



ANNEMARIE WILDEISENS

Jeden Tag
genießen

Kochen



In Feierlaune

Schlemmend vom Advent ins neue Jahr

MENÜ DES MONATS

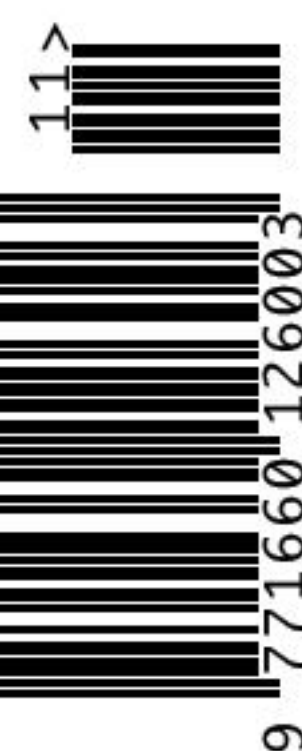
Unser Weihnachtsmenü-Puzzle bietet unzählige Varianten.

TRUTHAHN

Köstliche Rezepte für den Festtagsklassiker.

NÜRNBERG

Bratwürste, Lebkuchen und jede Menge Kreativität.



MACH MIT

SICHERE DIR 1 VON 23 MORGA-ZUTATEN-PAKETE FÜR LECKERE SPAGHETTI MIT NUSS-BASILIKUM PESTO

HESCH GWÜSST?



dass man mit MORGA Nüssen- und Trockenfrüchten auch leckere Menus kochen kann?



Hier geht es zum Rezept:
Spaghetti mit
Nuss-Basilikum Pesto

GEWINNE EINE ÜBERNACHTUNG IN DER SCHWÄGALP

- Jeder Teilnehmer bekommt ein kleines Geschenk
- Die ersten 23 Teilnehmer bekommen ein MORGA-Zutatenpaket für Spaghetti Nuss-Basilikum Pesto
- Unter allen Teilnehmern wird der Hauptpreis eine Übernachtung in der Schwägalp verlost



FINDEST DU DIE RICHTIGE ANTWORT?

- A** Morga hat die grösste Nussgrösse und somit mehr Geschmack
- B** Kleine Nüsse haben mehr Geschmack
- C** Nüsse und Trockenfrüchte gehören nicht in die Küche

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

Teilnahmebedingungen:
siehe www.morga.ch/teilnahmebedingungen



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

VON DER MAGIE DER WEIHNACHTSGUETZLI



ODER ANDERS HERUM: WAS IST DENN ÜBERHAUPT EIN WEIHNACHTSGUETZLI?

Annemaries Lieblinge sind die Mailänderli. Ihrer Meinung nach müssen diese aussen knusprig und innen leicht mürbe sein – etwas, das ihr leider nicht immer gelingt. Dann tröstet sie sich mit Florentinerli – aber bitte ohne kandierte Früchte, sondern mit Dörraprikosen.



Florinas traditionelle Weihnachtsguetzli-Favoriten sind die Brunsli. Aber noch lieber mag sie ihre Schokoladen-Schneekugeln, welche ihre Vorliebe für intensive dunkle Schokolade so richtig schön widerspiegeln (Rezept unter www.wildeisen.ch).

Annemarie: Alle Jahre wieder ist in der Adventsausgabe von KOCHEN das Guetzlibacken ein wichtiges Thema und für uns als Redaktion damit verbunden auch die Frage: Was versteht man überhaupt unter Weihnachtsguetzli?

Annemarie: Cornelia Schinharl hat in diesem Jahr den Vorschlag gebracht, quasi aus einem Guetzli deren zwei zu machen, indem sie jeweils eine einfache Variante vorschlägt und dann diese noch variiert mit einem Belag, einer Füllung oder einer Garnitur. Ein schönes Beispiel dafür sind ihre Linzer Kugeln und ihre Mini-Linzertörtchen, die beiden werde ich auf jeden Fall backen. Und ich will dann für mich vielleicht auch noch den Weihnachtsklassiker Brunsli auf ähnliche Weise abzuwandeln versuchen.

Annemarie: Das ist auch für mich ein Dilemma, denn die Magie der köstlichen Guetzlidüfte ist nach ein paar Tagen verflogen und dann mag ich plötzlich auch keine Guetzli mehr essen. Für mich schmecken sie ohnehin am allerbesten frisch aus dem Ofen und allenfalls noch zwei, drei Tage länger. Nach Weihnachten müssen bei mir die Guetzli aufgegessen sein.

Florina: Ich glaube, man könnte Tausende von Guetzli kreieren und dennoch sind es wohl gerade mal eine Handvoll, die für unsere Leser*innen den Inbegriff von Weihnachtsguetzli verkörpern: Mailänderli, Spitzbuben, Brunsli, Zimtsterne und Anisbrötli. Schon Vanillekipferl, Rosinenhöckli oder Leckerli sind für die meisten Ganzjahres-Guetzli. Es sind eher die Gewürze und Aromen, mit denen wir bei neuen Guetzli spielen und damit die Klassiker ergänzen wollen.

Florina: Apropos Backen: Wann fängst du mit der Weihnachtsbäckerei an? Für mich kann es nicht spät genug sein, also erst kurz vor Heiligabend, denn die typischen Aromen und Düfte, die dabei entstehen, verkörpern Weihnachten pur.

Florina: Das erinnert mich an früher: Als Kinder haben wir am liebsten die Guetzli stibitzt, weil es immer hiess: Die gibts erst an Weihnachten! Das Verbotene hat immer besonders toll geschmeckt. Und als wir sie dann endlich «offiziell» essen durften, war eigentlich der ganze Zauber schon verflogen.

Unser Weihnachtsheft 11/12 2023 ist diesmal früher bei Ihnen als in anderen Jahren, nämlich spätestens am 14. November, damit genügend Zeit für die kulinarische Planung von Advent, Weihnachten und Neujahr bleibt. Die nächste Ausgabe von KOCHEN erscheint dann Ende Januar. In der Zeit dazwischen finden Sie auf unserer Website www.wildeisen.ch wie immer täglich neue Anregungen zum Kochen und Geniessen.

Herzlich
Annemarie und Florina



42 Das Weihnachtspuzzle



72 Nürnberg geniessen

Kochen Inhalt

November/Dezember 2023

8 Marktplatz

News, Facts, Tipps und Rezepte

20 Marktfrisch

Truthahn – der Weihnachtsbraten
schlechthin

30 Eingeschenkt

Festtagsweine zu Geflügel

34 Trend-Food

Exoten aus der Region

42 Menü des Monats

Festlich kombiniert: unser
Weihnachtspuzzle

56 Schnelle Küche

Sechs Blitzgerichte für den Winter

64 Süsse Küche

Guetzli – mal einfach,
mal raffiniert

72 Reisen

Nürnberg – Bratwürste, Lebkuchen
und jede Menge Kreativität



34 Exoten aus der Region



56 Schnelle Küche im Winter



WEBSITE – IN NEUEM LOOK!
www.wildeisen.ch



NEWSLETTER
www.wildeisen.ch/newsletter



INSTAGRAM
[@wildeisen.ch](https://www.instagram.com/wildeisen.ch) | [#annemariawildeisen](https://www.instagram.com/annemariawildeisen)



FACEBOOK
facebook.com/wildeisenskochen



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



8
Tipps und Rezepte

64
Guetzli – mal einfach,
mal raffiniert



20
Truthahn – der Festtagsvogel

Kochen

Alle 35 Rezepte dieser Ausgabe

Vegetarisch



Grittibänz

10



Portwein-Schalotten

15



Nüsslisalat mit Äpfeln
und Mandeln

44



Randensalat
mit Mozzarella

45



Überbackener
Kartoffelstock

49



Ricotta-Cannelloni, Feder-
kohl, Tomatencreme

52

Fleisch



Spinat-Risotto mit Zitro-
nen-Kräuter-Bröseln

56



Spaghetti mit
Kürbissauce

60



Truthahnragout mit Dörrto-
maten, Oliven, Kapern

23



In Buttermilch marinierte
Truthahnbrust mit Salbei

24



Truthahnschnitzel in Sbrinz-
Kräuter-Rahm

26



Truthahn mit Zitronen-
Kräuter-Marinade

28



Büffel-Filet mit Port-
wein-Schalotten

38



Mariniertes Rindsgeschnet-
zeltes an Balsamicosauce

48



Pouletbrüstchen mit
Senfkruste

50



Poulet-Curry mit
Mango

58



Bratkügelchen mit Dörrto-
maten an Portweinsauce

57



Überbackener Chicorée,
Mozzarella, Rohessspeck

59

Fisch

Publirezept



Sauerkraut-Bratwurst mit
Gratin

61



Risotto mit Zitrone und
geräuchertem Stör

34



Shrimps mit Orangen-
Nüsslisalat-Gremolata

36



Lachs an Estragon-
Senf-Sauce

40



Wintergemüse-Tatar
mit Rauchlachs

46



Rührei mit Rauchlachs-
schnittchen

62

IMPRESSUM

ISSN 1660-1262 Erscheint 10-mal jährlich

Druckauflage 75 000 Ex. **Verbreitete Auflage** 49 333 Ex. **Leserschaft** 195 000 Leser*innen
(WEMF/KS-beglaubigt 2023) (MACH Basic 2023-1)

«Kochen»-Website: www.wildeisen.ch

VERLAG

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

GESCHÄFTSFÜHRER PUBLISHING

Roland Kühne

LEITER SPECIAL INTEREST MEDIEN

Mario Hähni

LEITER WERBEMARKT

Paolo Placa

REDAKTIONSADRESSE

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

REDAKTION

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

Rezepte: Florina Manz, Cornelia Schinharl, Annemarie Wildeisen. **Reisen/Reportagen/Produktion:** Nicolas Bollinger. **Wein:** Chandra Kurt. **Ernährung:** Marianne Botta. **Foodstyling:** Florina Manz. **Test- und Fotoküche:** Tobias Manz, Ursula Weber. **Sekretariat:** Eva Wüthrich-Sommer.

«KOCHEN»-RATGEBER

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

FOTOGRAFIE

Food-Bilder: Food Visuals AG, Bern;
www.foodvisuals.ch
Reportagen: Andreas Fahrni, Bern.

GRAFIK/LAYOUT Franziska Gugger, Bern

Süss



Stracciatella-Parfait, Meringues und Himbeeren 54



Zitronencreme, Orangen-Passionsfrucht-Sauce 55



Linzer Törtchen 64



Linzer Kugeln 66



Orangentaler 66



Orangen-Florentiner 67



Mandel-Baumnuss-Ecken 68



Gefüllte Nusstaler 69



Amaretti 70

Drink



Schoko-Amaretti mit Schokocreme 71



Irish Coffee 17

COPYRIGHT

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

ANZEIGENLEITUNG

Marcel Weibel, +41 58 200 58 58

SALES MANAGER

SPECIAL INTEREST MEDIEN

Bruno Fernandez, +41 58 200 58 58

VERKAUFSINNENDIENST

zeitschriftenverlag@chmedia.ch
+41 58 200 56 60

Mediadaten unter www.wildeisen.ch/werbung

MARKETINGLEITERIN

ZEITSCHRIFTEN

Mylena Wisser, Tel. +41 58 200 56 03

ABONNEMENT / LESERSERVICE

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

CH Regionalmedien AG, Aboservice,
Fürstenlandstrasse 35, 9001 St. Gallen

Weitere Infos unter

www.wildeisen.ch/abo

DRUCK

Vogt-Schild Druck AG
CH-4552 Derendingen

printed in
switzerland

Ein Produkt der



CEO: Michael Wanner
www.chmedia.ch



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

Rezeptverzeichnis alphabetisch geordnet

A		Amaretti	70
B		Bratkügelchen mit Dörrtomaten an Portweinsauce	57
		Büffel-Filet mit Portwein-Schalotten	38
C		Chicorée, überbackener, mit Mozzarella und Rohessspeck	59
G		Grittibänz	10
I		Irish Coffee	17
K		Kartoffelstock, überbackener	49
L		Lachs an Estragon-Senf-Sauce	40
		Linzer Kugeln	66
		Linzer Törtchen	64
M		Mandel-Baumnuss-Ecken	68
N		Nüsslisalat mit Äpfeln und Mandeln	44
		Nusstaler, gefüllte	69
O		Orangen-Florentiner	67
		Orangentaler	66
P		Portwein-Schalotten	15
		Poulet-Curry mit Mango	58
		Pouletbrüstchen mit Senfkruste auf Kartoffel-Lauch-Gratin	50
R		Randensalat mit Mozzarella	45
		Ricotta-Cannelloni mit Federkohl auf Tomatencreme	52
		Rindsgeschnetzeltes, mariniertes, an Balsamicosauce	48
		Risotto mit Zitrone und geräuchertem Stör	34
		Rührei mit Rauchlachsschnittchen	62
S		Sauerkraut-Bratwurst mit Gratin (Publirezept)	61
		Schoko-Amaretti mit Schokocreme	71
		Shrimps, gebratene, mit Orangen-Nüsslisalat-Gremolata	36
		Spaghetti mit Kürbissauce	60
		Spinat-Risotto mit Zitronen-Kräuter-Bröseln	56
		Stracciatella-Parfait mit Meringues und Himbeeren	54
T		Truthahn, ganzer, mit Zitronen-Kräuter-Marinade	28
		Truthahnbrust, in Buttermilch marinierte, mit Salbei	24
		Truthahnragout mit Dörrtomaten, Oliven und Kapern	23
		Truthahnschnitzel, überbackene, in Sbrinz-Kräuter-Rahm	26
W		Wintergemüse-Tatar mit Rauchlachs	46
Z		Zitronencreme mit Orangen-Passionsfrucht-Sauce	55



Vegetarisch:
Ohne Fleisch
und Fisch



Schnell:
Weniger als 45 Minuten
Zubereitungszeit



Leicht:
Weniger als 500 kKalorien
in einem Hauptgericht

Abonnieren und geniessen



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

Preise inkl. MwSt.

www.wildeisen.ch/abo

Viele Namen

Die Ursprünge des Wirzes liegen vermutlich in Norditalien, wofür sein französischer Name «chou de Milan» (Kohl aus Mailand) ein Indiz wäre. Andere Bezeichnungen weisen auf die Region Savoyen hin, welche das nördliche Italien umfasst, das einst vom Haus Savoyen beherrscht wurde: Savoyenkohl, niederländisch «savooiekool», englisch «savoy cabbage» oder norwegisch «savoykål».

Je nach Jahreszeit ...

Wirz hat das ganze Jahr über Saison, aber hat nicht zu jeder Jahreszeit den gleichen Geschmack: Reifer Wirz schmeckt aromatisch, mild und leicht nussig. Wird er im Frühsommer geerntet, schmeckt er in der Regel milder als im Herbst. Frühlingswirz hat ebenfalls ein sehr mildes und zartes Aroma – ganz im Gegensatz zu den frostresistenten Wintersorten, die ausgesprochen kräftig im Geschmack sind.

Lagerung

Wirz lässt sich zu Hause nicht so gut lagern wie Weisskabis: Ganze Köpfe halten sich etwa eine Woche im Gemüsefach des Kühlschranks. Wintersorten sind dabei länger haltbar als im Sommer geernteter Wirz. Er lässt sich sogar einfrieren, wenn man ihn vorher kurz in Salzwasser blanchiert und gut abtropft: Der Geschmack bleibt dabei jedoch etwas auf der Strecke. Grundsätzlich gilt sowieso: Wer von einer optimalen Farbe und dem maximalen Vitamin-C-Gehalt ... profitieren möchte, sollte das Gemüse nach zwei bis fünf Tagen konsumieren.

WIRZ

Der krause Bruder des Weisskabis ist eine wahre Vitamin-C-Bombe, die das ganze Jahr über Saison hat.



Vitamin-C-Bombe

Wirz enthält mit rund 50 Milligramm pro 100 Gramm genau so viel Vitamin C wie eine Zitrone, sodass man mit einer Portion von 200 Gramm bereits seinen Tagesbedarf decken kann. Doch das ist nicht alles: Der krause Kabis enthält auch noch reichlich Nähr- und Mineralstoffe wie Eisen, Eiweiss und Magnesium sowie viel Vitamin A.

FOOD-FACTS

Delikat im Geschmack und dabei noch äusserst gesund: Walnüsse erfreuen sich völlig zu Recht grösster Beliebtheit.

3 500 173 Tonnen

... Walnüsse (mit Schale) wurden 2021 weltweit geerntet. Mit einer Menge von 1 100 000 Tonnen ist dabei China klar der grösste Produzent, gefolgt von den USA mit 657 710 Tonnen und dem Iran mit 386 977 Tonnen pro Jahr.

150 Jahre

... alt kann ein Walnussbaum werden. Die ersten Früchte trägt er nach 5 bis 8 Jahren und mit 15 Jahren erreicht er seine volle Produktivität (50–100 kg Nüsse), die mit 50 Jahren am ergiebigsten ist und die mit etwa 80 Jahren endet.

42 bis 70 Prozent

... Fett kann eine Walnuss enthalten, je nachdem, ob frisch oder getrocknet. Das macht sie zwar recht kalorienreich, aber dennoch enthält sie viele wertvolle Omega-3-Fettsäuren.



3 Fragen an ...

Roger Kiefer, Country Manager Melitta Schweiz, hier rechts im Bild zusammen mit Andreas Hellbach, Brand Manager. Der Geschäftsführer erklärt, wie Melitta bei Toppits-Produkten auf Nachhaltigkeit setzt.

1. Wieso verwenden Sie zuhause die Toppits Back-Bögen?

Die innovativen Back-Bögen von Toppits sind bereits auf die passende Backblech-Grösse zugeschnitten. Sie rutschen nicht und vor allem, sie rollen sich auch nicht auf. Dank ihrer Antihaft-Struktur klebt auch nichts an. Besonders zu Weihnachten finde ich das angenehm. Gerade etwas klebrigere Guetzli – ich mag z.B. Kokosmakronen sehr gerne – gleiten so ganz leicht vom Blech.

2. Warum setzt Toppits in seiner Strategie auf das Thema Nachhaltigkeit?

Toppits Produkte unterstützen Konsumenten bereits dabei, die Verschwendung von Lebensmitteln zu vermeiden. Auch vorgelagert bei der Entwicklung ist es uns sehr wichtig, die Nachhaltigkeit unserer Produkte und Prozesse zu verstärken. In der heutigen Zeit fällt zu viel Plastikabfall an, der nicht weiterverwendet wird. Das wollen wir ändern: indem wir Plastik nicht als Müll ansehen, sondern als wertvolle Ressource

und Teil eines Kreislaufs, die recycelt werden kann und muss.

3. Wie setzt Toppits die neue Strategie konkret um?

Wir werden künftig ausschliesslich recycelte oder nachwachsende Rohstoffe für Produkte und Verpackungen verwenden – ohne dabei auf den bewährten Nutzungskomfort und die bestehende Qualität zu verzichten. Bereits heute stellen wir Kunststoffprodukte wie Frischhaltefolie oder Gefrierbeutel mit 70 % recycelten Ressourcen her. Zudem wird das bereits bestehende Sortiment an Produkten für die Mehrfachnutzung kontinuierlich erweitert. Neu haben in diesem Jahr zum Beispiel die praktischen Silikondeckel Stretch Tops unser Multi-Use Portfolio bereichert. Aber auch die Recyclingfähigkeit von Toppits Produkten ist ein weiterer wichtiger Baustein in unserer Nachhaltigkeitsstrategie, um die Kreislaufwirtschaft zu stärken.

Gutes Bewahren und nachhaltig handeln mit Toppits

Frischhalten, Einfrieren, Backen, Zubereiten: Die Marke Toppits steht für ein breites Produktportfolio, das unentbehrliche Helfer für den Haushalt bietet. Ob Alufolie, Frischhaltefolien, Gefrierbeutel, Back-Alufolien, Muffinformen, Grillpfannen, Butterbrotbackpapier, Eiskugelbeutel oder Bratschläuche: Toppits hat den Haushalt mit vielen innovativen Produkten revolutioniert. Heute ist die Marke geprägt durch Qualität, Zuverlässigkeit, Innovationskraft und Nachhaltigkeit. Toppits gehört zur Cofresco Frischhalteprodukte GmbH & Co. KG, einer Tochter der Melitta Group. Weitere Informationen unter www.toppits.ch





Der Advents-Hit

Was wären die Festtage ohne den Grittibänz? Mit unserem Schritt-für-Schritt-Rezept gelingt das klassische Gebäck bestimmt.

Grittibänz

ERGIBT 4 Stück

VORBEREITUNGSZEIT: 25 Minuten

KOCH-/BACKZEIT: 25 Minuten

RUHEZEIT: 2½ Stunden

100 g Mehl (1)

30 g Frischhefe

1 Esslöffel brauner Zucker

5 dl Milch

900 g Mehl (2)

1 dl Rahm

1 Eiweiss

10 g Salz

100 g weiche Butter

ZUM FERTIGSTELLEN:

Rosinen zum Verzieren

1 Eigelb

1 Esslöffel Milch

1 In einer Schüssel die erste Portion Mehl (1) mit der Hefe, dem Zucker und der Milch glatt rühren.

2 In eine weitere Schüssel die zweite Portion Mehl (2) geben und eine Vertiefung eindrücken. In diese Mulde die Hefe-Milch giessen. Die Schüssel mit einem feuchten Tuch decken und alles 1 Stunde ruhen lassen.

3 Rahm, Eiweiss und Salz verrühren und zum Teig geben. Alles mit der Küchenmaschine 6 Minuten zu einem glatten, geschmeidigen Teig kneten. Dann die Butter in Stücke schneiden, nach und nach beifügen und weitere 4 Minuten unter den Teig kneten. Den Teig in der Schüssel zugedeckt mit einem Tuch oder in einer gut verschliessbaren Box nochmals 1 Stunde aufgehen lassen.

4 Den Teig in 4 Portionen zu je etwa 360 g und 1 Portion von 300 g teilen. Die 4 Portionen zu je einer runden Kugel formen und kurz ruhen lassen.

5 Dann jeweils eine Teigkugel zu einem ovalen, etwa 25 cm langen Laib formen (SCHRITT 1).

Mit der Handkante das obere Teig Drittel zu einem runden Kopf ausformen. Die untere gegenüberliegende Seite mittig jeweils etwa 10 cm tief einschneiden und

zu Beinen formen. Links und rechts unterhalb des Kopfs ebenfalls etwa 8 cm tief einschneiden und daraus die Arme formen (SCHRITT 2).

Mit der restlichen (fünften) Portion Teig die Grittibänze dekorieren: zum Beispiel aus kleinen Teigstücken einen Schal, einen Gürtel, Knöpfe usw. formen. Mit den Rosinen die Augen markieren und gut in den Teig drücken (SCHRITT 3).

Mit einer Schere und/oder einem spitzen scharfen Messer Nase und Mund einschneiden (SCHRITT 4).

6 Grittibänze mit genügend Abstand voneinander auf ein mit Backpapier belegtes Blech legen und nochmals etwa 10 Minuten an einem eher kühlen Ort – aber nicht im Kühlschrank! – ruhen lassen.

7 Den Backofen auf 200 Grad Umluft vorheizen. Eigelb und Milch verquirlen und die Grittibänze damit bestreichen. Die Grittibänze im heissen Ofen auf der zweituntersten Rille 20–25 Minuten goldbraun backen.

Pro Stück 39 g Eiweiss,
40 g Fett, 181 g Kohlenhydrate;
1258 kKalorien oder 5301 kJoule



GLÜHWEIN GEHT AUCH ALKOHOLFREI!

Keinen Alkohol und trotzdem den leckeren Geschmack von Glühwein geniessen? Kein Problem mit dem alkoholfreien Glühwein der Rimuss Kellerei AG. Die Zubereitung ist ganz einfach: In einer Pfanne erhitzen, je nach Geschmack Weihnachtsgewürze oder frische Orangen begeben und geniessen. Erhältlich ist der alkoholfreie Glühwein bei Migros, Coop oder auf shop.rimuss.ch für CHF 4.95 pro Flasche.



100 % WALLIS

Seit 2009 kreiert Opaline einzigartige Rezepturen von Fruchtgetränken mit authentischem Geschmack, die zu 100 % natürlich und biologisch sind und mit viel Liebe in der Schweiz hergestellt werden. Perfekt für den Winter: Frisch gepresste Äpfel und feine Randen aus dem Kanton Wallis sorgen für ein fruchtiges Geschmackserlebnis. www.opaline-factory.ch

AROMEN-SAFARI

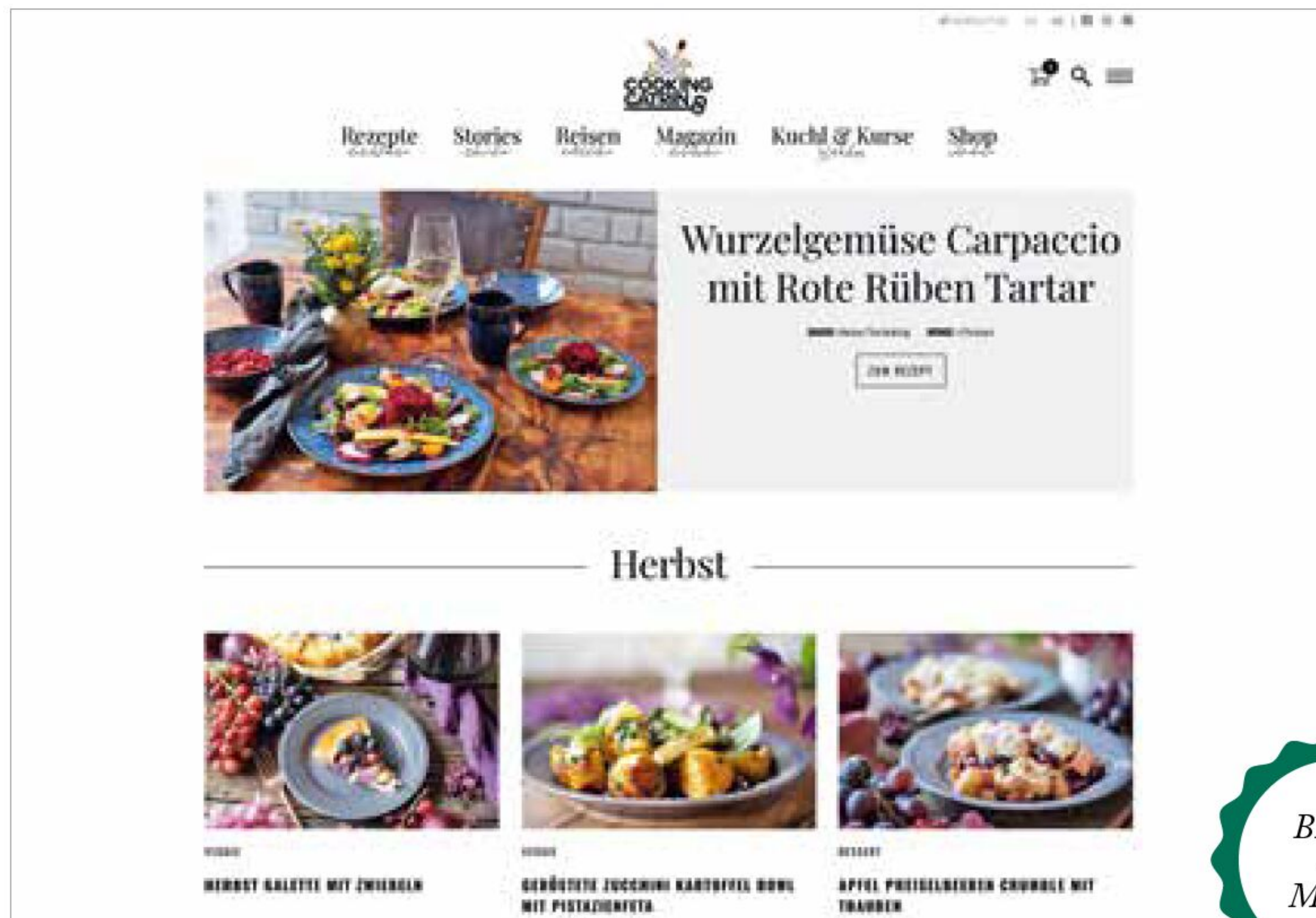
Lust auf kulinarische Abenteuer? Die Gourmet-Saucen von Ukuva laden zur Geschmackssafari: Das neue BIG-FIVE-Set bietet gleich fünffache Saucen-Power und viel aromenstarke Abwechslung. Diese fair gehandelten Würztropfen werden an der Westküste Südafrikas von Hand zubereitet, direkt vor Ort, wo die Zutaten wachsen. Ein QR-Code auf jeder Flasche führt zu einem vom Gourmetkoch kreierten Schweizer Style und einem African Style Rezept. Und eine südafrikanische Mitarbeiterin verrät ihre persönlichen Lieblingsrezepte mit dieser Sauce. Das perfekte Weihnachtsgeschenk! www.ukuva.ch.



PERFEKT GEFORMT

Mühen Sie sich nicht länger mit einzelnen kleinen Guetzli-Ausstechern. Mit diesen genialen Ausstech-Schablonen gelingen Ihre Guetzli viel schneller und einfacher. Mit einem Druck formen Sie 19 Tannenbaum-Guetzli, 12 kleine und grosse Herzen oder 19 Schneeflocken in 2 Grössen. Und: Anders als bei herkömmlichen Ausstech-Schablonen liegen die Motive hier direkt aneinander. So bleiben keine Teigfragmente übrig und Sie sparen sich das zeitaufwendige und lästige erneute Kneten und Ausrollen. Und der Clou: Aneinandergelegt bilden die fertigen Guetzli wieder einen grossen Tannenbaum, eine Schneeflocke oder ein romantisches Herz. Erhältlich bei www.proidee.ch für CHF 32.95





BLOG
des
Monats

Saisonal, regional, gelingsicher

Catrin Ferrari-Brunnenfeld hat ihre Leidenschaft zum Beruf gemacht: Zusammen mit ihrem Mann Carletto betreibt sie als «cookingCatrin» einen erfolgreichen Blog, der sich der modernen österreichischen Küche verschrieben hat.

Oft laufen die Dinge nicht wie geplant – aber das muss ja nichts Schlechtes bedeuten: Als Catrin Ferrari-Brunnenfeld 2014 während der Schwangerschaft mit gesundheitlichen Problemen zu kämpfen hatte und deswegen zu Hause viel Zeit im Bett verbringen musste, startete die leidenschaftliche Hobbyköchin und -bäckerin einen kulinarischen Blog. Influencer, Blogs und Blogazine waren eher ein paar Eingeweihten ein Begriff und noch längst nicht so präsent wie heute. Aber die gebürtige Lungauerin (Salzburg) begriff als studierte Medien- und Kommunikationswissenschaftlerin und Marketingverantwortliche bei einem grossen österreichischen Energy-Drink-Hersteller und später bei einem internationalen Uhrenkonzern sehr gut, wie man diese Instrumente nutzt: Denn plötzlich ging alles sehr schnell und aus dem simplen Blog «cookingCatrin» wurde schon sehr bald ein kleines Unternehmen. «Heute haben wir ein Kochstudio in Klagenfurt, ein kleines, aber feines Redaktionsteam und unser eigenes Printmagazin «KÖSTLICH», so Catrin. Stets an ihrer Seite: Carletto Ferrari, zuständig für die Fotografie und das Rechtliche; sie und der Fotograf und Jurist sind sowohl beruflich als auch privat ein Paar und Eltern von zwei Kindern. Im Sommer 2016 haben sie sich mit ihrem ersten eigenen Kochbuch «Echt. Fesch. Gekocht.» einen Lebenstraum erfüllt. Der gemeinsame Nenner bei all diesen Elementen im «cookingCatrin»-Universum bleiben die Rezepte – und da stehen die Gelingsicherheit sowie regionale und saisonale Zutaten im Zentrum. Für Catrin ist klar: Rezepte



müssen unkompliziert sein, schnell gehen, aber etwas auf dem Teller hermachen. Neben der Leichtigkeit und Einfachheit ist die Saisonalität von grosser Bedeutung: «Mein Leitspruch beim Kochen lautet: Es schmeckt dann am besten, wenn die Zeit reif dafür ist». Auf dem Blog landet nichts, was Catrin nicht selbst gerne isst – und das variiert sehr stark nach Saison, nach Region oder Reise, «wo ich gerade bin». In Italien im Sommer sind es Burrata, Brot, Olivenöl und guter Wein, im Winter gerne eine deftige Kaspressknödelsuppe, denn als Kind vom Land, das in einem 1000-Seelen-Dorf gross geworden ist, hat die

Bloggerin nach wie vor eine starke kulinarische Verbindung zu ihrer Heimat, dem Salzburger Lungau.

Salzburger Traditionsrezepte wie «Bachlkoch» oder «Jaganocken» findet man daher auch auf der Seite, allerdings in moderner Form umgesetzt und fotografiert. Moderner, das heisst dann oft auch leichter: etwa Zwetschgenknödel mit einem gesünderen Teig. Berührungsängste? Fehlanzeige! Denn Catrin ist von einer Sennerin genauso begeistert wie von einem Sternekoch, von rustikaler Hüttenkost genauso wie von Fine Dining. Aber worauf dürfen sich die Gäste freuen, wenn sie im Hause Ferrari-

Brunnenfeld eingeladen sind? Vielleicht auf eine herbstliche Gemüsesuppe, selbst gebackenes Brot, eine schöne Vorspeisentarte, Risotto als Hauptgang und als süsses Finale eine Dessertvariation im Glas. Regional, saisonal und heimisch – da bleibt Catrin sich treu.

cookingcatrin.at.com auch auf Facebook, Instagram und Pinterest

MIT TOPPITS BACK-BÖGEN MIT FREUDE BACKEN

Ob Mailänderli, Zimtsterne oder Brunsli – in der Weihnachtszeit liebt man es zu backen. Mit den innovativen Back-Bögen von Toppits ist es besonders einfach. Sie rutschen nicht und rollen nicht auf. Dank der bewährten Antihaf-Struktur klebt nichts an und das fertige Gebäck gleitet leichter von den Back-Bögen. Die Back-Bögen sind bereits in der passenden Backblech-Grösse vorgeschnitten. So muss man das Papier nicht extra von einer Rolle abtrennen und es fallen auch keine Reste an. Und weil Nachhaltigkeit für Toppits ein besonders wichtiges Thema ist, ist das Papier sogar FSC-zertifiziert! Mehr Infos: www.toppits.ch



BERGROMANTIK FÜR ZU HAUSE



So vielseitig wie die Schweizer Bergpanoramen – Panoramaknife lanciert eine weitere Neuheit: sechs vegane Duftkerzen aus Sojawachs mit einem dreidimensionalen Bergpanorama, um sich auf die kalte Jahreszeit einzustimmen. Diese Kerzen verpassen dem Interieur eine Prise Alpenchic und zeigen sich dabei äusserst dekorativ. Ausserdem schafft der Tannenduft ein Gefühl von Heimat und macht das Zuhause direkt gemütlicher. Die Duftkerzen in sechs verschiedenen Panoramen – Matterhorn, Piz Nair, Piz Bernina, Säntis, Eiger Mönch Jungfrau und Rigi – sind nicht nur dekorativ, sondern auch umweltfreundlich. Ab sofort unter www.panoramaknife.ch und im ausgewählten Fachhandel erhältlich.

ANS EINGEMACHTE



180 Seiten
Hardcover gebunden

CHF 48.–

**BLICK
INS BUCH**

Lassen Sie sich
inspirieren!



JETZT BESTELLEN!
landliebe.ch/shop
oder per Mail an
buchshop@landliebe.ch
Tel. 058 510 73 08

Dieses Buch erklärt die Grundlagen des Haltbarmachens durch Fermentation und Einlegen. Mit 50 Rezepten zum Nachmachen und als Inspiration für eigene Kreationen – für Gutes im Glas.

Schweizer
LandLiebe
LandLiebe-Bücher. Mit Liebe gemacht.



CHUCHILADE KOCHEN MIT BESTEN UND QUALITÄTSGEPRÜFTEN WERKZEUGEN

Im Chuchilade in Solothurn legt die Familie Wagmann seit fast 50 Jahren grössten Wert auf beste Beratung, nachhaltige Qualität und erlebnisreiches Einkaufen.

An bester Lage in Solothurn befindet sich ein Geschäft, von denen es in der Schweiz heutzutage nicht mehr viele gibt. Die Familie Wagmann hat ihren Betrieb aber auch nie als klassisches Haushaltswarengeschäft gesehen. Bereits als Christine Wagmann 1976 das Geschäft gründete war stets klar, dass sich die Qualität und die Kreativität des Sortiments von anderen abheben soll. Das ist auch heute, unter ihrem Sohn Daniel Wagmann, so geblieben.

Ebenfalls ein fester Wert des Chuchilade ist die persönliche Beratung. Daniel Wagmann: «Solange wir dieses Geschäft führen, wird stets ein Mensch das Telefon abnehmen.» Trotzdem ist man mit der Zeit gegangen und führt bereits seit einigen Jahren den Online-Shop www.hautecuisine.ch – wahrscheinlich der grösste, von einem Familienbetrieb geführte Online-Shop für alles rund um die Küche und das Wohnen. Über 95 Prozent des Sortiments sind in diesem Online-Shop vorzufinden. Heute reicht es aber keinesfalls mehr, nur Artikel schön zu präsentieren. Das Sortiment will erlebt werden.

2017 wurde in Zusammenarbeit mit Design Küchen by Theo Zbären aus Niederbipp im grossen Showroom eine voll funktionsfähige Küche installiert.

Diese dient regelmässig der Durchführung von Workshops, Teamevents, Produkt-Demonstrationen und dem Erproben von neuen Artikeln für das Sortiment. Sozusagen ein Food-Labor für alle Foodies und Hobbyköche. Nebst den Topmarken wie Big Green Egg, La Marzocco, Kai, De Buyer und vielen mehr, findet man bis hin zur Spicknadel oder dem REX-Sparschäler alles, was das Herz begehrt. Auch die Profis aus der Solothurner Gastroszene bedienen sich oft an den Regalen im Chuchilade – ebenfalls ein Zeichen für ein hochwertiges Sortiment.

Daniel Wagmann selbst hat sich aber auch zum Ziel gesetzt, dass die Kompetenz dem Sortiment nicht hinterherhinken darf. So hat er 2014 mit dem Verkaufsstart von Espresso-maschinen auch gleich eine professionelle Barista-Ausbildung absolviert. Vorbeischaun lohnt sich auf jeden Fall. Denn auch wenn ein Produkt nicht an Lager ist, kann fast alles aufgetrieben werden!

GAUMENSCHMEICHLER

Diese süsslich-herzhafte Versuchung sollte man unbedingt zum Raclette servieren.

Portwein-Schalotten

ERIGBT 1 Glas von 5 dl Inhalt

VORBEREITUNGSZEIT: 20 Minuten

KOCH-/BACKZEIT: 15 Minuten

600 g Schalotten

6–8 Zweige Thymian

1 Esslöffel schwarze Pfefferkörner

25 g brauner Zucker

3 dl roter Portwein

3 dl kräftiger Rotwein

½ dl Balsamicoessig

10 g Salz

1 Schalotten schälen, dabei darauf achten, dass der Wurzelansatz nur so weit abgeschnitten wird, dass die einzelnen Schichten der Schalotte noch zusammenhängen. Jede Schalotte in ihre 2 Zehen teilen, dabei die grössere jeweils nochmals halbieren. Thymianblättchen grob abzupfen. Pfeffer im Mörser grob zerstoßen.

2 In einer Pfanne den Zucker bei Mittelhitze langsam caramolisieren lassen. Die Schalotten beifügen und kurz darin andünsten. Mit Portwein, Rotwein und Balsamico ablöschen und Thymian, Pfeffer und Salz beifügen. Alles aufkochen, dann bei Mittelhitze 10 Minuten kochen lassen.

3 Inzwischen die Gläser gründlich reinigen und auf einem Tuch bereitstellen.

4 Die Schalotten aus dem Sud heben und in die vorbereiteten Gläser füllen. Den Sud nochmals kräftig aufkochen. Dann sofort über die Schalotten giessen und die Gläser verschliessen.

Die Schalotten passen zu Raclette, Siedfleisch oder einer kalten Platte.

Haltbarkeit: ungeöffnet etwa 6 Monate. Nach dem Öffnen im Kühlschrank aufbewahren.

TIPP

Reste des Suds können für eine Sauce weiterverwendet werden.

EINGEMACHT
hausgemacht



JETZT GEWINNEN: PROBAKER – BACKEN WIE EIN PROFI.

Willkommen zu einem neuen Standard von Küchenmaschinen. Die ProBaker ist so konzipiert, dass sie arbeitet wie die Geräte der Profis. Mit einem Knetsystem, bei dem sich die Schüssel und Haken gleichzeitig drehen, so erhalten Sie das beste Knetergebnis! Ob Sie Brot backen, einen Kuchen backen oder mit neuen Rezepten experimentieren, Wilfa ProBaker steigert das, was Sie in Ihrer Küche erreichen können. 7-Liter-Schüssel, 20 Geschwindigkeiten, leise und kraftvoll.

Die ultimative Backerfahrung!

Gewinn: 1x Wilfa Kitchen Machine ProBaker – black
Im Wert von CHF 999.–

Mitmachen und gewinnen:
www.wildeisen.ch/glueckskeks

Teilnahmeschluss:
10. Dezember 2023





OLYMPIA
EXPRESS



Cremina SL
Federleichter Start in den Tag.



Schweizer Manufaktur
feinster Espressomaschinen.
www.olympia-express.ch
Tel. +41 91 646 15 55

IRISCHE UMARMUNG

Kaffee, Rahm, Zucker und natürlich Whiskey – mehr braucht es nicht für einen richtigen Irish Coffee. Wie bei fast allen grossartigen Rezepten ist seine Entstehung dem Zufall zu verdanken.

Der Irish Coffee – und das ist mehr oder weniger gut belegt – wurde in einer stürmischen Winter- nacht an der wilden Westküste Irlands im Jahr 1942 geboren. Zu dieser Zeit war Foynes in der Graf- schaft Limerick einer der wichtigsten Zwischen- stopps für Flugreisen zwischen Europa und den Vereinigten Staaten und Kanada. Das liegt daran, dass die damals eingesetzten Maschinen den Flug über den grossen Teich noch nicht nonstop bewäl- tigen konnten. In besagter Nacht musste ein Pas- sagierflugzeug mit dem Ziel New York aufgrund heftiger Atlantikstürme umkehren und nach Foy- nes zurückkehren, um am nächsten Tag einen wei- teren Versuch zu unternehmen. In Foynes war man mittlerweile daran gewöhnt, müde Reisende zu empfangen: Als der Chefkoch Joe Sheridan von der bevorstehenden Rückkehr des Flugzeugs erfuhr, bereitete er Kaffee mit braunem Zucker, irischem

Whiskey und Rahm zu, um die durchgefrorenen Passagiere aufzuwärmen. Nachdem er die köstliche Mischung probiert hatte, soll einer der Passagiere gefragt haben: «Ist das brasilianischer Kaffee?», wo- raufhin Joe antwortete: «Nein, das ist irischer Kaf- fee», und damit war die Legende geboren. Gut, um genau zu sein: Erst als der Reiseschriftsteller Stan- ton Delaplane das Rezept ein paar Jahre später mit ins Buena Vista Hotel in San Francisco nahm, ging es richtig los. Bevor der Drink dort zum Hit wurde, hatte Jack Koepler, der zuständige Barkeeper, mit einem nicht unerheblichen Problem zu kämpfen: Der Rahm sank einfach immer wieder in die Flüssig- keit ein. Dafür reiste Koepler sogar nach Irland, um sich von Joe Sheridan in die Geheimnisse des Irish Coffee einweihen zu lassen. Der Rest ist bekannt- lich Geschichte.

Irish Coffee

FÜR 1 PORTION

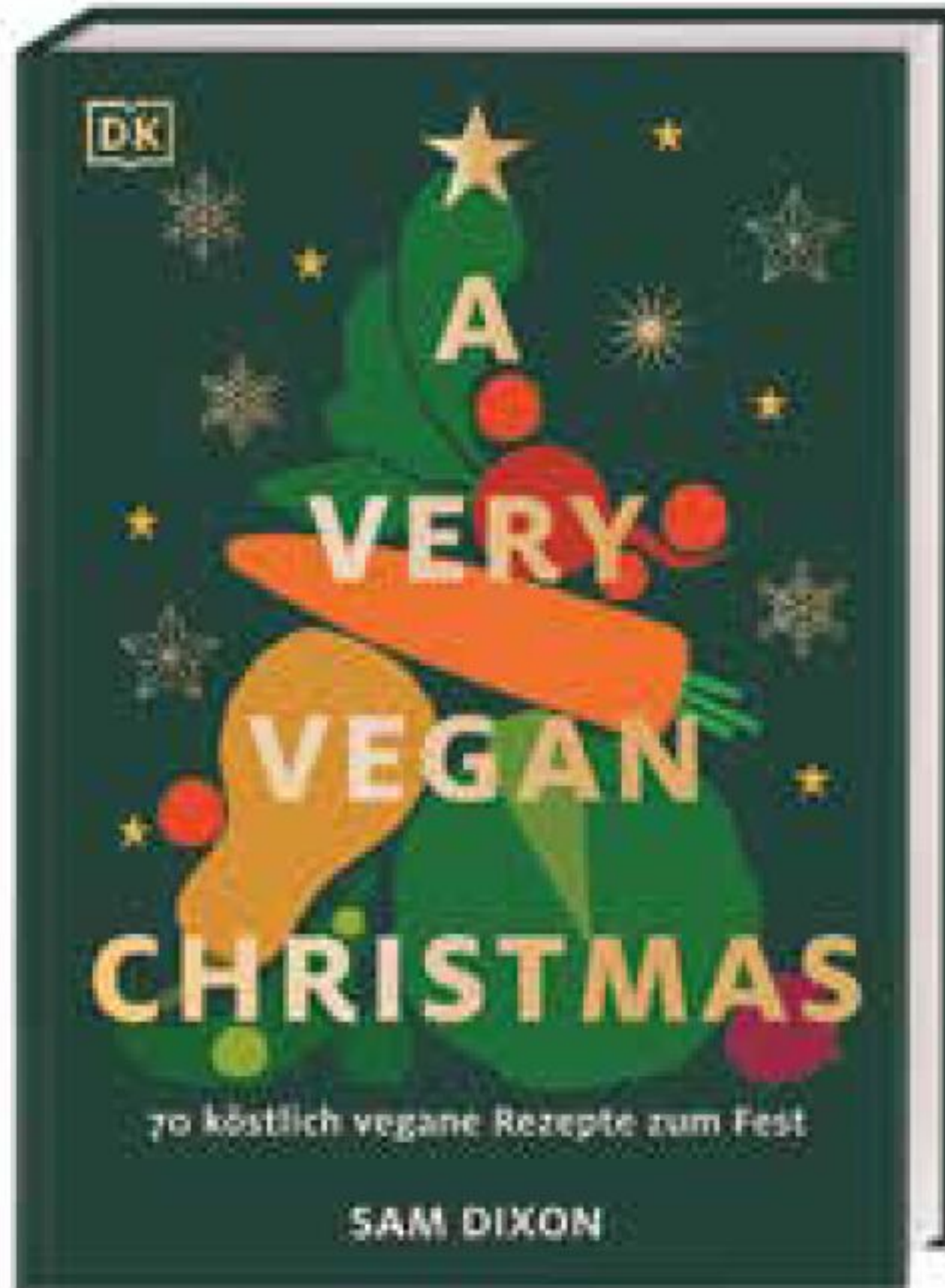
½ dl Rahm
4 cl Whiskey, am besten Irish Whiskey
5 g brauner Zucker
12 cl frisch zubereiteter Kaffee

- 1 Den Rahm steif schlagen.
- 2 Whiskey, Zucker und heissen Kaffee in ein vorgewärmtes Glas geben. Mit ei- nem Löffel sorgfältig umrühren, bis sich der Zucker aufgelöst hat. Den Rahm auf den Kaffee geben und sofort servieren.



LESEN UND GENIESSEN

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

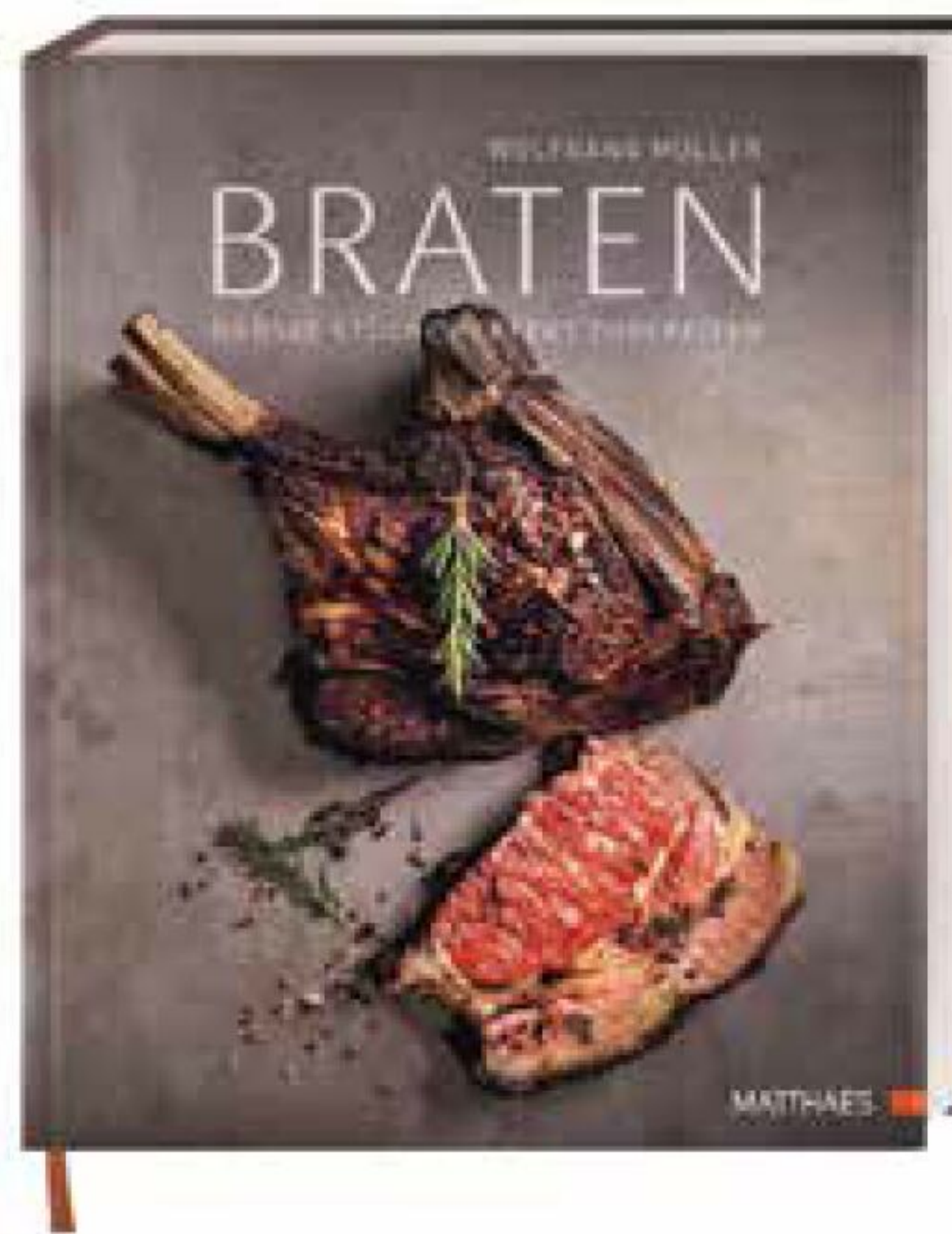


VEGANE WEIHNACHTEN

Auch an Weihnachten gilt: Es muss nicht immer Fleisch sein. Die über 70 kreativen Rezepte in diesem Kochbuch zeigen, dass man das Fest der Feste auch wunderbar vegan feiern kann. Von kleinen Häppchen für das gemütliche Beisammensein, deftigen Hauptgerichten und feinen Beilagen bis zu veganem Weihnachtsgebäck und verführerischen Desserts finden sich hier köstliche vegane Gerichte für die schönste Zeit des Jahres. Alle Rezepte sind vollkommen frei von tierischen Zutaten, aber deswegen nicht weniger schmackhaft: Ob Gemüse-Nuss-Braten, Rosmarin-Kartoffeln mit Polenta-Crunch, Buchweizen-Blinis mit Erbsencreme oder Schokoladen-Maronen-Soufflé – hier ist für alle etwas dabei. *A Very Vegan Christmas*, Sam Dixon, DK Verlag, CHF 33.90.

ZEIT FÜR GROSSE STÜCKE

Mit den Festtagen bricht sie wieder an – die Zeit der grossen Braten. In diesem Grundlagenwerk für den perfekten Braten zeigt der passionierte Metzger und Sternekoch Wolfgang Müller, wie man grosse Stücke richtig zubereitet. Neben wichtigen Grundlagen zu Bratenstücken, Gararten und Equipment warten 70 köstliche Rezepte: von Filet Wellington bis zum Wolfsbarsch in der Meersalzkruste; vom klassischen Krustenbraten bis zu Ente à l'Orange. Auch kreative Ansätze kommen nicht zu kurz: Gefüllte Kalbsbrust mit Brezelfüllung, Spanferkel «Indonesisch» oder im Ganzen gegrilltes Hirschkarree heben den Bratengenuss auf eine neue Ebene. *Braten*, Wolfgang Müller, Matthes Verlag, CHF 64.90.



SWISSDIVA – SCHWEIZER CHICORÉE IM NEUEN LOOK

Seit diesem Jahr wird Schweizer Chicorée unter dem Namen SwissDiva vertrieben. Bei uns hat das beliebte Gemüse eine lange Tradition. Gerade weil wir uns eher zu süss ernähren, sind Bitterstoffe daher nicht nur Element einer ausgewogenen Ernährung, sondern essenziell für eine wohltuende Ernährungsweise. Chicorée ist durch die zahlreich enthaltenen Vitamine und Mineralstoffe äusserst gesund und hat einen unvergleichlichen Geschmack. Chicorée lässt sie sich bestens mit anderen Beilagen kombinieren. Vor allem Kombinationen mit Obst bringen schmackhafte Kreationen hervor. Mit Äpfeln, Orangen, Mangos und zum Beispiel mit einem Honig-Senf-Dressing haben Sie schnell einen erfrischenden Salat auf den Tisch gezaubert.

SwissDiva gibt es heute – das ganze Jahr über – bei allen namhaften Detailhändlern. Zum Teil noch in unterschiedlichen Verpackungsfolien bzw. -beuteln. Achten Sie einfach auf die Schweizer Herkunft. Oder auf das SwissDiva-Logo. Aktuell laufen die Schweizer Chicorée-Wochen – typisch schweizerische Gerichte, neu interpretiert mit SwissDiva – dem original Schweizer Chicorée. Infos zum Schweizer Chicorée: www.SwissDiva.ch



KORINTHEN, SULTANINEN UND ROSINEN – ALLES DASSELBE?

Wer hat sich nicht schon gefragt, was eigentlich der Unterschied zwischen Korinthen, Sultaninen und Rosinen ist? Wir sorgen für Durchblick.

Die meisten kennen Rosinen und Sultaninen, Korinthen sind bei uns etwas weniger bekannt. Allen gemeinsam ist, dass es sich dabei um getrocknete Trauben handelt. Das Wort «Rosine» stammt aus dem altfranzösischen «roisin» und bedeutet so viel wie «getrocknete Weinbeere». Aus diesem Grund hat sich die Bezeichnung Rosine als Oberbegriff für alle getrockneten Weinbeeren etabliert. Rosinen sind aber auch eine eigene Rebsorte. Deshalb sind weder Sultaninen noch Korinthen streng genommen Rosinen.

Einen wesentlichen Unterschied zwischen den Sorten macht auch die Art der Trocknung der Früchte. Die Rosinen (1) trocknen in der Regel bis zu einer Woche lang. Während dieser Zeit reduziert sich der Wassergehalt von 95 auf 15 Prozent, was für eine natürliche Konservierung der rot-bräunlichen Früchte sorgt.

Die Konzentration von Vitaminen und Mineralien dabei führt im Übrigen dazu, dass alle getrockneten Trauben richtiges «Power-Food» sind, leider auch, was ihren Zuckergehalt anbelangt; deshalb sollte man sie eher massvoll geniessen.

Bei den Sultaninen (2) handelt es sich um Trauben der kernlosen Sorte Sultana. Anders als die Rosinen werden sie nicht ausschliesslich an der Sonne getrocknet, sondern mit einer Lösung aus Pottasche und Olivenöl besprüht. Dies sorgt dafür, dass die Beeren wasserdurchlässiger werden und in nur drei bis fünf Tagen trocknen. Diese Behandlung der Früchte wird als «gedrippt» bezeichnet und unterscheidet massgeblich Sultaninen von den Rosinen. Zusätzlich werden sowohl Sultaninen wie Rosinen für eine bessere Konservierung, aber auch für die Optik fast immer mit Schwefel behandelt.

Die kleinen und weniger bekannten Korinthen (3) stammen aus der Rebsorte Korintheniaki, was so viel wie «schwarze Korinthe» bedeutet. Ursprünglich stammen sie aus Griechenland. Korinthen sind weniger süss als Rosinen und Sultaninen und werden in der Regel auch nicht geschwefelt. Sie sind eine wichtige Zutat in der mediterranen und nordafrikanischen Küche und zwar nicht unbedingt für Süsses, sondern in salzigen Gerichten.

GLÜCKSKEKS



JETZT GEWINNEN: MACH MAL DAMPF.

Der SC 4 Deluxe EasyFix Premium, mit LED-Leuchtring und perfekter Zubehöraufbewahrung, reinigt komfortabel und unterbrechungsfrei dank des permanent wiederbefüllbaren, abnehmbaren Wassertanks. Der Saubermacher macht aus einfachem Leitungswasser einen sehr effektiven Haushaltsreiniger: reinen Wasserdampf. Und für den gibt es in deinem Zuhause so viele Einsatzmöglichkeiten, wie es Verschmutzungen gibt. Anstelle vieler unterschiedlicher Reinigungsmittelchen hast du damit gleich eine der besten Methoden im Haus, um Küche, Bad, Böden und viele andere Bereiche ganz ohne Chemie hygienisch sauber zu halten – und überall wieder das WOW hervorzuzaubern.

Gewinn: 5x Dampfreiniger SC 4 Deluxe EasyFix Premium im Wert von je CHF 470.–

Mitmachen und gewinnen:
www.wildeisen.ch/glueckskeks

Teilnahmeschluss:
10. Dezember 2023



KÄRCHER

Tru



thahn

Mit den Festtagen kommt die Zeit der grossen Vögel – doch auch, wenn man keinen Truthahn im Ganzen zubereiten möchte, bieten sich jede Menge Möglichkeiten für eine köstliche Mahlzeit.



Die wilde Form des Truthahns stammt ursprünglich aus Nordamerika, sprich aus dem Gebiet der heutigen USA und Mexiko. Dieses mehr als auffällige Geflügel bildet aus zoologischer Sicht eine eigenständige Familie. Noch vor der Ankunft der Europäer begann die indigene Bevölkerung mit der Domestizierung von Truthähnen: So soll bereits der Aztekenkönig Montezuma gezähmte Tiere auf seinem Anwesen gehalten haben, denn schon zu dieser Zeit schätzte man diese als Lieferant für Federn und natürlich zartes Fleisch. Es waren schliesslich die spanischen Eroberer, die den Truthahn im Jahre 1520 nach Europa brachten, worauf vor allem in England, Frankreich und in den Niederlanden mit der Zucht begonnen wurde. Erst dadurch konnte der in Deutschland als «Pute» bekannte Vogel die heutigen Ausmasse erreichen: Hennen können bis zu 12 Kilogramm, Hähne bis zu 21 Kilogramm wiegen, weshalb die Tiere meist zerlegt als Teilstücke in den Handel kommen. Junge Truthähne bringen immerhin noch zwischen zwei und sechs Kilo auf die Waage. Ihr Fleisch enthält viel Eiweiss (Brust 24 %, Oberschenkel 21 %), essenzielle Aminosäuren, Kalzium, Magnesium und Eisen, aber wenig Fett, das dennoch reich an mehrfach ungesättigten Fettsäuren ist.



Truthahnragout mit Dörrtomaten, Oliven und Kapern

FÜR 4–6 PERSONEN

VORBEREITUNGSZEIT:

20 Minuten

KOCH-/BACKZEIT: insgesamt ca.
80 Minuten

1 grosses Rüebli

1 Petersilienwurzel in der Grösse des Rüebli

1 mittlere Zwiebel

2 Knoblauchzehen

6 Zweige Thymian

1 Zweig Rosmarin

2 Zweige glatte Petersilie

1 kg Truthahnragout

Salz, schwarzer Pfeffer aus der Mühle

2–3 Esslöffel Butter

2–3 Esslöffel Olivenöl

1½ dl Marsala

3 dl Weisswein

5 dl Gemüsebouillon

ZUM FERTIGSTELLEN:

60 g in Öl eingelegte Dörrtomaten

100 g Taggiasca-Oliven (kleine braun-violette Sorte)

2 Esslöffel Kapern

½ Bund glatte Petersilie

½ Bund Thymian

2–3 Teelöffel Maizena

Salz, schwarzer Pfeffer aus der Mühle

1 Rüebli und Petersilienwurzel schälen und in 1 cm grosse Würfel schneiden. Zwiebel und Knoblauch schälen und hacken. Thymian- und Petersilienblättchen abzupfen und ebenfalls hacken.

2 Das Ragout mit Salz und Pfeffer kräftig würzen. Jeweils etwas Butter und Olivenöl kräftig erhitzen und die Fleischwürfel in 2–3 Portionen rundum anbraten. Nach jeder Portion den Bratensatz mit etwas Marsala auflösen und durch ein feines Sieb in ein Gefäss giessen. Nach der letzten Portion Ragout im Bratensatz Rüebli, Petersilienwurzel, Zwiebel und Knoblauch andünsten. Mit dem Weisswein ablöschen und diesen zur Hälfte einkochen lassen. Truthahnragout, Marsalajus, Bouillon, Thymian und Petersilie beifügen und alles zugedeckt etwa 1 Stunde gut weich schmoren.

3 Inzwischen die Dörrtomaten kurz warm abspülen, auf Küchenpapier trockentupfen und jede Tomate in 2–3 Streifen schneiden. Die Oliven ebenfalls abtupfen und nach Belieben entsteinen. Die Kapern unter warmem Wasser gründlich spülen. Petersilien- und Thymianblättchen abzupfen und hacken.

4 Am Ende der Garzeit, wenn das Fleisch weich ist, Dörrtomaten, Oliven und Kapern dazugeben und 10 Minuten mitgaren. Das Maizena mit etwas kaltem Wasser glatt rühren, beifügen und kurz kochen lassen, bis die Sauce leicht bindet. Mit der Petersilien-Thymian-Mischung sowie Salz und Pfeffer abschmecken.

Als Beilage passen Safran-Risotto, Nudeln oder Bratkartoffeln.

Pro Portion 60 g Eiweiss, 23 g Fett, 42 g Kohlenhydrate; 649 kKalorien oder 2727 kJoule
Glutenfrei, Lactosearm

In Buttermilch marinierte Truthahnbrust mit Salbei

FÜR 8 PERSONEN

VORBEREITUNGSZEIT:

30 Minuten

RUHEZEIT: 2 Stunden

KOCH-/BRATZEIT: insgesamt ca. 80 Minuten

MARINADE:

1 Bund Salbei

6 Lorbeerblätter

6 Knoblauchzehen

1 Esslöffel Wacholderbeeren

1 Esslöffel schwarze Pfefferkörner

5 dl Wasser

1 Teelöffel Salz

1 Teelöffel Zucker

5 dl Buttermilch

ZUM GAREN:

1 Truthahnbrust mit Haut, ca. 2,3 kg,
siehe auch Tipp

3–4 Zweige Salbei

1 Knoblauchzehe

150 g weiche Butter

schwarzer Pfeffer aus der Mühle

6 grosse Schalotten

1 Esslöffel Olivenöl

2 Esslöffel Butter

4 dl Gemüsebouillon

2 Esslöffel Mehl

100 g Doppelrahm

2 Esslöffel Dijon-Senf

2 Esslöffel Sojasauce

1 Salbeiblätter von den Zweigen
zupfen. Lorbeerblätter den Rand ent-
lang jeweils zwei- bis dreimal einreissen.
Knoblauchzehen schälen und mit

einer Messerklinge zerdrücken.

Wacholderbeeren grob zerdrücken.

Alle diese Zutaten mit den Pfefferkör-
nern, dem Wasser, Salz und Zucker in
eine Pfanne geben und unter
Rühren aufkochen. Dann neben dem
Herd vollständig abkühlen lassen.

2 Die Truthahnbrust unter fließen-
dem Wasser spülen und mit Küchenpa-
pier gut trockentupfen. Den erkalteten
Sud mit den Zutaten sowie der But-
termilch in einen grossen Zipper-Beu-
tel geben, die Truthahnbrust hinein-
legen und gut verschliessen; auf diese
Weise liegt die Brust vollständig in der
Marinade, ohne dass man zu viel Flüs-
sigkeit braucht. 2 Stunden marinieren
lassen, aber auf keinen Fall länger.

3 Inzwischen die Salbeiblätter von
den Zweigen zupfen und sehr fein ha-
cken. Die Knoblauchzehe schälen und



ebenfalls ganz fein hacken. Beide Zutaten mit der weichen Butter gründlich mischen und diese mit Salz und Pfeffer würzen.

4 Die Schalotten schälen und halbieren.

5 Die Truthahnbrust sorgfältig aus der Marinade nehmen und diese beiseitestellen. Die Brust mit Küchenpapier trockentupfen. Dann sorgfältig die Haut vom Fleisch lösen, jedoch so, dass sie mindestens an zwei oder drei Rändern noch hält. Die weiche Salbeibutter darunter verstreichen.

6 Die Marinade in eine Pfanne geben und auf grossem Feuer auf 4 dl einkochen lassen.

7 Inzwischen in einem grossen Schmortopf Olivenöl und Butter erhitzen. Die Truthahnbrust mit der Hautseite nach unten 8 Minuten golden anbraten, dabei die Schalotten dazulegen. Dann die Brust wenden und auf der Fleischseite weitere 4 Minuten anbraten. Bouillon dazugliessen, aufkochen, dann die Truthahnbrust zugeeckt etwa 60 Minuten leise am Siedepunkt köcheln lassen, dabei in der Halbzeit einmal wenden. Eventuell Kerntemperatur mit einem Fleischthermometer überwachen; sie soll 65 Grad betragen. Dann die Brust sowie die Schalotten aus der Flüssigkeit nehmen und auf einer Platte mit Alufolie bedeckt warmhalten.

8 Die Kochflüssigkeit durch ein feines Sieb in einen grossen Becher giessen und kurz stehen lassen. Dabei

schwimmt Butter vom Garen obenauf. 4–5 Esslöffel davon abschöpfen und in eine Pfanne geben. Langsam erhitzen, das Mehl beifügen und unter Rühren andünsten. Dann unter Rühren die Kochflüssigkeit sowie die eingekochte Marinade dazugliessen, aufkochen, Doppelrahm, Senf und Sojasauce beifügen und die Sauce noch etwa 10 Minuten leicht einkochen lassen. Am Schluss mit Salz und Pfeffer abschmecken.

9 Die Truthahnbrust in Scheiben aufschneiden und mit Schalotten und Sauce anrichten. Als Beilage passen Nudeln oder kleine, in der Schale gebratene Kartoffeln.

TIPP

Hat man eine kleinere Truthahnbrust, empfiehlt es sich, einen Fleischthermometer reinzustecken, um den Gargrad zu überwachen; die Kerntemperatur soll 65 Grad betragen. Erhält man keine Truthahnbrust mit Haut, kann man sich auch anders behelfen: Die Salbeibutter in $\frac{2}{3}$ der rezeptierten Menge zubereiten. Dann die Hälfte davon mit dem Olivenöl zum Anbraten verwenden. Zuerst auf der glänzenden, rundlichen Seite 5 Minuten anbraten, dann wenden, auf der zweiten Seite 5 Minuten weiterbraten, dabei restliche Salbeibutter auf der bereits angebratenen Seite ausstreichen und das Fleisch zwei- bis reimal mit geschmolzener Butter aus dem Bratensatz beschöpfen. Dann nach Rezept weiterfahren.

Pro Portion 63 g Eiweiss,
30 g Fett, 15 g Kohlenhydrate;
581 kKalorien oder 2448 kJoule

FOODLOVES
KIKKOMAN

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



kikkoman.ch



Überbackene Truthahnschnitzel in Sbrinz-Kräuter-Rahm

FÜR 4 PERSONEN

VORBEREITUNGSZEIT: 15 Minuten

KOCH-/BACKZEIT: insgesamt
ca. 50 Minuten

RÖSTTOMATEN:

250 g (Dattel-)Cherrytomaten

½ Teelöffel Zucker

½ Teelöffel Salz

schwarzer Pfeffer aus der Mühle

½ dl Olivenöl

TRUTHAHNSCHNITZEL:

½ Bund Oregano

½ Bund glatte Petersilie

1 Bund Schnittlauch

8 Truthahnschnitzel

Salz, schwarzer Pfeffer aus der Mühle

1 Esslöffel Bratbutter

1½ dl Noilly Prat

3 dl Gemüsebouillon

2 dl Rahm

40 g geriebener Sbrinz AOP
frisch geriebene Muskatnuss

1 Den Backofen auf 180 Grad Umluft (Unter-/Oberhitze 200 Grad) vorheizen.

2 Cherrytomaten waschen, auf Küchenpapier trockentupfen, längs halbieren und mit der Schnittfläche nach oben in eine Gratinform oder auf ein Kuchenblech setzen. Zucker und Salz würzen und mit Öl beträufeln. Cherrytomaten im heissen Ofen 30–35 Minuten backen, bis sie leicht Farbe angenommen haben. Die Rösttomaten können bereits am Vortag zubereitet werden; in diesem Fall zugedeckt kühl stellen.

3 Oregano- und Petersilienblättchen abzupfen und hacken. Schnittlauch in Röllchen schneiden.

4 Den Backofen auf 180 Grad Umluft vorheizen.

5 Truthahnschnitzel beidseitig mit Salz und Pfeffer würzen. In einer Bratpfanne die Bratbutter rauchheiss erhitzen. Die Truthahnschnitzel in 2 Portionen jeweils auf der ersten Seite 1 Minute bei grosser Hitze anbraten, wenden und nur ½ Minute weiterbraten. Ziegelartig in eine Gratinform schichten.

6 Überschüssiges Bratfett abgiessen. Den Bratensatz mit dem Noilly Prat auflösen und durch ein feines Sieb in eine

kleine Pfanne umgiessen. Bouillon beifügen und alles zur Hälfte einkochen lassen. Dann den Rahm dazugiessen und nochmals 3–4 Minuten kochen lassen. Am Schluss Kräuter und Sbrinz beifügen und unter Rühren den Käse nur kurz schmelzen lassen (siehe Tipp). Sauce mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken. Über die Truthahnschnitzel giessen und die Cherrytomaten darüber verteilen.

7 Die Truthahnschnitzel im heissen Ofen in der Mitte 12–15 Minuten überbacken. Heiss servieren.

TIPP

Wird das Gericht vorbereitet, die Sauce einkochen lassen, jedoch Sbrinz und Kräuter erst unmittelbar vor dem Überbacken in die allenfalls wieder erhitzte Sauce geben.

Pro Portion 7 g Eiweiss,
36 g Fett, 28 g Kohlenhydrate;
482 kKalorien oder 2011 kJoule

Nachhaltiger brutzeln

Der Griff besteht zu 50% aus nachwachsenden Rohstoffen (Holzfasern) und zu 50% aus einem Mix aus Bakelit und Recycling-Materialien. Die Soft-Touch-Beschichtung macht den Griff pflegeleicht und schützt die Farbe.



49.95

Migros Kitchen & Co.
Bratpfanne Star
Ø 28 cm, pro Stück

Der Pfannenkörper ist zu 100% aus recyceltem Aluminium aus Getränkedosen hergestellt. Aus 54 Alu-Dosen kann beispielsweise 1 kg Pfannenmaterial gewonnen werden.

Erhältlich in grösseren Migros-Filialen, solange Vorrat.

MIGROS
macht meh für d'Schwiiz

Ganzer Truthahn mit Zitronen-Kräuter- Marinade

FÜR 6–8 PERSONEN
VORBEREITUNGSZEIT:

25 Minuten

KOCH-/BACKZEIT: ca. 165 Minuten

RUHEZEIT: mindestens 1 Tag

1 Truthahn, 4,5–5 kg
60 g Salz
30 g brauner Zucker
4 unbehandelte Zitronen
2 Bund Thymian
6 Zweige Rosmarin
1 Bund Salbei
schwarzer Pfeffer aus der Mühle
100 g Butter
5 Knoblauchzehen
1 dl Noilly Prat
1 dl Weisswein
3 dl Gemüsebouillon
1 Teelöffel Fleischextrakt
1 Esslöffel weiche Butter
1 Esslöffel Mehl



1 Den Truthahn mindestens 1, besser 2 Tage vor der Zubereitung würzen. Dazu den Truthahn unter kaltem Wasser innen und aussen spülen und mit Küchenpapier gründlich trockentupfen. In einer kleinen Schüssel Salz und Zucker gleichmässig mischen und den Truthahn damit gründlich einreiben. Auf einer Platte oder einem grossen Kuchenblech wieder kühl stellen.

2 Den Ofen auf 220 Grad Umluft sehr gut vorheizen.

3 1 Zitrone für die Buttermischung beiseitelegen. Von einer zweiten Zitrone die gelbe Schale fein abreiben und ebenfalls beiseitestellen. Die abgeriebene und die restlichen Zitronen in Viertel schneiden. Zusammen mit 1½ Bund Thymian sowie den Rosmarin- und Salbeizweigen in den Bauch des Truthahns füllen. Den Truthahn von der (ehemaligen) Kopfseite über die Flügel an den Beinen binden. Das Ofenthermometer oder einen separaten Fleischthermometer an der dicksten Stelle an einem Schenkel einstecken.

4 Den Gitterrost des Ofens auf der untersten Rille einschieben und darunter einen grossen Bräter platzieren und mit so viel Wasser füllen, dass der Boden der Form etwa 2 cm hoch bedeckt ist. Den Truthahn darüber auf den Gitterrost mit der Brustseite nach oben geben. Die Ofentemperatur auf 200 Grad Umluft reduzieren und etwa

30 Minuten anbraten, bis er gleichmässig gebräunt ist.

5 Gegen Ende der Bratzeit den restlichen Thymian von den Zweigen zupfen. Zusammen mit der beiseitegelegten abgeriebenen Zitronenschale und der Butter in eine kleine Pfanne geben. Die Schale der beiseitegelegten Zitrone fein dazureiben, den Saft auspressen und ebenfalls beifügen. Die Knoblauchzehen schälen und mit der Klinge eines breiten Messers zerdrücken. Ebenfalls zur Butter geben und diese bei kleiner Hitze schmelzen und warmhalten.

6 Die Ofentemperatur auf 160 Grad Umluft reduzieren und den Truthahn mit der Butter-Zitronen-Mischung einstreichen. Dies etwa alle 15 Minuten wiederholen, bis die Kerntemperatur des Schenkels 80 Grad beträgt; dies dauert etwa 90 Minuten. Dann den Ofen öffnen und die Temperatur auf 80 Grad Unter-/Oberhitze einstellen. Das Ofengitter auf ein Blech stellen und den Truthahn aus dem Bräter darauf geben. Etwa 45 Minuten bis zum Tranchieren ruhen lassen.

7 Den Jus im Bräter aufkochen. Noilly Prat und Weisswein dazugießen und alles zur Hälfte einkochen lassen. Dann Bouillon und Fleischextrakt dazugeben und den Jus noch einen Moment kochen lassen. Weiche Butter und Mehl mit einer Gabel verkneten und in den leicht kochenden Jus geben; die Sauce soll jetzt leicht binden.

Separat zum Truthahn servieren.

Als Beilage passt zum Beispiel ein Kürbis- oder Kartoffelpüree.

Pro Portion 38 g Eiweiss, 18 g Fett
22 g Kohlenhydrate; 417 kKalorien
oder 1757 kJoule, Glutenfrei

GEHT INGWER

UND FAST ZU ALLEM



Ingwerdirektsaft

- kaltgepresst
- roh
- unpasteurisiert
- ohne Zucker



FESTTAGSWEINE ZU GEFLÜGEL

Zur Weihnachtszeit werden die verschiedensten Geflügelgerichte zubereitet. Vom Fasan über die Wildente bis zum Rebhuhn. Der Klassiker ist allerdings der Truthahn, mit welchem erfreulich viele Weine harmonieren.

Weingenuss sollte uns grundsätzlich erfreuen und auch nicht zu viel Kopfzerbrechen verursachen. Eine Grundregel, die dies zu erreichen hilft, ist, beispielsweise nicht nur einen Weintyp zu einem Gericht zu entkorken – sondern gleich ein paar, sodass jeder seinen Favoriten zum Gericht geniessen kann. Bei einem Gericht wie dem ganzen Truthahn ist das besonders einfach. Der Truthahn hat ein weisses Fleisch und einen geringen Fettgehalt. Daher sollte der Wein idealerweise entweder ein vollmundiger Weisswein oder ein mittelkräftiger Rotwein mit niedrigem oder mittlerem Tanningehalt und relativ hohem Säuregehalt sein. Besonders der aromatisch intensive Schenkel mundet wunderbar mit einem ölig-cremigen Weisswein: Meine Favoriten sind ein eleganter Chardonnay aus dem Burgund oder Kalifornien, wie aber auch ein Pinot noir aus dem Burgund oder Oregon. Es passen aber auch ein Viognier, ein Chenin blanc oder ein Humagne blanche aus dem Wallis. Ein Truthahnschmaus ist zudem oft voller zusätzlicher Aromen, Beilagen sei Dank – Preiselbeeren, Speck, Pastinaken oder Rosenkohl sind nur einige davon, die im Gaumen um Aufmerksamkeit buhlen. Ein Wein mit mittlerem oder hohem Säuregehalt dürfte dieser Vielzahl an Aromen besser gewachsen sein. Da man zur Weihnachtszeit gerne klassische Weine entkorkt, wäre jetzt auch eine gute Gelegenheit, einen reifen Barolo, Rioja oder gar einen reifen Bordeaux zu geniessen.

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

GANS

Das dunkle Fleisch der Gans hat einen feinen, würzigen Geschmack. Will man einen fein würzigen Rotwein dazu trinken, so schlage ich einen Nerello Mascalese vom Ätna oder gar einen Syrah aus dem Rhônegebiet vor. Als Weissweine kommen Weine mit einer dezenten Süsse im Geschmack infrage. So etwa ein Amigne, ein reifer Pinot gris aus dem Elsass, aber auch ein Sylvaner aus Deutschland. Ein Vintage Champagner würde hier auch perfekt passen.



WILDENTE

Im Vergleich zur Gans ist das Fleisch der Wildente rot und der Geschmack noch intensiver. Sehr schön harmoniert hier ein Blauburgunder, der auch etwas im Barrique ausgebaut worden ist. So etwa aus der Bündner Herrschaft oder gar aus Kalifornien. Interessant wäre auch ein Malbec aus Argentinien oder ein Humagne Rouge aus dem Wallis. Wer einen Weisswein entkorken möchte, kann einen kräftigen Weissburgunder oder einen Gewürztraminer servieren.

REBHUHN

Bis jetzt habe ich zu Rebhuhn immer einen Weisswein getrunken. Sehr schön harmoniert unter anderem ein kräftiger Riesling x Sylvaner (Spätlese), ein Hermitage, aber auch ein eleganter Chardonnay. Sehr schön passt auch ein Humagne blanche. Wenn Rotwein, würde ich einen Gamay (Beaujolais) oder einen Cabernet Franc von der Loire servieren.



FASAN

Hier können Sie mit einem buttrigen Chardonnay trumpfen.

Seine grosszügige Aromatik, wird perfekt passen. Der Wein kann dabei sowohl aus Europa wie auch aus Übersee stammen – und wie bereits erwähnt – warum nicht gleich ein paar verschiedene Flaschen bereitstellen – und beim festlichen Dinner sehen, welche zuerst getrunken wird.



TIPPS

- Die Familie der Geflügelarten ist gross, daher ist auch die Weinauswahl breit.
- Pinot noir ist ein Wein, der immer sehr gut passt.
- Geflügel ist auch perfekt für Weissweine, etwa einen buttrigen Chardonnay.
- Weisses Fleisch verlangt nicht zwingend nach Weissweinen. Höchstens beim Kochen muss man sich überlegen, ob sich das Fleisch (wie bei einem Coq au Vin) rot verfärben soll oder nicht.
- Rosé passt immer sehr gut – sowohl zum Geflügel mit hellem Fleisch wie auch zum Geflügel mit dunklem Fleisch.

Was sind Festtagsweine?

In die Kategorie der festlichen Weine gehen edle Bordeaux, reife Burgunder, Champagner, Süssweine aus aller Welt, Portweine, reife Barolos und Gran-Reserva-Riojas sowie Topweine aus der Toskana. Natürlich eignen sich auch die besten Abfüllungen einzelner Kellereien zum Feiern oder ein Amarone. Warum nicht auch einmal Magnum-Flaschen kredenzen, die man vorher in zwei oder drei Karaffen dekantiert, damit man den Wein einfach ausschenken kann?



Schaumwein zum Essen

Natürlich. Und zum Geflügel erst recht. Wichtig ist hier, dass man einen entkorkt, der nach der Méthode Traditionelle produziert worden ist – wie der Champagner. Zu ihnen gehören etwa ein Crémant d'Alsace, ein Franciacorta oder Cava. Diese Schaumweine sind deutlich komplexer als ein Prosecco. Ist das Geflügelfleisch rot, dann drängt sich der besonders delikate Rosé-Schaumwein auf.



Was passt eigentlich zu ...

GANZER TRUTHAHN MIT ZITRONEN-KRÄUTER-MARINADE



Chardonnay 2021, Bogle Family Vineyards, California

Auch wenn die Zitrone etwas von der Cremigkeit dieses Chardonnays abschleifen wird, passt dieser üppige und barocke Kalifornier herrlich zum Genuss dieses klassischen Truthahn-Gerichts. Aromatisch tauchen im Glas Noten von Ananas, Honig und gerösteten Mandeln auf – und zwar nicht zu knapp. Ein üppiger Wein, den man ruhig auch dekantieren kann. Wichtig auch, dass er aus bauchigen Gläsern serviert wird. CHF 21.– www.globus.ch



Rezept
Seite 28

Was passt eigentlich zu ...

TRUTHAHNRAGOUT MIT DÖRRTOMATEN, OLIVEN UND KAPERN

Pinot noir 2021, Katharina Wechsler, Cloudy by Nature

Dieser Natural-Pinot-noir macht einem den Einstieg in die Welt der Naturweine geradezu einfach. Funky in der Art, mit pfefferig-fruchtigen Aromen und einer herrlichen aromatischen Präsenz. Die braucht er auch, damit die Dörrtomaten, Oliven und Kapern nicht das ganze Aromenspiel dominieren. Ein muskulöser Pinot, der samtig verführt. Stammt aus Rheinhessen und sollte leicht gekühlt bei 15–16 Grad serviert werden. CHF 32.80. www.boucherville.ch



Rezept
Seite 23

Was passt eigentlich zu ...

IN BUTTERMILCH MARINIERTE TRUTHAHNBRUST MIT SALBEI

Pinot blanc 2022, Barrique, Truttiker, Familie Zahner

Dieser Ostschweizer Weissburgunder ist seit Jahren ein sicherer Wert, wenn man auf der Suche nach einer regionalen Spezialität von einem Familienbetrieb ist. Noten von Aprikosenmarmelade, Brioche, Honig und Limetten sind zu erkennen. Im Gaumen schön mollig und selbstzufrieden. Hat eine schöne Fülle und einen charismatischen Charakter, der die Würzigkeit des Salbeis gut integrieren wird. CHF 22.–

www.zahner.biz



Rezept
Seite 24

Was passt eigentlich zu ...

ÜBERBACKENE TRUTHAHNSCHNITZEL IN SBRINZ-KRÄUTER-RAHM

Non Filtré 2022, Château d'Auvernier

Dieser Non Filtré wird den Gaumen Schluck für Schluck schön frisch halten und sich perfekt mit der öligen Kruste des Schnitzels verbinden. Sobald ein Gericht wie in diesem Fall eine etwas fettigere Komponente hat, sollte der Wein frisch, trocken und nicht zu schwer sein. Bei einem Non Filtré handelt es sich immer um einen reinen Chasselas aus dem Neuenburgischen, der unfiltriert in die Flasche kommt. Seine Aromatik ist eher zurückhaltend, aber sein Erfischungseffekt daher umso schöner. CHF 13.60.

www.chateau-auvernier.ch



Rezept
Seite 26



3 Fragen an...

Gernot Haack, CEO von Mövenpick Wein, einem der wichtigsten und grössten Weinhändler der Schweiz.

1. Als Mövenpick vor 75 Jahren gegründet wurde, hätte man wohl kaum damit gerechnet, dass daraus ein marktführender Weinhändler in der Schweiz, in Liechtenstein und Deutschland werden würde: Was ist das Alleinstellungsmerkmal von Mövenpick Wein?

Mövenpick Wein steht für Genuss und Leidenschaft und bietet ein Sortiment von über 3000 verschiedenen Weinen aus aller Welt. Mit 30 Standorten in der ganzen Schweiz und in Liechtenstein ist der Weg zum Qualitätswein nie weit. In den stilvoll gestalteten Verkaufsräumen stehen die persönliche, kompetente Beratung und das einzigartige Einkaufserlebnis im Vordergrund. Eine regelmässig wechselnde Auswahl an Weinen lässt sich täglich kostenlos degustieren, und in den speziellen Raritätenräumen warten besonders gesuchte Weine darauf, entdeckt zu werden. Auf moevenpick-wein.ch bieten wir eine inspirierende digitale Shoppingwelt sowie spannende Geschichten und Hintergrundwissen rund um den Weingenuss.

2. Inwiefern hat sich das Konsumverhalten Ihrer Kunden in den letzten Jahrzehnten verändert: Was ist Weinliebha-

ber*innen heute besonders wichtig bei ihrer Auswahl?

Generell lässt sich beobachten, dass weniger Wein konsumiert wird, dafür sind die Ansprüche an die Qualität gestiegen. Die Konsumentinnen und Konsumenten sind heute offener dafür, neue Anbaugebiete zu erkunden und ihren Horizont in Bezug auf Wein zu erweitern. Aufgeschlossener ist man auch beim Kombinieren von Wein und Speisen. Traditionelle Regeln wie «zu Fisch passt nur Weisswein» werden weniger strikt befolgt. Persönliche Vorlieben und das Genusserlebnis stehen im Vordergrund.

3. Haben Sie einen persönlichen Weintipp für die Festtage?

Mövenpick Wein pflegt seit einiger Zeit eine Partnerschaft mit dem Tessiner Weingut Tamborini. Claudio Tamborini ist mit seinen Weinen ein Wegbereiter für die Winzerinnen und Winzer im Sottoceneri und hat massgeblich zum Aufschwung des Tessiner Merlots beigetragen. Sein neuestes Erzeugnis, den Merlot Riserva ICONTI, werde ich dieses Jahr zu Weihnachten geniessen. Mit seinem langen Barriqueausbau und der finessenreichen Aromatik begleitet er festliche Menüs hervorragend. www.moevenpick-wein.ch

2020 Iconti

Merlot Ticino DOC Riserva
Tamborini
CHF 31.80.



MÖVENPICK
WEIN

Die Zeiten, als «exotische» Delikatessen wie Crevetten, Lachs, Stör oder Büffel aus der ganzen Welt importiert werden mussten, sind vorbei – mittlerweile werden diese auch in hervorragender Qualität in der Schweiz gezüchtet.

Exoten aus der Region



Risotto mit Zitrone und geräuchertem Stör

FÜR 4 PERSONEN

VORBEREITUNGSZEIT: 10 Minuten

KOCH-/BACKZEIT: 20 Minuten

1 Zwiebel

2 Knoblauchzehen

ca. 9 dl Gemüsebouillon

1 Esslöffel Butter (1)

300 g Risottoreis, z. B. Arborio, Carnaroli, Vialone

ca. 150 g geräucherter Stör, siehe Tipp

½ unbehandelte Zitrone

½ Bund Dill, ersatzweise Gartenkresse

2 Esslöffel Butter zum Fertigstellen

Salz, schwarzer Pfeffer aus der Mühle

1 Zwiebel und Knoblauch schälen und fein hacken. In einer Pfanne die Gemüsebouillon aufkochen und warmhalten.

2 In einer zweiten Pfanne die Butter erhitzen und darin Zwiebel und Knoblauch glasig dünsten. Den Reis beifügen und kurz mitdünsten. Dann schöpflöffelweise die Gemüsebouillon beifügen, so dass der Reis gerade knapp bedeckt ist. Den Risotto unter häufigem Rühren leise kochen lassen, dabei nach und nach immer wieder etwas Bouillon angiesen.

3 Inzwischen vom geräucherten Stör ein paar dünne Scheiben für die Garnitur abschneiden und beiseitelegen. Den restlichen Fisch in Würfel schneiden. Die gelbe Schale der Zitronenhälfte fein abreiben, den Saft auspressen. Dill oder Kresse hacken.

4 Wenn der Risotto bissfest, in der Konsistenz aber noch sehr feucht ist, die zweite Portion Butter, Fischwürfel, Zitronenschale, Dill oder Kresse sowie etwa 1½ Esslöffel Zitronensaft unterrühren. Den Risotto mit Salz und Pfeffer abschmecken.

5 Den Risotto in vorgewärmte tiefe Teller anrichten, mit den beiseitegelegten Störscheiben garnieren und sofort servieren.

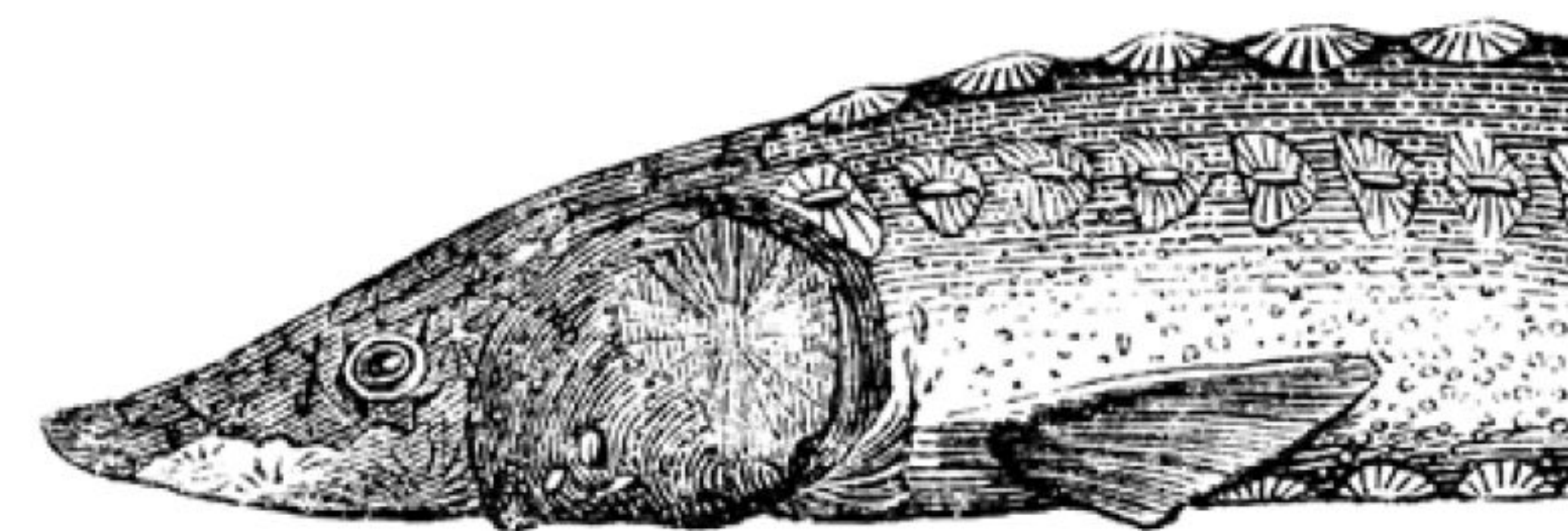
TIPP

Als Ersatzzutat für den Stör kann man sehr gut auch geräucherte Forellenfilets verwenden.

FÜR DEN KLEINHAUSHALT

2 Personen: Zutaten halbieren.

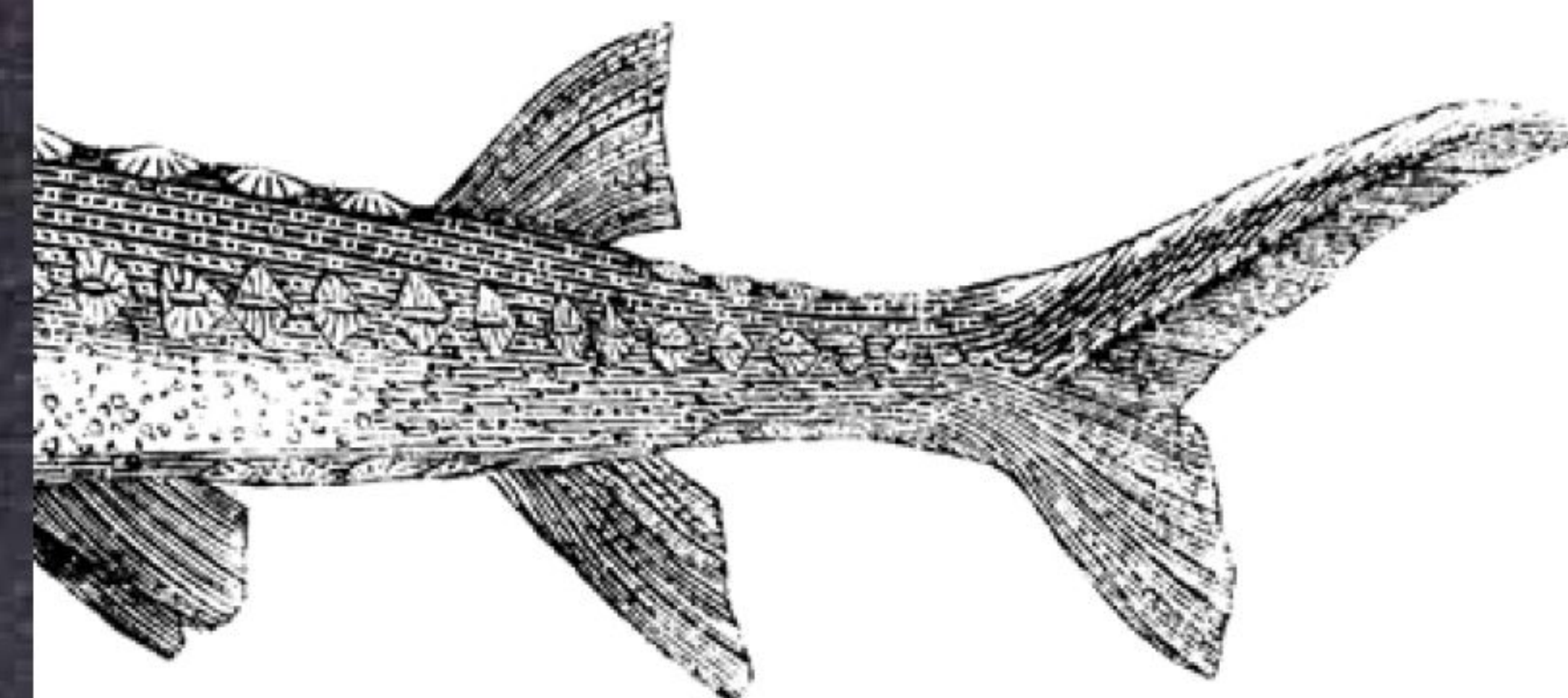
Pro Portion 20 g Eiweiss, 12 g Fett, 138 g Kohlenhydrate; 756 kKalorien oder 3197 kJoule, Glutenfrei



STÖR AUS FRUTIGEN

Das Tropenhaus Frutigen gilt als Pionier auf dem Gebiet der nachhaltigen Fischzucht in der Schweiz. Im Zentrum der Anlage befindet sich eine Produktionsstätte für die Zucht von Süswasserfischen und zur Produktion von Störfleisch und Kaviar. Das 18 Grad warme Wasser aus dem Inneren des Lötschbergs bildet die ideale Umgebung für den Sibirischen Stör. Der Bestand im Tropenhaus umfasst derzeit rund 80 000 Sibirische Störe.

www.oona-caviar.ch/de/shop/fisch





36

KOCHEN
11/12 / 2021



OTTO'S



Markenparfums extrem günstig.

Cacharel

Amor Amor
Femme
EdT
100 ml

49.⁹⁰

Konkurrenzvergleich
119.-



Auch online
erhältlich.
[ottos.ch](https://www.ottos.ch)

Dolce & Gabbana

The One
Femme
EdP
50 ml

49.⁹⁰

Konkurrenzvergleich
125.-



Auch online
erhältlich.
[ottos.ch](https://www.ottos.ch)

Diesel

Spirit of the Brave
Homme
EdT
50 ml

29.⁹⁰

Konkurrenzvergleich
67.⁵⁰



Auch online
erhältlich.
[ottos.ch](https://www.ottos.ch)

Paco Rabanne

Invictus
Homme
EdT
50 ml

49.⁹⁰

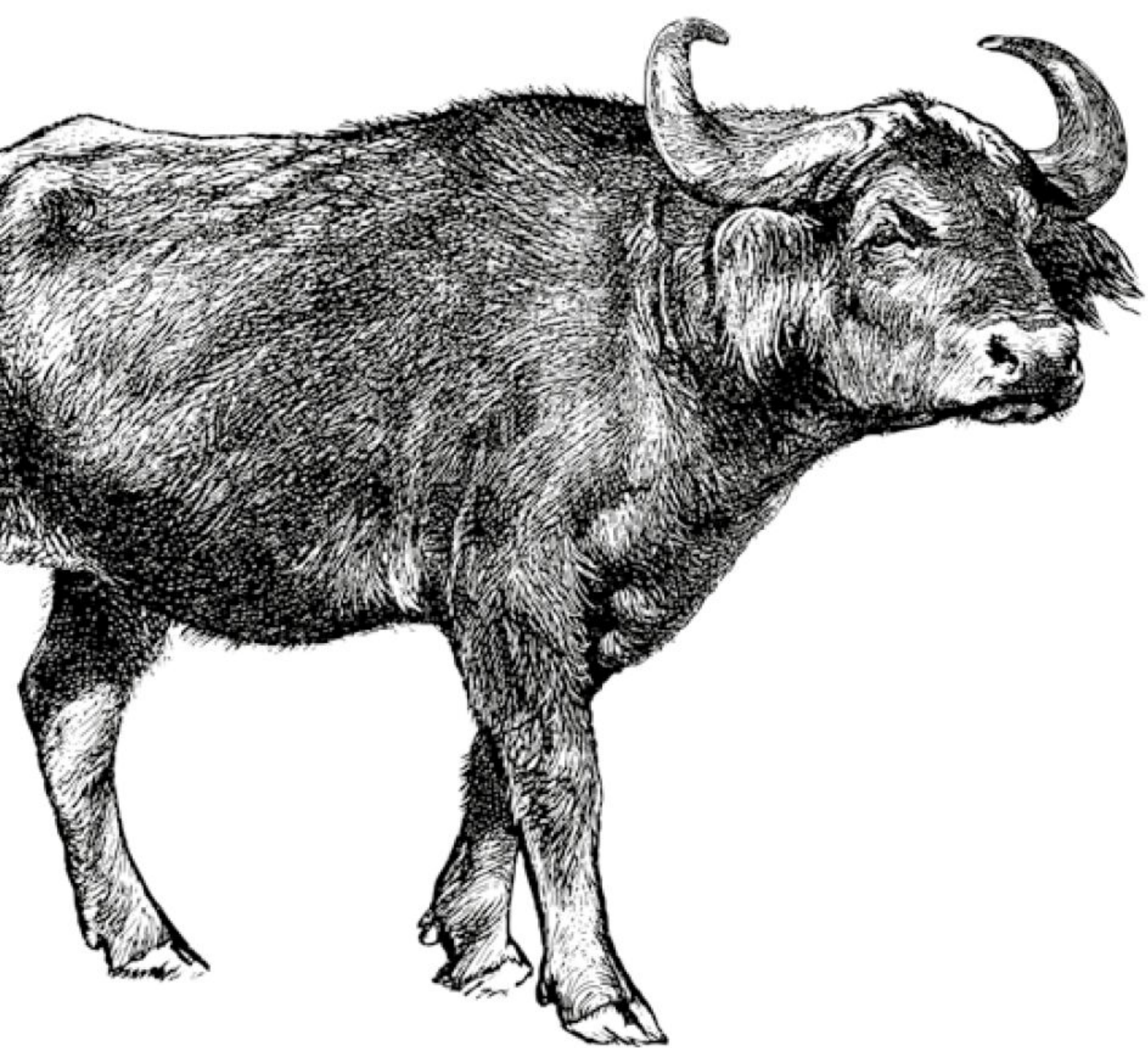
Konkurrenzvergleich
91.-



Auch online
erhältlich.
[ottos.ch](https://www.ottos.ch)

BÜFFEL AUS DER SCHWEIZ

Wasserbüffel sind seit 1996 auch in der Schweiz heimisch, wo es mittlerweile zahlreiche Produzenten gibt (Suchbegriff bei Google: «Wasserbüffel Fleisch Schweiz») Büffelfleisch hat im Vergleich zu Rindfleisch 50 % weniger Cholesterin, enthält mehr Eiweiss und ist reich an Vitamin A und Vitamin B12. Das Fleisch ist dunkelrot und erinnert geschmacklich an Wild.



LUST AUF NOCH MEHR WEIHNACHTS-REZEPTE?

Wir haben für Sie die besten Weihnachtsrezepte als Online-Booklet zusammengestellt:

Die Feiertage sind wahrhaftig etwas Magisches: Jetzt nimmt man sich endlich richtig Zeit, um es sich mit der Familie und seinen Liebsten richtig gut gehen zu lassen. Die kulinarischen Möglichkeiten sind diesbezüglich riesig – von Klassikern wie grossen Festtagsbraten über exotische Seelenwärmer, einem Weihnachtsbüffet, wo für alle etwas dabei ist bis hin zum rein vegetarischen Menü. Und selbstverständlich dürfen dabei auch festliche Desserts, verlockende Guetzi und die passenden Getränke nicht fehlen!



Jetzt kostenlos registrieren und das E-Booklet downloaden:
www.wildeisen.ch/ebooklet



Büffel-Filet mit Portwein-Schalotten

FÜR 4 PERSONEN

VORBEREITUNGSZEIT: 15 Minuten

KOCH-/BACKZEIT: 35 Minuten

BÜFFELFILET:

4 Scheiben Büffel-Filet, je ca. 2 cm dick geschnitten

Salz, schwarzer Pfeffer aus der Mühle

1½ Esslöffel Olivenöl

1½ Esslöffel Butter

1 Zweig Rosmarin

SCHALOTTEN:

500 g kleine Schalotten

1 Esslöffel gemahlener Rohrzucker

2½ dl roter Portwein

2 Lorbeerblätter

1 Stück Zimtstange

Salz

1 Esslöffel Butter

Chilipulver

½ unbehandelte Orange

1 Die Filetscheiben etwa 1 Stunde vor der Zubereitung aus dem Kühlschrank nehmen und mit Salz sowie Pfeffer würzen.

2 Inzwischen Schalotten schälen und in Zehen teilen, dabei diese wenn nötig je nach Grösse halbieren. Mit dem Zucker in einer Pfanne erhitzen, bis der Zucker schmilzt und die Schalotten leicht Farbe annehmen. Portwein, Lorbeerblätter, Zimt und etwas Salz beifügen und alles offen bei guter Mittelhitze etwa 25 Minuten kochen lassen, bis noch etwa ½ dl Portwein übrig ist. Lorbeerblätter und Zimtstange entfernen. Zuletzt die Butter unterrühren und die Schalotten mit Salz und Chilipulver abschmecken. Zugedeckt warmhalten.

3 Die Schale der Orangenhälfte sehr dünn (ohne das Weisse) abschneiden und in feinste Streifchen schneiden.

4 Kurz vor dem Servieren in einer Bratpfanne Öl und Butter kräftig erhitzen. Den Rosmarinweig hineingeben und die Filetscheiben bei hoher Hitze pro Seite 1 Minute braten. Dann die Hitze auf mittlere Stufe reduzieren und die Fleischscheiben unter Wenden je nach Dicke nochmals 1–1½ Minuten weiter braten. Dann die Pfanne vom Herd ziehen und die Filetscheiben zugedeckt etwa 5 Minuten ruhen lassen.

5 Die Fleischscheiben mit den Schalotten auf vorgewärmten Tellern anrichten und mit den Orangenstreifchen garnieren.

Dazu passen Ofenkartoffeln oder Brot.

TIPP

Neben Filet eignen sich Scheiben von gut gelagerter Büffelhuft oder Büffel-Entrecôte für die Zubereitung, und alternativ zum Büffelfleisch kann auch zartes Rindfleisch wie Filet, Huft oder Entrecôte verwendet werden.

FÜR DEN KLEINHAUSHALT

2 Personen: Zutaten halbieren.

Pro Portion 23 g Eiweiss, 14 g Fett, 10 g Kohlenhydrate; 273 kKalorien oder 1141 kJoule, Glutenfrei, Lactosearm



Lachs an Estragon-Senf-Sauce

FÜR 4 PERSONEN

VORBEREITUNGSZEIT: 15 Minuten

KOCH-/BACKZEIT: 15 Minuten

2 Schalotten

½ Bund Estragon

2 dl Weisswein

ca. 700 g Swiss Alpine Lachsfilet, siehe Randtipp

2 Esslöffel Zitronensaft

Salz, schwarzer Pfeffer aus der Mühle

1 Esslöffel Olivenöl

2 Esslöffel Butter zum Braten

1 dl Rahm

50 g Butter für die Sauce

2 Esslöffel mittelscharfer Senf

1 Schalotten schälen und hacken. Vom Estragon Blättchen abzupfen, hacken und beiseitelegen. Estragonstiele kleiner schneiden und mit den Schalotten und dem Wein in eine Pfanne geben, aufkochen und offen etwa zur Hälfte einkochen lassen. Dann den Sud durch ein Sieb in ein kleines Gefäss giessen, dabei die Zutaten gut ausdrücken. Den Sud in die Pfanne zurückgeben und beiseitestellen.

2 Mit den Fingerspitzen über das Lachsfilet streifen und allfällige Gräten sorgfältig mit einer Pinzette herausziehen. Bräunliche oder graue Fettstellen mit einem scharfen Messer wegschneiden. Das Lachsfilet in 4 Tranchen schneiden.

3 In einer Bratpfanne Olivenöl und Butter erhitzen. Die Fischfilets darin bei mittlerer bis hoher Hitze pro Seite etwa 2 Minuten braten.

4 Gleichzeitig die Weinreduktion nochmals aufkochen. Den Rahm beifügen, dann die zweite Portion Butter (50 g) in Stücken dazugeben und in die Sauce einziehen lassen. Senf und gehackten Estragon unterrühren und die Sauce mit Salz und Pfeffer würzen.

5 Die Lachsfilettranchen auf vorgewärmte Teller geben, mit Sauce umgiessen und sofort servieren.

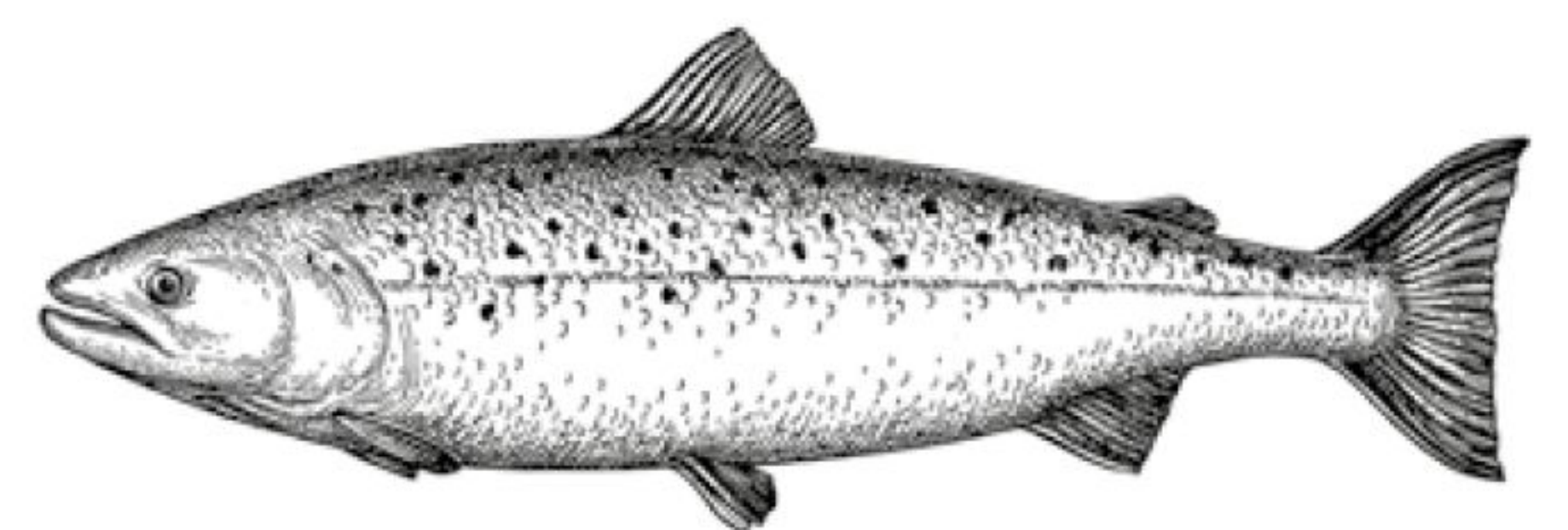
Dazu passen Salzkartoffeln oder Reis.

FÜR DEN KLEINHAUSHALT

2 Personen: Zutaten halbieren.

1 Person: Zutaten vierteln, aber die Sauce in halber Menge zubereiten.

Pro Portion 36 g Eiweiss, 48 g Fett, 2 g Kohlenhydrate; 604 kKalorien oder 2523 kJoule, Glutenfrei



LACHS AUS DEN ALPEN

Die Firma «Swiss Alpine Fish AG» züchtet als schweizweit erster Betrieb Lachse in einer Indoor-Anlage in Lostallo in Misox, dem italienischen Teil von Graubünden. Möglich wird dies durch eine Kreislaufanlage: Das Wasser wird siebenfach filtriert und die nährstoffreichen Filterrückstände anschliessend zu Biogas verwertet. Die Fische wachsen in Bergwasser ohne Chemikalien oder Antibiotika auf.

Diese Technologie ist die aufwendigste Art von Aquakultur, aber besonders ressourcenschonend; dies reduziert den Bedarf an Frischwasser auf 2 %.

www.swisslachs.ch

MOVIE KITCHEN KOCHBUCH

CHF 28.-

+300 BEA-Punkte
BEST.-NR. 14548

ENTDECKE ÜBER
60 REZEPTE
AUF 148 SEITEN

MOVIE KITCHEN

VALENTINA BOSSHARD



VALENTINA BOSSHARD



SOFORT BESTELLEN AUF WWW.BEA.SWISS

AUF ALL DIESEN MARKENARTIKELN UND ZEITSCHRIFTEN FINDEN SIE BEA-PUNKTE

Rätsel-MAGAZIN

Rätsel-Heft

Rätsel Plausch

Schwedenrätsel

Taschen-Rätsel

PANINI

TELE

FAMILIEN SPICK

Blick RÄTSEL

minipic

Land & Leit

TV8

TV

TVstar

natürlich

Munz+

alpamare

RICOTER

Stillessegen-Farmhouse

Glücks Post

vepo

astrea

Toppits

Volg

Melitta

L'ILLUSTRE

le menu

CHOCOLARIUM

TAMOIL

MINOR

Reader's Digest

smartphoto

wir eltern

DOPPELPUNKT

TIERISCH GESUND

Fritchy

GLOBAL SANA

ANIFIT

Schweizer Familie

Kochen

Grosseltern

MS

Garten

filetti

Katzen MAGAZIN

Hunde MAGAZIN

4-TEENS

Seesicht

WELT DER TIERE

Beobachter

SONN TAG

MONDO

Weihn



VORSPEISEN

Nüsslisalat mit Äpfeln
und Mandeln



Randensalat
mit Mozzarella



Wintergemüse-Tatar
mit Rauchlachs

HAUPTGERICHTE

Mariniertes Rindgeschnet-
zeltes an Balsamicosauce

Überbackener
Kartoffelstock



Pouletbrüstchen
mit Senfkruste auf
Kartoffel-Lauch-Gratin



Ricotta-Cannelloni
mit Federkohl an
Tomatencreme

DESSERTS

Zitronencreme mit
Orangen-Passions-
frucht-Sauce



Stracciatella-Parfait mit
Meringues und Himbeeren

achtspuzzle

Unser diesjähriges Festtagsmenü gibt sich spielerisch und ist dabei unvergleichlich praktisch: eine Art Puzzle, dessen Teile man selbst nach Lust und Laune zusammenfügen kann, sodass garantiert für jeden etwas dabei ist.

Nüsslisalat mit Äpfeln
und Mandeln

Rezept auf Seite 44



VORSPEISEN

Nusslisalat mit Äpfeln und Mandeln

FÜR 6–8 PERSONEN als Vorspeise
VORBEREITUNGSZEIT: 35 Minuten
KOCH-/BACKZEIT: 5 Minuten

ÄPFEL:

2–3 rotschalige Äpfel, je nach Grösse,
siehe Tipp
1½ Teelöffel Zitronensaft
40 g Zucker
1 Teelöffel Butter
1½ dl alkoholfreier Cidre oder weisser
Portwein

SALAT:

200–300 g Nusslisalat, je nach
Gästzahl
40 g Mandelblättchen
1 grosse Schalotte
½ Bund glatte Petersilie
5 Esslöffel Apfelessig
2 Teelöffel Zitronensaft
1 Esslöffel Senf
schwarzer Pfeffer aus der Mühle
5–6 Esslöffel Oliven- oder Rapsöl

- 1 Aus den ungeschälten Äpfeln mit einem Kugelausstecher dicht an dicht kleine Kugeln ausstechen (siehe Tipp). Sofort mit dem Zitronensaft mischen.
- 2 In einer Pfanne Zucker bei Mittelhitze goldbraun caramolisieren; erst rühren, wenn der Zucker zu einem guten Teil geschmolzen ist. Butter unterrühren, Apfelkugeln beifügen und im Caramel wenden. Mit Cidre oder Portwein ablöschen und die Äpfel offen 4–5 Minuten knapp weich garen, dabei soll die Flüssigkeit leicht einkochen. In eine Schüssel umfüllen und beiseitestellen.
- 3 Nusslisalat waschen und abtropfen lassen.
- 4 In einer trockenen Pfanne die Mandelblättchen ohne Fett goldbraun rösten. Auf einem Teller abkühlen lassen. Scha-

lotte schälen und fein hacken. Petersilie ebenfalls hacken.

5 Für das Dressing Essig, Zitronensaft, Senf, Salz und Pfeffer verrühren, dann das Öl unterschlagen. Schalotte und Petersilie beifügen.

6 Unmittelbar vor dem Servieren ½ der Mandelblättchen zum Nusslisalat geben, mit dem Dressing beträufeln und mischen. Wenn nötig den Salat nachwürzen. Den Salat auf Tellern anrichten, mit den Apfelkugeln garnieren und mit den restlichen Mandelblättchen bestreuen. Den Salat sofort servieren.

TIPP

Wer keinen Kugelausstecher besitzt, kann die Äpfel auch in etwa 1 cm grosse Würfel schneiden. Anstelle von 3 Äpfeln braucht man dann nur deren 2. Apfelreste von den Kugeln kann man mit etwas Weisswein oder Süssmost, Zucker und Vanille zu einem Apfelmus kochen.

WAS MAN VORBEREITEN KANN

Der Salat kann bis und mit Punkt 5 ½ Tag im Voraus zubereitet werden.

FÜR WENIGER/MEHR GÄSTE

Weniger Gäste: Rezept in halber Menge zubereiten.

Mehr Gäste: Rezept in 1½-facher oder doppelter Menge zubereiten.

Pro Portion 3 g Eiweiss,
16 g Fett, 14 g Kohlenhydrate;
224 kKalorien oder 932 kJoule
Glutenfrei, Lactosearm



Randensalat mit Mozzarella

FÜR 6 PERSONEN als Vorspeise
VORBEREITUNGSZEIT: 20 Minuten
KOCH-/BACKZEIT: 45–60 Minuten

RANDEN:

600–700 g mittlere frische Randen,
evtl. verschiedenfarbige Sorten
2 Zweige Rosmarin
8 Zweige Thymian
4–5 Esslöffel Olivenöl

ZUM FERTIGSTELLEN:

2 Esslöffel Weissweinessig
2 Esslöffel Balsamicoessig
3 Esslöffel Gemüsebouillon
Salz, schwarzer Pfeffer aus der Mühle
8 Esslöffel Olivenöl
1 Bund Basilikum
300 g Büffel-Mozzarella
etwas Fleur de Sel zum Bestreuen

- 1 Den Ofen auf 200 Grad vorheizen.
- 2 Randen waschen, jedoch weder schälen noch rüsten, damit ihr Saft beim Backen nicht auslaufen kann. Randen trockentupfen und in eine Gratinform oder auf ein Blech setzen. Rosmarinzwige mit der Schere in kleine Büschelchen schneiden und über die Randen verteilen. Thymianzwige ebenfalls darübergeben. Alles mit dem Olivenöl beträufeln und leicht salzen.

3 Randen im heissen Ofen auf der zweituntersten Rille je nach Grösse 60–70 Minuten backen. Leicht abkühlen lassen.

4 Beide Essigsorten, Bouillon, Salz, Pfeffer und Olivenöl mit dem Schwingbesen zu einer Sauce rühren. Basilikumblätter von den Zweigen zupfen und fein hacken. Zur Sauce geben.

5 Randen schälen und in etwa ½ cm dicke Scheiben schneiden. Mozzarella ebenfalls in Scheiben schneiden. Beides abwechselnd zu kleinen «Türmchen» schichten oder ziegelartig auf einer Platte anrichten, dabei jeweils mit Sauce beträufeln und mit etwas Fleur de Sel bestreuen. Als Beilage passt Baguette.

WAS MAN VORBEREITEN KANN

Die Randen kann man bereits am Vortag backen und schälen, jedoch noch nicht schneiden. Zugedeckt kühl stellen, aber unbedingt 2 Stunden vor dem Servieren aus dem Kühlschrank nehmen.

FÜR WENIGER/MEHR GÄSTE

Weniger Gäste: Randen in rezeptierter Menge zubereiten, da sie sich ungeschält im Kühlschrank ca. 5 Tage frisch halten. Restliche Rezeptmenge halbieren.
Mehr Gäste: Rezept in 1½-facher oder doppelter Menge zubereiten.

Pro Portion 12 g Eiweiss, 37 g Fett, 13 g Kohlenhydrate; 440 kKalorien oder 1821 kJoule, Glutenfrei

Wintergemüse-Tatar mit Rauchlachs

FÜR 6 PERSONEN als Vorspeise
VORBEREITUNGSZEIT: 45 Minuten
KOCH-/BACKZEIT: 5–8 Minuten

3 mittlere Rüebli, ca. 400 g
3 mittlere Petersilienwurzeln, ca. 300 g
12 Stück Rosenkohl
Salz
1 Bund Schnittlauch
1 Bund glatte Petersilie
75 g Halbfettquark
75 g Doppelrahmfrischkäse nature
1 Esslöffel Senf
ca. ½ Esslöffel Zitronensaft
schwarzer Pfeffer aus der Mühle
300 g Rauchlachs, in dünne Scheiben
geschnitten
nach Belieben 1 Beet oder 1 Handvoll
Kresse

1 Rüebli und Petersilienwurzeln schälen, der Länge nach in dünne Scheiben, anschliessend in feine Streifen und zuletzt in kleine Würfelchen schneiden. Vom

Rosenkohl den Strunk grosszügig abschneiden und die einzelnen Blättchen bis auf ein Miniköpfchen ablösen. Die Blätter in Streifen schneiden, die übriggebliebenen Miniköpfchen hacken.

2 Das Gemüse in wenig Salzwasser oder im Dampf (Steamer) bissfest garen. Abschütten und kalt abschrecken. Auf Küchenpapier trockentupfen.

3 Während das Gemüse gart, Schnittlauch in Röllchen schneiden, Petersilie fein hacken. Beides in eine Schüssel geben. Quark, Frischkäse, Senf und Zitronensaft beifügen, alles verrühren und mit Salz sowie Pfeffer abschmecken. Zuletzt das Gemüse untermischen und wenn nötig nachwürzen. Bis kurz vor dem Servieren kühl stellen.

4 6 Lachsscheiben als Rondellen von 8–10 cm Durchmesser – die Grösse eines Ausstech- oder Dessertrings – ausschneiden. Restliche Lachsscheiben in kleine Rechtecke schneiden, die nicht grösser als 5–6 cm sind. Beides bis kurz vor dem Servieren kühl stellen.

5 Zum Anrichten des Tatars jeweils einen Ausstech- oder Dessertring von 8–10 cm Durchmesser auf einen Teller

setzen. Den Boden im Ring mit 2–3 Lachsrechtecken belegen, dann eine Lage Gemüsetatar daraufgeben, wiederum mit Lachs bedecken und mit Gemüsetatar sowie je 1 Lachsrondelle abschliessen. Den Ring sorgfältig entfernen. Das Tatar nach Belieben mit Kresse garnieren.

WAS MAN VORBEREITEN KANN

Tatar und Rauchlachs kann man am Vorabend zubereiten. Nicht länger als ½ Stunde vor dem Servieren anrichten.

FÜR WENIGER/MEHR GÄSTE

Weniger Gäste: Zutaten halbieren.

Mehr Gäste: Rezept in 1½-facher oder doppelter Menge zubereiten.

Pro Portion 15 g Eiweiss, 10 g Fett, 14 g Kohlenhydrate; 216 kKalorien oder 903 kJoule, Glutenfrei

Schenken Sie Kochfreude



Überraschen Sie Ihre Liebsten zu Weihnachten mit einem «**Kochen**»-Geschenkabo:

Abwechslungsreiche **Rezepte**, wissenswerte **Food-Trends**, auserlesene **Weintipps**, raffinierte **Blitzgerichte**, spannende **Reiseberichte** und vieles mehr!

Jahresabo für CHF 98.–*

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

www.wildeisen.ch/geschenkabo



Als Besteller*in
erhalten Sie gratis
das Kochbuch
Gemeinsam am Tisch.



*Angebot gültig für die Schweiz und Liechtenstein bis am 31.12.2023.

ANNEMARIE WILDEISENS
Kochen

HAUPTGERICHTE

Mariniertes Rindsgeschnetzeltes an Balsamicoauce

FÜR 6 PERSONEN

VORBEREITUNGSZEIT: 25 Minuten

KOCH-/BACKZEIT: insgesamt

ca. 1¼ Stunden

RUHEZEIT: 1 Stunde

MARINADE:

4 Esslöffel Olivenöl

2 Esslöffel qualitativ guter Balsamicoessig

1 Teelöffel Salz

8 Umdrehungen schwarzer Pfeffer aus der Mühle

½ Esslöffel flüssiger Honig

1 Esslöffel Senf

1 Knoblauchzehe

je ½ Bund Oregano und Thymian

FLEISCH:

800 g – 1 kg geschnetzeltes Rindfleisch zum Schmoren

2 grosse Rüebli

2 mittlere Zweige Stangensellerie, ersatzweise Knollensellerie im Gewicht der Rüebli

1 mittlere Zwiebel

3–4 Esslöffel Olivenöl

2–2½ dl Kalbs- oder Rindsfond

4 dl Gemüsebouillon

1 Bund glatte Petersilie

je ½ Bund Oregano und Thymian

2 Esslöffel weiche Butter

1½ Teelöffel Maizena

2 Esslöffel Tomatenpüree

2 Esslöffel guter Balsamicoessig

Salz, schwarzer Pfeffer aus der Mühle

1 Prise Muskat

1 Für die Marinade Olivenöl, Balsamicoessig, Salz, Pfeffer, Honig und Senf in einer grossen Schüssel sehr gut verrühren. Knoblauch schälen und dazupressen. Oregano und Thymian von den Zweigen zupfen, hacken und beifügen. Das Geschnetzelte dazugeben und alles gut mischen. Bei Zimmertemperatur mindestens 1 Stunde marinieren lassen.

2 Inzwischen Rüebli schälen, der Länge nach vierteln und in kleine Stücke schneiden. Stangensellerie rüsten und in Würfelchen schneiden. Zwiebel schälen und hacken.

3 Das Geschnetzelte in 4 Portionen anbraten: In einem Schmortopf jeweils

1 Esslöffel Olivenöl erhitzen und eine Portion Fleisch darin kräftig braten, dann in eine Schüssel geben. Nach zwei Portionen den Bratensatz mit 1 dl Wasser auflösen und den Jus durch ein feines Sieb in ein Gefäss giessen. Die Pfanne mit Küchenpapier auswischen, bevor wieder Öl dazu kommt.

4 Im Bratensatz der letzten Portion des Geschnetzelten Rüebli, Stangensellerie und Zwiebel andünsten. Fond, Gemüsebouillon und Bratenjus dazugiessen, aufkochen und das Geschnetzelte wieder beifügen. Alles zugedeckt bei mittlerer, später eher kleiner Hitze je nach Fleischqualität etwa 1½ Stunden, gelegentlich auch länger weich schmoren.

5 Inzwischen Petersilien-, Oregano- und Thymianblättchen abzupfen und hacken.

6 Am Ende der Garzeit die Sauce wenn nötig bei kräftiger Mittelhitze offen etwa 5 Minuten einkochen lassen. Das Geschnetzelte entweder bis zum Essen warm halten oder abkühlen lassen, dann kalt stellen.

7 Vor dem Servieren die weiche Butter kräftig durchrühren. Nacheinander Maizena, Tomatenpüree und Balsamico untermischen. Das Geschnetzelte nochmals aufkochen. Die Buttermischung in die Sauce geben und einziehen lassen. Mit ½ der gehackten Kräuter sowie Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken. Das Geschnetzelte hineingeben und nur noch gut heiss werden lassen. Mit den restlichen Kräutern bestreuen und sofort servieren.

Dazu passen zum Beispiel Gemüse wie Rüebli, Rosen- oder Federkohl, aber auch Kartoffelstock, Nudeln, Bulgur oder Safran-Risotto.

WAS MAN VORBEREITEN KANN

Das Geschnetzelte kann bis auf die Beigabe der Buttermischung am Vortag zubereitet werden. Wichtig: In diesem Fall zuerst noch einmal 10 Minuten kochen lassen, bevor man Butter und Kräuter beifügt.

FÜR WENIGER/MEHR GÄSTE

Weniger Gäste: Zutaten halbieren.

Mehr Gäste: Rezept in 1½-facher oder doppelter Menge zubereiten. In diesem Fall braucht es eher etwas weniger Flüssigkeit zum Schmoren, das Fleisch soll einfach damit knapp bedeckt sein.

Pro Portion 32 g Eiweiss, 25 g Fett, 36 g Kohlenhydrate; 503 kKalorien oder 2100 kJoule, Glutenfrei, Lactosearm





Überbackener Kartoffelstock

FÜR 6 PERSONEN als Beilage
VORBEREITUNGSZEIT: 30 Minuten
KOCH-/BACKZEIT: 30 Minuten

800 mehligkochende Kartoffeln
4 Knoblauchzehen
Salz
1½ dl Milch
50 g Butter
1 Bund glattblättrige Petersilie
100 g geriebener Gruyère AOP
100 g Crème fraîche
schwarzer Pfeffer aus der Mühle
etwas frisch geriebene Muskatnuss
3 Eiweiss
reichlich Butterflöckchen zum Belegen

- 1** Die Kartoffeln schälen und je nach Grösse vierteln oder sechsteln. Die Knoblauchzehen schälen, jedoch ganz belassen. Beide Zutaten in eine Pfanne geben, mit Salzwasser knapp bedecken, aufkochen und zugedeckt weich garen.
- 2** Inzwischen Milch und Butter in eine kleine Pfanne geben und auf kleinem Feuer erwärmen, bis die Butter geschmolzen ist. Die Petersilie hacken und beifügen.
- 3** Die Kartoffeln und Knoblauchzehen in ein Sieb abgiessen, abtropfen lassen, in die Pfanne zurückgeben und auf kleiner Stufe sehr gut trocken dämpfen; die Kartoffeln dürfen dabei etwas zerbröckeln. Dann die Kartoffeln noch heiss durch das Passevite oder eine Kartoffelpresse in eine Schüssel passieren. Die Milch mit der Butter sowie ½ des Käses (50 g) beifügen und alles kräftig durchrühren. Zuletzt die

Crème fraîche untermischen. Die Kartoffelmasse mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken.

4 Den Backofen auf 180 Grad Umluft vorheizen. Eine grosse Gratinform grosszügig ausbutteren (siehe auch Tipp).

5 Die Eiweisse mit 1 Prise Salz steif schlagen. ½ des Eischnees kräftig unter die Kartoffelmasse rühren, den Rest sorgfältig unterheben. Die Kartoffelmasse in die vorbereitete Form füllen. Mit dem restlichen Gruyère (50 g) bestreuen und grosszügig mit Butterflöckchen belegen.

6 Den Kartoffelstock im heissen Ofen auf der zweituntersten Rille etwa 30 Minuten überbacken.

TIPP

Der Kartoffelstock kann auch in Portionenförmchen gebacken und zum Servieren gestürzt werden; in diesem Fall die Formen vor dem Einfüllen grosszügig ausbutteren und mit Paniermehl austreuen. Die Menge ergibt etwa 8 Stück.

WAS MAN VORBEREITEN KANN

Die Kartoffelmasse kann bis und mit Punkt 3 ½ Tag im Voraus zubereitet werden. Auf keinen Fall kühl stellen, sonst wird sie zu fest.

FÜR WENIGER/MEHR GÄSTE

Weniger Gäste: Zutaten halbieren.

Mehr Gäste: Rezept in 1½-facher oder doppelter Menge zubereiten. Für die doppelte Menge die Kartoffelmasse zum Backen auf 2 Formen verteilen.

Pro Portion 10 g Eiweiss, 21 g Fett, 25 g Kohlenhydrate; 337 kKalorien oder 1405 kJoule, Glutenfrei

Pouletbrüstchen mit Senfkruste auf Kartoffel-Lauch-Gratin

FÜR 6 PERSONEN

VORBEREITUNGSZEIT: 40 Minuten

KOCH-/BACKZEIT: ca. 60 Minuten

Gratin:

800 g mehligkochende Kartoffeln

4 dl Milch

etwas Gemüsebouillonpaste oder -pulver

1 Knoblauchzehe

250 g tiefgekühlte Erbsen

500 g Lauch

100 g geriebener Sbrinz AOP

2 dl Rahm

**Salz, schwarzer Pfeffer aus der Mühle
frisch geriebene Muskatnuss**

Poulet:

2 mittlere Zwiebeln

6 Zweige Thymian

**1 Esslöffel Butter zum Dünsten der
Zwiebeln**

80 g weiche Butter für die Kruste

Salz, schwarzer Pfeffer aus der Mühle

4 Esslöffel körniger Senf

4 grosse Pouletbrüstchen, je ca. 170 g

1 Esslöffel Bratbutter

4 Esslöffel Paniermehl

1 Für den Gratin die Kartoffeln schälen und in dünne Scheiben schneiden. In einer weiten Pfanne Milch und Bouillonpaste oder -pulver aufkochen. Den Knoblauch schälen und dazupressen. Die Kartoffeln beifügen, aufkochen, dann bei kleiner Hitze zugedeckt knapp weich kochen. Wichtig: Die Pfanne gelegentlich durchschütteln, damit die Kartoffeln nicht anbrennen, jedoch nicht umrühren, sonst zerfallen sie.

2 Inzwischen die gefrorenen Erbsen mit kochend heissem Wasser übergiessen und kurz stehen lassen. Den Lauch rüsten und in ½ cm dicke Ringe schneiden. Die Erbsen in ein Sieb abgiessen und abtropfen lassen.

3 Eine Gratinform ausbuttern. Kartoffeln, Lauch, Erbsen und Käse lagenweise in die Form schichten, dabei mit Käse abschliessen. Restliche Milchflüssigkeit mit dem Rahm mischen, mit Salz, Pfeffer sowie Muskat würzen und über den Gratin verteilen.

4 Für die Pouletbrüstchen Zwiebeln schälen und hacken. Thymianblättchen von den Zweigen zupfen und wenn nötig noch etwas feiner hacken.

5 In einer beschichteten Bratpfanne die Butter erhitzen und die Zwiebel darin 4–5 Minuten weich dünsten. Abkühlen lassen.

6 In einer Schüssel weiche Butter mit Salz und Pfeffer kräftig durchrühren, bis sich kleine Spitzchen bilden. Thymian und Senf unterrühren, dann die Zwiebeln beifügen. Bis zur Verwendung beiseitestellen.

7 Etwa 1 Stunde vor dem Servieren den Backofen auf 200 Grad vorheizen (Umluft nicht empfehlenswert).

8 Den Lauch-Kartoffel-Gratin im heissen Ofen auf der mittleren Rille 50 Minuten backen.

9 Die Pouletbrüstchen mit Salz und Pfeffer würzen. In einer grossen Bratpfanne die Bratbutter kräftig erhitzen. Die Pouletbrüstchen hineingeben und auf jeder Seite 2 Minuten anbraten. Auf einem mit Küchenpapier belegten Kuchengitter abkühlen lassen.

10 Die abgekühlten Pouletbrüstchen mit der Zwiebel-Senf-Butter bestreichen, mit dem Paniermehl bestreuen und dieses leicht andrücken.

11 Nach 50 Minuten Backzeit des Gratins den Backofengrill auf 230 Grad einstellen. Die Pouletbrüstchen mit der Kruste nach oben auf den Gratin legen und 8–10 Minuten goldbraun überbacken. Dann die Form aus dem Ofen nehmen und alles 5–10 Minuten ruhen lassen.

12 Zum Servieren die Pouletbrüstchen in breite Scheiben schneiden und mit dem Gratin auf vorgewärmten Tellern anrichten.

WAS MAN VORBEREITEN KANN

Der Gratin kann bis aufs Backen ½ Tag im Voraus zubereitet werden (Punkt 1–3); etwa ¾ Stunden vor dem Backen aus dem Kühlschrank nehmen, damit er nicht zu kalt ist. Die Senfbutter für die Kruste (Punkt 4–6) kann sogar bereits am Vorabend zubereitet werden; ebenfalls frühzeitig Zimmertemperatur annehmen lassen, damit sie wieder weich wird und sich gut auf dem Fleisch ausstreichen lässt.

FÜR WENIGER/MEHR GÄSTE

Weniger Gäste: Zutaten halbieren.
Mehr Gäste: Rezept in 1½-facher oder doppelter Menge zubereiten. Bei Verdopplung je nach Grösse der vorhandenen Form(en) eventuell das Gericht auf zwei Formen aufteilen.

Pro Portion 44 g Eiweiss,
38 g Fett, 42 g Kohlenhydrate;
699 kKalorien oder 2921 kJoule



MONDOVINO

Wein nach Deinem
Geschmack.



Sensationell.

Nicht nur seine hellgelbe Farbe ist brillant, er brilliert auch im Aroma. Angenehmes Säurespiel, frisch und mit langem Abgang. Eine runde Sache zu Geflügel, Fisch, reifem Alpkäse oder einfach solo zum Apéro.

VALAIS AOC HEIDA
MAÎTRE DE CHAIS
PROVINS, 75 CL

.....
26.95
(10 cl = 3.59)

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



Für mich und dich.



Ricotta-Cannelloni mit Federkohl auf Tomatencreme

FÜR 4 PERSONEN

VORBEREITUNGSZEIT: 40 Minuten

KOCH-/BACKZEIT: 25 Minuten

CANNELLONI:

200 g Federkohl

Salz

500 g Ricotta

2 Esslöffel Mascarpone

50 g geriebener Parmesan

schwarzer Pfeffer aus der Mühle

1 Paket Pastateig (2 Rollen)

SAUCE:

2 Schalotten

1 Esslöffel Butter

2 Esslöffel Tomatenpüree

4 dl Gemüsebouillon

2 dl Tomatensaft (aus der Flasche)

2 Esslöffel Mascarpone

1 dl Rahm

Salz, schwarzer Pfeffer aus der Mühle

1 Prise Cayennepfeffer

ZUM ÜBERBACKEN:

1½ dl Rahm

75 g geriebener Parmesan

Salz, schwarzer Pfeffer aus der Mühle

**200 g Cherrytomaten, wenn möglich
am Zweig**

1½–2 Esslöffel Olivenöl

1 dl Milch

1 In einer Pfanne reichlich Wasser aufkochen. Vom Federkohl Stiele und grobe Blattrippen entfernen. Blätter in Stücke zupfen und kalt spülen. Das kochende Wasser salzen, Federkohl hineingeben und 6–7 Minuten blanchieren. In ein Sieb abschütten, kalt abschrecken, dann von Hand gut ausdrücken und mittelfein hacken. In eine Schüssel geben und mit Ricotta, Mascarpone und Parmesan mischen. Kräftig mit Salz und Pfeffer würzen.

2 Jeweils 1 Teigblatt entrollen und in 5 Stücke schneiden (ca. 12 x 16 cm). Etwas Füllung auf die schmalere Seite jedes Teigblattes geben. Das obere Ende mit Wasser bestreichen, dann das Blatt aufrollen. Die Cannelloni nebeneinander in eine gut ausgebutterte Gratinform legen. Kühl stellen.

3 Für die Sauce Schalotten schälen, hacken und in einer Pfanne in der warmen

Butter andünsten. Das Tomatenpüree beifügen und kurz mitdünsten. Bouillon und Tomatensaft beifügen und alles gut zur Hälfte einkochen lassen. Mascarpone und Rahm verrühren und zur eingekochten Sauce geben. Alles noch einmal aufkochen, dann mit dem Stabmixer gründlich durchmischen. Die Sauce mit Salz, Pfeffer und Cayenne abschmecken. Wird die Sauce vorbereitet, nach dem Erkalten kühl stellen.

4 Gut ½ Stunde vor dem Überbacken die Cannelloni und die Sauce aus dem Kühlschrank nehmen, damit sie Zimmertemperatur annehmen. Den Backofen auf 180 Grad vorheizen.

5 Zum Überbacken den Rahm steif schlagen. Parmesan unterziehen und die Mischung mit Salz sowie Pfeffer würzen. Die Cherrytomaten waschen und – wenn Zweige vorhanden – in kleine Büschel teilen oder die Stiele an den Tomaten belassen. Die Tomaten in eine kleine Form geben, die neben jener der Cannelloni Platz im Ofen hat. Die Tomaten mit einem Pinsel grosszügig mit Olivenöl bestreichen und mit Salz sowie Pfeffer würzen.

6 Unmittelbar vor dem Überbacken die Cannelloni zuerst mit der Milch beträufeln, dann die Rahm-Käse-Mischung über die Cannelloni geben und diese sofort auf der zweituntersten Rille etwa 25 Minuten goldbraun überbacken. Nach 10 Minuten Backzeit die Cherrytomaten neben den Cannelloni einschieben.

7 Vor dem Servieren die Tomatensauce nochmals gut aufkochen. In die Mitte von vorgewärmten Tellern geben, darauf 1–2 Cannelloni anrichten und mit den Cherrytomaten garnieren.

WAS MAN VORBEREITEN KANN

Cannelloni und Sauce können bis aufs Überbacken bereits am Vortag zubereitet werden.

FÜR WENIGER/MEHR GÄSTE

Weniger Gäste: Das Rezept in ½ Menge zubereiten. Reste können problemlos regeneriert oder in einer kleinen Pfanne mit etwas verdünnter Sauce aufgewärmt werden. Mehr Gäste: Das Rezept in 1½-facher oder doppelter Menge zubereiten.

Pro Portion 34 g Eiweiss, 64 g Fett, 65 g Kohlenhydrate; 983 kKalorien oder 4109 kJoule, Purinarm

CHRISTMAS

GEMEINSAM FREUDE SCHENKEN

Köstliches Essen und kostbare Momente mit Familie und Freunden – so verbringen wir die festliche Jahreszeit am liebsten. Lieblingsstücke von Le Creuset, die über Generationen hinweg für Genussmomente sorgen und gemeinsame Erinnerungen schaffen, lassen die Gesichter erstrahlen. Mit Geschirr sowie Kochgeschirr in festlichen Farben, wie dem klassischen und traditionellen Kirschrot und dem eleganten Grauton Flint wird es ein unvergessliches Fest mit einer perfekt gedeckten Tafel und einem perfekten Festessen.

DESSERTS

Stracciatella-Parfait mit Meringues und Himbeeren

ERGIBT 8 Portionen

VORBEREITUNGSZEIT: 20 Minuten

RUHEZEIT: mindestens 3 Stunden

60 g dunkle Schokolade

50–75 g Meringues, siehe Tipp

300 g Rahm

½ Teelöffel Vanillepulver oder -paste

2 Esslöffel Zucker

500 g tiefgekühlte Himbeeren

1 Esslöffel Zitronensaft

1 Esslöffel Puderzucker

1 Eine Cakeform von 20 cm Länge mit Klarsichtfolie auslegen.

2 Die Schokolade zerbröckeln, dann zu feinen Splittern hacken. Die Meringues grob zerbröseln (nicht zu Staub!).

3 Den Rahm halb steif schlagen. Dann die Vanille und den Zucker beifügen und fertig schlagen. Zügig die Schokoladensplitter und die Meringuestücke unterziehen. Die Masse in die vorbereitete Form füllen und diese einige Male auf die Arbeitsfläche klopfen, damit sich die Masse gleichmässig setzt. Die Form in Klarsicht- oder Alufolie verpacken und das Stracciatella-Parfait mindestens 3 Stunden gefrieren lassen.

4 Knapp die Hälfte der Himbeeren für die Garnitur auf eine doppelte Lage Küchenpapier setzen und im Kühlschrank auftauen lassen. Restliche Himbeeren in einem hohen Becher antauen lassen. Zitronensaft und Puderzucker beifügen und

alles mit dem Stabmixer fein pürieren. Anschliessend das Püree durch ein feines Sieb streichen, um die Kerne zu entfernen.

5 Zum Servieren das Stracciatella-Parfait aus der Form auf eine Platte stürzen und in Scheiben schneiden. Mit etwas Himbeersauce und ganzen Himbeeren auf Tellern anrichten.

TIPP

Welche Meringuemenge man benötigt, hängt auch vom Trocknungsgrad der zarten Schalen ab. Eine Emmentaler Meringue, die im Inneren noch leicht feucht ist, wiegt im Vergleich zu durch und durch getrockneten Schalen mehr. Aber die Menge ist ohnehin Geschmackssache, also entscheiden Sie selber.

WAS MAN VORBEREITEN KANN

Zu lange im Voraus sollte man das Parfait nicht herstellen, denn am besten schmeckt es frisch, d. h. innert 2–3 Tagen genossen, da Rahm im Tiefkühler gerne schnell Fremdaromen annimmt.

FÜR WENIGER/MEHR GÄSTE

Weniger Gäste: Zutaten halbieren.

Mehr Gäste: Das Rezept in 1½-facher oder doppelter Menge zubereiten.

Pro Portion 2 g Eiweiss,
16 g Fett, 24 g Kohlenhydrate;
257 kKalorien oder 1075 kJoule
Glutenfrei



Zitronencreme mit Orangen-Passionsfrucht-Sauce

ERGIBT 6 Portionen

VORBEREITUNGSZEIT: 20 Minuten

KOCH-/BACKZEIT: insgesamt 10 Minuten

CREME:

2 Zitronen

500 g Doppelrahm

100 g Zucker

SAUCE:

5 Orangen

½ Zitrone

2–3 Esslöffel Zucker

6 grosse, reife Passionsfrüchte

1 Für die Creme den Saft der Zitronen auspressen.

2 In einer kleinen Pfanne Doppelrahm und Zucker unter ständigem Rühren aufkochen. Dann unter Weiterrühren 3 Minuten lebhaft kochen lassen. Die Pfanne vom Herd ziehen und ungefähr $\frac{2}{3}$ des Zitronensafts langsam dazurühren. Die Creme probieren und wenn nötig noch etwas Zitronensaft nachgeben. Etwa 5 Minuten stehen lassen.

3 Die Zitronencreme in Weck- oder andere Dessertgläser füllen und mindestens 4 Stunden kühl stellen.

4 Für die Sauce 3 Orangen filetieren: dazu oben und unten jeweils einen Deckel von den Orangen abschneiden. Die Orangen auf die Arbeitsfläche setzen und mit einem scharfen Messer rundum die Schale mitsamt weisser Haut herun-

terschneiden. Dann über einer Schüssel, in welcher der austretende Saft aufgefangen werden kann, die Orangenschnitze aus den Trennhäuten schneiden. Die Orangenfilets in eine Schüssel geben.

5 Den Saft der restlichen beiden Orangen sowie der halben Zitrone auspressen und zusammen mit dem aufgefangenen Orangensaft sowie dem Zucker in eine kleine Pfanne geben. 5 Passionsfrüchte halbieren, mit einem Löffel das Fruchtfleisch mitsamt Kernen herauslösen und zum Orangensaft geben. Alles aufkochen und bei mittlerer Hitze um gut $\frac{1}{3}$ einkochen. Dann durch ein Sieb in die Schüssel mit den Orangenfilets passieren. Die letzte Passionsfrucht halbieren und das Fruchtfleisch mitsamt Kernen zur Orangensauce geben. Die Sauce kühl stellen.

6 Vor dem Servieren die Orangen-Passionsfrucht-Sauce über die Creme verteilen und diese nach Belieben mit einem Minzeblättchen garnieren.

WAS MAN VORBEREITEN KANN

Creme und Sauce können am Vortag zubereitet werden. Gut decken – ideal sind Weckgläser mit Deckel –, damit das Dessert im Kühlschrank keine Fremdaromen annimmt.

FÜR WENIGER/MEHR GÄSTE

Weniger Gäste: Zutaten halbieren, 2 kleinere Orangen verwenden. Das Dessert hält sich im Kühlschrank 2–3 Tage frisch.

Mehr Gäste: Das Rezept in 1½-facher oder doppelter Menge zubereiten.

Pro Portion 6 g Eiweiss, 20 g Fett, 31 g Kohlenhydrate; 335 kKalorien oder 1410 kJoule, Glutenfrei

6 Blitzgerichte

Die Wintertage verlangen nach wärmendem, deftigem Essen, das glücklich macht – und dabei erst noch schnell zubereitet ist.



Spinat-Risotto mit Zitronen-Kräuter-Bröseln

FÜR 2 PERSONEN

Die knusprigen Brotbrösel geben diesem Risotto nicht nur einen Geschmacks-Kick, sondern sind auch ein toller Kontrast: Knusprig trifft cremigen Risotto. Je nachdem, ob man Schärfe mag oder nicht, gibt man weniger oder mehr Chiliflocken dazu. Piment d'Espelette ist da ein guter Kompromiss. Und was wir auch mögen: einen Peperoncino fein hacken und zusammen mit den Bröseln braten.

RISOTTO:

300 g frischer Spinat

Salz

1 Schalotte

1 Knoblauchzehe

ca. 5 dl Gemüsebouillon

1 Esslöffel Butter (1)

150 g Risottoreis, z. B. Carnaroli, Arborio, Vialone

1 dl Weisswein

1 Esslöffel Butter (2)

30 g geriebener Sbrinz AOP oder Parmesan

schwarzer Pfeffer aus der Mühle

KNUSPERBRÖSEL:

$\frac{3}{4}$ Bund glatte Petersilie

1 Knoblauchzehe

1½ Esslöffel Butter

$\frac{1}{4}$ – $\frac{1}{3}$ Teelöffel Chiliflocken, siehe Einleitung

3–4 Esslöffel Paniermehl

1 unbehandelte Zitrone

1 Reichlich Wasser aufkochen. Inzwischen den Spinat waschen und in eine Schüssel geben. Das kochende Wasser salzen, über den Spinat giessen und etwa 3 Minuten unter gelegentlichem Umrühren zusammenfallen lassen. Dann in ein Sieb abschütten, kalt abschrecken und ausdrücken. Den Spinat grob hacken.

2 Schalotte und Knoblauch schälen und fein hacken. Gemüsebouillon aufkochen und warm halten.

3 In einer mittleren Pfanne die erste Portion Butter (1) schmelzen und Schalotte sowie Knoblauch darin glasig dünsten. Reis beifügen und kurz mitdünsten. Weisswein

dazugiessen und unter Rühren einkochen lassen. Dann gut die Hälfte der Bouillon dazugiessen und unter gelegentlichem Umrühren vom Reis aufnehmen lassen.

4 Inzwischen für die Brösel Petersilie und Knoblauch hacken. In einer kleinen Bratpfanne die Butter schmelzen. Knoblauch und Chiliflocken darin glasig dünsten. Paniermehl beifügen und unter Wenden leicht braun rösten. Zuletzt die Petersilie beifügen und die gelbe Schale von $\frac{3}{4}$ Zitrone fein dazureiben. Beiseitestellen.

5 Den vorbereiteten Spinat sowie restliche Bouillon zum Risotto geben und alles noch so lange garen, bis der Reis bissfest ist. Die zweite Portion Butter (2) sowie den Parmesan unterrühren und den Risotto mit Salz sowie Pfeffer abschmecken. In vorgewärmten tiefen Tellern anrichten und mit den Knusperbröseln bestreuen. Sofort servieren.

Pro Portion 22 g Eiweiss, 26 g Fett, 125 g Kohlenhydrate; 839 kKalorien oder 3541 kJoule, Purinarm, Lactosearm



für den Winter



Bratkügelchen mit Dörrtomaten an Portweinsauce

FÜR 2 PERSONEN

Nicht nur Kinder mögen Bratkügelchen: In dieser quasi «Erwachsenen»-Variante liebt sie jede(r). Wichtig ist einfach, dass man sie nicht zu lange gart, sonst werden sie gerne trocken. Und probieren Sie auch mal diese Variante: 2–3 Minuten länger braten als im Rezept und ohne Sauce auf einem winterlichen Blattsalat servieren.

300 g Kalbsbrät
2 Esslöffel Doppelrahm oder Crème fraîche
60 g in Öl eingelegte Dörrtomaten
1 Bund Basilikum oder glatte Petersilie
5 dl Gemüsebouillon
1 Schalotte
1 Knoblauchzehe
½ Esslöffel Butter
1 dl roter Portwein
1½ dl Rahm
einige Tropfen Zitronensaft
Salz, schwarzer Pfeffer aus der Mühle

- 1 Das Kalbsbrät in eine Schüssel geben und gründlich mit dem Doppelrahm oder der Crème fraîche mischen. Wieder kühl stellen.
- 2 Dörrtomaten auf Küchenpapier sehr gut trockentupfen und in kleinste Würfelchen schneiden. $\frac{2}{3}$ der Tomaten gründlich unter das Brät mischen, den Rest für die Sauce beiseitestellen. Basilikum oder Petersilie fein hacken, $\frac{1}{2}$ davon zum Brät geben, Rest für die Sauce reservieren. Die Brätmasse am besten in einen Spritzsack füllen; wer eher herzhaftere Klösschen möchte, kann das Brät auch mit 2 Teelöffeln, die man immer wieder ins heisse Wasser taucht, abstechen.

- 3 Die Bouillon aufkochen. Vom Spritzsack die Spitze abschneiden, kleine Klösschen herausdrücken, mit einem Messer abschneiden, dabei fallen sie in die Bouillon. Die Bratkügelchen vor dem Siedepunkt etwa 2 Minuten ziehen lassen. Dann mit einer Schaumkelle herausheben, abtropfen lassen und auf einen Teller geben. Die Bouillon absieben und etwa 2 dl Bouillon abmessen.
- 4 Schalotte und Knoblauch schälen und fein hacken. In einer Pfanne mit den beiseitegelegten Dörrtomaten glasig dünsten. Portwein und Bouillon beifügen und auf grossem Feuer gut zur Hälfte einkochen lassen. Dann den Rahm dazugeben und alles nochmals leicht reduzieren. Zuletzt beiseitegelegtes Basilikum beifügen und die Sauce mit einigen Tropfen Zitronensaft, Salz sowie Pfeffer abschmecken.
- 5 Bratkügelchen in die Sauce geben und je nach Grösse nur noch 2–3 Minuten heiss werden lassen. Als Beilage passen Reis oder feine Nudeln.

Pro Portion 29 g Eiweiss, 71 g Fett, 64 g Kohlenhydrate; 1044 kKalorien oder 4380 kJoule, Glutenfrei





Poulet-Curry mit Mango

FÜR 2 PERSONEN

In diesem Rezept wird Currypaste verwendet. Oft gestellte Frage: Kann sie auch durch Currypulver ersetzt werden? Jein, denn die beiden Zutaten unterscheiden sich in der Zusammensetzung beträchtlich und damit auch im Geschmack. Currypaste, die aus der Thai-Küche stammt, hat aufgrund der enthaltenen Zutaten wie Chilis, Limetten, frischem Galgant oder Zitronengras eine andere, feuchte Konsistenz. Currypulver hingegen besteht aus gemahlenden Gewürzen und ist somit eine trockene Gewürzmischung.

4 Poulet-Oberschenkel, ca. 500 g
Salz, schwarzer Pfeffer aus der Mühle
1 mittlere Zwiebel
1 grosse Knoblauchzehe
2 Esslöffel Öl
1 Esslöffel rote (mittelscharfe) oder gelbe (milde) Currypaste
1 kleine Dose gehackte Pelati-Tomaten, 220 g
1 dl Hühnerbouillon
2½ dl Kokosmilch (aus dem Tetrapak)
1 kleine oder ½ grosse, knapp reife Mango
½ Bund glatte Petersilie oder Koriander
2 Esslöffel Doppelrahm
1 Limette

- 1 Die Haut der Pouletteile entfernen. Pouletschenkel beidseitig mit Salz und Pfeffer würzen.
- 2 Zwiebel und Knoblauch schälen und grob hacken.
- 3 In einer eher weiten Pfanne oder einem Schmortopf das Öl erhitzen. Die Pouletschenkel darin beidseitig kräftig anbraten.

- Aus der Pfanne nehmen. Im Bratensatz Zwiebel und Knoblauch andünsten. Currypaste und Tomaten beifügen, aufkochen und 3–4 Minuten kochen lassen. Dann Bouillon und Kokosmilch dazugießen und alles nochmals kräftig kochen lassen.
- 4 Die Poulet-Oberschenkel in die Sauce legen und zugedeckt etwa 20 Minuten leise kochen lassen.
 - 5 Inzwischen die Mango schälen, das Fruchtfleisch vom Stein und in Würfel schneiden. Petersilie oder Koriander grob hacken.
 - 6 Am Ende der Garzeit Doppelrahm sowie den Saft von ½ Limette beifügen. Die Sauce mit Salz und Pfeffer sowie wenn nötig nochmals mit etwas Limettensaft abschmecken. Mangowürfel dazugeben und nur noch 2–3 Minuten gut heiss werden lassen. Das Poulet-Curry zu Reis servieren.

Pro Portion 41 g Eiweiss, 77 g Fett, 36 g Kohlenhydrate; 998 kKalorien oder 4175 kJoule, Lactosearm



Überbackener Chicorée mit Mozzarella und Rohessspeck

FÜR 2 PERSONEN

Bauernspeck, oft auch Rohessspeck genannt, schmeckt meistens fein gesalzen, leicht rauchig und ist oft luftgetrocknet, was seine Konsistenz eher fest werden lässt, im Gegensatz zum weichen Bratspeck, der sich vor allem fürs Braten eignet, wie sein Name auch sagt. Ebenfalls gut geeignet für diesen Gratin sind der Schwarzwälder oder Südtiroler Schinkenspeck sowie der Landrauchschinken, alle ebenfalls geräuchert und luftgetrocknet, sie besitzen im Gegensatz zu Rohschinken nur einen kleinen Fettrand.

4 Kolben Chicorée

2 Esslöffel Butter

Salz, schwarzer Pfeffer aus der Mühle

60 g Rohessspeck, in dünne Tranchen geschnitten, siehe Einleitungstext

1 Kugel Mozzarella, ca. 125 g

350 g Tomaten-Passata

1 Den Ofen auf 200 Grad vorheizen.
2 Vom Chicorée den Strunkansatz nur leicht anschneiden, das Gemüse soll noch zusammenhalten, dann der Länge nach halbieren. Kurz unter lauwarmem Wasser spülen, dann die einzelnen Hälften gut ausschütteln.

3 In einer Bratpfanne die Butter schmelzen. Die Chicoréehälften mit der gewölbten Seite nach unten nebeneinander hineinlegen, mit Salz sowie Pfeffer würzen und auf jeder Seite 2 Minuten braten.

4 Inzwischen die Specktranchen quer in Streifen schneiden. Den Mozzarella auf Küchenpapier trockentupfen und in 1 cm grosse Würfel schneiden. Die Passata mit Salz sowie Pfeffer würzen.

5 Die Tomaten-Passata zwischen, aber auch etwas über die Chicoréehälften verteilen. Speck und Mozzarella darüber verteilen. Die Pfanne sofort im 200 Grad heissen Ofen auf der zweituntersten Rille einschieben und den Chicorée etwa 15 Minuten überbacken. Heiss servieren.

Als Beilage passen Salz-, Bratkartoffeln oder Geschwellti.

Pro Portion 24 g Eiweiss, 36 g Fett,
8 g Kohlenhydrate; 478 kKalorien oder
1990 kJoule, Glutenfrei



Schweizer Chicorée im neuen Look!

SWISS DIVA⁺
SCHWEIZER CHICORÉE

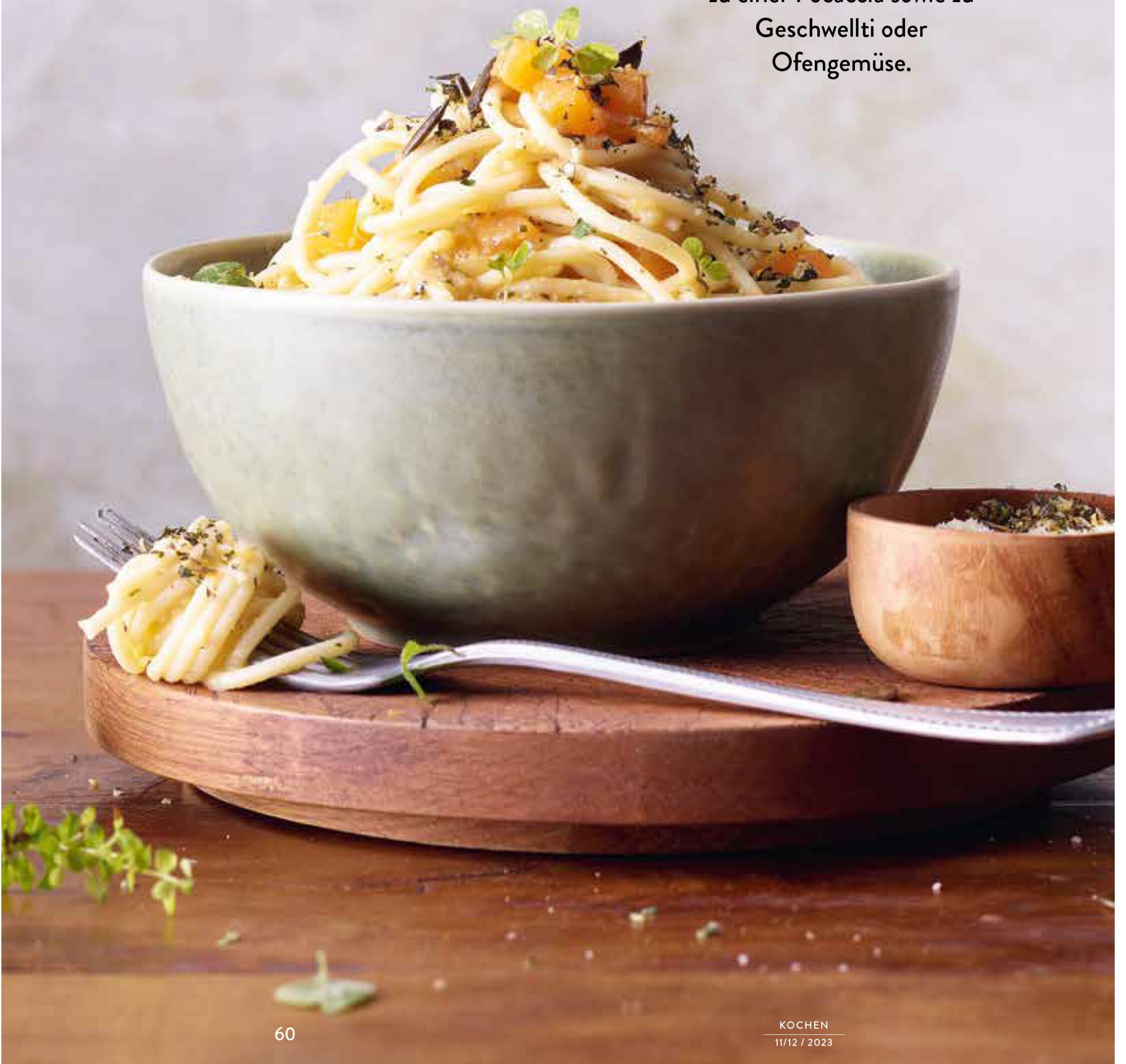
**Chicorée ist fein,
gesund und schnell
zubereitet!**

**Als Salat, Snack
oder sonst in einem
feinen Gericht.**

**Swissdiva – der
Schweizer Chicorée.
Jetzt probieren!**

www.swissdiva.ch

Die würzige Kürbispaste – man könnte sie auch Pesto nennen, denn ganz ähnlich wird sie zubereitet – würzt nicht nur Spaghetti und ähnliche Teigwaren wie zum Beispiel Nudeln, sondern passt auch als Aufstrich zu einer Focaccia sowie zu Geschwellti oder Ofengemüse.





Spaghetti mit Kürbissauc

FÜR 2 PERSONEN

300 g Kürbis, gerüstet gewogen
1 Knoblauchzehe
2 Esslöffel Olivenöl (1)
½ dl Bouillon oder Weisswein
Salz, schwarzer Pfeffer aus der Mühle
frisch geriebene Muskatnuss
2 Esslöffel Kürbiskerne
½ Bund Majoran oder Oregano
200–250 g Spaghetti
50 g geriebener Sbrinz AOP oder Parmesan
3 Esslöffel Olivenöl (2)
1 Teelöffel frisch gepresster Zitronensaft
nach Belieben Sbrinz oder Parmesan
zum Servieren

1 Gerüsteten Kürbis klein würfeln. Knoblauch schälen und in Scheibchen schneiden. Beides in der ersten Portion Öl (1) andünsten. Bouillon oder Weisswein dazugliessen und den Kürbis zugedeckt 8–10 Minuten weich dünsten. Mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen. Etwa ⅓ der Kürbiswürfelchen beiseitestellen. Restlichen Kürbis in einen hohen Becher geben und etwas abkühlen lassen.

2 Inzwischen in einer kleinen Pfanne Kürbiskerne ohne Fett hellbraun rösten. Auf einen Teller geben. Majoran oder Oregano hacken. Abgekühlte Kürbiskerne ebenfalls hacken und mit den Kräutern mischen.

3 In einer Pfanne reichlich Wasser für die Pasta aufkochen. Das Wasser salzen und die Spaghetti darin bissfest garen.

4 Inzwischen ½ der Kürbiskern-Kräuter-Mischung zum Kürbis geben und alles mit dem Stabmixer pürieren. Sbrinz oder Parmesan sowie die zweite Portion Olivenöl (2) unterrühren. Die Paste mit Zitronensaft sowie Salz und Pfeffer abschmecken.

5 Von den Spaghetti 2 dl Kochwasser beiseitestellen. Dann Spaghetti abschütten und abtropfen lassen. Kürbispaste, beiseitegestellte Kürbiswürfelchen sowie Kochwasser in die Pfanne geben, die Spaghetti wieder beifügen und alles gut mischen. In vorgewärmten tiefen Tellern anrichten und mit der restlichen Kürbiskern-Kräuter-Mischung sowie etwas frisch gemahlenem Pfeffer bestreuen. Nach Belieben mit geriebenem Käse servieren.

Pro Portion 28 g Eiweiss, 52 g Fett
 86 g Kohlenhydrate; 958 kKalorien oder 3983 kJoule
 Lactosearm



Das schnelle
 Rezept von
 BIGLER

SAUERKRAUT-BRATWURST MIT KARTOFFEL-LAUCH-GRATIN

FÜR 2 PERSONEN

VORBEREITUNGSGZEIT: 10 Minuten

KOCH-/BACKZEIT: 40 Minuten

400 g mehligkochende Kartoffel
300 g Lauch
2 dl Milch
1 dl Rahm (1)
Salz, schwarzer Pfeffer aus der Mühle
Muskat
15 g geriebener Sbrinz AOP
2 Bigler-Schweinsbratwürste
mit Sauerkraut
1 Teelöffel Bratbutter
2–3 Zweige Thymian
1 dl Apfelmost
1 dl Rahm (2)

1 Kartoffeln schälen und in sehr dünne Scheiben schneiden oder hobeln. Lauch rüsten und in feine Ringe schneiden. Beide Zutaten in eine Gratinform schichten.

2 Milch und erste Portion Rahm (1) aufkochen. Mit Salz, Pfeffer und Muskat kräftig würzen. Den Käse unterrühren und die Masse über die Kartoffel-Lauch-Masse giessen. Den Gratin im auf 200 Grad Umluft vorgeheizten Backofen etwa 40 Minuten backen.

3 In einer Bratpfanne die Bratbutter erhitzen. Die Würste darin beidseitig goldbraun braten. Thymian und Most beifügen und zur Hälfte einkochen lassen. Dann die zweite Portion Rahm (2) dazugliessen, nochmals leicht reduzieren und die Sauce mit Salz und Pfeffer würzen. Die Würste mit Sauce sowie Gratin auf vorgewärmten Tellern anrichten und servieren.



PERFEKT FÜR DEN WINTER

Die kalte Jahreszeit eignet sich wie keine zweite für herzhaft-deftige Gerichte, welche die Seele wärmen. Nun geht einfach nichts über eine schöne Bratwurst mit Sauerkraut! Bigler geht jetzt aber einen Schritt weiter und fügt das, was eh schon zusammengehört, noch näher zusammen: Brät, Sauerkraut, Sultaninen und Gewürze, vereint in einer aussergewöhnlichen Bratwurst!

Die Zutaten kommen aus der Region: bestes Sauerkraut aus dem Gürbetal, Zwiebeln aus der Region Aare und zur Verfeinerung ein Schuss Chasselas Romand Vin de Pays. Das Ergebnis ist eine herzhaft-deftige Delikatesse, die nicht besser in den Herbst und Winter passen könnte.



Weitere Informationen unter:
www.bigler.ch

Ä Portion Tradition.



Rührei mit Rauchlachs-schnittchen

FÜR 2 PERSONEN

Vor und während der Festtage hat man oft Rauchlachs im Vorrat beziehungsweise es bleiben Reste davon. Unser Vorschlag: Servieren Sie zu einem schnell zubereiteten Rührei mit Rahm und Kräutern doch diese ebenso schnell gemachten Toastbrotstreifen, belegt mit Quark und Rauchlachs(ab-schnitten).

80 g Halbfettquark
4–5 Zweige Dill
Salz, schwarzer Pfeffer aus der Mühle
1 Prise edelsüßer Paprika
3 Eier
¾ dl Rahm
½ Bund Schnittlauch
3 Scheiben Toastbrot
150 g Rauchlachs, in Scheiben geschnitten, evtl. auch sogenannter Brötlilachs
1 Esslöffel Butter

1 Den Quark in eine kleine Schüssel geben. Vom Dill 9 kleine Zweiglein für die Garnitur beiseitelegen. Restlichen Dill fein hacken, zum Quark geben, mit Salz, Pfeffer und Paprika würzen und alles mischen.
2 In einer zweiten Schüssel Eier und Rahm gut verrühren und mit Salz sowie Pfeffer würzen. Den Schnittlauch mit einer Schere in Röllchen dazuschneiden.

3 Die Toastbrotstreifen rösten. Jeweils mit ⅓ der Quarkmasse bestreichen, mit dem Lachs belegen und jedes Brot mit einem scharfen Messer in 3–4 Streifen schneiden. Mit dem beiseitegelegten Dill garnieren.
4 In einer beschichteten Bratpfanne die Butter schmelzen. Eimasse beifügen und bei eher kleiner Hitze stocken lassen, dabei hin und wieder mit einem Holzspachtel durchrühren. Wichtig: Nicht zu lange garen, das Rührei soll noch gut feucht sein.
5 Das Rührei auf 2 vorgewärmte Teller verteilen und die Rauchlachsschnittchen daneben anrichten. Sofort servieren.

Pro Portion 34 g Eiweiss,
 39 g Fett, 16 g Kohlenhydrate;
 560 kKalorien oder 2342 kJoule

UrDinkel - Schweizer Getreidekultur

Bis 1900 war Dinkel das wichtigste Brotgetreide der Schweiz. Dann folgte im 20. Jahrhundert der Siegeszug moderner Weizensorten, die den Dinkel nahezu verdrängten. Seit 1995 setzen sich Landwirte, Müller und Bäcker der Schweizerischen Interessengemeinschaft Dinkel für die Erhaltung und Förderung unserer einzigartigen Getreidekultur ein.

Unter dem Gütesiegel UrDinkel bauen IP-Suisse und Bio-Suisse-Produzenten alte, nicht mit Weizen gekreuzte Dinkelsorten naturschonend an. Die Verarbeitung erfolgt dezentral in Röstmöhlen. Unvermischt und kontrolliert werden sie anschliessend zu feinsten Broten, Backwaren, Teigwaren und Spezialitäten verarbeitet.

Nährstoffkraftwerk UrDinkel

«Der Dinkel ist das beste Getreide, es ist warm, nährend und kräftig.» schrieb die Äbtissin Hildegard von Bingen im Mittelalter. Neue Analysen bestätigen die historischen Beobachtungen: UrDinkel ist ein hervorragender Proteinlieferant und eine wichtige Quelle essenzieller Aminosäuren. Gegenüber Weizen ist der Mineralstoffgehalt deutlich höher, vor allem bei Zink und Magnesium. Auch das optimale Fettsäuremuster mit einem hohen Anteil an ungesättigten Fettsäuren lässt sich sehen. Zudem ist UrDinkel selbst in Form von hellem Mehl reich an



Ballaststoffen. Kurzum: UrDinkel bietet eine wertvolle Bereicherung für unsere oft einseitig auf Weizen basierende Ernährung. **Geniessen Sie hochwertige Produkte aus reinen, unverfälschten Schweizer Dinkelsorten – ein wahrhaftiges Stück Schweizer Getreidekultur.**

Infos, Verkaufsstellen und Rezepte:

urdinkel.ch

Was ist der Unterschied zwischen Dinkel und UrDinkel?

Kurz gesagt: Dinkel ist eine Getreideart, UrDinkel ist eine Garantiemarke. Die Marke UrDinkel garantiert für echten Schweizer Dinkel, der nicht mit modernem Weizen gekreuzt wurde. Die alten Sorten werden extensiv angebaut und regional verarbeitet. UrDinkel-Produkte haben einen Getreideanteil von 100% UrDinkel. Die Einhaltung des Pflichtenhefts wird auf allen Stufen von anerkannten Kontrollstellen zertifiziert.

Schweizer Getreide Kultur



urdinkel.ch

Linzer Törtchen

ERGIBT etwa 45 Stück

VORBEREITUNGSZEIT: 1½ Stunden

KOCH-/BACKZEIT: pro Blech

12 Minuten

RUHEZEIT: 1 Stunde

1 unbehandelte Orange

1½ dl Rotwein

5 g Maizena

100 g Gelierzucker 2:1

1 Prise Lebkuchengewürz

200 g Mehl

200 g gemahlene Haselnüsse

130 g gemahlener Rohrzucker

1 Teelöffel Zimtpulver

1 Prise Salz

180 g kalte Butter

1 Ei

2 Esslöffel Mandelblättchen

1 Eigelb

1 Esslöffel Milch

Puderzucker zum Bestäuben

1 Die Schale der Orange fein abreiben und beiseitestellen. Den Saft auspressen. ½ dl Orangensaft abmessen und mit dem Rotwein in eine kleine Pfanne geben. Maizena beifügen und glatt rühren. Dann Gelierzucker und Lebkuchengewürz unterrühren, alles aufkochen und offen etwa 4 Minuten kochen lassen. In ein Schälchen füllen und abkühlen lassen.

2 Die beiseitegestellte Orangenschale, Mehl, Haselnüsse, Zucker, Zimt und Salz in eine Schüssel geben. Butter in kleinen Flocken dazuschneiden und alles zwischen den Fingern bröselig reiben. Ei verquirlen, dazugeben und die Zutaten rasch zu einem glatten Teig verkneten. Zu einer Kugel for-

men, in Klarsichtfolie wickeln und mindestens 1 Stunde in den Kühlschrank legen.

3 Den Teig in 2–3 Portionen zwischen bemehltem Backpapier etwa ½ cm dick auswallen. Mit einem runden Ausstecher von 4 cm Durchmesser Rondellen ausstechen und auf mit Backpapier belegte Bleche geben. Aus der Hälfte der Rondellen mit einem kleineren runden Ausstecher in der Mitte jeweils ein Loch von 2 cm Durchmesser ausstechen.

4 Den Backofen auf 180 Grad vorheizen (Umluft nicht empfehlenswert).

5 Die Mandelblättchen fein hacken. Das Eigelb mit der Milch verquirlen. Die Rondellen mit Loch mit Eigelb bestreichen und mit Mandeln bestreuen.

6 Die Teigondellen im heissen Ofen auf der zweituntersten Rille etwa 12 Minuten backen, bis sie leicht gebräunt sind. Abkühlen lassen.

7 Auf die Teigondellen ohne Loch je 1 Teelöffel Gelee geben, jeweils 1 gelochte Rondelle daraufsetzen und leicht andrücken. Die Linzer Törtchen mit Puderzucker bestäuben. In einer gut verschliessbaren Guetzlidose aufbewahren. Am besten vor dem Genuss mindestens 1 Tag ruhen lassen.

Pro Stück 1 g Eiweiss,
7 g Fett, 9 g Kohlenhydrate;
106 kKalorien oder 445 kJoule



Linzer Kugeln
Rezept auf Seite 66

Guetzli

MAL EINFACH, MAL RAFFINIERT

Aus eins mach zwei: Wir präsentieren Rezepte für «einfache» klassische Guetzli und zeigen, wie sich aus dem gleichen Teig jeweils noch eine raffiniertere Variante zaubern lässt.



Linzer Kugeln

ERGIBT etwa 45 Stück
VORBEREITUNGSZEIT: 35 Minuten
KOCH-/BACKZEIT: pro Blech
15 Minuten
RUHEZEIT: 1 Stunde

200 g Mehl
200 g gemahlene Haselnüsse
130 g gemahlener Rohrzucker
1 Teelöffel Zimtpulver
1 Prise Salz
½ unbehandelte Zitrone
180 g kalte Butter
1 Ei
100–150 g Himbeerkonfitüre

- 1 Mehl, Haselnüsse, Zucker, Zimt und Salz in eine Schüssel geben. Gelbe Schale der halben Zitrone fein dazureiben. Butter in kleinen Flocken dazuschneiden und alles zwischen den Fingern bröselig reiben. Ei verquirlen, dazugeben und die Zutaten rasch zu einem glatten Teig verkneten. Zu einer Kugel formen, in Klarsichtfolie wickeln und mindestens 1 Stunde in den Kühlschrank legen.
- 2 Den Backofen auf 180 Grad vorheizen (Umluft nicht empfehlenswert). 2 grosse Bleche mit Backpapier belegen.
- 3 Vom Teig knapp baumnussgrosse Stücke abnehmen, zu Kugeln formen und mit Abstand auf die vorbereiteten Bleche setzen. Den Stiel einer Kelle oder einen Finger in Mehl tauchen und damit in jede Linzer Kugel eine grössere Vertiefung drücken. Diese Mulde mit einem kleinen Löffel mit Konfitüre füllen.
- 4 Die Linzer Kugeln nacheinander im heissen Ofen auf der zweituntersten Schiene etwa 15 Minuten backen, bis sie leicht gebräunt sind. Abkühlen lassen und in einer gut verschliessbaren Guetzlidose aufbewahren.

Pro Stück 1 g Eiweiss,
6 g Fett, 8 g Kohlenhydrate;
93 kKalorien oder 389 kJoule

Orangentaler

ERGIBT etwa 40 Stück
VORBEREITUNGSZEIT: 20 Minuten
KOCH-/BACKZEIT: pro Blech
12 Minuten
RUHEZEIT: 1 Stunde

1 grosse unbehandelte Orange
50 g Orangeat
50 g Zartbitter-Schokolade
oder Schokoladen-Drops
100 g kalte Butter
200 g Mehl
70 g Zucker
1 Prise Salz
1 Eigelb
Mehl für die Arbeitsfläche

- 1 Die Schale der Orange fein abreiben. Den Saft von ½ Orange auspressen. Das Orangeat sehr fein hacken. Die Schokolade ebenfalls hacken; dies entfällt bei der Verwendung von Schokoladen-Drops.
- 2 In einer Schüssel Mehl, Zucker, Salz, Orangenschale, Orangeat und Schokolade mischen. Butter in kleinen Flocken dazuschneiden und alles zwischen den Fingern bröselig reiben. Dann Eigelb und etwa 2 Esslöffel Orangensaft verrühren, beifügen und die Zutaten rasch zu einem glatten Teig verkneten. Den Teig zu einer Rolle von etwa 4 cm Durchmesser formen, in Folie wickeln und mindestens 1 Stunde kühl stellen.
- 3 Den Backofen auf 180 Grad vorheizen. Zwei grosse Bleche mit Backpapier belegen.
- 4 Die Teigrolle in ¾ cm dicke Scheiben schneiden und nebeneinander auf die vorbereiteten Bleche legen. Die Orangentaler nacheinander im heissen Ofen auf der zweituntersten Rille etwa 12 Minuten backen, bis sie goldbraun sind. Vom Blech lösen und abkühlen lassen.

Pro Stück 1 g Eiweiss,
6 g Fett, 8 g Kohlenhydrate;
93 kKalorien oder 389 kJoule





Orangen-Florentiner

ERGIBT etwa 45 Stück

VORBEREITUNGSZEIT: 50 Minuten

KOCH-/BACKZEIT: pro Blech 13–15 Minuten

RUHEZEIT: 1 Stunde

TEIG:

1 unbehandelte Orange

100 g kalte Butter

200 g Mehl

50 g Zucker

1 Prise Salz

1 Eigelb

BELAG:

50 g kandierte Früchte

25 g Butter

50 g Mandelblättchen

25 g Zucker

75 g Rahm

25 g Honig

½ Esslöffel Mehl

ZUM FERTIGSTELLEN:

1 Beutel dunkle Kuchenglasur

1 Die Schale der Orange fein abreiben. Den Saft der halben Orange auspressen.

2 In einer Schüssel Mehl, Zucker, Salz und Orangenschale mischen. Butter in kleinen Flocken dazuschneiden und alles zwischen den Fingern bröselig reiben. Eigelb und etwa 2 Esslöffel Orangensaft beifügen und die Zutaten rasch zu einem

glatten Teig verkneten. Den Teig in Folie wickeln und mindestens 1 Stunde kühl stellen.

3 Inzwischen für den Belag die kandierten Früchte fein hacken. Butter würfeln und mit Zucker, Rahm und Honig in einer Pfanne erhitzen. Kandierte Früchte und Mandelblättchen unterrühren und alles etwa 3 Minuten leise kochen lassen. Das Mehl unterrühren und die Mischung neben dem Herd kurz ruhen lassen.

4 Den Backofen auf 180 Grad vorheizen. Zwei grosse Bleche mit Backpapier belegen.

5 Den Teig auf der bemehlten Arbeitsfläche etwa ½ cm dick auswallen, zu Rondellen von etwa 4 cm Durchmesser ausstechen und auf die vorbereiteten Bleche geben. Jeweils mit etwa 1 Teelöffel Florentiner-Masse belegen.

6 Die Orangen-Florentiner nacheinander im heissen Ofen auf der untersten Rille 13–15 Minuten backen, bis sie schön gebräunt sind. Vom Blech lösen und abkühlen lassen.

7 Die Glasur nach Anleitung auf dem Beutel schmelzen. Die Orangen-Florentiner jeweils zur Hälfte in Glasur tauchen, auf ein Backpapier legen und die Glasur fest werden lassen. Die Florentiner in einer gut verschliessbaren Guetzlidose aufbewahren.

Pro Stück 1 g Eiweiss,
5 g Fett, 8 g Kohlenhydrate;
79 kKalorien oder 331 kJoule

Mandel-Baumnuss-Ecken

ERGIBT etwa 65 Stück

VORBEREITUNGSZEIT: 35 Minuten

KOCH-/BACKZEIT: pro Blech
10–12 Minuten

RUHEZEIT: 1 Stunde

TEIG:

60 g geschälte Mandeln

60 g Baumnusskerne

150 g Mehl

70 g gemahlener Rohrzucker

1 Prise Salz

1 kräftige Prise gemahlene Nelken

100 g kalte Butter

1 Ei

1 Esslöffel Rum

ZUM FERTIGSTELLEN:

Je 2 Esslöffel geschälte Mandel-
und Baumnusskerne

1 gehäufte Esslöffel Puderzucker

1 Eigelb

1 Esslöffel Milch

1 Mandeln und Baumnusskerne fein mahlen und in einer Schüssel mit dem Mehl, Zucker, Salz und Nelkenpulver mischen. Die Butter in kleinen Flocken dazuschneiden und alles zwischen den Fingern bröselig reiben. Ei und Rum verquirlen, beifügen und die Zutaten rasch zu einem glatten Teig verkneten.

2 Den Teig zwischen bemehltem Backpapier rechteckig ½ cm dick auswallen, locker mitsamt den beiden Papieren aufrollen und 1 Stunde kühl stellen.

3 Zum Fertigstellen Mandeln und Baumnusskerne mittelfein hacken und mit dem Puderzucker mischen. Eigelb und Milch in einer kleinen Schüssel glatt verrühren.

4 Den Ofen auf 180 Grad vorheizen. 2 grosse Bleche mit Backpapier belegen.

5 Die Teigplatte in 4½ cm breite Streifen und diese in Dreiecke schneiden. Auf die vorbereiteten Bleche geben. Die Ecken mit dem Eigelb bestreichen und mit den Puderzucker-Nüssen bestreuen.

6 Die Mandel-Baumnuss-Ecken nacheinander im heissen Backofen 10–12 Minuten backen, bis sie goldbraun sind. Vom Blech lösen und abkühlen lassen.

Pro Stück 1 g Eiweiss,
3 g Fett, 3 g Kohlenhydrate;
45 kKalorien oder 189 kJoule



Gefüllte Nusstaler

ERGIBT etwa 30 Stück

VORBEREITUNGSZEIT: 1 Stunde

KOCH-/BACKZEIT: pro Blech
10–12 Minuten

RUHEZEIT: 1 Stunde

TEIG:

60 g geschälte Mandeln

60 g Baumnusskerne

150 g Mehl

60 g gemahlener Rohrzucker

1 Prise Salz

1 kräftige Prise gemahlene Nelken

100 g Butter

1 Ei

1 Esslöffel Rum

GLASUR:

120 g Puderzucker

20 g Rum oder Zitronensaft

FÜLLUNG:

½ unbehandelte Zitrone

75 g weiche Butter

50 g fester Honig

50 g helles Mandelmus

¼ Teelöffel gemahlene Vanille

1 Mandeln und Baumnusskerne fein mahlen und in einer Schüssel mit dem Mehl, Zucker, Salz und Nelkenpulver mischen. Die Butter in kleinen Flocken dazuschneiden und alles zwischen den Fingern bröselig reiben. Ei und Rum verquirlen, beifügen und die Zutaten rasch zu einem glatten Teig verkneten.

2 Den Teig zwischen bemehltem Backpapier ½ cm dick auswallen, locker mitsamt den beiden Papieren aufrollen und 1 Stunde kühl stellen.

3 Den Ofen auf 180 Grad vorheizen.

2 grosse Bleche mit Backpapier belegen.

4 Aus der Teigplatte Rondellen von 5 cm Durchmesser ausstechen und auf die vorbereiteten Bleche legen. Im heissen Ofen nacheinander auf der zweituntersten Rille 10–12 Minuten backen, bis die Guetzli goldbraun sind. Vom Blech lösen und abkühlen lassen.

5 Für die Glasur den Puderzucker sieben und mit dem Rum zu einer streichfähigen Glasur verrühren. Die Hälfte der Guetzli als Deckel mit der Glasur bestreichen und trocknen lassen.

6 Für die Füllung die Schale der halben Zitrone fein abreiben. Die Butter mit dem Honig luftig rühren. Mandelmus (möglichst nur den festen Teil verwenden),

Vanille und Zitronenschale unterrühren. Die restlichen Guetzli mit Mandelbutter bestreichen und mit den glasierten Guetzli decken. In einer gut verschliessbaren Guetzlidose an einem kühlen Ort aufbewahren. Am besten vor dem Genuss 1 Tag ruhen lassen.

Pro Stück 2 g Eiweiss,
8 g Fett, 11 g Kohlenhydrate;
131 kKalorien oder 547 kJoule



Amaretti

ERGIBT etwa 25 Stück

VORBEREITUNGSZEIT: 20 Minuten

KOCH-/BACKZEIT: 15 Minuten

200 g geschälte Mandeln

200 g Zucker

40 g Eiweiss

1 Teelöffel Zitronensaft

1 Prise Salz

½ Fläschchen Bittermandelaroma

25 geschälte Mandelkerne zum Belegen

Puderzucker zum Bestäuben

1 Die Mandeln mit dem Zucker in 2 Portionen in der Küchenmaschine fein mahlen; die Masse wird dabei leicht feucht.

2 Den Backofen auf 150 Grad vorheizen. Ein grosses Blech mit Backpapier belegen.

3 Die Eiweisse mit dem Zitronensaft und dem Salz zu steifem Schnee schlagen. Mandel-Zucker-Mischung und Bittermandelaroma unterheben. Der Teig sollte die Konsistenz von Mandelmasse haben; wenn nötig wenig Eiweiss (zu trockene Masse) oder etwas geschälte gemahlene Mandeln (zu feucht) untermischen (siehe auch Tipp).

4 Von der Masse mit 2 Teelöffeln kleine Kugeln abstechen und auf das vorbereitete Blech setzen. Jeweils 1 Mandel auf die Kugeln geben.

5 Die Amaretti im heissen Ofen auf der zweituntersten Rille etwa 15 Minuten backen. Amaretti abkühlen lassen.

Anschliessend die Amaretti mit Puderzucker bestäuben und in einer gut verschliessbaren Guetzlidose aufbewahren. Frisch schmecken sie allerdings am besten.

TIPP

Wer unsicher ist, ob die Amaretti die richtige Konsistenz zum Backen haben, formt vor der weiteren Zugabe von Eiweiss oder Mandeln einen «Probe-Amaratto» und backt ihn wie im Rezept beschrieben. Zerläuft er, gibt man der Masse nochmals etwas gemahlene geschälte Mandeln bei, ist er zu trocken, wenig Eiweiss unterkneten.

Pro Stück 2 g Eiweiss, 4 g Fett,
9 g Kohlenhydrate; 88 kKalorien oder
369 kJoule, Glutenfrei





Schoko-Amaretti mit Schokocreme

ERGIBT etwa 25 Stück

VORBEREITUNGSZEIT: 45 Minuten

KOCH-/BACKZEIT: pro Blech
15 Minuten

RUHEZEIT: 2 Stunden

AMARETTI:

200 g geschälte Mandeln

150 g Zucker

50 g Eiweiss

1 Prise Salz

10 g Kakaopulver

25 g flüssiger Honig

½ Fläschchen Bittermandelaroma

CREME:

140 g dunkle Schokolade

170 g Rahm

- 1 Die Mandeln mit dem Zucker in 2 Portionen in der Küchenmaschine fein mahlen; die Masse wird dabei leicht feucht.
- 2 Die Eiweisse mit dem Salz steif schlagen. Mandelmischung, Kakaopulver, Honig und Bittermandelaroma unterziehen; die Masse soll etwas feuchter sein als die der «normalen» Amaretti.
- 3 Den Backofen auf 150 Grad vorheizen. 2 Bleche mit Backpapier belegen.
- 4 Von der Masse mit 2 Teelöffeln kleine Kugeln abnehmen und rund formen. Mit genügend Abstand auf die vorbereiteten Bleche setzen und jeweils etwas flacher drücken. Die Amaretti im heissen Ofen auf der zweituntersten Rille etwa 15 Minuten backen. Abkühlen lassen.
- 5 Die Schokolade in Stücke brechen und in einer Pfanne mit dem Rahm bei kleiner Hitze erhitzen, bis die Schokolade geschmolzen ist. Den Schokoladenrahm mindestens 2 Stunden kühl stellen.
- 6 Den Schokoladenrahm in einen Spritzsack füllen und auf die Hälfte der Amaretti spritzen. Mit den restlichen Amaretti decken. Die Amaretti kühl lagern, frisch zubereitet schmecken sie jedoch besonders gut. Nach Belieben kann man die Amaretti mit etwas flüssiger Schokolade garnieren (filieren).

Pro Stück 2 g Eiweiss, 8 g Fett,
11 g Kohlenhydrate; 128 kKalorien
oder 537 kJoule, Glutenfrei

NÜRNBERG

Die fränkische Metropole und Heimat von Albrecht Dürer bietet jede Menge Geschichte vom Mittelalter bis in die jüngste Vergangenheit. Kulinarisch reicht das Spektrum von deftiger Kost – berühmt sind die Bratwürste und Lebkuchen – bis hin zu ausgeklügelter Spitzenküche.

Unsere Top drei

Eine persönliche, daher rein subjektive Auswahl:



1 AUF BRATWURST-TOUR

Die berühmte Nürnberger Rostbratwurst gibt es fast buchstäblich an jeder Ecke. Daher eignet sich die Stadt perfekt für einen Degustationsmarathon.



2 SELBER LEBKUCHEN BACKEN

In der Lebkücherei Wicklein am Hauptmarkt kann man seinen eigenen Lebkuchen backen. Achtung: Die Kurse sind sehr schnell ausgebucht.



3 EIN SPIRITUOSEN-SEMINAR IM «GELBEN HAUS»

Nürnberg ist eine wahre Hochburg für Whisky und Gin. Von dieser faszinierenden Vielfalt überzeugt man sich am besten im Rahmen eines abwechslungsreichen Verkostungsseminars im «Gelben Haus».

Oben: Die Nürnberger Altstadt mit der berühmten Kaiserburg / Der «Schöne Brunnen» und die Frauenkirche bei Nacht (unten) / Albrecht Dürer, der berühmteste Sohn der Stadt (rechts)

Bei den Stichworten «Städte-Trip» und «Bayern» denken nicht wenige sofort an München ... aber was ist mit Nürnberg? Die zweitgrösste Stadt des Freistaats scheint immer ein wenig unter dem Radar zu fliegen. Völlig zu Unrecht, denn die fränkische Metropole hat enorm viel zu bieten.

Nürnberg, das ist zuallererst die riesige mittelalterliche Altstadt mit ihren bedeutenden Kirchen, prachtvollen Plätzen und charmanten Gassen, alles umringt von einer imposanten Stadtmauer – und darüber thront auf einem Sandsteinberg die berühmte Kaiserburg. Auf dem Hauptmarkt wird Jahr für Jahr der Christkindlesmarkt eröffnet, der Besucher aus der ganzen Welt anzieht. Und natürlich ist Nürnberg die Stadt Albrecht Dürers; seine ehemalige Wohnstätte, Mal- und Druckwerkstatt lässt sich heute noch besichtigen. Unterhalb des Burgbergs führt ein Netz aus kleinen Gassen vorbei an Fachwerkhäusern, Boutiquen, Cafés, Kneipen und Bars. Das lässt den Besucher schnell einmal vergessen, dass dies

alles gar nicht so alt ist, wie es wirkt, da Nürnberg durch die Bombardements während des Zweiten Weltkriegs stark zerstört wurde und das Stadtbild in mühseliger Arbeit rekonstruiert werden musste. Nürnbergs Vergangenheit und die Rolle während der Zeit des Nationalsozialismus ist ein Kapitel, dem sich die Stadt aktiv stellt, sie übernimmt Verantwortung, etwa mit dem Dokumentationszentrum Reichsparteitagsgelände.

Die kulinarischen Aushängeschilder sind die berühmten Bratwürste, die bis heute in den unzähligen Bratwurstküchen, teilweise mit einer jahrhundertealten Geschichte, regelrecht zelebriert werden – und selbstverständlich historisch nicht weniger bedeutsam: die legendären Elisen-Lebkuchen. Die traditionelle fränkische Küche wärmt mit deftigen Klassikern wie Schäuferle, Sauerbraten und Sauerkraut; immer gerne mit einem kühlen Bier, am besten Rotbier, das bereits seit dem Mittelalter in Nürnberg gebraut wird. Doch auch Freunde der Spitzenküche kommen auf ihre Kosten: Lokale wie das «Essigbrätlein» sind bis weit über die Landesgrenzen hinaus bekannt und ganz allgemein entwickelt sich seit ein paar Jahren eine äusserst dynamische, junge und innovative Restaurantszene.



Hinkommen

Nürnberg erreicht man mit dem Zug ab Zürich via München in gut 5 Stunden; ähnlich lange dauert es ab Basel via Karlsruhe. Mit dem Auto ist man ebenfalls so lange unterwegs. Noch schneller geht es mit dem Flugzeug, nämlich nur 50 Minuten ab Zürich mit SWISS.



Übernachten

Das Hotel Victoria (www.hotelvictoria.de) könnte für einen City-Trip nicht besser gelegen sein: direkt gegenüber des Hauptbahnhofs und damit perfekt erschlossen durch Trams und U-Bahn; aber dennoch innerhalb der Altstadt, gleich neben dem Handwerkerhof, sodass alle Sehenswürdigkeiten zu Fuss erreichbar sind.

Diese Reise wurde unterstützt durch die Deutsche Zentrale für Tourismus und Tourismus Nürnberg.



Das «Bratwurstglöcklein»
im Handwerkerhof ist eine
der berühmtesten
Adressen für Bratwürste.

Es geht um die Wurst

In Nürnberg ist die einzigartige Bratwurstkultur von herausragender Bedeutung. Doch auch darüber hinaus bietet die Stadt jede Menge typisch fränkische Köstlichkeiten.

Was wäre Nürnberg ohne seine berühmten Bratwürste? Keine andere Spezialität ist so sehr in das kulturelle Selbstverständnis der Stadt eingeflossen wie diese Köstlichkeit, für welche man seit dem Mittelalter berühmt ist; selbst bei Henkersmahlzeiten soll sie serviert worden sein und auch Goethe schwärmte von den «Bratwürstchen, welche dort so vorzüglich gut gefertigt werden, (...) mit Majoran gewürzt und ein wenig geräuchert». Bereits 1313 legte der Rat der Stadt das Grundrezept fest und definierte Salz, Pfeffer und Majoran als unverzichtbare Gewürze für das Brät aus Schweinefleisch. Sieben bis neun Zentimeter lang und höchstens 25 Gramm schwer ist heute die originale Nürnberger Bratwurst; ein verführerischer Happen, der in zwei Bissen verzehrt und deswegen gerne als «Drei im Weggla» (Brötchen) oder «Sechs mit Kraut» genossen wird. In den Traditionsgasthäusern und den historischen Bratwurstküchen,

welche teilweise auf eine jahrhundertealte Geschichte zurückblicken, werden täglich Tausende davon verzehrt, wie es sich gehört, über der Buchenholzglut knusprig gebraten – und mit einer leichten Rauchnote versehen – und stilecht auf einem Zinnteller mit Sauerkraut oder Kartoffelsalat serviert. Senf dazu? Ist erlaubt, doch richtig authentisch wird es erst mit geriebenem Meerrettich. Ketchup? Sakrileg! Niemals! Die älteste bekannte Bratwurstküche, das «Bratwurstglöcklein» bei der Kirche St. Sebald wurde im 14. Jahrhundert eröffnet und war bis zur Zerstörung 1944 in Betrieb. Heute befindet sich ein paar Meter vom ehemaligen Standort entfernt das «Bratwursthäusle bei St. Sebald», mittlerweile eine Institution mit seiner urgemütlichen hölzernen Gaststube, in deren Mitte das behaglich knisternde Feuer des Buchenholzgrills die Blicke auf sich zieht. Das «Bratwurstglöcklein» wurde



«Sechs mit Kraut» im
«Zum Gulden Stern» /
Sauerbraten und
Rauchbier in den
«Trödelstuben»
(kl. Bild).



erst 1971 wiedergeboren: Anlässlich des Dürer-Jahres entschloss sich die Stadt, als zusätzliche Attraktion im Waffenhof der Stadtbefestigung ein mittelalterliches «Dorf» zu errichten, wo sich alles um fränkische Spezialitäten wie Bratwürste, Bier, Wein, Lebkuchen und anderes Kunsthandwerk dreht. Wer den Handwerkerhof über die Königsstrasse betritt, steht gleich vor dem «neuen» Bratwurstglöcklein, das so wirkt, als stünde es seit Ewigkeiten hier. Fraglos ist das mehr als touristisch, jedoch schmecken die Bratwürste und das Rotbier dort so hervorragend, dass auch die Nürnberger selbst es sich dort gerne gut gehen lassen. Die offiziell «älteste Bratwurstküche der Welt» befindet sich hingegen in der Lorenzer Altstadt: Im Jahr 1419 wird das Haus «Zum Gulden Stern» erstmals urkundlich erwähnt und wer das über 600 Jahre alte Fachwerkhaus betritt, kann wirklich den Geist einer längst vergangenen Zeit atmen, wurde das Gebäude doch als eines der wenigen von den Zerstörungen des Kriegs weitestgehend verschont. Fachwerk,

Was wäre Nürnberg ohne seine berühmten Bratwürste?

knorrige Holzböden, massives Deckengebälk und eine steinerne Feuerstelle, wo die Bratwürste über dem offenen Feuer zubereitet werden, strahlen eine ungemein warme Atmosphäre und rustikale Gemütlichkeit aus, sodass hier die «Sechs mit Kraut» und einem dunklen Bier noch viel besser munden. Aller Grillromantik zum Trotz schmecken die Nürnberger Würste auch in anderer Zubereitung, nämlich als «saure Zipfel», also gegart in einem höchst aromatischen Sud aus Essig, Wein, Zwiebeln, Wurzelgemüse, Wacholder und Gewürzen. Eine gute Adresse dafür ist die alteingesessene Albrecht-Dürer-Stube, wo man sich darüber hinaus auf das vielleicht typischste aller fränkischen Gerichte spezialisiert hat, das legendäre «Schäuferle». Wie schnell sind da die gerade so gehypten «Pulled Pork» und «Crispy Pork Belly» vergessen, wenn man stattdessen diese butterzarte, fette, vom Knochen fallende gebackene Schweineschulter mit einer knusprigen Schwarte haben kann? Apropos typisch fränkisch: Jede Aufzählung wäre selbstverständlich unvollständig ohne den ikonischen Sauerbraten, tagelang in einer Mischung aus Essig, Wein, Gewürzen und Gemüse mariniert und anschliessend zart geschmort und mit einer hinreissenden mit Lebkuchen verfeinerten Sauce zu Rotkraut und Knödeln serviert – was für ein Festessen! Ein heisser Tipp dafür sind die «Trödelstuben», nicht nur wegen des heimelig-labyrinthischen Ambientes, sondern auch, weil man sich dazu ein echtes «Schlenkerla», also ein ungemein aromatisches Rauchbier, bestellen kann – fränkischer geht es kaum.

Typisch fränkisches
«Schäuferle» in der
Albrecht-Dürer-Stube.



Der Grill im
«Bratwurstglöcklein».



BRATWURSTHÄUSLE

Im Herzen der Altstadt und nicht zu verfehlen.

www.bratwursthaeuslenuernberg.de

BRATWURSTGLÖCKLEIN

Sowohl bei Touristen als auch bei Einheimischen sehr beliebt.

www.die-nuernberger-bratwurst.de

ZUM GULDEN STERN

Nicht weniger als die offiziell älteste Bratwurstküche der

Welt. www.bratwurstkueche.de

ALBRECHT-DÜRER-STUBE

Fränkische Spezialitäten wie «Schäuferle» und «saure Zipfel».

www.albrecht-duerer-stube.de

TRÖDELSTUBEN

Grossartige Atmosphäre und Sauerbraten; unbedingt das Rauchbier probieren. www.restaurant-troedelstuben.de



Bei Wicklein werden die Elisen-Lebkuchen direkt in der Filiale gebacken.



Gin-Verkostung mit Sigi Klein im «Gelben Haus».

Nürnberger Würze

Die Vergangenheit Nürnbergs als Zentrum des Gewürzhandels wirkt bis heute nach. Das zeigt sich auch in den typischen Spezialitäten.

Ah, Wacholder! Aber da ist noch mehr ... «Was riechen Sie?», fragt Sigi Klein. Pfeffer? Nelke? Piment? «Ja, riechen Sie noch mal!» Diese Würze, sogar Muskatblüte und ... Majoran? In einem Gin? «Das ist die Essenz von Nürnberg», sagt Klein, Barchefin und Spirituosen-Sommelière des «Gelben Hauses». Im Glas duftet der «Nürnberg Gin», die Eigenkreation des Hauses, verführerisch vor sich hin. Dass Nürnberg eine wahre Gin-Hochburg ist, wird gleich zu Beginn der Degustation klar, denn die Auswahl an lokalen Sorten ist wirklich gross und vielfältig: vom «Ayrer's Spring Single Malt Gin», dessen Grundalkohol zu 100 Prozent aus Malz destilliert wird und der dank Botanicals wie Hopfen, Zitronengras, Zitronen- und Orangenschalen auf eine einzigartige Weise fruchtig-herb schmeckt; über den «Nvremberga Gin» mit seinen zitronigen minzig-ätherisch frischen Noten bis hin zum enorm gehaltvollen Gin der Edelbrennerei Haas, bei dem neben der geballten Wacholder-Aromatik die Kräuter im Vordergrund stehen. Und eben noch der «Nürnberg Gin» mit Albrecht Dürer auf dem Etikett. «Wir wollten einen Gin kreieren, der die typischen Nürnberger Gewürze in sich vereint», so Sigi Klein. Und das ist neben den Lebkuchen-Gewürzen auch der Majoran, welcher in keiner Bratwurst fehlen darf. Nürnberg ist bereits seit dem Mittelalter eine Stadt der Gewürze; als wichtiger Handelsknotenpunkt war man für die Verbreitung der wertvollen Güter, die via Venedig aus dem Orient kamen, unentbehrlich. Das machte nicht nur die Gewürzhändler, die «Pfeffersäcke», unsagbar reich, sondern liess ganz Nürnberg florieren. Somit verwundert es auch nicht, dass Nürnberg für seine Lebkuchen berühmt ist. Ursprünglich eine Fastenspeise, die sich zu einem europaweit begehrten Prestigegebäck mauserte. Das Geheimnis waren auch hier die Gewürze aus dem Orient, welche dank

der Nürnberger Kaufleute plötzlich verfügbar waren. Jede Lebkücherei hütete ihr Rezept wie einen Schatz – auch heute noch. Muskatblüte, Muskatnuss, Koriander, Nelke, Kardamom, Ingwer, Piment, Zimt, Sternanis und Fenchelsaat verwendet man etwa bei Wicklein, doch wer die genaue Zusammensetzung erfahren will, beisst auf Granit, geheim bleibt geheim. In der Hauptfiliale am Nürnberger Hauptmarkt darf man dafür hautnah dabei sein, wie die berühmten Elisen-Lebkuchen gebacken werden oder noch besser: Man legt im Rahmen eines Workshops gleich selbst Hand an.

Etwa zur selben Zeit wie die Lebkuchen entwickelte sich eine andere einzigartige Spezialität, das Nürnberger Rotbier. Um 1305 erliess der Rat der Stadt das sogenannte Gerstengebot und untersagte das Brauen mit anderem Getreide, was damals recht ungewöhnlich war. Dies gilt auch für den Umstand, dass das Rotbier untergärig und mit Hopfen gebraut wurde. Denn im Mittelalter wurde Bier mangels Kühlmöglichkeiten fast ausschliesslich obergärig gebraut. Im Klartext bedeutet das: Die Hefe gärt nur bei niedriger Temperatur und sinkt danach auf den Boden des Gärbottichs. Damit das Bier kühl reifen konnte, wurde eigens ein unterirdisches Netz aus

Felsenkellern angelegt (die «historischen Felsengänge» kann man übrigens besichtigen). War Rotbier jahrhundertlang eine begehrte Delikatesse, geriet es irgendwann in Vergessenheit. Erst 1997 wagte sich die Hausbrauerei Altstadtthof wieder an das Brauen von Rotbier und läutete ein Revival der Spezialität ein. Und wie schmeckt es? Vollmundig, herb, leicht malzig und wunderbar würzig – typisch Nürnberg eben.

GELBES HAUS

Einerseits das Kompetenzzentrum für Gin, Whisky und Spirituosen aller Art, andererseits eine grossartige Bar. www.gelbes-haus.de

WICKLEIN

Im Flagship-Store der bekannten Lebkücherei werden die Elisen-Lebkuchen gleich im Laden gebacken. www.wicklein.de

HAUSBRAUEREI ALTSTADTHOF

Hier entstehen nicht nur Rotbier und andere Bierspezialitäten, sondern auch Whisky und Gin in der Ayrer's-Destille. www.hausbrauerei-altstadthof.de



Rotbier ist die typische Nürnberger Bierspezialität.



kontiki

NEU:
Kontiki-Direktflug
von Zürich nach
Nordisland

Nordisland im Winter

Erleben Sie Naturwunder und heisse Quellen in Nordisland

Ein Hauch von Arktis, mächtige Krater und ein eindrückliches Geothermalgebiet: So betörend ist eine Winterreise von der Mondlandschaft des Mývatn-Sees bis zu den Fischerdörfern an der Nordküste der Vulkaninsel.



FÜR SIE GETESTET

Im «Bláa Kannan Cafe» in Akureyri lohnt es sich für einen feinen Kuchen und Kaffee einzukehren. Perfekt für eine wärmende Pause!

Gerne beraten wir Sie persönlich

Tel. 056 203 66 88
info@kontiki.ch

www.kontiki.ch/nordisland-im-winter

Alte Häuser, neue Küche

Wenn die historische Fassade täuscht: In Restaurants wie dem «Waidwerk» und dem «Essigbrätlein» wird zeitgenössisch, modern und äusserst kreativ gekocht.

Man findet sie in Nürnberg auf Schritt und Tritt: Alte prächtige Gasthäuser mit einer langen historischen Tradition, Hochburgen des Althergebrachten – sollte man meinen. Denn hinter den altherwürdigen Mauern wird nicht selten moderner und kreativer gekocht, als man auf den ersten Blick vermuten möchte. Ein gutes Beispiel dafür ist das «Waidwerk»: Etwas ausserhalb gelegen, aber dafür um so pittoresker; seit 1812 ist das Gasthaus Rottner in Familienbesitz, heute haben Vater Stefan und Sohn Valentin Rottner das Zepter übernommen. Während Stefan sich um das klassische Gasthaus kümmert, hat Valentin mit dem «Waidwerk» sein eigenes Reich: Zeitgenössische Haute Cuisine gibt es dort und der Name «Waidwerk» verrät denn auch gleich die zweite grosse Leidenschaft des Chefs, nämlich die Jagd. Und das wird bereits zu Beginn des Menüs deutlich. Da gibt es etwa ein pikant gewürztes Rehtatar in einem Knusperröllchen oder geschmortes Wildschwein in einer gebackenen «Praline». Richtig viel Spass macht auch der gleichzeitig zarte als auch knusprige Schweinebauch mit Broccoli und Liebstockel, asiatisch inspiriert, mit Dashi



aufgegossen und herrlich dekadent mit Kaviar gekrönt. Die Taube zum Hauptgang stammt leider nicht aus eigener Jagd, schmeckt aber dank der durchdachten Kombination mit gegrilltem und gepopptem Mais, Zwetschge und Kichererbsen ganz hervorragend. Heimlicher Star ist dann aber ein Gemüsedessert, wo es Kürbis in allen Variationen gibt, als Glace, als Carpaccio, als Crumble, genial gewürzt mit einem Hauch Estragon. Kreative Gemüseküche, das machen Andree Köthe und Yves Ollech in ihrem «Essigbrätlein» nun schon seit über 25 Jahren und zwar mit einer wegweisenden Eigenständigkeit. Tatsächlich ist das «Essigbrätlein» das älteste, seit dem Mittelalter ununterbrochen betriebene Gasthaus der Stadt, ein winziges Lokal in einem historischen Gebäude am Weinmarkt, das nun seine ganz eigene Geschichte schreibt. Bei der puristischen Produktküche des Duos Köthe-Ollech spielen Fleisch und Fisch nur eine Neben-

Waidwerk

Moderne Haute Cuisine, ergänzt mit Delikatessen aus eigener Jagd.
www.waidwerk-restaurant.de

ESSIGBRÄTLEIN

Legendäres Restaurant mit bemerkenswert eigenständiger Gemüseküche.
www.essigbraetlein.de

Im «Waidwerk» kocht Valentin Rottner klassisch-verspielt, z. B. Taube mit Mais und Zwetschge (kl. Bild).

rolle; im Mittelpunkt stehen Gemüse und Kräuter: Als Snack gibt es einen kleinen zarten Rotkabiskopf, «unsere Bauern haben vor drei Wochen Rotkohl geerntet, und wenn die Wurzel im Boden bleibt, möchte sie einfach weitermachen und treibt wieder aus», erklärt Andree Köthe gleich selbst am Tisch. Das Köpfchen wird kurz sautiert und mit dem Saft fermentierter Himbeere glasiert, mit einem Pulver aus getrockneter fermentierter Himbeere bestäubt – wow ist das vielschichtig, sowohl fruchtig-süßlich als auch herb und sogar fleischig! Fulminant geht es weiter, «Birne mit Kartoffel», sprich in Schnittlauchrahm gegarte Kartoffelstifte mit schönem Biss, darauf im Dampf gegarte «Gute Luise», abgedeckt mit Kartoffelscheiben, die roh mit heissem Essig-Ingwer-Sud übergossen wurden: süffig, herzhaft, knackig und mit perfekt dosierter Säure, die einfach Lust zum Weiteressen macht. Den meisterhaften Einsatz des Elements Säure kennzeichnet auch das Gemüsedessert: Kapuzinerkresse-Glace auf einer Art Milchreis mit Tagetescreme, obendrauf angetrocknete Gurken, aufgegossen mit einem Saft aus grünen Äpfeln, Zitrone und Basilikum und als finale Würze Sellerieöl sowie Grapefruitschale und Eisbegonie – wiederum ein perfektes Gleichgewicht von Süsse, Säure, Cremigkeit und Biss. Da werden selbst passionierte Fleischesser vorübergehend zu Vegetariern!



Das «Essigbrätlein» ist berühmt für Gemüsegerichte wie Kapuzinerkresse-Glace mit Gurke (kl. Bild).



Nürnberger Christkindlesmarkt

01.12. – 24.12.2023



Hauptförderer



www.christkindlesmarkt.de





Wer einen Platz am Tresen in der offenen Küche von René Stein (rechts unten) ergattert, genießt eine grandios reduzierte Spitzenküche mit Gerichten wie Salatherz mit Anchoviereduktion und Wagyu-Lardo (rechts oben) oder perfekt zubereitetes Black-Angus-Beef (kleines Bild).

Am Chef's Table

16 Plätze, ein steinerner Tresen und eine offene Küche: Ein Essen im «Tisane» ist ein ganz besonderes Erlebnis nach dem Motto «Weniger ist mehr».

Spontan mal reinschauen, ob noch ein Tisch frei ist? Keine Chance! Wer in René Steins guter Stube Platz nehmen will, muss reservieren – und pünktlich erscheinen. Um 18.45 Uhr wird die Tür des «Tisane» geöffnet, 15 Minuten später beginnt das Menü. Das Anfang 2022 im neu errichteten Quartier «Augustinerhof» eröffnete Lokal ist ein «Chef's Table»-Restaurant: Ein Raum, 16 Plätze, viel Sichtbeton, stylische Industrial-Atmosphäre, Hip-Hop aus den Boxen und eine brutalistische Steintheke, die sich um die offene Küche schmiegt. Berührungsgängste? Fehlannonce. Man duzt sich von Beginn an, kommt mit Küche und Gästen ins Gespräch, wie ein gemütlicher Abend unter Freunden. Lange- weile kommt da gar nicht erst auf, denn als Gast ist man unmittelbar dabei, wenn direkt vor den eigenen Augen geschwenkt, gebraten, geräuchert, gebacken, gegrillt und angerichtet wird. Was das lediglich vierköpfige Team um René an diesem Abend raushaut, ist von beeindruckendem Purismus und dabei maximal spektakulär im Geschmack: Wie man scheinbar banale Produkte auf ein völlig neues Level hebt, demonstriert der Chef gleich augenzwinkernd beim ersten Snack: «So, hier hätten wir Lauch mit

Lauch und Lauch», und verblüfft mit einem hinreissenden Ensemble aus Lauchherz, frittiertem Lauch, brauner Butter, Crème fraîche und Lauchöl ... und einer Nocke Kaviar zur perfekten Abrundung. Und wenn René Salat serviert, dann nimmt er ein Salatherz, salzt es, mariniert es mit Ajo blanco (eine Art Gazpacho aus geschälten Mandeln und Knoblauch), würzt mit seiner grünen «Hulk»-Sauce (Koriander und Peperoncini) für den Extrakick, ergänzt mit einer Anchovis-Emulsion, ausgelassenem Wagyu-Lardo und Brotcrunch ... welch eine Party im Mund! Doch es kommt noch besser. Die Frage, wie viel Umami sich aus einem Blumenkohl rauskitzeln lässt, beantwortet René mit einer Kombination aus geröstetem Blumenkohlpüree, roh mariniertem Blumenkohl mit Zitronenabrieb und Zitronensaft, den äusseren Blättern des Blumenkohls, einmal blanchiert und einmal frittiert, alles aufgegossen in einer unfassbar dichten Krustentierbisque – eine Wucht! Mut zur Reduziertheit beweist die Küche auch beim Hauptgang: Im Zentrum steht ein behutsam auf dem Big Green Egg gegrillter Black-Angus-Rücken mit einer Reduktion aus geräucherten Zwiebeln und Paprika. Kein kompliziertes Gebilde,

sondern ein fantastisches Produkt als Star. Die dazu gereichten Tellerchen (Gurkensalat mit Dill und Schalotte, grillierte Pimientos, Focaccia mit Knoblauchöl und Kräutern) sind genauso puristisch gehalten und erlauben es dem Gast, seine eigenen Geschmackskombinationen zusammenzustellen. Weniger ist mehr und das gilt auch beim Dessert: Da wird kein kleinteiliges Mosaik mit der Pinzette zusammengebastelt – wieso auch, wenn man stattdessen einfach fluffig-buttrige Buchten, lauwarm und knusprig glasiert, begleitet von einer Vanille-Kokos-Sauce und Ahornsirup aufstischen kann? Spoiler: Pure Wonne und Übersättigung sind garantiert ... aber so sollte das auch sein, wenn man bei Freunden zu Gast ist.

TISANE

Ein kulinarisches Feuerwerk im intimen Rahmen: Ein Abend bei René Stein hallt lange nach!

www.restaurant-tisane.de

Einkaufen

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

WICKLEIN

Im Flagship-Store der bekannten Lebküchnelei werden die Elisen-Lebkuchen gleich im Laden gebacken. Dazu gibts Kaffee, heisse Schokolade und Tee. In Lebkuchen-Workshops kann man gleich selber Hand anlegen.

www.wicklein.de

WITTE

Seit 1935 eine der besten Adressen für Lebkuchen.

www.lebkuchen-nuernberg.de

WURZELSEPP

Grosse Auswahl an Gewürzen, Kräutern, Tee, Essig und Öl.

www.wurzelsepp.de

BROT SCHWARZ

Gut sortierter Feinkostladen mit verschiedensten regionalen Brotspezialitäten sowie feinsten Wurstwaren.

www.brot-schwarz.de

YOURBAR

Exzellente Auswahl an hochwertigsten Spirituosen, Champagnern, Weinen, Bieren und Barzubehör.

www.yourbar.de



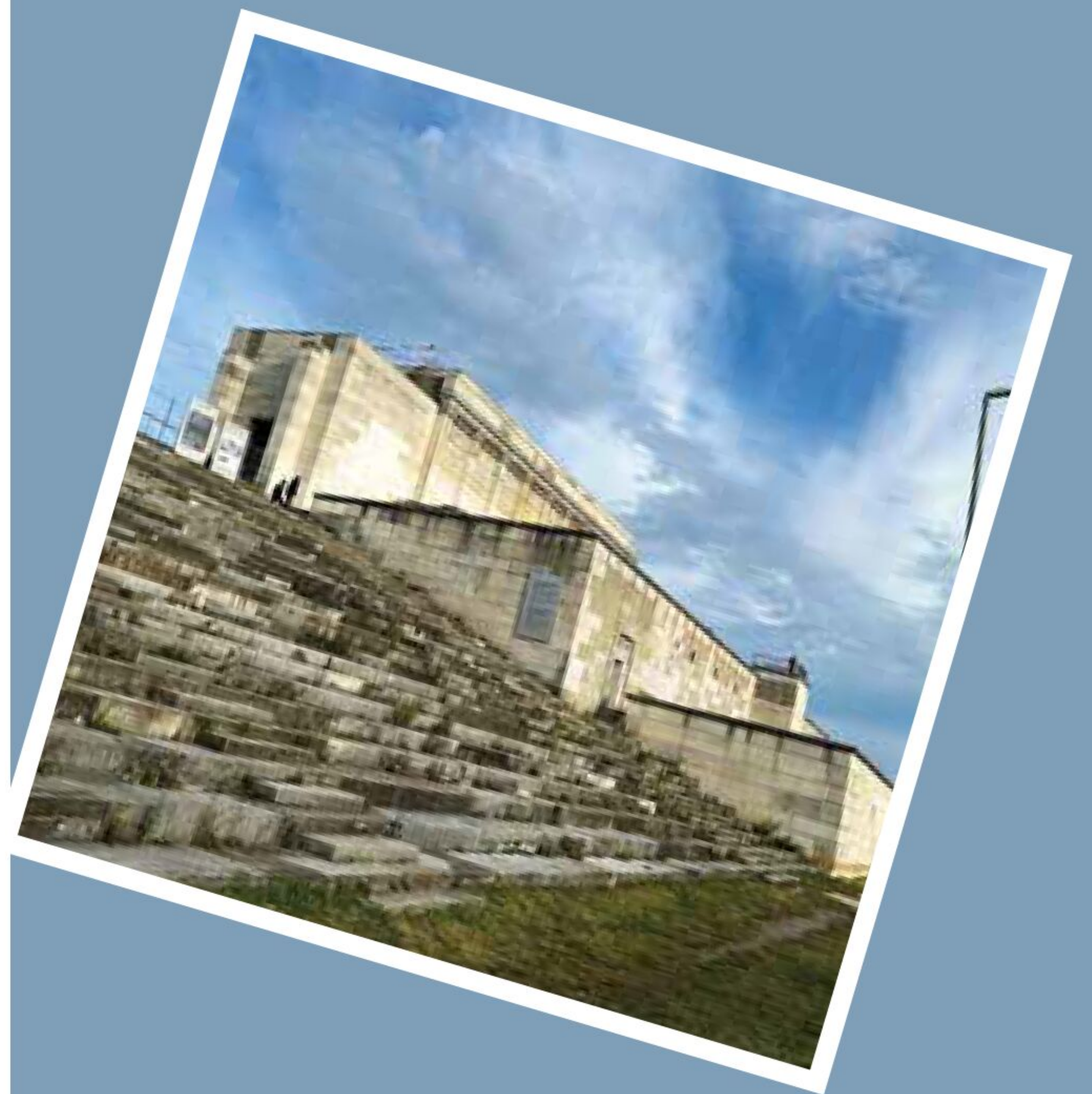
Unser Reiseditor Nicolas Bollinger interessiert sich stets für die kleinen feinen kulturellen Unterschiede, die einem beim Reisen auffallen.

Vom Erinnern und Vergessen

Es kommt einer Zeitreise gleich. Eintauchen in die Nürnberger Altstadt, vom imposanten Hauptmarkt mit der Frauenkirche, einem Meisterwerk der Gotik, dem prachtvoll verspielten «Schönen Brunnen» bis hin zum Fusse der Burggrafen- und Kaiserburg mit der mächtigen Wehrmauer, unzähligen Türmen und formvollendeten Fachwerkhäusern: Wie ein Spaziergang durch das Mittelalter, als wandele man durch das Jahr 1500, als Nürnberg auf dem Höhepunkt seiner Macht stand, Reichsstadt, Metropole und wohlhabendes Handelszentrum. Doch vieles an dieser Schönheit ist in Wahrheit schöner Schein. Denn tatsächlich wurden die Stadt und vor allem die historische Altstadt durch die Alliierten während des Zweiten Weltkriegs beinahe dem Erdboden gleichgemacht. Erst nach langwierigen Diskussionen und einem Architekturwettbewerb wurde der Entschluss gefasst, einen Grossteil des alten Nürnbergs zu rekonstruieren. Diesem behutsamen Wiederaufbau hat die heutige Attraktivität der Stadt natürlich enorm viel zu verdanken, obwohl dabei wirklich schnell vergessen geht, dass viele Gebäude so gesehen nicht wirklich alt sind. Ob man da noch von Zeitzeugen einer bewegten Vergangenheit sprechen kann? Gänzlich echt sind jedoch die Relikte einer anderen Epoche: Die Überbleibsel des gigantischen Reichsparteitagsgeländes lassen sich auch heute noch besichtigen. Mit dem dazugehörigen Dokumentationszentrum stellt sich Nürnberg so auf vorbildliche Weise seiner Vergangenheit und übernimmt Verantwortung. Damit man nicht so schnell vergisst.

Ein Schnappschuss

Die Zeppelintribüne auf dem ehemaligen Reichsparteitagsgelände ist heute noch begehbar.



Chuchichäschtli



FONDUE-ABENDE MIT MAGIE

Mit unserem Chalet Caquelon holst du dir den Alpencharme direkt nach Hause. Damit die Freude möglichst lange hält, lässt du vor dem Spülen Backpulver und Essig einwirken. Wenn's schnell gehen soll, erhitzt du das Caquelon kurz mit Wasser und Spüli auf niedriger Stufe und löst die Käsereste nach 15 min. ab. Lass dir in unserem Brandstore in Zürich das Caquelon und weitere Produkte aus der Chalet-Linie persönlich zeigen.

Kuhn Rikon AG Brand Store
Oberdorfstrasse 28, 8001 Zürich
kuhnrikon.ch



PROBAKER – BACKEN WIE EIN PROFI

Der neue Standard von Küchenmaschinen. Die ProBaker ist so konzipiert, dass sie arbeitet wie die Geräte der Profis. Mit einem Knetsystem, bei dem sich die Schüssel und Haken gleichzeitig drehen, so erhalten Sie das beste Knetergebnis! 7-Liter-Schüssel, 20 Geschwindigkeiten, leise und kraftvoll. Die ultimative Backerfahrung!

In ausgewählten Manor-Stores oder auf
manor.ch und wilfa.ch



SHUN PREMIERE KIRITSUKE NR.13

Als limitierte Edition von 5 555 Stück ist das Kai Shun Premier Kiritsuke als Lucky Number 13 aufgelegt. Die unverkennbare Hammerschlagoptik vom Kiritsuke ist zudem mit der Signatur von Tim Mälzer geschmückt. Ähnlich wie das Santoku, ist diese traditionelle Klinge zum Schneiden von Gemüse, Fisch oder Fleisch gleichermaßen geeignet.

Chuchilade Wagmann GmbH
Hauptgasse 62, 4500 Solothurn
haute cuisine.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



Wohlige Winterwärme: Online entdecken!

Das «Kochen»-Team arbeitet bereits jetzt daran, auch im Jahr 2024 für jede Menge Genuss zu sorgen. Um die Wartezeit auf das nächste Heft etwas zu verkürzen, haben wir für Sie zusätzliche Inhalte auf unserer Website www.wildeisen.ch/exklusiv vorbereitet.

Schauen Sie rein und freuen Sie sich auf:

- Exklusive Rezepte und Wettbewerbe
- Florinas Geheimtipps
- E-Booklets zu den Themen Festtage und Veganuary
- Dekorations-Vorschläge

BLEIBEN SIE AUF DEM NEUESTEN STAND

Wollen Sie informiert werden, wenn neue Inhalte online sind? Registrieren Sie sich jetzt mit Ihrer E-Mail-Adresse unter www.wildeisen.ch/email-kontakt

Wir wünschen Ihnen schöne Festtage und einen phänomenalen Start ins neue Jahr. Am 30.01.2024 erscheint die erste Ausgabe im 2024 mit neuen Rezepten, saisonalen Menüs, Trend-Food, Weinkolumnen, kulinarische Reisen und wissenswerten News.

Liebe Grüsse
Das «Kochen»-Team



www.wildeisen.ch/exklusiv

Vorschau: KOCHEN 1-2/2024 erscheint am 30. Januar 2024.



*Wähen, Quiches,
Tartes und Co.*



*Ein indisch-
vegetarisches Menü.*



*Verlockende Desserts
mit Mango.*



*So schmeckt
San Sebastián.*

Weitere Themen in diesem Heft: Trend-Food: Welches Salz passt zu welchem Gericht? / Hummus: Köstliches mit Kichererbsen / schnelle Küche zum Jahresbeginn





Fluss '24 mit Excellence Neuland zum Bestpreis

Jetzt neu



8 Tage ab
Fr. 1795

© Domäne Wachau / Liebert

Schöne Blaue Donau

Excellence Princess

Donau

Passau > Melk > Wien > Budapest > Esztergom > Bratislava > Dürnstein > Passau

Reisedaten 2024 27.04.–04.05. / 04.05.–11.05. / 11.05.–18.05. / 18.05.–25.05. / 25.05.–01.06. / 01.06.–08.06. / 08.06.–15.06. / 15.06.–22.06. / 22.06.–29.06. / 29.06.–06.07. / 04.08.–11.08.

excellence.ch/eppas2



9 Tage ab
Fr. 1855

Basel – Amsterdam – Basel

Excellence Baroness

Rhein

Basel > Strassburg > Mannheim > Köln > Amsterdam > Rotterdam > Dordrecht > Duisburg > Düsseldorf > Rüdesheim > Gamsheim > Kehl > Basel

Reisedaten 2024 01.04.–09.04. / 09.04.–17.04. / 17.04.–25.04. / 25.04.–03.05. / 03.05.–11.05. / 26.05.–03.06. / 03.06.–11.06. / 01.07.–09.07.

excellence.ch/ebbas1

Das Excellence-Inklusivpaket

- ⚓ Excellence Flussreise in eleganter Flussblick-Kabine
- ⚓ Genuss-Vollpension an Bord
- ⚓ An-/Rückreise, Transfers/Ausflüge mit Schweizer Komfortbus während der ganzen Reise
- ⚓ Klimaschutzbeitrag auf Basis der Myclimate-CO₂-Bilanzrechnung
- ⚓ Bordservices: Gepäckservice am Hafen, WiFi, Pure-Air-Ionisierung gegen virustragende Aerosole und Keime

Weitere Leistungen gem. Ausschreibung und auf excellence.ch/paket

Paketpreise sind Bestpreise pro Person mit beschränkter Verfügbarkeit.

Buchen Sie online ohne Buchungsgebühr.



7 Tage ab
Fr. 1995

Rhein & Main – Vom Feinsten

Excellence Queen

Rhein, Main

Basel > Schönau > (Elsass) > Kehl > Speyer > (Pfalz) > Wiesbaden > Frankfurt > Miltenberg > Wertheim > Würzburg

Reisedatum 2024 25.05.–01.06.

excellence.ch/eqbas51_ku



11 Tage ab
Fr. 2895

Natursommer auf der Pearl

Excellence Pearl

Niederlande

Amsterdam > Alkmaar > Texel > Harlingen > Groningen > Emden > Lelystad > Deventer > Zutphen > Wijk bij Duurstede > Utrecht > Amsterdam

Reisedaten 2024 19.07.–29.07. / 29.07.–08.08.

excellence.ch/elams8



8 Tage ab
Fr. 1895

Paris, Normandie & das Meer

Excellence Royal

Seine

Paris > Les Andelys > Caudebec-en-Caux > (Honfleur) > (Étretat) > Rouen > Vernon > Paris

Reisedaten 2024 21.04.–28.04. / 28.04.–05.05. / 05.05.–12.05. / 12.05.–19.05. / 19.05.–26.05. / 26.05.–02.06. / 02.06.–09.06. / 09.06.–16.06. / 16.06.–23.06. / 23.06.–30.06. / 25.08.–01.09.

excellence.ch/eypar1

IM23_102

excellence.ch | 071 626 85 85

Excellence – Reisebüro Mittelthurgau, CH-8570 Weinfelden

excellence
Die kleinen Schweizer Grandhotels