dose gehackte Pelati-Tomaten, 220 g
- Salz

### **QUESADILLA:**

- 2 Frühlingszwiebeln
- 2 grosse Wezentortillas
- ½ Dose rote Kidneybohnen, abgetropft ca. 140 g
- 150 g Doppelrahmfrischkäse
- etwas Olivenöl zum Bestreichen und Braten
- 2 Eier
- Salz, schwarzer Pfeffer aus der Mühle

**1** Für die Sauce die Knoblauchzehe schälen und hacken. Den Peperoncino entkernen und ebenfalls hacken. Beide Zutaten in einer kleinen Pfanne im heißen Olivenöl andünsten. Die Tomaten beifügen, salzen und zugedeckt etwa 10 Minuten kochen lassen.

**2** Inzwischen den Backofen auf 200 Grad Umluft vorheizen.

**3** Für die Quesadillas die Frühlingszwiebeln rösten, die weissen Teile fein hacken, schönes Grün in dünne Röllchen schneiden.

**4** Die beiden Tortillas auf der Arbeitsfläche auslegen. Jeweils die untere Hälfte der Tortillas mit Frischkäse bestreichen, dann Kidneybohnen sowie Frühlingszwiebeln darüber verteilen. Die obere Hälfte der Tortilla darüberklappen und leicht andrücken. Die Quesadillas beidseitig mit Olivenöl bestreichen und auf ein mit Backpapier belegtes Blech legen.

**5** Die Quesadillas im heißen Ofen 12–15 Minuten goldbraun backen, dabei einmal mit einem Spachtel sorgfältig wenden.

**6** Gegen Ende der Backzeit in einer Bratpfanne etwas Olivenöl erhitzen und die Eier zu Spiegeleien braten. Mit Salz und Pfeffer würzen.

**7** Die Quesadillas auf Tellern anrichten und je ein Spiegelei sowie etwas Tomatensauce darauf geben. Sofort servieren.

Pro Portion 20 g Eiweiss, 37 g Fett, 20 g Kohlenhydrate; 512 kKalorien oder 2129 kJoule





## Risotto mit marinierten Tomaten

FÜR 2–3 PERSONEN

Noch den ganzen September über ist Tomaten-Hochsaison. Dann ist es auch Zeit für diesen köstlichen Risotto mit frischen Tomaten, die mit Olivenöl sowie reichlich Basilikum mariniert und erst ganz am Schluss unter den Risotto gemischt werden.

### TOMATEN:

**5–6 Peretti-Tomaten, je nach Grösse  
Salz, schwarzer Pfeffer aus der Mühle  
1 Bund Basilikum  
4 Esslöffel bestes Olivenöl**

**RISOTTO:**  
**2 Frühlingszwiebeln  
1 Knoblauchzehe  
ca. 7 dl Gemüsebouillon  
2 Esslöffel Butter  
200 g Risottoreis  
1½ dl Noilly Prat, ersatzweise weißer Portwein  
75 g geriebener Parmesan  
Salz, schwarzer Pfeffer aus der Mühle**

**1** Etwa 1 Liter Wasser aufkochen. Die Tomaten darin etwa 20 Sekunden blanchieren. Herausheben und in einem Sieb unter kaltem Wasser abschrecken. Die Tomaten häuten, längs halbieren und den Stielansatz entfernen. Die Tomaten in gut 1 cm grosse Würfel schneiden und in eine Schüssel geben. Mit Salz und Pfeffer kräftig würzen und 5 Minuten ziehen lassen.

**2** Inzwischen das Basilikum hacken. Mit dem Olivenöl zu den Tomaten geben und alles mischen. Die Bouillon aufkochen und warmhalten.

**3** Für den Risotto die Frühlingszwiebeln rüsten und mitsamt schönem Grün fein

hacken. Den Knoblauch schälen und ebenfalls hacken.

**4** In einer Pfanne die Butter erhitzen. Frühlingszwiebeln und Knoblauch darin glasig dünsten. Den Reis beifügen und 1 Minute mitdünsten. Dann den Noilly Prat dazugießen und unter Rühren vollständig verkochen lassen. Nun gut die Hälfte der heißen Bouillon beifügen und alles unter gelegentlichem Rühren vom Reis aufnehmen lassen. Dann schöpfelweise weitere Bouillon beifügen, bis der Risotto knapp bissfest, jedoch in der Konsistenz noch leicht suppig ist.

**5** Nun die marinierten Tomaten mitsamt Saft und Öl sowie den Parmesan untermischen und den Risotto zugedeckt bei eher milder Hitze 3–4 Minuten durchziehen lassen. Ganz am Schluss mit Salz sowie Pfeffer abschmecken und sofort servieren.

Pro Portion 15 g Eiweiss, 15 g Fett, 148 g Kohlenhydrate; 802 kCalorien oder 3395 kJoule, Glutenfrei

# Cranberrys

In den USA werden sie seit Jahrhunderten geliebt. Nun erobern die süssherben, feuerroten

Beeren auch unsere Küche, vor allem im süßen Bereich. Und die grossen Verwandten der kleinen Preiselbeeren schmecken nicht nur gut, sondern sind auch ausgesprochen gesund mit ihren vielen wertvollen Nährstoffen.

Cranberry-Tarte

Rezept auf Seite 68





## Cranberry-Tarte

**ERGIBT** 12 Stück

**VORBEREITUNGSZEIT:** 30 Minuten

**KOCH-/BACKZEIT:** 40 Minuten

**RUHEZEIT:** 1 Stunde

### TEIG:

220 g Mehl

1 Prise Salz

50 g Zucker

120 g kalte Butter

1 Ei

### BELAG:

400 g Cranberrys

100 g Zucker

½ Teelöffel gemahlener Zimt

1 Prise gemahlene Gewürznelken

2 Eier

200 g Crème fraîche

Puderzucker zum Bestäuben

**1** Für den Teig das Mehl in eine Schüssel sieben. Salz und Zucker untermischen. Die Butter in kleinen Flocken dazuschneiden oder an der Röstiraffel dazureiben. Dann die Zutaten zwischen den Fingern zu einer bröseligen Masse reiben. Das Ei beifügen und alles rasch zu einem glatten Teig verkneten und zu einer Kugel formen. Den Teig in Klarsichtfolie gewickelt 30–60 Minuten kühl stellen.

**2** Für den Belag die Cranberrys waschen, abtropfen lassen und in eine Schüssel geben. Mit 1 Esslöffel Zucker, dem Zimt und dem Nelkenpulver mischen. In einer zweiten Schüssel die Eier mit dem restlichen Zucker und der Crème fraîche verrühren.

**3** Den Backofen auf 200 Grad vorheizen. Den Boden einer Tarteform oder eines Wählenblechs von 30 cm Durchmesser mit Backpapier belegen. Den Rand der Form leicht buttern.

**4** Den Teig auf der leicht bemehlten Arbeitsfläche rund und etwas grösser als die vorbereitete Form auswalzen. Die Form damit auslegen, dabei einen Rand hochziehen. Den Teigboden mit einer Gabel regeln

mässig einstechen. Die Cranberrys darauf verteilen und den Guss darüber giessen.

**5** Die Cranberry-Tarte im 200 Grad heißen Ofen auf der zweituntersten Rille etwa 40 Minuten backen, bis sie schön gebräunt ist. Herausnehmen und abkühlen lassen.

**6** Zum Servieren die Tarte aus der Form lösen, mit Puderzucker bestäuben und in Stücke schneiden.

Pro Stück 2 g Eiweiss,  
10 g Fett, 28 g Kohlenhydrate;  
210 kKalorien oder 880 kJoule



## FÜR EINE LANGE SAISON



Frische Cranberrys sind von September bis Januar erhältlich, traditionell in Plastikbeuteln abgepackt.

Sie halten sich im Kühlenschrank bis zu drei Monaten frisch. Verlängern kann man die Saison, indem man die Beeren direkt im Beutel tiefkühlt. Auf diese Weise halten sie bis zu einem Jahr.

Man sollte sie vor Verwendung nicht auftauen, sondern nur kurz mit kaltem Wasser abspülen und dann wie die frischen Früchte zubereiten.



## Griesschnitten mit Cranberry-Kompott

FÜR 4 PERSONEN als süßes Essen  
VORBEREITUNGSZEIT: 15 Minuten  
KOCH-/BACKZEIT: 25 Minuten

### GRIESSSCHNITTEN:

8 dl Milch  
1 Prise Salz  
1 Esslöffel Butter  
200 g Hartweizengriess  
50 g Zucker  
1 Ei  
Butter zum Braten

### KOMPOTT:

500 g Cranberrys  
2 unbehandelte Orangen  
75 g brauner Zucker  
 $\frac{1}{2}$  dl Wasser  
1 Stück Sternanis  
3 Esslöffel Ahornsirup

1 Für die Griesschnitten in einer Pfanne Milch, Salz und Butter aufkochen. Griess und Zucker beifügen und alles zugedeckt bei kleiner Hitze etwa 10 Minuten ausquellen lassen.

2 Den Griessbrei in eine Schüssel umfüllen und etwa 5 Minuten abkühlen lassen. Dann das Ei verquirlen und gut unterrühren. Die Masse mit einem mit Wasser angefeuchteten Teigschaber gut 1 cm dick auf einem kalt abgespülten Blech ausstreichen und erkalten lassen.

3 Für das Kompott die Cranberrys kalt abspülen. Die Schale von 1 Orange fein abreiben, den Saft beider Orangen auspressen.

4 In einer Pfanne den Zucker schmelzen lassen. Cranberrys und Sternanis gut unterröhren. Orangensaft, abgeriebene Schale und Wasser beifügen und das Kompott offen bei mittlerer Hitze etwa 10 Minuten kochen lassen. Dann abkühlen lassen. Den Ahornsirup unter das erkaltete Kompott rühren (siehe Tipp).

5 Vor dem Servieren die Griessmasse in etwa 3 × 6 cm grosse Stücke schneiden. In einer grossen Bratpfanne reichlich Butter erhitzen und die Griesschnitten darin portionenweise bei mittlerer Hitze pro Seite etwa 2 Minuten braten, bis sie schön gebräunt sind. Auf einer Platte im 100 Grad heißen Ofen warmhalten, bis alle Griesschnitten gebacken sind.

6 Zum Servieren den Sternanis aus dem Kompott entfernen. Die Griesschnitten auf Tellern anrichten und etwas Kompott dazugeben.

### FÜR DEN KLEINHAUSHALT

2 Personen: Zutaten halbieren, statt dem ganzen Ei nur 1 Eigelb untermischen.

### TIPP

Ohne den Ahornsirup zum Schluss ist das Kompott etwas herber und passt dann gut zu dunklem Fleisch wie Lamm, Wild oder Entenbrust.

Pro Portion 8 g Eiweiß,  
20 g Fett, 114 g Kohlenhydrate;  
686 kKalorien oder 2871 kJoule

# Cranberry-Muffins mit Caramel-Nuss-Kruste

**ERGIBT** 12 Stück

**VORBEREITUNGSZEIT:** 20 Minuten

**KOCH-/BACKZEIT:** 30–35 Minuten

## MUFFINS:

12 backfeste Muffins-Papierförmchen  
(Backkapseln)

200 g Cranberries

220 g Mehl

2 Teelöffel Backpulver

125 g weiche Butter

1 Prise Salz

90 g brauner Zucker

2 Eier

1½ dl Milch

## KRUSTE:

80 g Baumnusskerne

40 g Butter

40 g gemahlener Rohzucker

40 g Halb- oder Vollrahm

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

2 Für den Teig die Cranberries kalt spülen und auf Küchenpapier trocken tupfen. In einer Schüssel Mehl und Backpulver mischen.

3 In einer zweiten Schüssel die weiche Butter, das Salz und den Zucker mit dem Handrührgerät kräftig aufschlagen, bis die Masse sehr luftig ist. Dann ein Ei nach dem anderen und zuletzt die Milch unterrühren.

4 Mit einem Gummischauber die Mehlmischung zügig unter die Butter-Ei-Masse ziehen, dann die Cranberries untermischen. Den Teig in die vorbereiteten Muffinsformen füllen.

5 Die Muffins sofort im 180 Grad heißen Ofen auf der mittleren Rille 15 Minuten backen.

6 Inzwischen für die Kruste die Baumnusskerne hacken.

7 In einer kleinen Pfanne Butter, Zucker und Rahm schmelzen und 1 Minute köcheln lassen. Die Baumnüsse beifügen und alles

weitere 1–2 Minuten köcheln, bis die Mischung nicht mehr flüssig ist.

8 Nach 15 Minuten Backzeit die Muffins aus dem Ofen nehmen, die Nussmischung darauf verteilen und die Muffins noch einmal 15–20 Minuten backen, bis sie schön gebräunt sind. Die Muffins in der Form abkühlen lassen, dann samt Papierförmchen herauslösen. Die Muffins möglichst frisch servieren.

## FÜR DEN KLEINHAUSHALT

Für 6 Stück: Zutaten halbieren.

Pro Stück 3 g Eiweiss,  
17 g Fett, 15 g Kohlenhydrate;  
231 kKalorien oder 968 kJoule



## Cranberry-Quark-Mousse

FÜR 4 PERSONEN

VORBEREITUNGSZEIT: 20 Minuten

KOCH-/BACKZEIT: 5 Minuten

RUHEZEIT: 2 Stunden

200 g Cranberries

1 dl Rotwein oder roter Traubensaft

45–60 g Zucker, je nach gewünschter Süße

2½ Blatt Gelatine

250 g Magerquark

½ Teelöffel Vanillepulver oder -paste

2 Esslöffel Zitronensaft

1 Esslöffel Wasser

60 g Puderzucker

1½ dl Rahm

1 Die Cranberries kalt spülen und in eine Pfanne geben. Rotwein und Zucker beifügen und alles erhitzen. Die Beeren etwa 5 Minuten leise köcheln lassen, bis sie weich werden. Dann abkühlen lassen.

2 Die Gelatine in kaltem Wasser einweichen. In einer Schüssel Quark und Vanille verrühren.

3 In einer kleinen Pfanne Zitronensaft, Wasser und Puderzucker erwärmen, bis sich der Zucker aufgelöst hat. Vom Herd nehmen und 2–3 Minuten abkühlen lassen. Die Gelatine ausdrücken und im warmen Zitronenzucker auflösen. Dann 2–3 Esslöffel Quark unterrühren und diese Mischung unter den Quark in der Schüssel mischen.

4 Den Rahm steif schlagen. Zusammen mit etwa 3 Esslöffeln der Cranberries unter den Quark heben. Die Mousse vor dem Servieren mindestens 2 Stunden kühl stellen.

5 Vor dem Servieren die restlichen Cranberries mitsamt Saft fein pürieren. Von der Mousse Nocken abstechen und auf Tellern oder in Schalen anrichten. Jeweils etwas Cranberrysauce darauf geben und die Mousse servieren.

FÜR DEN KLEINHAUSHALT

2 Personen: Zutaten halbieren.

Pro Portion 1 g Eiweiß, 1 g Fett, 42 g Kohlenhydrate; 190 kKalorien oder 796 kJoule, Glutenfrei

# NORWEGEN IM FJORD- LAND

Der Süden Norwegens ist eine Region der Superlative: spektakuläre Landschaften mit Fjorden, Wasserfällen, Gletschern und einsamen Hochebenen – gepaart mit einer puristischen Küche mit viel Wild und noch mehr Meer.



## Unsere Top drei

Eine persönliche, daher rein subjektive Auswahl:



### 1 IM UND ÜBER DEM LYSEFJORD

Der südlichste unter den grossen Fjorden bietet Spektakel pur: sei es der Blick vom Preikestolen oder eine Fahrt mit dem Speedboot übers Wasser.



### 2 AUF DER POSTSCHIFFROUTE

Wer nicht einen Teil seiner Reise mit den Hurtigruten absolviert, verpasst etwas. Der Ruf der «schönsten Seereise der Welt» kommt nicht von ungefähr.



### 3 DURCH DIE HARDANGERVIDDA

Wild, schroff und von Gletschern gesäumt – eine Landschaft wie keine andere... und dank der R7 auch mit dem Auto erlebbar.



Highlights am Laufmeter: Bergen gilt als die schönste Stadt Norwegens / der Preikestolen gehört zu den berühmtesten Fotomotiven der Welt (gr. Bild).



Norwegen, der «Weg nach Norden» ist mit seinem durch die Kraft der Gletscher geformten Antlitz ein Land von dramatischer Schönheit. Ein Traumziel, nicht nur für ruhesuchende Naturfreunde und Outdoor-Freaks, sondern aufgrund seiner nordisch-pointierten Küche mittlerweile auch für Genussreisende.

Eine Woche – das ist viel zu wenig Zeit für dieses unermesslich gross wirkende Land, das sich über die gesamte Westseite der skandinavischen Halbinsel, vom malerischen Süden bis hinauf in die Arktis zum Nordkapp erstreckt. Beginnen wir mit dem Südwesten, von Trondheim der Küste entlang nach Bergen und di-

rekt ins Fjordland, die «Seele Norwegens», wo sich das Meer seinen Weg direkt in das Herz einer von Gletschern gekrönten Bergwelt gebahnt hat. Eine Region, in der Gebirge, Wald und Ozean direkt aufeinandertreffen, ist natürlich nicht nur landschaftlich, sondern auch kulinarisch enorm spannend: Besonders die norwegische Küche hat in den letzten Jahren eine bemerkenswerte Entwicklung durchgemacht. Herausragende Produkte wie Rentier, Elch, Beeren, Pilze und selbstredend Fisch und Meeresfrüchte hatte man schon immer. Doch erst der Siegeszug der neuen nordischen Küche hat den Stolz und das Bewusstsein für diese kulinarischen Schätze richtig geschärft.



## Hinkommen

Die Städte Trondheim, Bergen und Stavanger verfügen jeweils über eigene Flughäfen und sind teils direkt oder via Oslo zu erreichen. Um das Umland zu erkunden, führt kaum ein Weg an einem Mietauto vorbei.



## Übernachten

Wer einen Teil der Reise mit den Hurtigruten zurücklegt, sollte unbedingt so lange an Bord bleiben, dass sich eine Kabine lohnt. In den Städten Bergen, Trondheim und Stavanger sind die Hotels der Kette «Thon» ([www.thonhotels.com](http://www.thonhotels.com)) immer eine gute Wahl. In Lofthus am Hardangerfjord punktet das Hotel Ullensvang mit seiner fantastischen Lage ([www.hotelullensvang.no](http://www.hotelullensvang.no)).

Diese Reise wurde unterstützt durch Kontiki Reisen.

Der «Preikestolen» ist einer der berühmtesten Aussichtspunkte der Welt.

Reisen

## Stavanger: Aussicht, Abgründe & Adrenalin

*Die norwegische Ölmetropole ist klein, urban und hat eine äusserst lebendige Restaurantszene. Der nahe gelegene Lysefjord verspricht zudem Action in allen Facetten.*

Willkommen auf der Wanderautobahn. Ein nicht enden wollender Strom von Menschen, Hunderte steigen, stapfen und keuchen unablässig den Berg hoch, alle mit demselben Ziel. Dem «Preikestolen», einem der berühmtesten Aussichtspunkte der Welt, Motiv Abertausender Instagram-Fotos, Hollywood-Filmkulisse – hier muss man einfach gewesen sein. Und dafür stellen sich jedes Jahr über 300 000 Menschen dem gut zweistündigen Aufstieg. Denn man muss es mit eigenen Augen gesehen haben: Eine fast quadratische Felsplattform, 600 schwindelerregende Meter über der dramatischen Szenerie des Lysefjords. Innehalten und die Landschaft auf sich wirken lassen – das ist leider kaum noch möglich..., aber dennoch hat der Ausblick etwas Überwältigendes. Ein kurzer Blick in den gähnenden Abgrund, der einen erschauern lässt, aber nicht so sehr wie die teils waghalsigen Posen, in welchen sich manche Besucher für das bestmögliche Selfie inszenieren und nicht sel-

ten in Gefahr bringen. Wenn Adrenalin, dann bitte anders: Am nächsten Tag kehren wir zurück in den Fjord, aber diesmal über das Wasser. Der Preikestolen liegt im Nebel, doch das kümmert uns wenig. Der Steuermann beschleunigt das Speed-Schlauchboot bis an die Schmerzgrenze, der Rumpf donnert über die Wellen, ein kalter Wind und der Regen peitschen uns entgegen. Trotz der Ganzkörperanzüge – wirklich trocken bleibt bei so einer Tour keiner, und dennoch gibt es keinen aufregenderen Weg, den Lysefjord zu erkunden. Durch Schluchten, entlang gewaltiger Feldwände und Wasserfälle und dann hinaus aufs Wasser, wo aus der tosenden Gicht irgendwann der Hafen von Stavanger auftaucht. Stavanger ist ein Faszinosum, auf den ersten Blick klein, beschaulich und fast verschlafen, entpuppt es sich sogleich als hypermodern, international und hip, eine Hochburg der Streetart, des Öls, des Geldes (denn hier haben zahlreiche Offshore-Giganten ihren Hauptsitz) –



und glücklicherweise auch der Gastronomie. Wer Lust auf einen kulinarischen Streifzug verfügt, beginnt diesen am besten am Hafen, wo Fischerboote auf Bohrschiffe und 200-jährige hölzerne Speicherhäuser auf gläserne Bürogebäude treffen. Den Quai entlang und dann zum Aperitif in die «Norvald Winbar», eine riesige Weinbar mit noch grösserer Auswahl (dank Coravin-Ausschanksystem können sogar Raritäten glasweise genossen wer-

## **Stavanger ist klein, verschlafen und zugleich hypermodern und hip.**

den), kur zum, ein Lokal, wie man es sich auch hierzulande mehr wünschen würde. Bierliebhaber zieht es ins «Cardinal Pub» mit seinen über 500 Sorten, für Cocktails geht man ins «Pjolter & Punsj» oder ins «No Stress». Zeit, um etwas zu essen. Als bestes Fischrestaurant der Stadt empfiehlt sich der «Fisketorget», wo es Seeteufel-Focaccia mit Kräutern, enorm aromatische Fischsuppe mit Muscheln sowie grossartiges Lachs-Risotto gibt. Wenn es lieber Fleisch sein soll, ist das «Köd» eine gute Adresse, nicht nur wegen des hervorragend abgeschmeckten Tatars mit verkohlter Lauch-Mayo und Kräuterstaub oder des Carpaccios mit Focaccia-Crumble und eingelegten Perlzwiebeln, sondern schlicht darum, weil es die beste Adresse in Stavanger für ein richtiges Steak ist. Und nun? Nochmals hinaus, wo die bunten Lichterketten leuchten, die ganze Stadt auf den Beinen zu sein scheint, wo man sich des Lebens freut und die Bars zum finalen Drink verführen. Sommernächte in Stavanger sind lang.

### **NORVALD VINBAR**

Riesige Weinauswahl; Raritäten gibt es sogar glasweise. [www.instagram.com/norvaldvinbar](https://www.instagram.com/norvaldvinbar)

### **FISKETORGET**

Hervorragendes Fischrestaurant, direkt am Hafen. [www.fisketorget-stavanger.no](https://www.fisketorget-stavanger.no)

### **KÖD**

Stavangers beste Adresse für ein gutes Stück Fleisch. [www.diningsix.no/koed/en](https://www.diningsix.no/koed/en)

### **STAVANGER RIB**

Mit dem Schlauchboot in den Lysfjord: Adrenalin ist garantiert. [www.stavangerrib.no](https://www.stavangerrib.no)



**Stavanger im Sommer ist ein Paradies zum Ausgehen.**



**Der pittoreske Hafen von Stavanger.**



**Die «Norvald Winbar»  
ist eine Vorzeigeweinbar.**

## Hardanger – gewaltig, gross und unwirklich schön

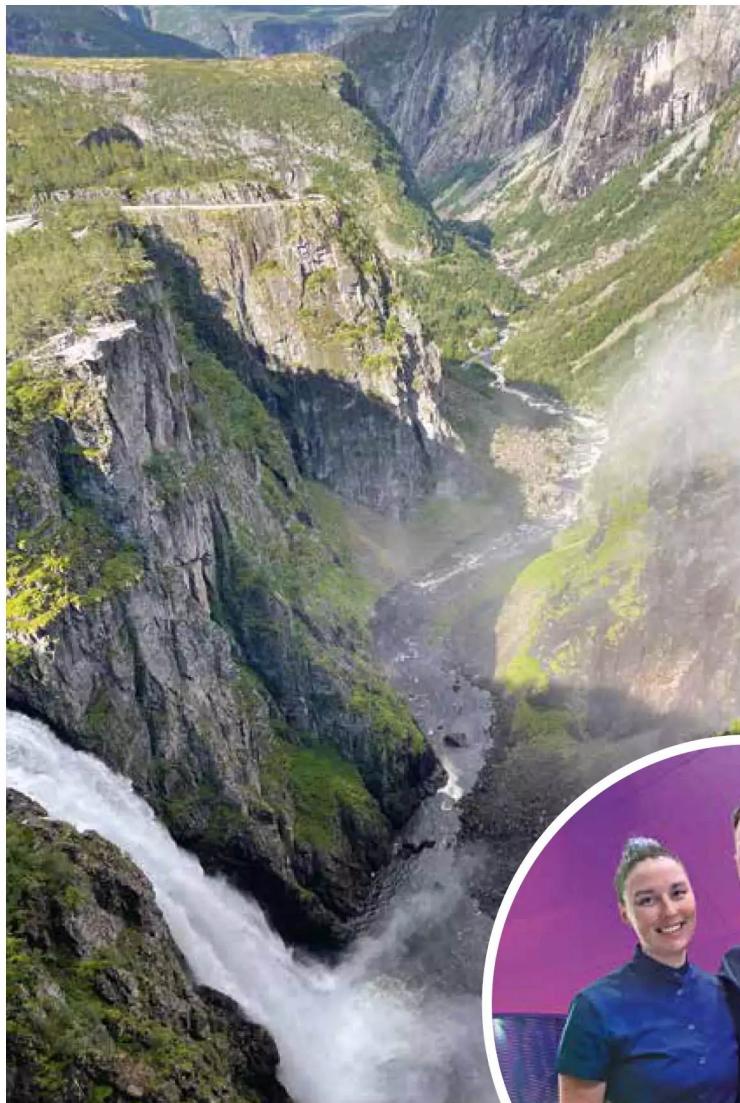
*Im Hardangerfjord und der Hardangervidda warten dramatische Landschaften – und das spektakulärste Restaurant des Landes.*

In donnerndem Getöse stürzt das Wasser in die Schlucht. 182 Meter Fallhöhe, ehe es sich in einer Wolke aus Gischt verliert. Der Vøringsfossen, Norwegens berühmtester Wasserfall, ist ein Spektakel der Elemente und ein Symbol für die wilde Natur des Landes. Die Fluten, die ihn speisen, entspringen der Hardangervidda, einem einsamen, sagenumwobenen Gebirgsplateau. Die R7, eine nationale Landschaftsroute, windet sich durch schluchtartige Täler und schraubt sich so lange in die Höhe, bis die Bäume einer kargen Ebene weichen und der Horizont sich weitert. In der grössten Hochebene Europas ziehen Rentiere durch die sturmgepeitschte Landschaft, in der Ferne schimmern vergletscherte Berge, ehe sie von der nächsten Wolkenfront verschluckt werden. Das muss es wohl sein, dieses rauie, ungezähmte Norwegen. Wer der Strasse westwärts ins Tal folgt, landet irgendwann an den Ufern des Hardangerfjords, dem zweitgrössten und für nicht wenige dem schönsten Fjord überhaupt. Das liegt sicher an dessen Vielfältigkeit: Zeigt er sich bei Lofthus mit sanften Hügeln und fruchtbaren Hängen (von hier stammt übrigens

der beste Apfelwein) und nur ein paar Kilometer weiter bei Odda wieder dramatisch und spektakulär, mit Steilhängen, auf denen Gletscher thronen, die tosende Wasserfälle ins Tal schicken – und der weltberühmten Felsformation «Trolltunga». Gutes Essen vor grandioser Kulisse ist daher auch ein Grund, Odda zu besuchen: Etwas südlich führt eine schmale steile Strasse durch ein malerisches Tal, an dessen Ende ein einsames Restaurant auftaucht. Fast unmittelbar unter der Gletscherzunge des «Buerbreen» serviert man im «Buer» raffinierte Gerichte aus selbstgebaute Gemüse, Beeren, Pilzen und Kräutern aus den Wäldern sowie dem Fleisch der eigenen Hochlandrinder. Noch nicht spektakulär genug? Im Juni wurde mit dem «Iris» ein Restaurant eröffnet, das es so bisher nicht gegeben hat. Ein 18-gängiges Menü aus lokalen und nachhaltigen Zutaten, serviert auf einer schwimmenden Kunstinstallation inmitten des Hardangerfjords? Wer macht den so was? Chefköchin Anika Madsen und Ehemann Nico Danielsen waren in der gehobenen Gastronomie Kopenhagens erfolgreich, ehe man



Das mitten im Fjord gelegene «Iris» ist das zurzeit spannendste Restaurant von Norwegen.



**Der berühmte Wasserfall «Vøringsfossen» (l.), Rentier-Gericht im «Iris» (r. oben), die Hochebene «Hardangervidda» (r. unten), «Iris»-Gastgeber Anika Madsen und Nico Danielsen (kl. Bild).**

ihnen ein Angebot machte, das sie nicht ablehnen konnten. Ein wichtiger Player der norwegischen Lachszucht hatte mit dem «Salmon Eye» einen futuristischen Tagungsort auf dem Wasser geschaffen, der aber nun leer stand. Warum also kein Restaurant eröffnen? Ein Besuch im «Iris» ist eine Expedition, und diese beginnt an einem Bootssteg in Rosendal mit dem Anlegen der Schwimmweste und dem Besteigen eines Solarboots. Erster Halt: Das Bootshaus von Anika und Nico auf der Insel Snilstveitøy, wo uns der Restaurantleiter gleich persönlich mit einem Glas Cider und Snacks begrüßt. Zurück an Bord. Und dann scheint plötzlich die metallisch schimmernde Silhouette des «Salmon Eye» auf, das wie ein notgewassertes Ufo im Fjord dümpelt. Im Bauch dieses Wals dominiert futuristisches Interieur, ein wenig Lichtshow, aber nicht zu viel, denn das würde nur vom Panoramablick

auf Wasser und Berge ablenken. Und natürlich vom Essen. Denn das soll nicht einfach nur gut schmecken, sondern auch zum Nachdenken anregen und aufzeigen, wie globale Ernährungsfragen bezüglich Nachhaltigkeit gelöst werden können. Jedes Gericht hängt mit den Bauern, Fischern und Produzenten, die die Zutaten liefern, zusammen. Warum also eine Seeigelcreme auf knusprigem Seetang servieren? «Weil es zwei mögliche Proteinquellen der Zukunft sind», so Anika. Weil sich der Seeigel unkontrolliert vermehrt und sich von Tang ernährt, der für die Bindung von CO<sub>2</sub> wichtig ist. «Essen wir also mehr Seeigel!» Natürlich gibt es dann auch Kreationen, die einfach nur Spass machen, wie etwa knusprige Blinis mit Sauerrahmcreme, schwarzen Johannisbeerblättern und Fjordkrabben. Als umwerfend erweist sich der mehrteilige Hauptgang rund um das Rentier (50-mal geringerer

CO<sub>2</sub>-Fussabdruck als Rind): Als AuftaktTatar aus Rentierherz, gegrilltem Lauch und eingelegten Bärlauchkapern, dann folgt die confierte, gezupfte Zunge mit gelben Rüben und als Finale das gebrillierte Filet mit Topinambur, Pfeffer und Himbeeren. So ein Menü dauert, aber es ist wirklich eine einzigartige Erfahrung. Als die Nacht einbricht, strahlt das ganze «Iris» in leuchtenden Farben und ein ebenso denkwürdiger wie köstlicher Abend geht zu Ende.

#### BUER

Einfache, aber raffinierte nordische Küche an umwerfender Lage. [www.buer.no](http://www.buer.no)

#### IRIS

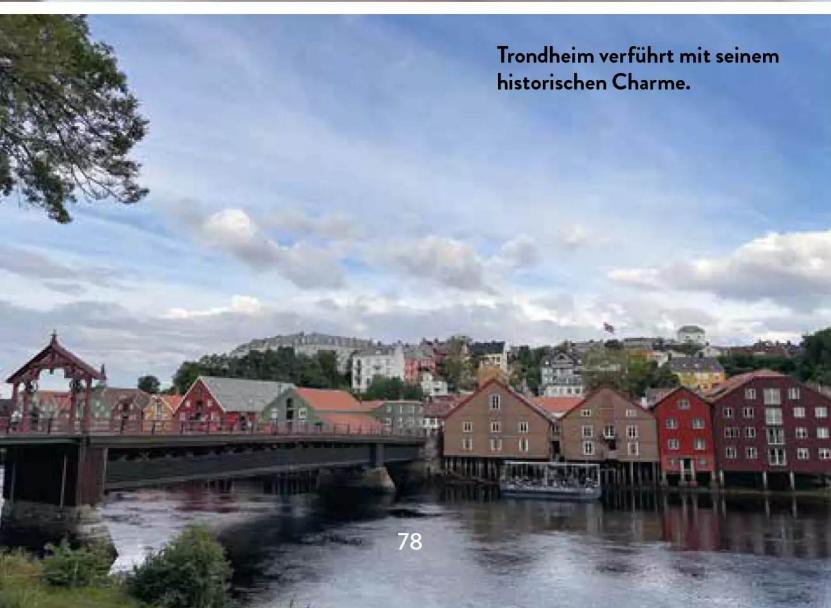
Das zurzeit wohl spektakulärste Restaurant des Landes. [www.restaurantiris.no](http://www.restaurantiris.no)



Elch-Tatar im Bord-  
restaurant «Kysten».



Trondheim verführt mit seinem  
historischen Charme.

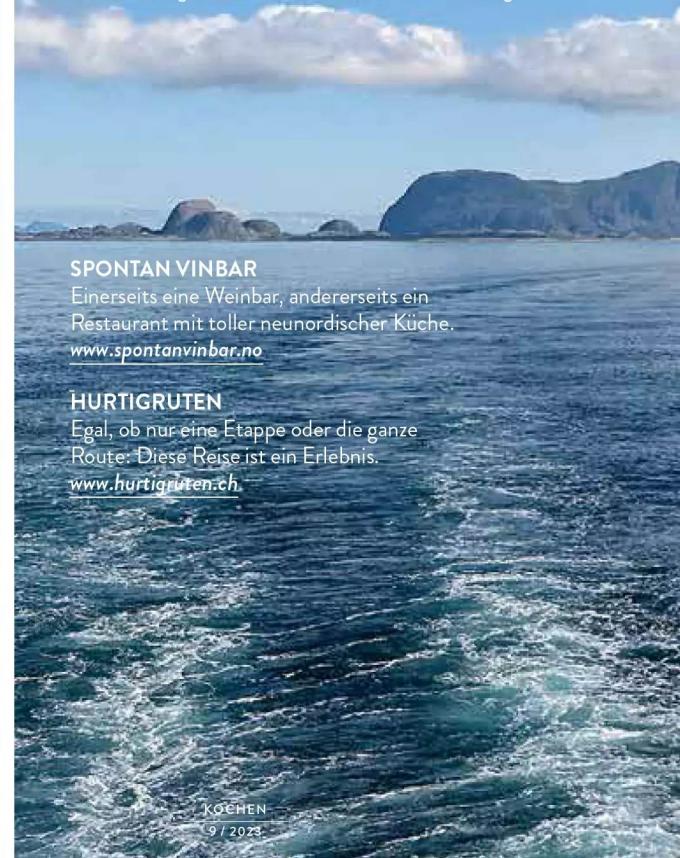


## Hurtigruten: Müssiggang und Meditation

Eine Reise mit der Postschifflinie von Trondheim nach Bergen lohnt sich nicht nur landschaftlich, sondern auch kulinarisch.

E

inst war Trondheim der Sitz der norwegischen Könige und damit wichtigste Stadt des Landes. Die drittgrößte Stadt Norwegens versetzt aber auch heute noch ihre Besucher in Erstaunen. So gilt der aus dem 12. Jahrhundert stammende Nidarosdom nicht nur als ein Meisterwerk der Gotik, sondern auch als grösster, wichtigster und repräsentativster Sakralbau von ganz Skandinavien. Entlang des städtischen Hauptkanals, der Nidelva, ragen die berühmten Speicherhäuser von Bryggene seit dem 19. Jahrhundert auf hölzernen Pfählen aus dem Wasser – und machen damit den Dom als berühmtestes Fotomotiv Konkurrenz. Doch auch kulinarisch lohnt sich ein Stopp in Trondheim: In der «Spontan Vinbar» kocht Fredrik Engen angenehm puristisch und nordisch modern mit Fokus auf regionale und saisonale Zutaten. Zu den Highlights bei unserem Besuch gehören das Ceviche vom Heilbutt mit unreifen Erdbeeren und Seeigel, das Jakobsmuscheltatar mit Steckrübe, grünem Apfel und Buttermilch sowie der gebratene Dry-Aged-Steinbutt mit grilliertem Spitzkohl, Meerrettich und einer herrlich üppigen Beurre blanc. Am nächsten Morgen verlassen wir Trondheim in Richtung



### SPONTAN VINBAR

Einerseits eine Weinbar, andererseits ein Restaurant mit toller neunordischer Küche.  
[www.spontanvinbar.no](http://www.spontanvinbar.no)

### HURTIGRUTEN

Egal, ob nur eine Etappe oder die ganze Route: Diese Reise ist ein Erlebnis.  
[www.hurtigruten.ch](http://www.hurtigruten.ch)

Bergen. Mit den legendären «Hurtigruten». Seit 1893 verkehrt die Postschifflinie entlang der Fjordküste zwischen Bergen und dem hoch im Norden gelegenen Kirkenes. Unser Schiff, die «MS Nordlys», besteigen wir ohne gros-ses Tamtam, denn für die Norweger gehört das Postschiff ganz normal zum öffentlichen Verkehr; man geht in einem Hafen an Bord und verlässt das Schiff in einem anderen wieder. Vielleicht macht das diese «schönste Seereise» der Welt so besonders: Dass man Teil eines Arbeitsschiffs wird, das auch Fracht transpor-tiert; ohne Animation und Bordunterhaltung. Die Attraktion ist die Reise selbst. Beim Able-gen kreuzen wir die nordwärts verkehrende «Kong Harald»; uns zieht es in den Süden. Das hat auch einen direkten Einfluss auf das kuli-narische Angebot an Bord: Ob Kabeljau von den Vesterålen oder Käse von den Lofoten, wenn das Schiff einen Hafen anläuft, lässt sich die Küche mit lokalen Produkten beliefern, sodass man die Küste nicht nur sehen, sondern auch schmecken kann. «Das macht uns wohl so erfolgreich», sagt Jon Henneli, der Hotel-Ma-nager an Bord, «denn so arbeiten wir wirklich mit den Orten zusammen, die wir ansteuern.» Der ganze Reichtum norwegischer Produkte zeigt sich dann am Mittagsbuffet: eingelegter Fisch, Rauchlachs, Garnelensalat, saures Gemüse, Elch- und Rentierbraten, Käse... Zum Dessert sollte man die Glace-Spezialitäten bei Lorayne im Schiffscafé probieren. Neben den üblichen Geschmacksrichtungen finden sich da etwa auch Lakritz-Caramel, Braunkäse (herr-lich buttrig-caramelig), Lofoten-Pils oder Tro-

ckenfisch (gewöhnungsbedürftig)! Und dann entspannen auf dem Panoramadeck oder draussen, wo einem der Atlantik eine steife Brise entgegenschickt. Am Horizont stauen sich dunkle Wolken entlang schroffer Berggip-fel, unwirtliche Küsten mit einsamen Leucht-türmen wechseln sich ab mit Fischerhäfen und Fjorden, ein Wechselspiel von Sonne und Regen – doch was gleich bleibt, ist dieses befrei-ende Gefühl der Weite. Ein kurzer Landgang in Christiansund, gerade lange genug, um sich die Beine zu vertreten, aber zu kurz für einen Aperi-tif. Den geniesst man sowieso am besten wie-der an Bord, wo Barkeeper Kenneth Drinks mit norwegischem Einschlag mixt, aber auch indi-viduell auf den Gast zugeschnittene Kreatio-nen aus dem Hut zaubert, wie etwa einen nor-di-schen «Manhattan» auf der Basis von lokalem Aquavit. Und wenn das nachfolgende Dinner etwas Besonderes sein soll, dann bitte im «Kyst-en», wo etwas anspruchsvollere Gerichte in der offenen Küche zubereitet werden. Perfekt als Einstimmung: Ein Glas «Havets Bobler», ein Schaumwein, der eigens für die Hurtigruten auf dem Meeresgrund (!) gereift wurde. Los geht es mit einer Suppe aus «verbrann-tem» Kohl und Seetang, dazu Jakobsmuscheln aus Frøya mit geräucherter Butter; gefolgt von einem Elchtaar mit Wacholderbeeren, Honig und Roggen. Dann Rentier aus dem Ofen oder Ente mit Brombeeren, gebackener Rande und Knollenselleriepurée – ein wirklich tol-les Menü. Jetzt lädt das Aussendeck zum Ver-dauungsspaziergang ein... oder einem letzten Abstecher zu Kenneth ...



Eine «Hurtigruten»-Reise ist vor allem landschaftlich ein Erlebnis.



Blick vom Hausberg Fløyen auf Bergen (l.), Aperitif und Muschel-Degustation im «Cornelius» (r.), reichhaltiges Angebot in der Markthalle des «Fisketorget» (gegenüberliegende Seite).

## Bergen: Mit Stil, Charme & Seafood

*Die zweitgröste Stadt Norwegens gilt bei vielen als die schönste. Und als Paradies für Fans von Fisch und Meeresfrüchten.*

Manchmal gibt es diese Momente, in denen Klischee und Wirklichkeit auf eine magische Weise zu verschmelzen scheinen, etwa in diesem Bild: Ein Hafen am Atlantik, es anker Segelschiffe und Fischerboote, Möwen kreisen über alten, teils bunt leuchtenden Holzhäusern, bewaldete Berge ragen steil aus dem Wasser und auf dem Teller die frischesten Meeresfrüchte, die es gibt – Norwegen als Konzentrat, Norwegen wie aus dem Bilderbuch. Aber völlig real; willkommen in Bergen! Man muss sich nicht lange in der zweitgrößten Stadt Norwegens aufzuhalten, um zu verstehen, weshalb sie vielen als die schönste des Landes gilt: Hauptstadt des Fjordlands, Königin der Fjorde, die Stadt zwischen sieben Bergen und sieben Fjorden – Bergen hat viele Namen, «regenreichste Stadt Europas» gehört ebenfalls dazu. Deswegen jedoch auf einen Besuch zu verzichten, wäre falsch. Auch wenn unser Aufenthalt alles andere als trocken verlief, folgt doch auch in Bergen zuverlässig auf jeden Regenguss die Sonne. Und dann erstrahlt die heimliche Hauptstadt Norwegens in ihrer ganzen charmanten Pracht: Da ist die zum UNESCO-Weltkulturerbe gehörende Hafenstrasse Bryggen, ein Labyrinth aus eng aneinandergeschmiegten Holzhäusern, ein Relikt aus der Zeit, als die Hanse von hier aus den inter-

nationalen Handel beherrschte. In nur fünf Minuten gelangt man mit einer Standseilbahn, der Fløibanen, auf den Hausberg Fløyen und geniesst einen fantastischen Blick auf den Hafen, die Fjorde und auf eine Metropole, die sich einen dörflichen Charme und eine zutiefst nordische Gemütlichkeit bewahrt hat. Und natürlich nicht zu vergessen der «Fisketorget», der berühmte Fischmarkt am Hafen, der von Einheimischen wie von Touristen gleichsam frequentiert wird, um leuchtend rote Garnelen, Hummer, riesige Königskrabben, Krebse, frischen und geräucherten Fisch sowie Austern und Jakobsmuscheln nicht nur zu bestaunen, sondern auch zu geniessen. Womit wir wieder beim anfänglich beschriebenen Bild wären: Das Restaurant «Fjellskål» liegt mitten in der Markthalle des Fisketorget und selbstverständlich dreht sich alles um Fisch und Meeresfrüchte. Auf dem Weg zu seinem Tisch passiert man eine einzige langgezogene Kühlvitrine, in der so ziemlich alles angeboten wird, was im Meer schwimmt. Das macht die Entscheidung natürlich alles andere als einfach. Wir beginnen mit einer Auswahl an lokalem Sashimi, natürlich vom norwegischen Lachs, Regenbogenforelle, Jakobsmuscheln, Islandmuscheln, grünem Seeigel und wilden Austern aus der Region. So frisch, pur und rein im Geschmack, was für ein Fest! Es folgt eine Auswahl der besten Schalentiere aus dem Tagesfang: Kaisergranat und Königskrabben vom Grill mit Knoblauchöl, gekochte Steinkräbber, Schneekräbber und frische Garnelen sowie Miesmuscheln mit Weisswein und Knoblauch... für Seafood-Liebhaber ist das der Himmel auf Erden. In den Fjorden um Bergen und entlang der Küste Westnorwegens bietet das Meer Delikatessen der Spitzensklasse, die in renommierten Restaurants der ganzen Welt begehrt sind. Im Restaurant «Cornelius» werden sie gleich eigenhändig gefangen oder von einheimischen Tauchern am Kai angeliefert – und dann in Meerwasserbecken aufbewahrt, um sicherzustellen, dass sie so frisch wie möglich auf den Teller kommen. Aber eins nach dem anderen. Denn ins «Cornelius» spaziert man nicht einfach rein; das

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



Restaurant liegt nämlich auf der kleinen Insel Holmen im Schärenkarten vor Bergen. Wenn man dort reserviert, ist eine 25-minütige Bootsfahrt von Bryggen aus gleich inbegriffen; das macht das Essen zu einem echten maritimen Erlebnis. Prägende Figur des «Cornelius» ist Mitinhaber Roald Sætre, besser bekannt als «Skjellmannen» (der Muschelmann) oder «Oyster Dundee», weil er das, was in den Tellern landet, ein paar Stunden zuvor aus dem Wasser gezogen hat. Nach dem Motto «Fjord to table» degustiert man zu Beginn ein paar frische (rohe!) Muscheln an der «RAWbar» und geniesst dann drinnen das «meteoreologische Seafood-Menü» (basierend auf dem Wetter des Tages und dem, was ins Netz ging), etwa Krokette von der Königskrabbe, asiatisch gewürzten Schellfisch oder Kabeljau mit Blumenkohl in Texturen, dazu Kartoffeln und eine wunderbar gehaltvolle Hollandaise. Zwischen den Gängen empfiehlt sich ein Spaziergang über die Insel, wenn es nicht bergen-typisch wie aus Eimern gießen würde. Doch plötzlich zeigt sich die Sonne, es reisst auf und alles glänzt in goldenem Licht, um zehn Uhr abends wohlgerückt – norwegische Sommer sind eben anders.

#### FJELLSKÅL

Eine der besten Adressen für fangfrische Meeresfrüchte; direkt am Hafen gelegen.

[www.fjellskaal.no](http://www.fjellskaal.no)

#### CORNELIUS

Das wohl berühmteste Fischrestaurant des Landes ist nur mit dem Boot erreichbar.

[www.corneliusrestaurant.no](http://www.corneliusrestaurant.no)

#### MARG & BEIN

Eher fleischlastige puristische Bistroküche, die auf norwegische Produkte setzt.

[www.marg-bein.no](http://www.marg-bein.no)



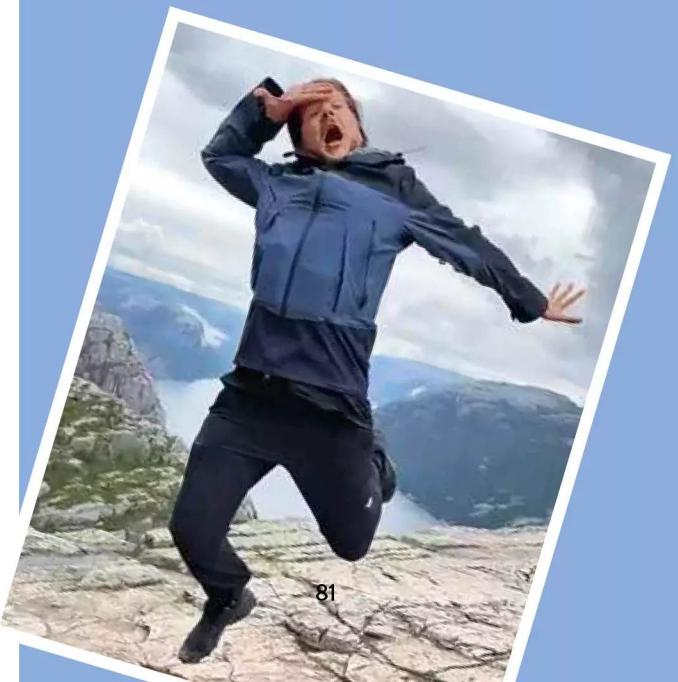
## Instagram vs. Realität

Viele von uns haben diese Vorstellungen, wenn es um Norwegen geht: eine schroff über der Einsamkeit des majestätischen Fjords thronende Klippe, ein erhabenes Stück Natur in der meditativen Abgeschiedenheit des Nordens.

Wir alle kennen diese Bilder... Prekestolen ... Trolltunga ... aber mit der Realität haben sie kaum mehr etwas zu tun. Zumindest dann, wenn die Realität dieser Selfie-Hotspots so aussieht: Ein nicht enden wollender Strom von Menschen, die eine Schlange bilden, um für wenige Sekunden in der Poleposition für das beste Bild zu stehen. Wenn die Natur nur noch durch die Linse des Smartphones existiert und die Schönheit eines Orts nur noch nach den Kriterien der medialen Inszenierbarkeit bemessen wird. Willkommen in der Wüste des (Insta-)Realen. Wir müssen uns damit abfinden: Social Media hat für viele von uns die Art und Weise, wie wir unsere Wahrnehmungen während des Reisens organisieren, grundlegend verändert. Wir sammeln digitale Trophäen für unseren Status und bewerten die Attraktivität eines Ziels nach seiner «Instagramability». Im schlimmsten Fall sind wir dann enttäuscht, wenn die durch die mediale Inszenierung hochgeschraubte Erwartung und die tatsächlich vorgefundene Wirklichkeit nicht mehr zusammenpassen. Andererseits brauchen wir diese Ideal-Bilder, denn sie wecken Sehnsüchte und Fernweh, die Lust nach neuer Erfahrung – eigentlich läbliche Beweggründe, um zu reisen. In Norwegen findet man diese wilde, einsame Natur tatsächlich ... nur eben zumeist nicht am Prekestolen. Instagram mag daher gut sein, um die Neugier zu wecken – echte Reiseerfahrungen ersetzt es jedoch nicht. Die hat man meistens, wenn das Smartphone in der Tasche bleibt.

#### Ein Schnappschuss

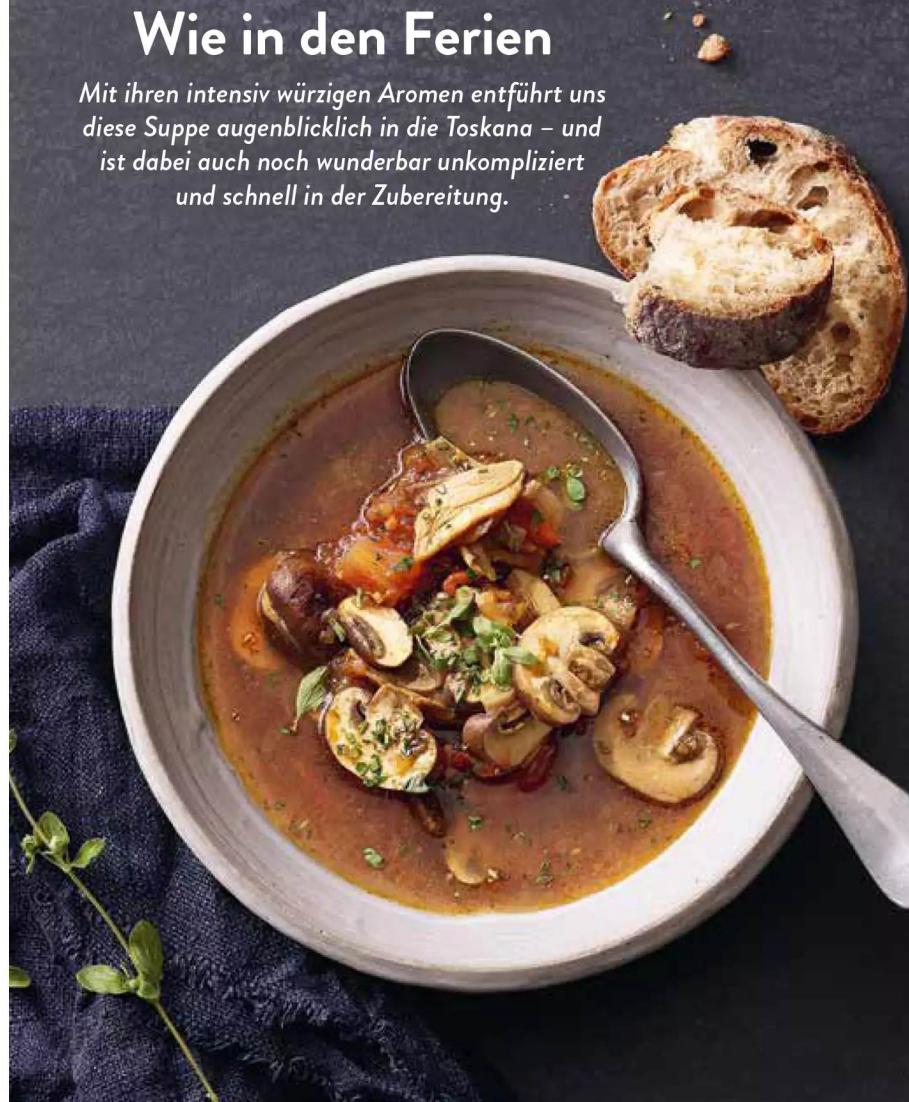
Nicht ganz ernst gemeint: In typischer Instagram-Pose auf dem Prekestolen.



# Feierabend-Rezept

## Wie in den Ferien

Mit ihren intensiv würzigen Aromen entführt uns diese Suppe augenblicklich in die Toskana – und ist dabei auch noch wunderbar unkompliziert und schnell in der Zubereitung.



## Toskanische Steinpilz-Tomaten-Suppe

FÜR 4 PERSONEN

VORBEREITUNGSZEIT: 10 Minuten

KOCH-/BACKZEIT: 25 Minuten

500 g Tomaten

1 rote Zwiebel

2 Knoblauchzehen

½ dl Olivenöl

1 Liter Gemüsebouillon

40 g getrocknete Steinpilze

200 g braune Champignons

1 Zweig Rosmarin

3 Zweige Majoran

½ Bund glatte Petersilie oder Basilikum

Salz, schwarzer Pfeffer aus der Mühle

1 Den Stielansatz der Tomaten entfernen und die Früchte in Würfel schneiden.

Zwiebel und Knoblauch schälen und hacken.

2 In einer Pfanne das Olivenöl erhitzen und Zwiebel sowie Knoblauch darin andünsten. Tomaten, Bouillon und Steinpilze beifügen, aufkochen und zugedeckt 20 Minuten bei mittlerer Hitze kochen lassen.

3 Inzwischen Champignons in Scheiben schneiden und beifügen.

4 Alle Kräuter hacken. Am Schluss zur Suppe geben und diese mit Salz sowie Pfeffer abschmecken.

Als Beilage passt geröstetes Knoblauchbrot.

Pro Portion 11 g Eiweiss, 13 g Fett, 59 g Kohlenhydrate; 425 kKalorien oder 1786 kJoule, Glutenfrei, Lactosefrei

Vorschau: KOCHEN 10/2023 erscheint am 3. Oktober 2023.



Endlich ist wieder  
Wildsaison!



Tolle Gerichte mit  
edlen Nussölen



Teigtaschen:  
Dim Sum und Co.



Schlemmend durch  
das Salzburger Land

Weitere Themen in diesem Heft: Marroni: perfekt für Desserts / Unser Tessiner Menü / Schnelle Küche im Oktober



# Chuchichäschtli



## GLUCKIGLUCK KERAMIKKRUG

Gluckigluck-Karaffen glucken. Durch die besondere Form entsteht beim Ausschenken das einzigartige «Gluck»-Geräusch und die Karaffe mit einem Volumen von 1,2l wird zum Highlight auf jedem gedeckten Tisch. Der originale über 150-jährige Gluckigluck bzw. «Gluggle Jug» oder auch «Gluggle Krug» ist ein Kultobjekt britischen Designs.

Chuchilade Wagmann GmbH  
Hauptgasse 62, 4500 Solothurn  
[hautecuisine.ch](http://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 Gekochte 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  
[kuhnrikon.ch](http://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  
[manor.ch](http://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](http://wildeisen.ch/chuchichaeschtli)



# MEISTERKÖCHE AN BORD

2-tägige Fine Dining-Trips auf dem Rhein vom 13.10.-26.11.23



**CLAUDIA CANESSA**

★ Michelin\*

**15 Gault Millau**  
Sunny Bar, Kulm Hotel,  
St. Moritz



**FABIAN RAFFEINER**

★ Michelin\*

**16 Gault Millau\***  
Restaurant ZOE, Bern



**FABIO TOFFOLON &  
DOMINIK SATO**

★ Michelin\*

**17 Gault Millau\***

The Japanese Restaurant &  
The Japanese by the Chedi, Andermatt

**Route 1** 22.10.-23.10.2023  
**Buchungscode:** epbas20\_ku

**Route 2** 28.10.-29.10.2023  
**Buchungscode:** epstr14\_ku

**Route 2** 30.10.-31.10.2023  
**Buchungscode:** eostr17\_ku



**CHRISTIAN KUCHLER**

★★ Michelin

**18 Gault Millau**

Taverne zum Schäfli, Wigoltingen



**KEVIN ROMES**

★★ Michelin

**15 Gault Millau**

Skin's - The Restaurant, Lenzburg



**BENOÎT CARCENAT**

★★ Michelin

**18 Gault Millau**

Hotel Restaurant Valrose,  
La Table du Valrose, Rougemont

**Route 1** 05.11.-06.11.2023  
**Route 2** 06.11.-07.11.2023  
**Buchungscode:** epbas10\_ku / epstr11\_ku

**Route 2** 12.11.-13.11.2023  
**Buchungscode:** epstr20\_ku

**Route 1** 13.11.-14.11.2023  
**Buchungscode:** epbas12\_ku



**GERHARD WIESER**

★★ Michelin

**19 Gault Millau**

Hotel Castel, Restaurant Trenkerstube,  
Tirol bei Meran (I)



**PASCAL STEFFEN**

★★ Michelin

**17 Gault Millau**

Restaurant Roots, Basel



**SILVIO GERMANN**

★★ Michelin\*

**18 Gault Millau**

Restaurant Mammertsberg, Freidorf

**Route 1** 17.11.-18.11.2023  
**Route 2** 18.11.-19.11.2023  
**Buchungscode:** eobas21\_ku / eostr15\_ku

**Route 1** 19.11.-20.11.2023  
**Buchungscode:** epbas23\_ku

**Route 2** 20.11.-21.11.2023  
**Buchungscode:** epstr13\_ku

\*Die Ratings beziehen sich auf jenes Restaurant, in dem der Koch/die Köchin zuletzt bewertet wurde.

DAS EXCELLENCE  
GOURMETFESTIVAL

'23

## ROUTE 1 Basel-Strassburg

**Tag 1 Basel.** Busanreise ab Ihrem gewählten Einstiegeort zum Basler Rheinhafen. Um 14.30 Uhr nimmt Ihr Flussschiff Kurs auf Strassburg. Sie werden bei einem Welcome-Apéro mit süßen und salzigen Köstlichkeiten verwöhnt. Höhepunkt Ihrer Reise – das grosse Gala-Menü vom Gast-Koch im Excellence Restaurant. Wählen Sie eine harmonisch abgestimmte Weinbegleitung oder Weine aus der eigens für den Abend zusammengestellten Weinkarte. Von den Conférenciers, Spitzköchen und Sommeliers erfahren Sie Interessantes zu den einzelnen Gängen. Lassen Sie den Abend an der Bar oder bei Live-Musik in der Lounge ausklingen.

**Tag 2 Strassburg.** An Bord erwarten Sie das feine Frühstück à la Excellence. Danach haben Sie Zeit, Strassburg zu erkunden. Am Nachmittag erfolgt die Rückreise in die Schweiz.

## ROUTE 2 Strassburg-Basel

Reise in umgekehrter Richtung.

### Das Excellence Gourmetfestival-Paket

- Excellence Gourmetfestival – Genusstrip mit Übernachtung in eleganter Flussblick-Kabine
- Grosser Gourmet-Galaabend mit Gastköchin/Gastkoch Ihrer Wahl
- Prominent besetzte Moderation
- Welcome-Apéro, Livemusik, Frühstück
- An-/Rückreise im Komfortreisebus
- Optionaler Strassburg-Stadtpaziergang
- Gepäckservice am Hafen, WiFi an Bord, Pure-Air-Ionisierung in Bus/Schiff
- CO<sub>2</sub>-Klimaschutzbeitrag Stiftung Myclimate

### Preise pro Person

| Kabinentyp                            | Fr.        |
|---------------------------------------|------------|
| 2-Bett, Hauptdeck                     | <b>325</b> |
| 2-Bett, Mitteldeck, frz. Balkon       | <b>395</b> |
| 2-Bett, Oberdeck, frz. Balkon         | <b>425</b> |
| Junior Suite, Mitteldeck, frz. Balkon | <b>465</b> |
| Junior Suite, Oberdeck, frz. Balkon   | <b>495</b> |

### Zuschläge

- Excellence Princess 28.10. / 05.11. / 12.11. / 19.11. / 20.11. 55
- Excellence Countess 17.11. / 18.11. 55
- Excellence Princess 13.11. 95
- Kabine zur Alleinbenutzung 175
- Auftragspauschale (entfällt bei Online-Buchung) 30

### Nicht eingeschlossen

- Getränke, Trinkgelder

### Wählen Sie Ihren Abreiseort

Wil Winterthur-Wiesendangen SBB,  
Zürich-Flughafen Burgdorf ,  
Baden-Rütihof Basel SBB, Arlesheim ,  
Bern, (Lausanne & Fribourg auf ausgewählten Reisen).



Buchen & informieren  
[excellence.ch](http://excellence.ch) | 071 626 85 85

Reisebüro Mittelthurgau, Oberfeldstrasse 19, CH-8570 Weinfelden

excellence  
Die kleinen Schweizer Grandhotels