Kochen

Heft 4 / 2024 | 12.– CHF | www.wildeisen.ch

9 771660 126003 04>

ANNEMARIE WILDEISENS

Kochen

Jeden Tag geniessen

Endlich Frühling

Geschmackvolles für den April

SPECIAL CUTS
Spannender als Filet: Secreto, Bavette, Flat Iron & Co.

MARKTFRISCH
Frühlingsgrün – endlich Zeit für Gemüse.

LISSABON
Berauschend, köstlich und voller Lebensfreude.

Folgen Sie uns auf Social Media!

Köstliche Inspirationen, saisonale Rezeptempfehlungen, Fragerunden, exklusive Wettbewerbe und spannende Blicke hinter die Kulissen.

Annemarie Wildeisens Kochen

@wildeisen.ch

Kochen-Zeitschrift

Annemarie Wildeisen's KOCHEN

Newsletter

Abonnieren Sie unsere Newsletter und erhalten Sie regelmässig abwechslungsreiche Menüvorschläge und Tipps zum Schlemmen und Geniessen.

www.wildeisen.ch/newsletter

VON SCHNELLEM UND GELASSENEM KOCHEN

WAS KOCHVORBEREITUNGEN MIT WANDERN GEMEINSAM HABEN.

Annemarie hat für dieses Editorial extra Synonyme von «langsam» gegoogelt und ist dabei auf «gelassen» gestossen. Das findet sie treffender, denn wenn sie zusammen mit ihrer Tochter kocht, ist sie eindeutig im besten Sinn eher gelassen als langsam.

Wenn Florina Zwiebeln hackt oder Kartoffeln schält, wird Annemarie beim Zusehen schwindelig. Aber die gewonnene Zeit verliert dann die Schnellere oft wieder, weil sie in Anbetracht von Annemaries eher bedächtiger Rüstarbeit gerne zu ausführlichen Vorträgen ansetzt..

Annemarie: Ich habe kürzlich wieder mal eine Mail erhalten, in welcher sich jemand darüber beklagte, dass man bei den KOCHEN-Rezepten stets doppelt so viel Zeit bei der Zubereitung aufwenden müsse als vermerkt. Was soll ich da antworten? Es hilft ja nicht viel, wenn ich darauf beharre, dass ich persönlich nicht länger gebraucht habe beim Ausprobieren des Rezeptes, denn ich sehe es in unseren Kochkursen immer wieder, wie unterschiedlich die Leute ein Gericht angehen.

Florina: Dabei geht es nicht einmal darum, wie man etwas in die Hand nimmt und wie geübt man ist, sondern dass es Köchinnen und Köche gibt, die quasi «verschachtelt» arbeiten: Anstatt abzuwarten, bis etwas fertig ist, nutzen sie diese Zeit, um mit dem nächsten Kochschritt weiterzufahren. Aber das ist eine Begabung wie jede andere auch und hat überhaupt nichts zu tun mit «langsam» oder «schnell».

Annemarie: Eigentlich ist es beim Kochen wie beim Wandern: Es wäre mir noch nie in den Sinn gekommen, mich mit den Angaben auf der Wanderweg-Signalisation zu messen und schon gar nicht, mich als Verliererin zu fühlen, weil ich in der Regel eher (viel) länger habe als vermerkt. Hauptsache ist doch, dass man lernt, sich selbst einzuschätzen, dann stimmen die Zeiten plötzlich wieder für einen selber.

Florina: Und vielleicht muss man auch mal festhalten, dass es nicht die Kochzeit ist, die man moniert, sondern die Vorbereitungszeit. Die Kochzeiten sind in der Regel feste Grössen, da man ziemlich genau sagen kann, wie lange bei dieser oder jener Kochmethode ein Entrecôte, eine Kartoffel oder ein Pudding garen muss. Man fühlt sich offenbar nur bei den Vorbereitungen für ein Gericht quasi im Prüfstand.

Annemarie: Wir könnten unsere Zeitangaben ja einfach um 10–15 Minuten verlängern. Aber damit machen wir uns auch keine Freunde. Denn es gibt viele, die sich leider von längeren Zeitangaben eher abschrecken lassen.

Florina: Wann fängt denn die Vorbereitungszeit überhaupt an? Letztlich spielt neben dem individuellen Arbeitstempo auch eine Rolle, wie lange jemand braucht, um sich mit dem Rezept vertraut zu machen, wie viel Zeit zum Bereitstellen der Zutaten gebraucht wird und über welche Küchenausstattung man verfügt, sodass es nicht wirklich möglich ist, die Zeitangaben zur Vorbereitung auf den Punkt zu bringen. Insofern würde es wohl Sinn machen, nur die reine Kochzeit zu vermerken.

Für uns ist eigentlich die Hauptsache, dass Sie, liebe Leserschaft, mit unseren Rezepten in dieser (Vor-)Frühlingsausgabe Spass am Kochen behalten, auch wenn die Zubereitung ein paar Minuten mehr oder weniger dauert!

In diesem Sinne herzlichst
Annemarie und Florina

48
Happy Hour(s)

72
Auf nach Lissabon

Kochen
Inhalt

April 2024

8
Marktplatz
News, Facts, Tipps und Rezepte

18
Marktfrisch
Frühlingsgrün auf dem Teller

30
Eingeschenkt
Wein und Gemüse

32
Trend-Food
Pikantes Waffel-Glück

38
Kochwerkstatt
Spannender als Filet: Special Cuts

48
Menü des Monats
Happy Hour(s): kleine Gerichte und Drinks

56
Gewürzgarten
Liebstöckel – das Maggikraut

58
Schnelle Küche
Sechs Blitzgerichte für den April

64
Süsse Küche
Raffinierte Desserts mit Kaffee

72
Reisen
Der wahre Geschmack von Lissabon

WEBSITE – IN NEUEM LOOK!
www.wildeisen.ch

NEWSLETTER
www.wildeisen.ch/newsletter

INSTAGRAM
@wildeisen.ch | #annemariewildeisen

FACEBOOK
facebook.com/wildeisenskochen

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

38
Kochwerkstatt:
Special Cuts

58
Schnelle Küche
im April

32
Waffel-Glück

64
Desserts mit Kaffee

18
Frühlingsgrün

Kochen

Alle 36 Rezepte dieser Ausgabe

Vegetarisch

Salatsaucen **16**

Kohlrabi-Spinat-Salat mit Salzzitronen-Dressing **22**

Überbackene Frühlingszwiebelsuppe mit Gorgonzola **23**

Chili-Lattich auf Püree von weissen Bohnen **25**

Pasta mit Kopfsalatstreifen, Kapern und Ricotta **26**

Strudelröllchen mit Ricotta und zweierlei Pesto **55**

Fleisch

Rucola-Gurken-Salat, mit Nüssen, Belper Knolle **58**

Spaghetti mit gebackenem Blumenkohl und Lauch **59**

Basilikum-Parmesan-Suppe mit Tomaten-Crostini **63**

Ragù alla bolognese **11**

Pouletbrüstchen, Frühlingszwiebel-Bärlauch-Haube **27**

Kalbsfilet an Frühlingszwiebel-Kräuter-Sauce **28**

Vollkorn-Waffeln, Birnen, Gorgonzola, Schinken **35**

Brüsseler Waffeln, Senf-Frischkäse und Roastbeef **36**

Bavette mit gebratenen Zwiebeln und Linsen **40**

Secreto mit grillierten Spargeln und Orangen **42**

Flat Iron Steak mit Gin-Pfeffer-Butter **44**

Petit Tender mit Kartoffel-Aioli **46**

Mini-Tartelettes, Hüttenkäse, Mostbröckli, Oliven **50**

Crostini Vitello-tonnato-Art **51**

Thailändischer Rindfleischsalat auf Gurke **52**

Safran-Pouletspiesse mit Auberginenpüree **53**

Kalbsvoressen mit Kohlrabi und Liebstöckel **56**

Kalbssteak mit Gurken-Mais-Salsa **61**

IMPRESSUM

ISSN 1660-1262 Erscheint 10-mal jährlich

Druckauflage	Verbreitete Auflage	Leserschaft
65 000 Ex.	49 333 Ex. (WEMF/KS-beglaubigt 2023)	195 000 Leser*innen (MACH Basic 2023-1)

«Kochen»-Website: www.wildeisen.ch

VERLAG
Medienatelier AG, Schützenstrasse 19, 8902 Urdorf
Tel. +41 43 322 60 30

GESCHÄFTSFÜHRER
Fabio Schoch

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

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

Fisch

Bärlauch-Poulet im Speckmantel **62**

Überbackene Kräuter-Rahmschnitzel **83**

Waffeln mit Zucchetti und geräuchertem Fisch **34**

Süss

Lachs an Curry-Limetten-Sauce **60**

Süsse Waffeln mit Apfel und Tonkabohnen-Rahm **37**

Espressoglace mit Orangenrahm **66**

Crème Caramel mit Kaffee und Zimt **67**

Cappuccino-Mousse mit Schokoladensauce **68**

Kaffee-Cake mit Ingwer und Kardamom **69**

Drink

Mocca-Macarons **70**

Blue Champagne **54**

Zitronade **54**

NETWORKER & HEAD OF SALES «KOCHEN» - MAGAZIN
Marcel Weibel, +41 58 200 58 58

VERKAUFSINNENDIENST
zeitschriftenverlag@chmedia.ch
+41 58 200 56 60
Mediadaten unter www.wildeisen.ch/werbung

MARKETING MANAGER
Renata Nunes Ximenes, Tel. +41 58 200 56 12

ABONNEMENT / LESERSERVICE
abo@wildeisen.ch, Tel. +41 58 200 55 60
Creative Media GmbH, Aboservice
Schützenstrasse 19, 8902 Urdorf

Weitere Infos unter
www.wildeisen.ch/abo

DRUCK
Vogt-Schild Druck AG
CH-4552 Derendingen

printed in switzerland

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

Rezeptverzeichnis alphabetisch geordnet

B
- Bärlauch-Poulet im Speckmantel 62
- Basilikum-Parmesan-Suppe mit Tomaten-Crostini 63
- Bavette mit Salat von gebratenen Zwiebeln und Linsen 40
- Blue Champagne 54

C
- Brüsseler Waffeln mit Senf-Frischkäse und Roastbeef 36

D
- Cappuccino-Mousse mit Schokoladensauce 68

F
- Chili-Lattich auf Püree von weissen Bohnen 25
- Crème Caramel mit Kaffee und Zimt 67

G
- Crostini Vitello-tonnato-Art 51
- Espressoglace mit Orangenrahm 66
- Flat Iron Steak mit Gin-Pfeffer-Butter 44

H
- Frühlingszwiebelsuppe, überbackene, mit Gorgonzola 23
- Kaffee-Cake mit Ingwer und Kardamom 69
- Kalbsfilet an Frühlingszwiebel-Kräuter-Sauce 28

K
- Kalbssteak mit Gurken-Mais-Salsa 61
- Kalbsvoressen mit Kohlrabi und Liebstöckel 56
- Kohlrabi-Spinat-Salat mit Salzzitronen-Dressing 22
- Kräuter-Rahmschnitzel, überbackene 83
- Lachs an Curry-Limetten-Sauce 60

L
- Mini-Tartelettes mit Hüttenkäse und/ oder Mostbröckli und Oliven 50
- Mocca-Macarons 70

M
- Pasta mit Kopfsalatstreifen, Kapern und Ricotta 26
- Petit Tender mit Kartoffel-Aioli 46
- Pouletbrüstchen mit Frühlingszwiebel-Bärlauch-Haube 27

P
- Ragù alla bolognese 11
- Rindfleischsalat, thailändischer, auf Gurke 52
- Rucola-Gurken-Salat mit Nüssen und Belper Knolle 58

R
- Safran-Pouletspiesse mit Auberginenpüree 53
- Salatsaucen 16
- Secreto vom Schwein mit grillierten Spargeln und Orangen 42

S
- Spaghetti mit gebackenem Blumenkohl und Lauch 59
- Strudelröllchen mit Ricotta und zweierlei Pesto 55
- Vollkorn-Waffeln mit Birnen, Gorgonzola und Schinken 35

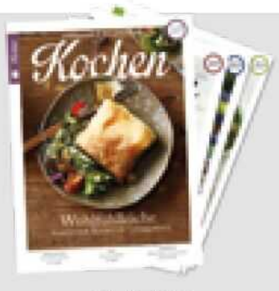
W
- Waffeln mit Zucchetti und geräuchertem Fisch 34
- Waffeln, süsse, mit Apfel und Tonkabohnen-Rahm 37
- Zitronade 54

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

Herstellung

Um Feta herzustellen, wird Milch zur Gerinnung gebracht, in die typischen Scheiben geschnitten und mit Salz und Molke luftdicht eingelegt. Diese Reifung in der Salzlake entzieht dem Käse nach und nach Feuchtigkeit. Der anfänglich krümelig-weiche Feta wird mit zunehmender Reifedauer immer fester und auch salziger.

FETA

Ohne ihn wäre jeder griechische Salat unvollständig – und für viele ist Feta schlicht der Inbegriff von Schafskäse.

Geschenk der Götter

Feta gehört zu den ältesten Käsesorten überhaupt und wird bereits seit dem Altertum in Griechenland hergestellt. Wenig verwunderlich, dass er auch in der griechischen Mythologie als Geschenk der Götter erwähnt wird. Das Wort Feta bezieht sich auf die übliche Form des Käses und bedeutet so viel wie Stück bzw. Scheibe.

Geschützte Bezeichnung

Mit dem oft billigen «Hirtenkäse» oder «Balkankäse» hat echter Feta nichts zu tun: Dieser darf offiziell nur so bezeichnet werden, wenn er auf dem griechischen Festland oder der Insel Lesbos und aus 100% Schafsmilch oder einer Mischung aus Schafs- und Ziegenmilch (mindestens 70% Schafsmilch sind jedoch Pflicht) hergestellt wird. Nur dieser Feta trägt das AOP-Siegel als geschützte Ursprungsbezeichnung.

In der Küche

Das wohl berühmteste Gericht mit Feta ist der griechische Salat. Oder wie wäre es in einem Salat mit Wassermelone. Man kann ihn aber auch wunderbar in einem Salat mit Wassermelone kombinieren oder einfach so mit frischem Brot, Olivenöl, Oliven und einem Glas Rosé (passt perfekt dazu) geniessen. Durch das Einlegen in Salzlake steuert der Käse meist sehr viel Salz bei, sodass zusätzliches Würzen gar nicht mehr nötig ist. Feta eignet sich auch zum Überbacken (beispielsweise in einigen Moussaka-Varianten), man kann ihn panieren oder als Füllung für salziges Gebäck oder als pikanten Kuchenbelag verwenden.

Reich an Nährstoffen

Wie jeder Käse enthält Feta logischerweise Fett, in diesem Fall mindestens 45% Fett in der Trockenmasse (das entspricht dann jedoch nur etwa 21% Fett absolut). Die charakteristische Schafmilch enthält allerdings jede Menge Nährstoffe, sprich viel Eiweiss, aber auch Mineralstoffe wie Kalzium, Kalium und Phosphor sowie Vitamin B12.

Publiinfo

JETZT GEHT'S UM DIE WURST!

Beim Seeländer Familienunternehmen Bigler stehen Qualität, Tradition, Stolz für den Beruf und engagiertes Metzgerhandwerk seit vier Generationen im Mittelpunkt. Das zeigt sich besonders bei den Wurstspezialitäten, von denen nicht wenige auf sorgsam gehüteten Familienrezepten basieren.

WETTBEWERB

WETTBEWERB

Wussten Sie, dass man mit Seeländerli, Schweinsbratwurst & Co. auch äusserst kreativ kochen kann? Am **Samstag, dem 15. Juni** findet in Bern ein **exklusiver Wurst-Kochkurs** mit **Annemarie Wildeisen, Florina Manz und Gérard Bigler** Metzger des Jahres 2023, statt. Aufgrund des grossen Erfolgs bei der letzten Durchführung im November 2023, findet der Kurs nun erneut statt! Wer zu den 14 glücklichen Teilnehmern dieses Events gehören möchte, muss nichts weiter tun, als an unserem Wettbewerb teilzunehmen.

Beantworten Sie dazu folgende Frage:

An welcher Messe sind Gérard Bigler und Florina Manz dieses Jahr zu Gast?

A) OLMA B) FERIENMESSE C) BEA

Teilnahmeschluss: 26.05.2024

Weitere Informationen und Teilnahme unter:
www.wildeisen.ch/kochkurs-wettbewerb

Bigler 1946

Ä Portion Tradition.

Das einzig wahre Ragù?

Es gibt nur ein Originalrezept für Ragù alla bolognese. Oder ist das gar nicht so eindeutig?

Was Menschen rund um den Globus als «Bolognese» schätzen und lieben, gehört in der Tat zu den beliebtesten Gerichten überhaupt. Aber für dogmatische Vertreter der wahren Lehre italienischer Genüsse hat der Rest der Welt die «Bolognese» nicht nur nicht verstanden, sondern schändet dieses ikonische Ragù regelmässig mit zu viel Tomaten, Fertighackfleisch, einer viel zu kurzen Garzeit und am allerschlimmsten: mit Spaghetti! Ein richtiges, wahrhaftiges Ragù alla bolognese wird nur mit Tagliatelle serviert und bei der Zubereitung ist das offizielle, von der Academia Italiana della Cucina als Original deklarierte Rezept zu befolgen. Eine klare Sache also? Nicht wirklich. Denn auch die kulinarische Welt funktioniert nicht so einfach, wie es die selbst ernannten Traditionsbewahrer gerne hätten. Genau hier legt der bekannte Food-Historiker Luca Cesari in seiner typisch unbequemen Art den Finger in die Wunde: In seinem Buch «Die Geschichte der Pasta in zehn Gerichten» entzaubert er dank akribischer historischer Recherche so manchen sich hartnäckig haltenden Pasta-Mythos. Dem «Ragù alla bolognese» widmet er dabei ein eigenes Kapitel. Dessen Geschichte ist nämlich gar nicht so einfach zu rekonstruieren. Bis um die Wende vom 18. zum 19. Jahrhundert findet sich, so Cesari, ausser Tortellini kein einziges Pastagericht, welches das Attribut «alla bolognese» trägt. 1844 stösst man erstmals auf ein Rezept, das angibt, die bei der Zubereitung von Braten entstandene Sauce mit zusätzlichem Fleisch zu ergänzen und zu Pasta zu reichen. Bis dahin war die Pastasauce eher ein Nebenprodukt anderer Gerichte. Durch diese Entkoppelung beginnt sich die eigentliche Fleischsauce zu entwickeln. Am Ende des 19. Jahrhunderts verfasst Pellegrino Artusi mit seinem Werk «Von der Wissenschaft des Kochens und der Kunst des Geniessens» eines der wichtigsten Bücher der italienischen Küche und präsentiert ein Rezept für «Maccheroni alla bolognese», welches als Vorläufer des modernen Ragùs gilt. Die Basiszutaten (Schweinefleisch, Rindfleisch, Sellerie, Karotte und Zwiebel) sind bereits vorhanden; allerdings auch Pilze, Hühnerleber und Rahm – nur Tomaten sucht man noch vergeblich. Zu Beginn des 20. Jahrhunderts erscheinen immer mehr solche Rezepte; dabei werden die Maccheroni von den Tagliatelle abgelöst und die Tomaten werden zu einer festen Zutat. Es kursieren noch sehr viele verschiedene regionale Varianten, die sich stark von unseren heutigen Vorstellungen unterscheiden. 1982 erklärt die Academia Italiana della Cucina ein Rezept mit den Zutaten Rindfleisch, Pancetta, Karotte, Zwiebel, Stangensellerie, Tomatenmark, Weisswein und Vollmilch zum Original. Für Luca Cesari ein Akt der Willkür. Er kommentiert etwas spöttisch: «Die Strategie kennen wir doch, oder? Der feierliche Ton, der Verweis auf eine legendenumwobene Geschichte, um eine klassische Version zu rechtfertigen, die, wie wir nun wissen, nicht älter als sechzig Jahre ist.» Gastropuristen, die jegliche Abweichung vom vermeintlichen «Original» mit Gotteslästerung gleichsetzen, sollte man daher nicht allzu ernst nehmen, denn sie übersehen schlicht, dass es sich bei diesem «einzig wahren» Rezept nur um eine von vielen möglichen Varianten handelt. Übrigens: 1917 empfiehlt Julia Lovejoy Cumberti in einem amerikanischen Italien-Kochbuch zum ersten Mal, ein Ragù mit Spaghetti zu kombinieren. Diese Idee erfreut sich in den USA enormer Beliebtheit und schwappt dann irgendwann nach Europa zurück. Allerdings stark vereinfacht und dem Geschmack einer Bevölkerung entsprechend, die keine Zeit für stundenlange Zubereitungen hat. Spätestens jetzt dürfte klar sein: Ragù alla bolognese und Spaghetti bolognese sind schlicht zwei komplett verschiedene Gerichte – jedes mit einer ganz eigenen Geschichte.

GERICHTE
mit Geschichte

Ragù alla bolognese

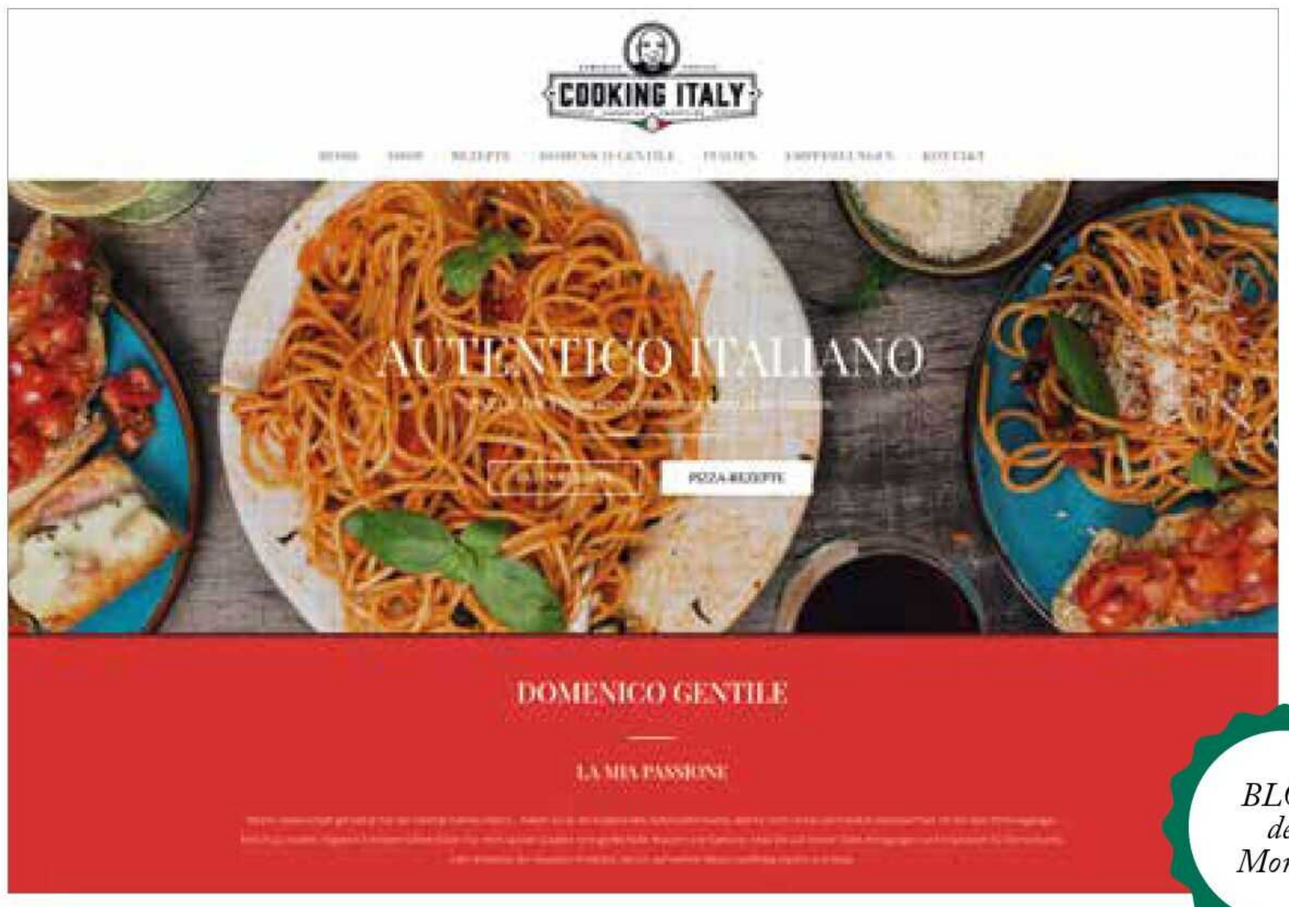
ERGIT 8 Portionen
VORBEREITUNGSZEIT: 35 Minuten
KOCH-/BACKZEIT: 2 Stunden

800 g Rindfleisch aus der Schulter
300 g Schweinebauch
1 grosse Zwiebel
1 grosses Rüebli
1–2 Zweige Stangensellerie, je nach Grösse
3 Esslöffel Oliven- oder Sonnenblumenöl
2 Esslöffel Tomatenpüree
3 dl Weiss- oder Rotwein
5 dl passierte Tomaten
Salz, schwarzer Pfeffer aus der Mühle

1 Rind- und Schweinefleisch in Würfel schneiden. Das Fleisch getrennt voneinander durch die gröbste Scheibe des Fleischwolfs passieren (evtl. vom Metzger machen lassen).
2 Zwiebel schälen und hacken. Rüebli schälen und in feinste Würfelchen schneiden, ebenso den Stangensellerie.
3 In einer grossen Pfanne die Hälfte des Öls erhitzen. Das Schweinefleisch darin anbraten. Dann restliches Öl beifügen, das Rindfleisch beifügen und mit anbraten. Zuletzt das Gemüse beifügen und alles weitere 5 Minuten braten.
4 Tomatenpüree untermischen. Den Wein dazugiessen und den Bratensatz vom Pfannenboden lösen. Dann die passierten Tomaten beifügen und den Sugo mit Salz würzen. Alles zugedeckt bei kleiner Hitze 2 Stunden schmoren lassen. Von Zeit zu Zeit umrühren und wenn nötig mit etwas Wasser oder Bouillon ergänzen.
5 Am Schluss die Fleischsauce mit Salz und Pfeffer abschmecken.

TIPP
Die Sauce lässt sich sehr gut tiefkühlen. Es lohnt sich also auf jeden Fall, die rezeptierte oder eine noch grössere Menge zuzubereiten.

Pro Portion 28 g Eiweiss,
20 g Fett, 3 g Kohlenhydrate;
309 kKalorien oder 1283 kJoule
Glutenfrei, Lactosefrei



BLOG des Monats

Italien – pur und unverfälscht

Auf seinem Blog «Cooking Italy» nimmt der gelernte Koch Domenico Gentile seine Leserschaft mit auf eine Reise durch die Regionalküchen Italiens. Sein Motto: so authentisch wie möglich.

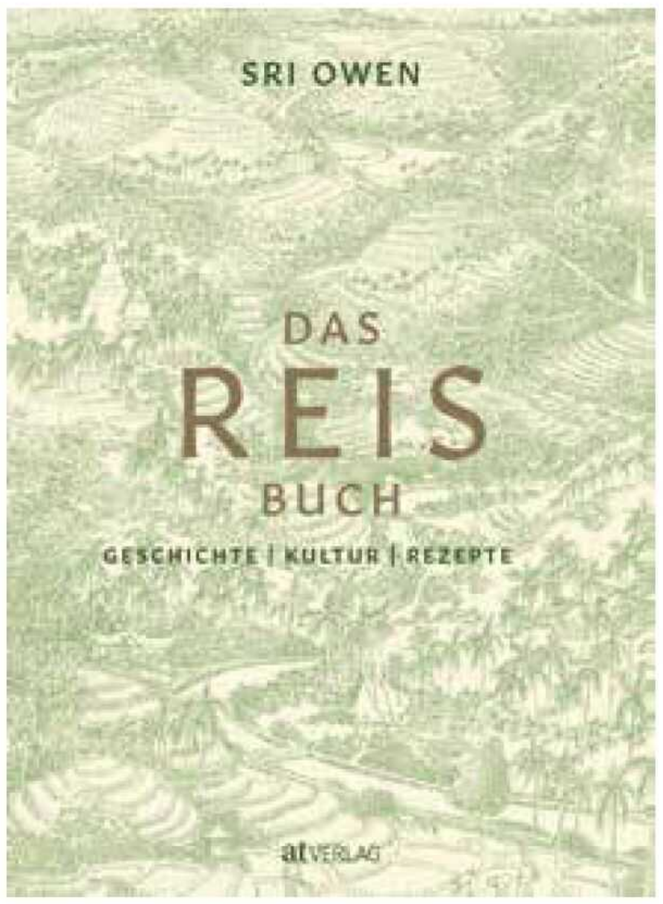
Domenico Gentile spricht Klartext: «Ich bin kein Pizzeriagänger. Kein Pizza-Salami-, Rigatoni-Schinken-Sahne-Esser. Es ist die traditionelle italienische Küche, welche mich immer am meisten fasziniert hat.» Seine Leidenschaft galt schon immer der Heimat des Vaters, Italien. Als Kind verbrachte Domenico viel Zeit bei der Familie auf dem Land in Kalabrien. Die Magie des Landes, das gute Essen und diese Natürlichkeit der Speisen; frische Produkte, vom Markt auf den Tisch, oder gleich vom heimischen Feld direkt in den Kochtopf: «Ich war bei der Olivenernte, bei der Weinernte, bei der Produktion der Tomatensauce und bei unzähligen anderen Produktionsschritten anwesend. Als Kind war mir nicht klar, wie sehr mich diese Erfahrungen prägen werden.» Es folgten eine Ausbildung zum Hotelfachmann, 20 Jahre in der Gastronomie, zwei eigene Restaurants und unzählige Stunden in der Küche. Doch irgendwann war Gentile an dem Punkt, an dem er nicht mehr sein ganzes Leben dem Beruf opfern wollte. Neue Wege gehen, mehr Zeit für die Familie haben … aber wie? Innerhalb weniger Jahre baute Domenico cookingitaly.de auf und machte die Seite zu einem der grössten rein italienischen Foodblogs im deutschsprachigen Raum. Er verfasste vier erfolgreiche Kochbücher, gibt Kochkurse und veranstaltet Genussreisen nach Kalabrien. «Mein Leben hat sich vollkommen verändert.» Er ist ein Mann mit einer Mission. Denn die italienische Küche hat – gerade aufgrund ihrer ungebrochenen Popularität – mit jeder Menge an Missverständnissen zu kämpfen. Etwa, was als typisch italienisch gilt: Die meisten Gerichte, die italienische Restaurants hierzulande anbieten, stammen noch aus den 80er-Jahren, als es den ersten Boom dieser Küche im deutschsprachigen Raum gab. Die authentische italienische Küche habe gerade in Deutschland kaum Abnehmer gefunden, so Domenico. Als habe man die Küche an hiesige Essgewohnheiten angepasst: Sahnige Saucen, Spaghetti mit Schnitzel oder Pizza mit Ananas waren das Resultat. Auf «Cooking Italy» macht Domenico sich daher stark für typische Hausfrauenküche, also das, was Nonnas, Tanten und Mütter schon immer für die Familie auf den Tisch brachten und bringen. Vor allem die Küche des Südens, weil sie schon seit jeher mit wenig auskommt, unkompliziert ist und auf frisches oder eingemachtes Gemüse setzt, grossartige Pastagerichte, Fisch und Kräuter. Am allerwichtigsten dabei: «Ich versuche, so authentisch wie möglich zu kochen.» Erst dabei merkt man, dass auch einfach wirkende Pastagerichte wie etwa «aglio e olio» technisch anspruchsvoll sein können. Es gehe nicht darum, geschnittenen, in Öl schwimmenden Knoblauch mit Pasta zu vermischen: «Es sind ganze Knoblauchzehen, die in Olivenöl angeröstet werden, bis sie ihr Aroma entfalten. Aufgegossen mit Nudelwasser und gehackter Petersilie. Pasta, die darin dann geschwenkt wird und zu Ende gart, bis sie al dente ist. Der Knoblauch wird dann aus der Pfanne genommen.» Pasta gilt als einfach. Deshalb gehe oft vergessen, dass es die richtige Technik brauche, mit Pasta richtig umzugehen; das mache enorm viel aus. Und natürlich beste Zutaten. Gutes Olivenöl, frischer Knoblauch und glatte Petersilie; handgemachte Pasta aus Süditalien und die guten, originalen San-Marzano-Tomaten aus der Dose. Bei der italienischen Hausfrauenküche gehe es nicht darum, etwas neu zu erfinden, sondern um das Perfektionieren. Domenico hat das Glück, Menschen aus allen Regionen Italiens zu kennen, diese in regelmässigen Abständen besuchen zu dürfen und von ihnen zu lernen, wie man die lokalen Spezialitäten in Vollendung zubereitet. Das Resultat kommt letzten Endes auch den Leserinnen und Lesern von «Cooking Italy» zugute – eine Win-win-Situation also.

cookingitaly.de auch auf Facebook, Instagram und Pinterest.

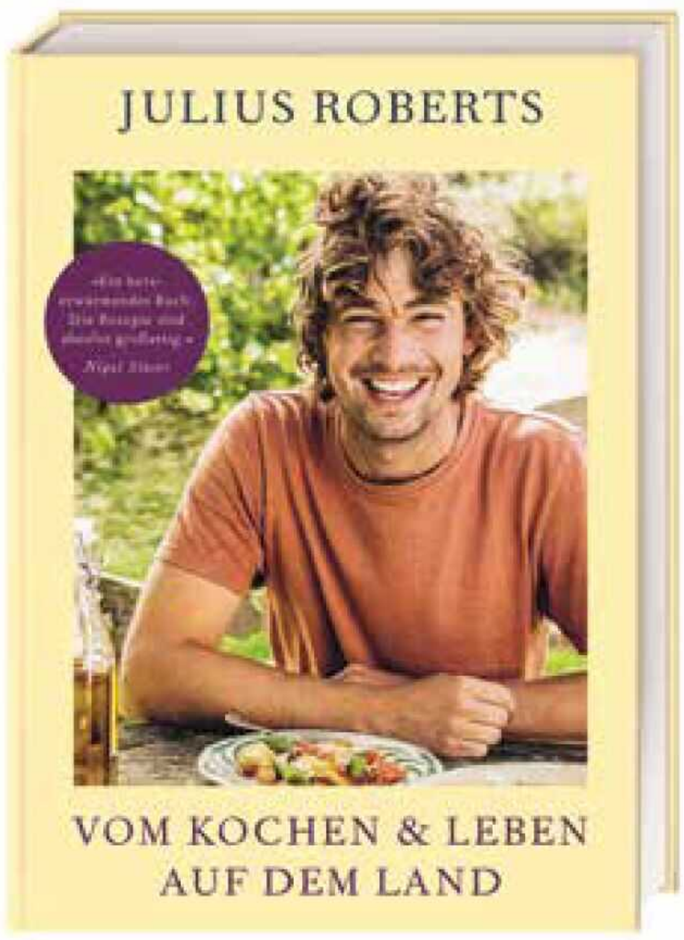
LESEN UND GENIESSEN

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

DAS ULTIMATIVE REIS-BUCH



Reis ist das Grundnahrungsmittel für mehr als die Hälfte der Weltbevölkerung, und die kulinarische Erfindungskraft, die dieses Korn auslöst, kennt keine Grenzen. Auf ausgedehnten Reisen und nach jahrelangen Recherchen hat Sri Owen mehr als 140 Rezepte zusammengetragen für Biryanis, Risottos, Pilaws und Paellas aus Indonesien, Thailand, Japan, Korea, Russland, Afghanistan, Spanien, Italien, Brasilien und darüber hinaus. Dieses Standardwerk erschien 1993 zum ersten Mal und wurde schnell zu einem Klassiker. Die überarbeitete Ausgabe präsentiert sich nun in einem prächtigen neuen Gewand, mit einer umfassend aktualisierten kulturgeschichtlichen Einführung zum Thema Reis.
Reis, Sri Owen, AT Verlag, CHF 55.–.



ODE AN DAS LANDLEBEN

Kochen und geniessen mit saisonalen Produkten aus dem eigenen Garten: Profikoch und Farmer Julius Roberts erzählt vom Leben auf seinem Bauernhof und präsentiert einfache und bodenständige Gerichte. Von herzhaften Mahlzeiten im Winter über Gerichte voll frischer Aromen im Frühling, leichter Sommerküche aus selbst angebauten Zutaten bis hin zu herbstlicher Wohlfühlküche. Ob herzhaft-wärmender Wursteintopf, gebackener Fisch mit Kräutern und Spargel oder feine Aprikosen-Tarte-Tatin – mit seiner Leidenschaft für Naturküche und Saisonalität zeigt Roberts, wie man bewusst mit Lebensmitteln umgeht und dabei das Beste aus den Produkten herausholt. Abgerundet wird das Buch mit inspirierenden Geschichten über das bodenständige Leben auf einem Bauernhof im Rhythmus der Jahreszeiten.
Vom Kochen und Leben auf dem Land, Julius Roberts, DK Verlag, CHF 39.90.

FRISCH GEERNTET

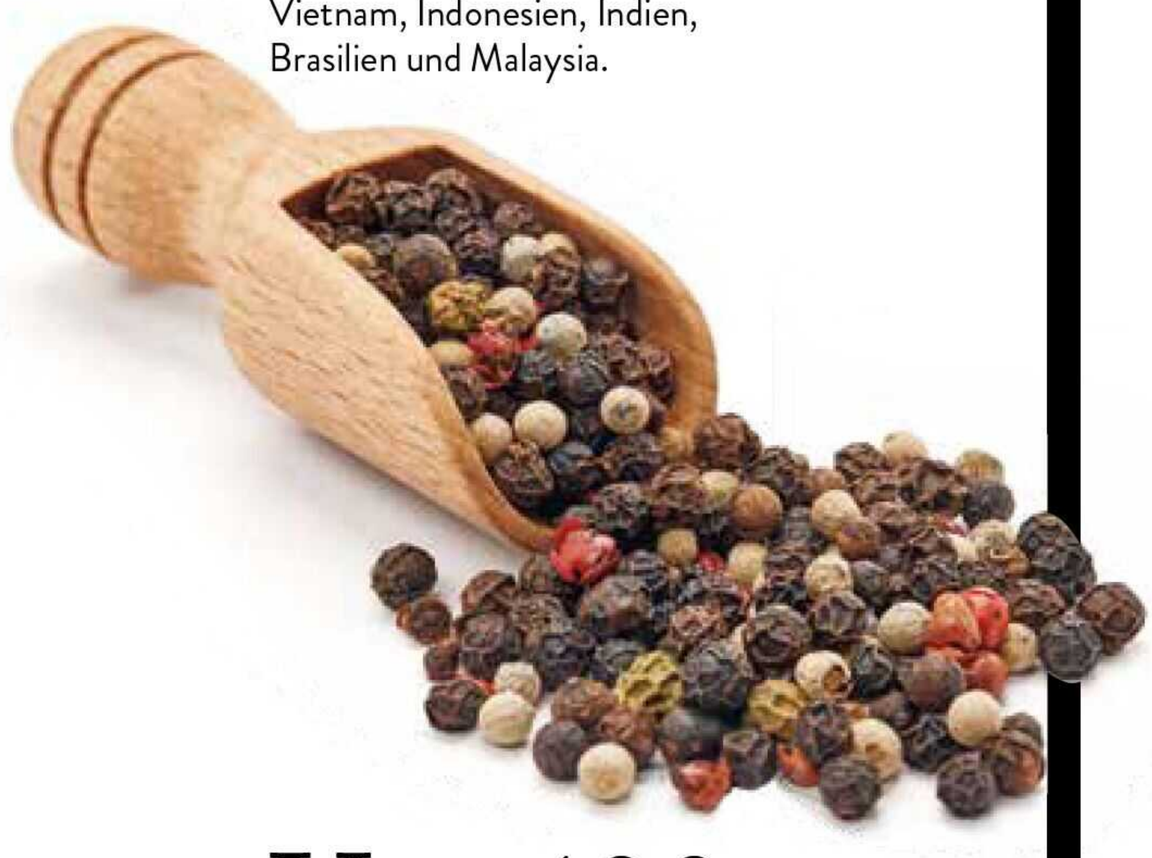
Die Gartenbloggerin Rekha Mistry stellt in diesem praktischen Buch die 40 besten und unkompliziertesten Obst-, Gemüse- und Kräuterpflanzen vor. Zu jeder Pflanze findet man fundierte Informationen zu Aussaat, Pflanzung, Ernte und Pflege sowie Tipps zur Verwendung in der Küche. Dieses reich bebilderte Werk ist nach Jahreszeiten gegliedert. Ein praktischer Jahresplaner zeigt, was wann am besten geerntet wird und welche Arbeiten in welchem Monat ausgeführt werden sollten. Den Schwerpunkt bilden dabei ausführliche Pflanzenporträts, die durch zahlreiche Tipps zu Partnerpflanzen und Sortenvorschläge für besonders schmackhafte oder widerstandsfähige Pflanzen komplettiert werden.
Genuss pur aus dem Küchengarten, Rekha Mistry, DK Verlag, CHF 29.90.

FOOD-FACTS

Ob schwarz, weiss, rot oder grün: Neben Salz ist Pfeffer unser Standardgewürz schlechthin.

200 000 bis 360 000 Tonnen

... Pfeffer werden jährlich produziert, wobei der Anbau starken Schwankungen unterliegt. Die wichtigsten Anbauländer sind Vietnam, Indonesien, Indien, Brasilien und Malaysia.

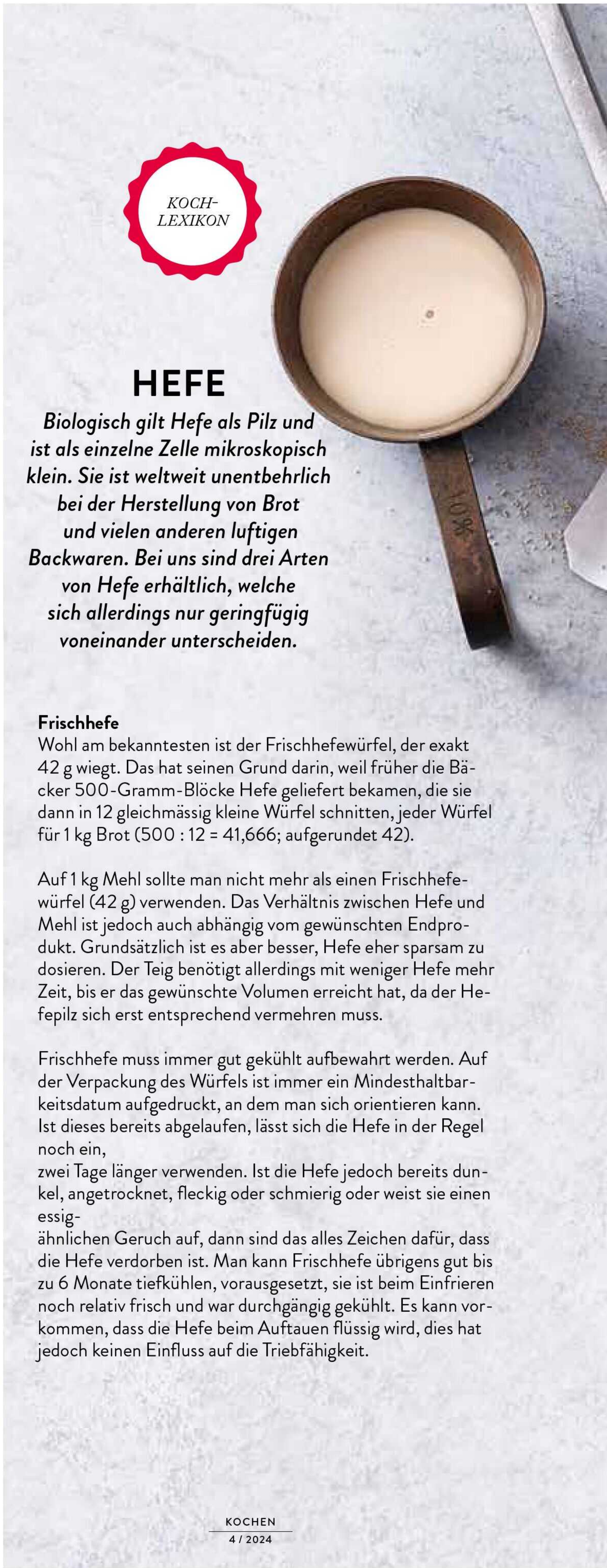


Um 400 v. Chr.

... wird Pfeffer das erste Mal durch den berühmten griechischen Arzt Hippokrates erwähnt. Während Jahrhunderten war Pfeffer das begehrteste und damit auch teuerste Gewürz der Welt. Wer sich das leisten konnte – daher der Begriff «Pfeffersack» –, bewirtete seine Gäste im wahrsten (und deswegen später im übertragenen) Sinne des Wortes mit «gepfefferten» Speisen.

$C_{17}H_{19}NO_3$

... lautet die chemische Summenformel des Alkaloids Piperin. Es kommt in den Samen (Körnern) und dem Fruchtgehäuse des Pfefferstrauchs vor und sorgt für den typischen scharfen Pfeffergeschmack.



KOCH-LEXIKON

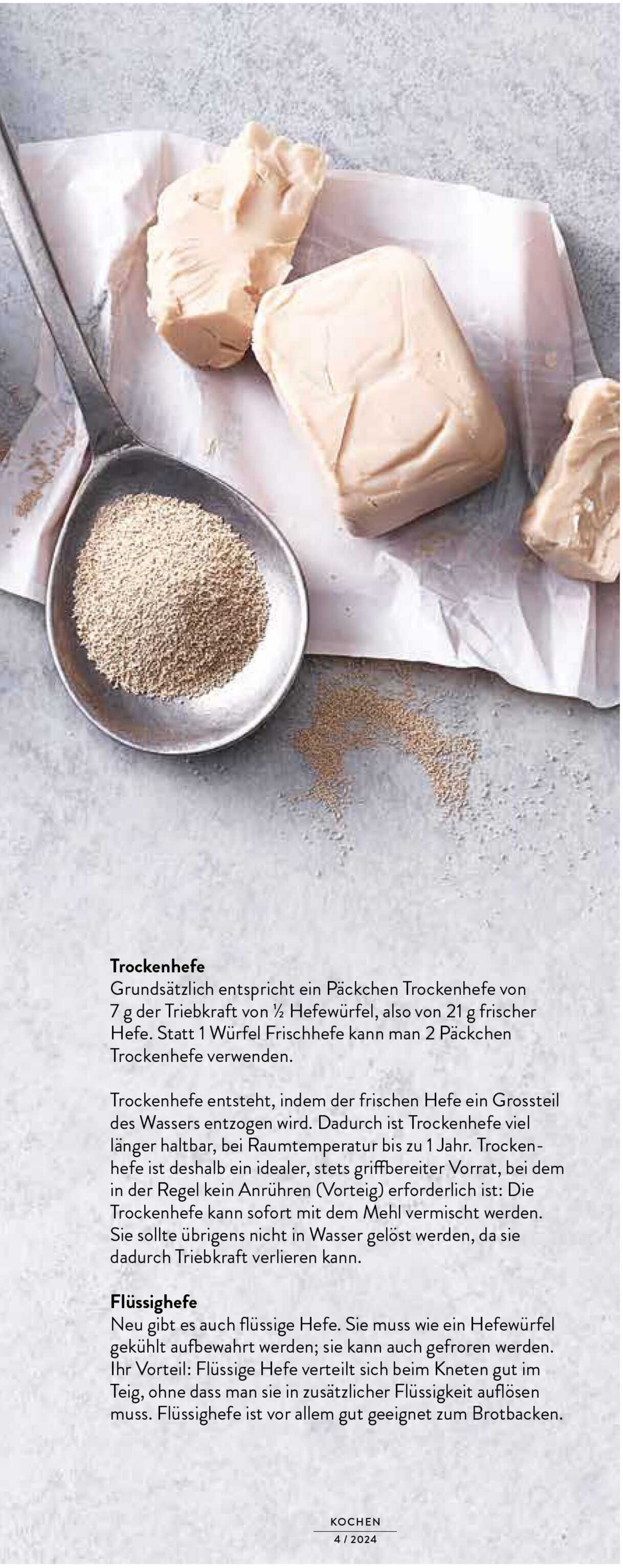
HEFE

Biologisch gilt Hefe als Pilz und ist als einzelne Zelle mikroskopisch klein. Sie ist weltweit unentbehrlich bei der Herstellung von Brot und vielen anderen luftigen Backwaren. Bei uns sind drei Arten von Hefe erhältlich, welche sich allerdings nur geringfügig voneinander unterscheiden.

Frischhefe
Wohl am bekanntesten ist der Frischhefewürfel, der exakt 42 g wiegt. Das hat seinen Grund darin, weil früher die Bäcker 500-Gramm-Blöcke Hefe geliefert bekamen, die sie dann in 12 gleichmässig kleine Würfel schnitten, jeder Würfel für 1 kg Brot (500 : 12 = 41,666; aufgerundet 42).

Auf 1 kg Mehl sollte man nicht mehr als einen Frischhefewürfel (42 g) verwenden. Das Verhältnis zwischen Hefe und Mehl ist jedoch auch abhängig vom gewünschten Endprodukt. Grundsätzlich ist es aber besser, Hefe eher sparsam zu dosieren. Der Teig benötigt allerdings mit weniger Hefe mehr Zeit, bis er das gewünschte Volumen erreicht hat, da der Hefepilz sich erst entsprechend vermehren muss.

Frischhefe muss immer gut gekühlt aufbewahrt werden. Auf der Verpackung des Würfels ist immer ein Mindesthaltbarkeitsdatum aufgedruckt, an dem man sich orientieren kann. Ist dieses bereits abgelaufen, lässt sich die Hefe in der Regel noch ein,
zwei Tage länger verwenden. Ist die Hefe jedoch bereits dunkel, angetrocknet, fleckig oder schmierig oder weist sie einen essig-
ähnlichen Geruch auf, dann sind das alles Zeichen dafür, dass die Hefe verdorben ist. Man kann Frischhefe übrigens gut bis zu 6 Monate tiefkühlen, vorausgesetzt, sie ist beim Einfrieren noch relativ frisch und war durchgängig gekühlt. Es kann vorkommen, dass die Hefe beim Auftauen flüssig wird, dies hat jedoch keinen Einfluss auf die Triebfähigkeit.



Trockenhefe
Grundsätzlich entspricht ein Päckchen Trockenhefe von 7 g der Triebkraft von ½ Hefewürfel, also von 21 g frischer Hefe. Statt 1 Würfel Frischhefe kann man 2 Päckchen Trockenhefe verwenden.

Trockenhefe entsteht, indem der frischen Hefe ein Grossteil des Wassers entzogen wird. Dadurch ist Trockenhefe viel länger haltbar, bei Raumtemperatur bis zu 1 Jahr. Trockenhefe ist deshalb ein idealer, stets griffbereiter Vorrat, bei dem in der Regel kein Anrühren (Vorteig) erforderlich ist: Die Trockenhefe kann sofort mit dem Mehl vermischt werden. Sie sollte übrigens nicht in Wasser gelöst werden, da sie dadurch Triebkraft verlieren kann.

Flüssighefe
Neu gibt es auch flüssige Hefe. Sie muss wie ein Hefewürfel gekühlt aufbewahrt werden; sie kann auch gefroren werden. Ihr Vorteil: Flüssige Hefe verteilt sich beim Kneten gut im Teig, ohne dass man sie in zusätzlicher Flüssigkeit auflösen muss. Flüssighefe ist vor allem gut geeignet zum Brotbacken.

FREAKS FOR FOOD

NEUE TAHINI-GENÜSSE VON MED CUISINE

Die Vielfalt des Nahen Ostens entdecken mit den drei neuen Tahini-Kreationen von Med Cuisine: Das cremige Nature-Tahini bietet die authentische Basis, während das würzige Chili-Tahini mit einer feurigen Note überrascht. Oder wie wäre es mit dem eleganten Black-Tahini, das mit seiner intensiven Geschmacksnuance für besondere Gaumenfreuden sorgt? Die Kreationen von Med Cuisine überzeugen nicht nur geschmacklich, sondern auch durch hochwertige Zutaten und traditionelle Rezepturen. So faszinierend schmeckt die Welt der orientalischen Aromen!
Nature & Chili Tahini ab sofort auf Freaks for Food erhältlich, Black Tahini ab Mitte April 2024.

Besuchen Sie uns an der
BEA
3.5.–12.5.2024
Bern, Halle 3 | G022 & G201

BIGLER UND KOCHEN GEMEINSAM AN DER BEA

Der erste Auftritt von Bigler an der letztjährigen BEA war ein voller Erfolg – aus diesem Grund wird das traditionsreiche Familienunternehmen aus dem Berner Seeland auch in diesem Jahr (3.-12. Mai 2024) dabei sein. Am grossen Bigler-Stand im Grünen Zentrum trumpfen die Fleischexperten wieder gross auf: mit einem Take-Away-Angebot und Kühlvitrine werden typische Bigler Köstlichkeiten wie eine klassische Kalbsbratwurst bis hin zum warmen Seeländer Krustenschinken oder Seeländerli-Hot-Dog vorgestellt und verkauft. Es wird natürlich auch wieder gleich vor Ort gemeinsam mit den Besuchern gewurstet. Als besonderes Highlight in diesem Jahr werden Gérard Bigler, Metzger des Jahres 2023, und Florina Manz an ausgewählten Daten zusammen eigene Wurst-Kreationen präsentieren – nicht verpassen!

Weitere Infos unter:
www.wildeisen.ch/magazin/BEA2024

KLASSIKER

Salatsaucen

Eine Salatsauce auf Vorrat herzustellen, ist eine schnelle und einfache Sache. Wichtig ist nur, die Sauce in gründlich gereinigte Flaschen oder Gläser zu füllen und gekühlt aufzubewahren. Beides sorgt für eine Haltbarkeit bis zu zwei Wochen. Also nicht lange studieren, sondern am besten gleich eine oder besser noch alle vier Saucen – zwei Klassiker und zwei fruchtig-würzige Varianten – zubereiten.

Französische Salatsauce (French Dressing)

ERGIBT etwa 5 dl Sauce
ZUBEREITUNGSZEIT: 15 Minuten

50 g Zwiebel, 1 Knoblauchzehe
1 dl Gemüsebouillon, 1 gekochtes Ei
1 Esslöffel Senf, 1 dl Weissweinessig
½ Teelöffel Zucker, ½ Teelöffel Salz
2½ dl Sonnenblumenöl
schwarzer Pfeffer aus der Mühle

1 Zwiebel und Knoblauch schälen und in feine Scheiben schneiden. Mit der Bouillon in eine kleine Pfanne geben, aufkochen und zugedeckt 10 Minuten bei kleiner Hitze kochen lassen. Abkühlen lassen.
2 Das gekochte Ei schälen und das Eigelb auslösen (Eiweiss wird nicht verwendet, z.B. gehackt über einen Salat streuen). Mit allen weiteren Zutaten sowie der Zwiebel-Knoblauch-Mischung samt Flüssigkeit in einen hohen Becher oder in ein Mixglas geben und gut 1 Minute fein pürieren. Die Sauce, wenn nötig, mit Salz und Pfeffer nachwürzen und in saubere Flaschen füllen. Verschliessen und im Kühlschrank aufbewahren.

Die Sauce ist kühl gestellt je nach Temperatur 1–2 Wochen haltbar. Vor Verwendung jeweils gut durchschütteln.

Pro 100 ml 2 g Eiweiss, 40 g Fett, 9 g Kohlenhydrate; 408 kKalorien oder 1686 kJoule, Glutenfrei, Lactosefrei

Italienische Salatsauce

ERGIBT etwa 5 dl Sauce
ZUBEREITUNGSZEIT: 15 Minuten

5 g getrocknete gewürfelte Zwiebeln
2 Esslöffel getrocknete italienische Kräuter
1½ dl warme Gemüsebouillon
1½ dl Balsamicoessig, 1 Esslöffel Senf
2 dl Olivenöl, ½ Teelöffel Salz
schwarzer Pfeffer aus der Mühle

1 Zwiebel, Kräuter, Bouillon und Essig verrühren und 10 Minuten quellen lassen (siehe Tipp).
2 Die restlichen Zutaten zur Bouillon-Essig-Mischung geben, alles gut verrühren und die Sauce kräftig mit Pfeffer sowie wenn nötig etwas Salz abschmecken. Die Sauce in saubere Flaschen füllen, verschliessen und im Kühlschrank aufbewahren.

Die Sauce ist kühl gestellt je nach Temperatur 1–2 Wochen haltbar. Vor Verwendung jeweils gut durchschütteln.

TIPP
Nach Belieben kann man auch eine kleine frische Zwiebel verwenden, sollte diese aber nach dem Hacken in der Bouillon zugedeckt etwa 10 Minuten leise kochen lassen, bevor man sie ausgekühlt zur Sauce gibt.

Senf-Honig-Salatsauce

ERGIBT etwa 5 dl Sauce
ZUBEREITUNGSZEIT: 15 Minuten

50 g grobkörniger Senf
50 g milder oder scharfer Senf
75 g Honig
2 Esslöffel getrocknete Petersilie
1 dl Wasser oder Gemüsebouillon
2 dl Weissweinessig
2 dl Sonnenblumen- oder Rapsöl
½ Teelöffel Salz
schwarzer Pfeffer aus der Mühle

1 Beide Senfsorten mit dem Honig, der Petersilie und dem Wasser oder der Gemüsebouillon glatt rühren.
2 Die restlichen Zutaten zur Sauce geben und diese mit Pfeffer sowie wenn nötig etwas Salz abschmecken. Die Sauce in Flaschen füllen, verschliessen und bis zur Verwendung im Kühlschrank aufbewahren.

Die Sauce ist kühl gestellt je nach Temperatur 1–2 Wochen haltbar. Vor Verwendung jeweils gut durchschütteln.

Himbeer-Dressing

ERGIBT etwa 5 dl Sauce
ZUBEREITUNGSZEIT: 15 Minuten

100 g tiefgekühlte oder frische Himbeeren
1½ dl Apfelsaft
1 dl Weisswein- oder Himbeeressig
2 dl Sonnenblumenöl
½ Teelöffel Salz
schwarzer Pfeffer
nach Belieben etwas Chilipulver oder -flocken

1 Himbeeren, Apfelsaft und Essig in einem hohen Becher mit dem Stabmixer pürieren. Dann durch ein Sieb passieren, um die Kerne zu entfernen.
2 Öl und Salz unter das Himbeer-Dressing rühren und mit Pfeffer sowie nach Belieben etwas Chili abschmecken. Die Sauce in saubere Flaschen füllen, verschliessen und im Kühlschrank aufbewahren.

Die Sauce ist kühl gestellt je nach Temperatur 1–2 Wochen haltbar. Vor Verwendung jeweils gut durchschütteln.

Frühlings-grün

Das Warten hat ein Ende: So richtig hat die Gemüsesaison zwar noch nicht begonnen, doch nun spriesst es, das erste Grün – und beschert uns endlich eine frühlingshaft frische Küche.

Marktfrisch

Überbackene Frühlingszwiebelsuppe mit Gorgonzola

Rezept auf Seite 23

War es das nun mit dem Winter? Wenn sich die wärmeren, sonnigeren Tage wieder mehren, bahnt sich langsam, aber sicher der Frühling an und damit das erste Grün. Zeit für Frühlingsgemüse! Eine genaue Definition dafür gibt es übrigens nicht, da es sich dabei streng genommen nicht um einen botanischen Fachausdruck handelt. Aber dennoch kann grundsätzlich gesagt werden, dass es sich hierbei um Gemüse handelt, welches bereits in einer sehr frühen Phase des Frühlings angebaut wird und somit auch besser mit frostigen Nächten zurechtkommt. Dazu gehören etwa Kohlrabi, Kopfsalat, Lattich und Spinat. Nicht in diese Reihe gehört eigentlich die Frühlingszwiebel, obwohl es ihr Name, ihre schön grünweisse Färbung und der leichte, frische Geschmack nahelegen würden. Korrekter wäre die Bezeichnung «Lauchzwiebel», denn es handelt sich bei dem ganzjährigen Gemüse tatsächlich um ein waschechtes Lauchgewächs. Das heisst natürlich nicht, dass man für frühlingshafte Gerichte auf die Frühlingszwiebel verzichten sollte. Richtiges, echtes Frühlingsgrün, aber kein Gemüse, ist der Bärlauch, dessen kurze Saison im März beginnt. An seinem prägnanten Aroma scheiden sich nicht selten die Geister; für die einen ist der penetrante knoblauchartige Geschmack ein Graus, während für andere gilt: kein Frühling ohne Bärlauch!

Pasta mit Kopfsalatstreifen,
Kapern und Ricotta

Rezept auf Seite 26

Kohlrabi-Spinat-Salat mit Salzzitronen-Dressing

FÜR 4 PERSONEN als Vorspeise
VORBEREITUNGSZEIT:
25 Minuten
RUHEZEIT: 30 Minuten

2 mittlere Kohlrabi, ca. 400 g
¼ Salzzitrone
1 Teelöffel Ahornsirup oder Honig
2 Esslöffel frisch gepresster Zitronensaft
1 Prise gemahlener Kreuzkümmel
½ Teelöffel Paprikapulver
Salz
4 Esslöffel Olivenöl
ca. 80 g Baby-Spinat oder Salatspinat
25 g Haselnusskerne

1 Kohlrabi schälen und zuerst in dünne Scheiben, dann in feine Streifen schneiden. Das Fruchtfleisch der Salzzitrone entfernen und die Schale sehr klein würfeln. Salzzitrone, Zitronensaft, Ahornsirup oder Honig, Kreuzkümmel, Paprika sowie etwas Salz in eine Schüssel geben, gut verrühren, dann das Öl unterschlagen. Die Sauce mit den Kohlrabi mischen und etwa 30 Minuten ziehen lassen.
2 Spinatblätter waschen und trockenschleudern.
3 Haselnüsse mittelgrob hacken. In einer trockenen Pfanne ohne Fett leicht anrösten.
4 Spinatblätter auf 4 Tellern verteilen und die Kohlrabi mit etwas Dressing darauf geben. Alles mit Haselnüssen bestreuen und sofort servieren.

FÜR DEN KLEINHAUSHALT
2 Personen: Zutaten halbieren.
1 Person: Zutaten vierteln.

Pro Portion 3 g Eiweiss, 17 g Fett, 5 g Kohlenhydrate; 201 kKalorien oder 831 kJoule, Glutenfrei, Lactosefrei

Überbackene Frühlingszwiebelsuppe mit Gorgonzola

FÜR 4 PERSONEN
VORBEREITUNGSZEIT:
20 Minuten
KOCH-/BACKZEIT: 25 Minuten

500 g Frühlingszwiebeln, je nach Grösse 2–3 Bund
2 Knoblauchzehen
1 Esslöffel Butter
1 Prise Zucker
1 Esslöffel Mehl
½ dl Noilly Prat
1 Liter Gemüsebouillon
4 kleinere Scheiben Weiss- oder Ruchbrot
120 g Gorgonzola cremoso (dolce)
Salz, schwarzer Pfeffer aus der Mühle
1 Prise Chili
1 Handvoll Gartenkresse oder Kerbel

1 Frühlingszwiebeln rüsten und mitsamt schönem Grün in feine Ringe schneiden. Knoblauch schälen und fein hacken.

2 In einer Pfanne die Butter schmelzen. Frühlingszwiebeln und Zucker darin 3–4 Minuten andünsten. Knoblauch und Mehl beifügen und kurz mitdünsten. Noilly Prat und Bouillon beifügen, aufkochen und Suppe offen etwa 15 Minuten leise kochen lassen.

3 Inzwischen die Brotscheiben mit einem Teil des Gorgonzolas bestreichen.

4 Den Backofen auf 250 Grad vorheizen.

5 Etwa ½ der Suppe in einen hohen Becher geben, restlichen Gorgonzola beifügen und alles fein pürieren. Wieder zur restlichen Suppe geben. Mit Salz, Pfeffer und Chilipulver abschmecken.

6 Die Suppe in ofenfeste Suppentassen oder tiefe Teller verteilen und je 1 Brotscheibe darauf geben. Die Suppe sofort im heissen Ofen auf der zweitobersten Schiene 6–8 Minuten überbacken, bis der Käse leicht braun ist.

7 Inzwischen Kresse waschen und trockenschleudern oder den Kerbel in kleinen Blättchen von den groben Zweigen zupfen. Die überbackene Suppe damit garnieren und sofort servieren.

FÜR DEN KLEINHAUSHALT
2 Personen: Zutaten halbieren.

Pro Portion 23 g Eiweiss,
32 g Fett,81 g Kohlenhydrate;
725 kKalorien oder 3038 kJoule

NEU
Kräuter-Klassiker in Bio-Qualität

Oregano, Herbes Provençales,
Basilikum, Petersilie und Schnittlauch

CHANDRAS WEINTIPP

Gróttolo 2022, Toscano Rosato IGT, Castello ColleMassari

Diese Assemblage aus Sangiovese, Ciliegiolo und Montepulciano passt perfekt zu diesem leicht pikanten Hülsefrüchte-Gericht. Der toskanische Rosé trumpft im Gaumen kräftig auf mit Aromen von Kirschen, Cassis und Rosen. Er hat genügend Struktur, um es mit der Thymian-, Chili- und Knoblaucharomatik aufzunehmen. Sehr elegant in der Art und ein perfekter kulinarischer Passepartoutwein. Man kann ihn auch ruhig geniessen, wenn man dieses schmackhafte Gericht zubereitet.
CHF 14.90. Bezugsquelle: Manor, *www.manor.ch*

Chili-Lattich auf Püree von weissen Bohnen

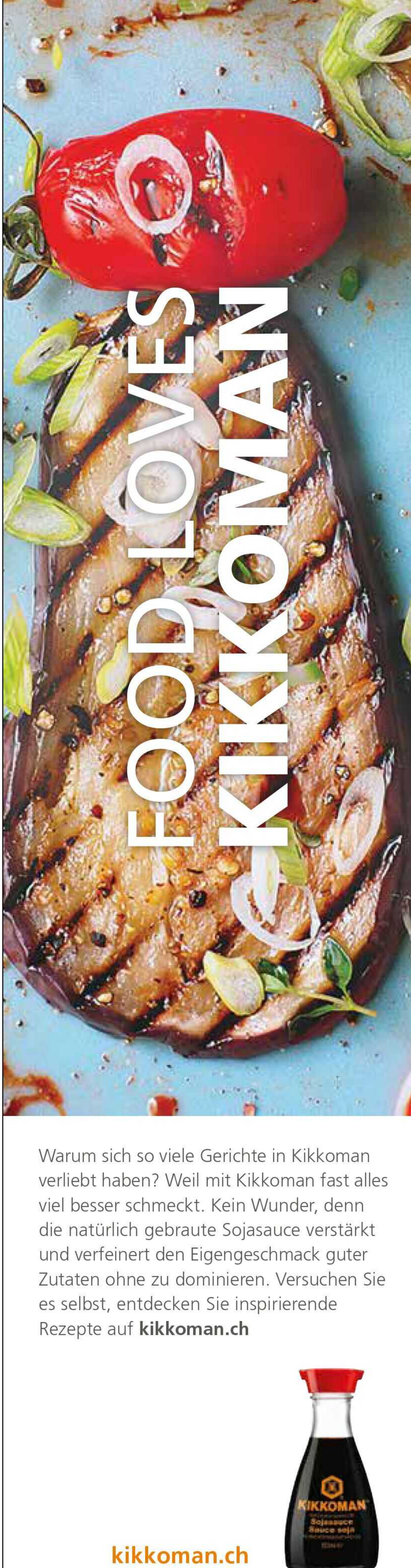
FÜR 4 PERSONEN
VORBEREITUNGSZEIT:
10 Minuten
KOCH-/BACKZEIT: 10 Minuten

Ca. 700 g Baby-Lattich
1 rote Zwiebel
2 Knoblauchzehen
4 Zweige Thymian
2 Esslöffel Olivenöl (1)
3 Dosen weisse Bohnen, insgesamt ca. 750 g abgetropft
3 dl Gemüsebouillon
Salz
4 Esslöffel Olivenöl (2)
2 Esslöffel Pinienkerne
½ Teelöffel Chiliflocken
1 Teelöffel Sojasauce
2 Teelöffel Zitronensaft

1 Lattichblätter auslösen, waschen und trockenschütteln, dann in etwa 1 cm breite Streifen schneiden.
2 Zwiebel und Knoblauch schälen und fein hacken. Thymianblättchen von den Zweigen zupfen. Bohnen in ein Sieb abschütten und gründlich lauwarm abspülen.
3 In einer Pfanne die erste Portion Olivenöl (1) erhitzen. Zwiebel, Knoblauch und Thymian darin andünsten. Abgetropfte Bohnen und Bouillon beifügen und zugedeckt etwa 5 Minuten kochen lassen.
4 Inzwischen in einer Bratpfanne die zweite Portion Olivenöl (2) erhitzen. Die Pinienkerne darin goldgelb anbraten und auf einen Teller geben. Lattich und Chiliflocken in die Pfanne geben, salzen und so lange rührbraten, bis die Salatstreifen zusammengefallen sind. Mit der Sojasauce, Zitronensaft sowie wenn nötig Salz abschmecken und warm halten.
5 Die weissen Bohnen in der Pfanne fein pürieren und mit Salz abschmecken. Das Püree auf Tellern verteilen, den Lattich darauf geben, mit Pinienkernen bestreuen und servieren.

FÜR DEN KLEINHAUSHALT
2 Personen: Lattichmenge halbieren, das Püree aus 2 Dosen Bohnen zubereiten.
1 Person: Zutaten vierteln, Püree aus 1 Dose Bohnen zubereiten.

Pro Portion 18 g Eiweiss, 27 g Fett, 50 g Kohlenhydrate; 544 kKalorien oder 2266 kJoule, Lactosefrei



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

kikkoman.ch

Pasta mit Kopfsalat-streifen, Kapern und Ricotta

FÜR 4 PERSONEN
VORBEREITUNGSZEIT: 15 Minuten
KOCH-/BACKZEIT: 10 Minuten

½ unbehandelte Zitrone
1 Knoblauchzehe
2 Esslöffel Olivenöl (1)
Salz
1 Prise Chiliflocken
200 g Ricotta
1 grosser Kopfsalat, 350–400 g
2 Esslöffel Kapern
400 g kurze Pasta, z.B. Penne, Casarecce oder Fusilli
2 Esslöffel Olivenöl (2)

1 Die gelbe Schale der Zitronenhälfte fein abreiben und 2 Teelöffel Saft auspressen. Knoblauch schälen und fein hacken. Mit der Zitronenschale, dem Saft, der ersten Portion Olivenöl (1) sowie etwas Salz und Chiliflocken verrühren. Den Ricotta in kleinen Portionen auf einen Teller löffeln und mit dem Würzöl beträufeln.
2 Kopfsalatblätter auslösen, waschen, abtropfen lassen und in feine Streifen schneiden. Kapern gründlich warm spülen, abtropfen lassen, dann grob hacken.
3 Für die Pasta in einer Pfanne reichlich Wasser aufkochen und salzen. Die Pasta darin bissfest kochen.
4 Nach etwa 5 Minuten Garzeit der Pasta in einer Bratpfanne die zweite Portion Olivenöl (2) erhitzen. Die Salatstreifen beifügen, leicht salzen und bei hoher Hitze unter Rührbraten zusammenfallen lassen. Kapern untermischen und die Kopfsalatstreifen eventuell noch leicht nachsalzen.
5 Die Pasta in ein Sieb schütten und gut abtropfen lassen. Zum Kopfsalat in der Bratpfanne geben und alles gut mischen. Die Pasta in vorgewärmte tiefe Teller anrichten und den gewürzten Ricotta darauf verteilen. Die Pasta sofort servieren und erst am Tisch mischen. Nach Belieben individuell mit frisch geriebenem Sbrinz und einem Schuss Olivenöl abschmecken.

FÜR DEN KLEINHAUSHALT
2 Personen: Zutaten halbieren.
1 Person: Zutaten vierteln.

Pro Portion 18 g Eiweiss,
21 g Fett, 74 g Kohlenhydrate;
576 kKalorien oder 2422 kJoule

Pouletbrüstchen mit Frühlingszwiebel-Bärlauch-Haube

FÜR 4 PERSONEN
VORBEREITUNGSZEIT: 15 Minuten
KOCH-/BACKZEIT: 15 Minuten

1 Bund Frühlingszwiebeln
20 g Bärlauch
1 Esslöffel Olivenöl (1)
4 in Öl eingelegte Dörrtomaten
50 g Frischkäse
50 g frisch geriebener Parmesan oder Sbrinz
Salz, schwarzer Pfeffer aus der Mühle
4 Pouletbrüstchen, je ca. 130 g
1 Esslöffel Bratbutter
1 Esslöffel Olivenöl (2)

1 Frühlingszwiebeln rüsten, mitsamt schönem Grün der Länge nach halbieren und quer in feine Streifen schneiden. Bärlauch waschen, trockenschütteln und fein hacken.
2 In einer Bratpfanne die erste Portion Öl (1) erhitzen und die Zwiebelstreifen darin bei mittlerer Hitze 3–4 Minuten glasig dünsten. Bärlauch zuletzt nur kurz untermischen und die Bratpfanne vom Herd ziehen.
3 Dörrtomaten auf Küchenpapier trockentupfen, fein hacken und in eine kleine Schüssel geben. Frischkäse, Parmesan oder Sbrinz sowie die Zwiebel-Bärlauch-Mischung beifügen, mischen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.
4 Backofen auf 230 Grad vorheizen.
5 Pouletbrüstchen mit Salz und Pfeffer würzen. In einer Bratpfanne die Bratbutter kräftig erhitzen und die Pouletbrüstchen darin von beiden Seiten kurz, aber sehr heiss anbraten. Dann nebeneinander in eine feuerfeste Form legen. Die Zwiebelmasse darauf verteilen und mit der zweiten Portion Öl (2) beträufeln.
6 Die Pouletbrüstchen im 230 Grad heissen Backofen in der Mitte je nach Dicke 12–15 Minuten überbacken. Aus dem Ofen nehmen, etwa 5 Minuten ruhen lassen, dann auf vorgewärmten Tellern servieren.

Dazu passt roter Reis aus der Camargue.

FÜR DEN KLEINHAUSHALT
2 Personen: Zutaten halbieren.
1 Person: Zutaten vierteln.

Pro Portion 41 g Eiweiss, 26 g Fett, 4 g Kohlenhydrate; 413 kKalorien oder 1719 kJoule, Glutenfrei, Purinarm

CHANDRAS WEINTIPP

Pouilly-Fumé 2022, Les Bois Charmants, Fournier Père et Fils

Dieses Gericht ruft förmlich nach einem crèmigen, verführerischen Chardonnay. Ein solider Vertreter aus dem Burgund (der Heimat einer Fülle an entdeckungswürdigen Chardonnays) ist dieser Pouilly-Fumé. Noten von weissen Blüten, Akazienhonig und Limetten sind zu erkennen. Im Gaumen schöner Schmelz, sowie eine grosszügige Aromatik. Elegant und kraftvoll vom ersten bis zum letzten Schluck. Preislich okay – da diese Weine immer teurer werden. Unbedingt aus bauchigen Weingläsern servieren.
CHF 19.95.
Bezugsquelle: *www.coop.ch*

Kalbsfilet an Frühlingszwiebel-Kräuter-Sauce

FÜR 5–6 PERSONEN
VORBEREITUNGSZEIT: 15 Minuten
KOCH-/BACKZEIT: 1¾–2 Stunden

1 Kalbsfilet, 600–700 g
Salz, schwarzer Pfeffer aus der Mühle
100 g weiche Butter
Salz
1 Teelöffel Senf
je ¼ Teelöffel milder Curry und edelsüsser Paprika
½ Teelöffel gemahlener Koriander
1 Schuss Worcestershiresauce
einige Tropfen frisch gepresster Zitronensaft
1 Bund kleine Frühlingszwiebeln
1 Bund glatte Petersilie
je 6 Zweige Dill, Kerbel und Estragon
1 Esslöffel Bratbutter
1 dl Noilly Prat oder weisser Portwein

1 Das Kalbsfilet etwa 1 Stunde vor der Zubereitung aus dem Kühlschrank nehmen und rundum kräftig mit Salz sowie Pfeffer würzen.
2 Inzwischen in einer Schüssel die weiche Butter zusammen mit etwas Salz kräftig durchrühren, bis sich kleine Spitzchen bilden. Senf, Curry, Paprika, Koriander, Worcestershiresauce und Zitronensaft beifügen und kräftig unterrühren. Die Gewürzbutter kühl stellen.
3 Die Frühlingszwiebeln rüsten, die weissen Knollen fein hacken, das schöne Grün in sehr dünne Ringe schneiden. Etwas Petersilie, Dill, Kerbel und Estragon für die Garnitur beiseitelegen, den Rest der Kräuter fein hacken.
4 Den Backofen auf 80 Grad vorheizen und eine Platte mitwärmen.
5 In einer Bratpfanne die Bratbutter rauchheiss erhitzen. Das Kalbsfilet darin rundum insgesamt 4 Minuten kräftig anbraten. Auf die vorgewärmte Platte geben und im heissen Ofen 1¾–2 Stunden nachgaren lassen.
6 Den Bratensatz mit Noilly Prat oder Portwein auflösen, um etwa ⅓ einkochen lassen und durch ein feines Sieb in ein kleines Gefäss giessen.
7 Unmittelbar vor dem Servieren die Ofentemperatur auf 230 Grad erhöhen und das Kalbsfilet in aufsteigender Hitze 6 Minuten Temperatur annehmen lassen.
8 Gleichzeitig in einer Pfanne die Gewürzbutter schmelzen. Frühlingszwiebeln hineingeben und 2–3 Minuten dünsten. Den Bratenjus sowie die gehackten Kräuter beifügen und die Sauce mit Salz und Pfeffer abschmecken.
9 Das Kalbsfilet in Scheiben schneiden, wieder auf die heisse Platte geben, mit etwas Frühlingszwiebel-Kräuter-Sauce beträufeln und mit den beiseitegelegten Kräutern garnieren. Den Rest der Sauce separat dazu servieren.

FÜR DEN KLEINHAUSHALT
2–3 Personen: 300–400 g Kalbsfilet verwenden, nur 3 Minuten anbraten, restliche Zeiten bleiben gleich. Restliche Rezeptzutaten halbieren.

Pro Portion 32 g Eiweiss,
27 g Fett, 4 g Kohlenhydrate;
381 kKalorien oder 1592 kJoule
Lactosearm

GLÜCKSKEKS

JETZT GEWINNEN: KUHN RIKON GESCHENK-KARTE

Mit einer Geschenkkarte kann man im Kuhn Rikon Webshop und in den Shops ganz einfach den Einkauf bezahlen. Kuhn Rikon begeistert die Kochwelt seit 1926 mit innovativen Produkten rund ums Zubereiten, Servieren und Geniessen. Am traditionsreichen Standort in Rikon produziert Kuhn Rikon auch heute noch auf umweltschonende Weise Swiss Made Küchenprodukte. Stöbern Sie durch die grosse Auswahl an Kochgeschirr, Bratpfannen und Küchenhelfern.

Gewinn: 10× «Kuhn Rikon»-Geschenkkarte im Wert von je CHF 100.–.

Mitmachen und gewinnen:
www.wildeisen.ch/glueckskeks

Teilnahmeschluss:
29. April 2024

KUHN RIKON
SWITZERLAND

Advertorial

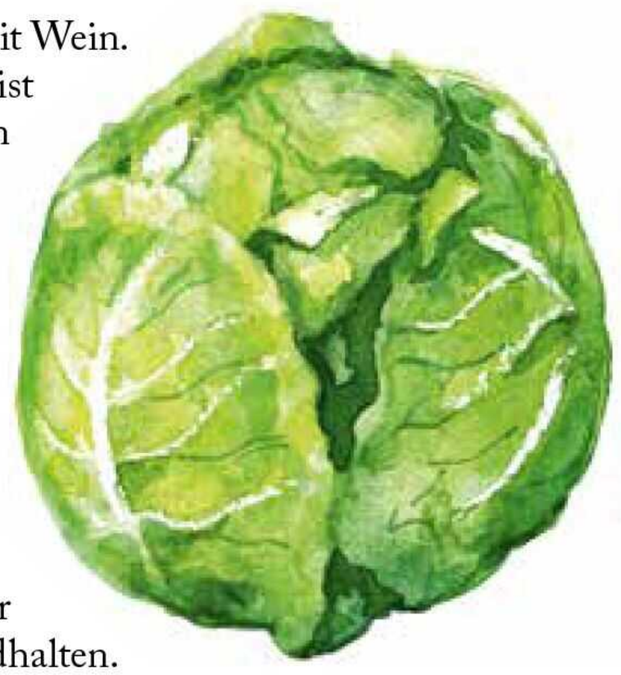
WEIN UND GEMÜSE

Die Aromatik von Gemüse ist derart vielfältig, dass es keine feste Weinregel gibt. Aromatisch variieren die Gemüsearomen von knackig, frisch, herzhaft bis cremig und süsslich. Am einfachsten ordnet man die Weine einzelnen Gemüsegattungen zu.

Die Liste der verwendeten Alltagsgemüse ist lang und ändert mit den Jahreszeiten. Generell kann gesagt werden, dass sich die wenigsten Gemüsesorten mit gerbstoffreichen Rotweinen paaren lassen. Knackige Weissweine, die auch dezent parfümiert duften können, eignen sich besser. Wie auch Roséweine. Sie sind willkommene Begleiter für allerlei Gemüsekreationen.

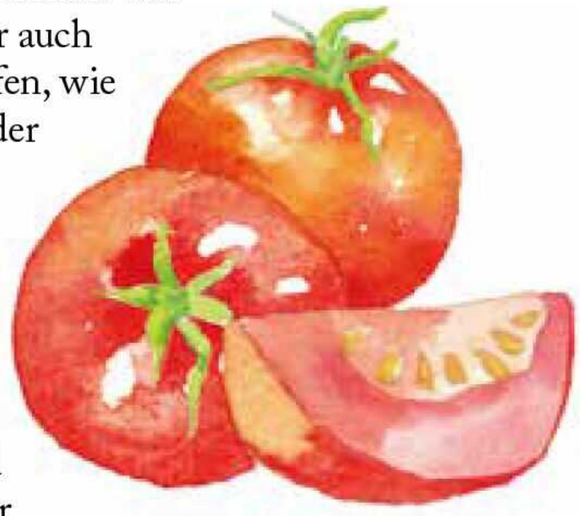
Pilze
Sie sind willkommene Weinbegleiter und wirken in diversen Gerichten als sogenannter Weinkatalysator. Hier ist die Weinauswahl eine wahre Freude und reicht von weiss über rot – ganz zu schweigen von klassischen Schaumweinen der Méthode traditionnelle. Ein paar Pilze im Risotto und die Kombination mit einem Nebbiolo, einem Merlot oder Cabernet Sauvignon ist perfekt. Der fleischige, erdige Charakter der meisten Pilze verlangt nach einem ebenso erdigen Wein. Interessant auch die Paarung mit einem üppigen Chardonnay, der in der Barrique gereift ist, einem Chenin blanc, Viognier oder Johannisberg ginge ebenfalls.

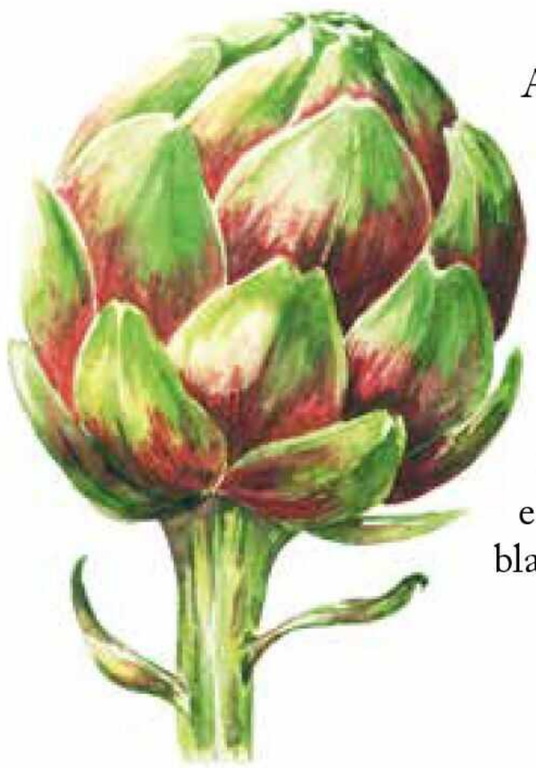
Salat
Eine problematische Verbindung ist die von Salat mit Wein. Da die Salatsauce meist Essig oder Zitrone enthält, ist es fast ein Ding der Unmöglichkeit, einen passenden Wein dazu zu finden. Was also tun? Eine Möglichkeit ist, ohne Essig und Zitrone zu würzen, oder zumindest mit einem milden Essig. Ein Trick ist weiter, dem Salat Nüsse oder Käsestückchen beizufügen. Die machen ihn etwas weinfreundlicher. Ein Wein, der meist zum Salat passt, ist Rosé. Hat es Zitronensaft im Salat, wählt man eine säurebetonten Weisswein aus, wie etwa einen Sauvignon blanc, einen Räuschling, einen Riesling oder einen trockenen Heida aus dem Wallis. Je mehr Säure im Wein, desto besser kann er der Sauce standhalten.



Spargeln
Grundsätzlich gilt: Zu weissem Spargel trinkt man Weisswein, zu grünem Spargel eventuell auch Rosé- oder Rotwein, wobei hier natürlich auch etwas kräftigerer Weisswein geht. Eine Traubensorte, die immer sehr gut passt, ist Pinot gris. Wichtig ist auch die Beilage, die zum Spargel serviert wird und wie intensiv ihre Aromatik ist. Ein Klassiker unter den Wein-Kombinationen ist die mit frischen, knackigen Weissweinen, die eine saftige Säure und eine kühle, expressive Aromatik aufweisen. Solche Weine werden unter anderem aus den Sorten Sauvignon blanc, Riesling, Pinot gris, Muscat, Kerner oder Heida vinifiziert. Aber auch ein badischer Chasselas kann dazu serviert werden. Wichtig ist, dass die Weine immer schön kühl bei 8 bis 10 Grad serviert werden.

Tomate
Man würde es ihr nicht geben, aber sie hat relativ viel Säure in sich. Tomatensugo verlangt daher auch nach einem Wein mit genügend Gerbstoffen, wie dem Chianti Classico (hauptsächlich aus der Sangiovese-Traube gekeltert). Verwendet man zum Kochen von Eintöpfen Tomaten, haben diese immer einen starken Einfluss auf die Weinwahl. In der Regel kann ein kräftigerer Wein von roter Farbe gewählt werden. Zu einem Tomaten-Mozzarella-Salat passen sowohl Roséweine wie auch süffige Rotweine oder Rosé-Schaumweine.

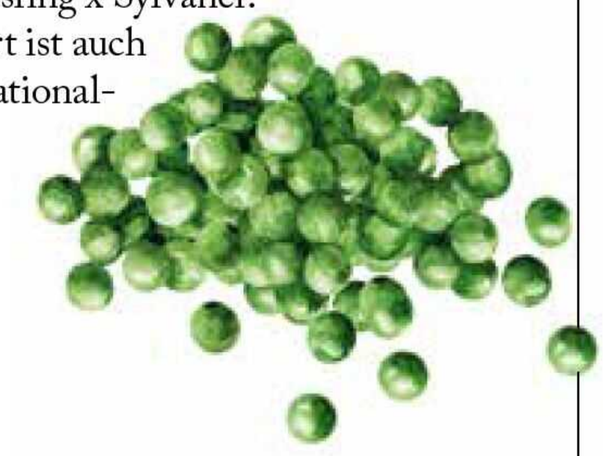




Artischocken
Von dieser Kombination wird gerne abgeraten, da Artischocken dazu tendieren, den Wein süsser und schaler zu machen. Daher ist es besser, einen trockenen Weisswein mit genügend Säure auszuwählen. So etwa ein Kerner, ein Sauvignon blanc oder ein Schaumwein.

Wurzelgemüse
Karotten, Pastinaken, Rüben und Zwiebeln, also Gemüse, das unter der Erde wächst, harmoniert sehr schön mit etwas kräftigeren Weinen – sowohl rot als auch weiss. Bei den Rotweinen könnte man einen Grenache, einen Beaujolais, aber auch einen Merlot servieren. Als Weisswein ist Chardonnay oder Viognier eine gute Wahl.

Hülsenfrüchte
Bohnen, Linsen oder Erbsen neigen dazu, eine stärkehaltige Konsistenz zu haben, die durch einen geschmeidigen Wein ausgeglichen werden muss. Zu diesem Gemüse passen pfeffrig-würzige Rotweine wie Primitivo, Syrah, Aglianico und aromatische Weissweine, wie Sauvignon blanc, Verdejo oder Riesling x Sylvaner. Ein sicherer Wert ist auch immer unsere Nationalweissweinsorte Chasselas.



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

Mehrere Weine öffnen

Persönlich öffne ich immer mehrere Weine. Zu Tisch wählt jeder aus, was er am liebsten hat. Erstens findet man dabei heraus, was man selbst bevorzugt, und das ist individuell anders. Auch ist es spannend, im Gaumen zu vergleichen, wie es sich anfühlt, wenn man eine Kombination nicht so gelungen findet.

Trend-Food

Waffel-Glück

Süsse Waffeln kennen fast alle. Unsere Rezepte stellen sie jedoch mit einer Ausnahme in pikanten Varianten vor: Saftig, dick, knusprig und mit tollen Toppings – so wie man sie aus Belgien kennt.

Waffeln mit Zucchetti und geräuchertem Fisch

Rezept auf Seite 34

Brüsseler Waffeln mit Senf-Frischkäse und Roastbeef

Rezept auf Seite 36

Waffeln mit Zucchetti und geräuchertem Fisch

ERGIBT etwa 4 Stück
VORBEREITUNGSZEIT: 25 Minuten
KOCH-/BACKZEIT: pro Waffel 3–4 Minuten

WAFFELTEIG:
150 g Zucchetti
½ Teelöffel Salz, 50 g Butter
250 g Mehl
2 gestrichene Teelöffel Backpulver
3 dl Milch, 2 Eier

BELAG:
1 unbehandelte Zitrone, ½ Bund Dill
1 Esslöffel Meerrettich aus dem Glas
200 g Frischkäse nature
4 geräucherte Forellenfilets
oder 300 g geräucherter Lachs

1 Zucchetti an der Bircherraffel fein reiben und mit dem Salz mischen. Butter in einer kleinen Pfanne schmelzen.
2 Mehl und Backpulver in eine Schüssel sieben. Die Milch beifügen und alles zu einem glatten Teig mischen. Dann zuerst die Eier, anschliessend die Zucchetti samt entstandener Flüssigkeit sowie die Butter unterrühren. Den Teig 20 Minuten ruhen lassen.
3 Die Schale der Zitrone fein abreiben. Dann von der Zitrone die Enden abschneiden, die Frucht auf die Arbeitsfläche setzen und die restliche Schale mitsamt weisser Haut herunterschneiden. Die nun freiliegenden Schnitze zwischen den Trennhäuten herausschneiden und in kleine Würfel schneiden.
4 Die Hälfte des Dills fein hacken, den Rest für die Garnitur beiseitelegen. Gehackter Dill, abgeriebene Zitronenschale, Meerrettich und Frischkäse mischen und die Masse nach Belieben in einen Spritzsack füllen.
5 Waffeleisen aufheizen. Den Teig kurz durchrühren, dann portionenweise auf das Waffeleisen geben und etwa 3–4 Minuten – je nach Gerät – goldbraun backen. Bei Verwendung eines drehbaren Waffeleisens: dieses nach etwa 10 Sekunden drehen. Die Waffeln bis zum Servieren warm halten.
6 Die Waffeln mit Frischkäse und geräuchertem Fisch belegen und mit Dill sowie Zitronenwürfeln garnieren.

Pro Stück 34 g Eiweiss,
38 g Fett, 51 g Kohlenhydrate;
691 kKalorien oder 2899 kJoule

Vollkorn-Waffeln mit Birnen, Gorgonzola und Schinken

ERGIBT etwa 4 Stück
VORBEREITUNGSZEIT: 25 Minuten
KOCH-/BACKZEIT: pro Waffel 3–4 Minuten

WAFFELTEIG:
75 g Butter
185 g UrDinkel- oder Dinkel-Vollkornmehl
75 g UrDinkel- oder Dinkel-Weissmehl
2 gestrichene Teelöffel Backpulver
3½ dl Milch
½ Teelöffel Salz
3 Eier

BELAG:
1–1½ mittelgrosse reife Birnen
50 g Sbrinz oder Parmesan am Stück
150 g Gorgonzola dolce oder picante
100 g Rohschinken
4–5 Zweige Kerbel

1 Die Butter in einer kleinen Pfanne schmelzen.
2 Vollkornmehl in eine Schüssel geben. Weissmehl und Backpulver dazu sieben. Milch und Salz beifügen und alles zu einem glatten Teig mischen. Dann zuerst die Eier und anschliessend die flüssige Butter unterrühren. Den Teig 20 Minuten ruhen lassen.
3 Inzwischen Birnen vierteln und das Kerngehäuse entfernen. Birnen in feine Schnitze schneiden. Sbrinz oder Parmesan in feine Scheiben hobeln.
4 Waffeleisen aufheizen. Den Teig kurz durchrühren, dann portionenweise auf das Waffeleisen geben und etwa 3–4 Minuten – je nach Gerät – goldbraun backen. Bei Verwendung eines drehbaren Waffeleisens: dieses nach etwa 10 Sekunden drehen. Die Waffeln bis zum Servieren warm halten.
5 Die Waffeln mit Birnen, Sbrinz oder Parmesan, Gorgonzola sowie Rohschinken belegen und mit Kerbel garnieren.

Pro Stück 36 g Eiweiss, 43 g Fett, 46 g Kohlenhydrate; 728 kKalorien oder 3036 kJoule, Purinarm

Brüsseler Waffeln mit Senf-Frischkäse und Roastbeef

ERGIBT etwa 6 Stück
VORBEREITUNGSZEIT: 25 Minuten
KOCH-/BACKZEIT: pro Waffel 3–4 Minuten
RUHEZEIT: 60 Minuten

WAFFELTEIG:
10 g Hefe
20 g Puderzucker
1 dl lauwarmes Wasser
70 g Butter
2½ dl Milch
¼ Teelöffel Salz
200 g Mehl, siehe Tipp
2 Eier

BELAG:
75 g getrocknete Cranberrys
½ dl Wasser
½ dl weisser Balsamicoessig
1½ Esslöffel grober Senf
1½ Teelöffel feiner scharfer Senf
150 g Frischkäse nature
1½ Esslöffel Joghurt nature
schwarzer Pfeffer aus der Mühle
12–18 dünn geschnittene Scheiben Roastbeef, je nach Grösse, ersatzweise auch Bratenscheiben von Kalb oder Schwein
Kresse oder Micro Leaves zum Garnieren

1 In einer Tasse Hefe, Puderzucker und Wasser verrühren. Butter in einer kleinen Pfanne schmelzen.
2 In einer Schüssel Milch, Salz und Mehl zu einem Teig verrühren. Dann zuerst die Eier, anschliessend das Hefe-Wasser unterrühren. Den Teig zugedeckt an einem warmen Ort etwa 60 Minuten ruhen lassen; er ist bereit zum Backen, wenn er von kleinen Bläschen durchzogen ist.
3 Für den Belag in einer kleinen Pfanne die Cranberrys mit Wasser und Essig aufkochen und mindestens 10 Minuten ziehen lassen.
4 Beide Senfsorten mit dem Frischkäse und dem Joghurt verrühren und mit Pfeffer würzen. Nach Belieben in einen Spritzbeutel füllen.
5 Waffeleisen aufheizen. Den Teig kurz durchrühren, dann portionenweise auf das Waffeleisen geben und etwa 3–4 Minuten – je nach Gerät – goldbraun backen. Bei Verwendung eines drehbaren Waffeleisens: dieses nach etwa 10 Sekunden drehen. Die Waffeln bis zum Servieren warm halten.
6 Die warmen Waffeln mit Senfcreme, Cranberrys sowie Roastbeef belegen und mit Kresse oder Micro Leaves garnieren.

TIPP
Der Teig für die klassischen Brüsseler Waffeln ist relativ dünnflüssig, da die Waffeln in einem drehbaren Eisen zubereitet werden, welches es auch für den Hausgebrauch gibt. Für normale Waffeleisen sollte der Teig jedoch etwas dicker sein, in diesem Fall 50 g mehr Mehl beifügen.

Pro Stück 17 g Eiweiss,
21 g Fett, 42 g Kohlenhydrate;
435 kKalorien oder 1823 kJoule

Süsse Waffeln mit Apfel und Tonkabohnen-Rahm

ERGIBT etwa 4 Stück
VORBEREITUNGSZEIT: 25 Minuten
KOCH-/BACKZEIT: pro Waffel 3–4 Minuten

KOMPOTT:
2 säuerlich Äpfel, z. B. Breaburn
1½ dl Apfelsaft
Zucker nach Belieben

WAFFELTEIG:
180 g Mehl
2 gestrichene Teelöffel Backpulver
250 g Joghurt nature
1½ dl Milch
50 g Sonnenblumen- oder Traubenkernöl
50 g Zucker, 2 Eier

ZUM FERTIGSTELLEN:
2 dl Rahm, Etwas Tonkabohne ersatzweise Vanillepulver
1–2 Esslöffel Zucker
1 Becher Vanillecreme (125 g)
nach Belieben essbare Blüten, z. B. Stiefmütterchen

1 Äpfel schälen, halbieren und das Kerngehäuse entfernen. Äpfel in Würfel schneiden und in eine Pfanne geben. Apfelsaft sowie nach Belieben etwas Zucker beifügen und die Apfelwürfel bissfest kochen. Abkühlen lassen.
2 Mehl und Backpulver in eine Schüssel sieben. Joghurt, Milch, Öl und Zucker beifügen und alles zu einem glatten Teig verrühren. Dann die Eier unterschlagen und den Teig 20 Minuten ruhen lassen.
3 Rahm mit etwas Tonkabohne oder Vanillepulver sowie Zucker würzen und steif schlagen. In einen Spritzsack mit gezackter Tülle füllen. Bis zum Servieren kalt stellen.
4 Waffeleisen aufheizen. Den Teig kurz durchrühren, dann portionenweise auf das Waffeleisen geben und etwa 3–4 Minuten – je nach Gerät – goldbraun backen. Bei Verwendung eines drehbaren Waffeleisens: dieses nach etwa 10 Sekunden drehen. Die Waffeln bis zum Servieren warm halten.
5 Waffeln mit Vanillecreme, Tonkabohnen-Rahm und Äpfeln belegen und nach Belieben mit Blüten garnieren.

Pro Portion 15 g Eiweiss,
37 g Fett, 72 g Kohlenhydrate;
695 kKalorien oder 2912 kJoule

OTTO'S

Viele exklusive Gartenmöbel-Angebote.

Sonnenschirm

Argos Gestell Metall silberfarben
Ø 350 cm, Höhe: 250 cm

79.90

UV-Schutz 50+

Bistroset

Bern Tisch mit Glasplatte:
Ø 60 cm, Höhe: 70 cm

149.-

Set 3-teilig

ca. 110 kg

Auch online erhältlich. ottos.ch

Balkonset

Emma Sessel: 63 x 74 x 65 cm, Beistelltisch mit Stauraumfunktion: 60 x 39 x 55 cm

159.- statt 199.- -20%

KETER

Auch online erhältlich. ottos.ch

Sonneninsel

Luzern inkl. Sonnendach Polyester grau,
172 x 78-155 x 105-165 cm

699.- statt 1299.- -46%

drehbar

Auch online erhältlich. ottos.ch

Riesenauswahl. Immer. Günstig. ottos.ch

Special Cuts

Natürlich sind Special Cuts, also spezielle, eher unbekannte Fleischzuschnitte, nichts wirklich Neues. Aber heute, wo Nachhaltigkeit immer wichtiger wird, sind sie eine attraktive Alternative zu Edelstücken wie Filet und Co. – und kulinarisch spannender sind sie ohnehin.

Bavette mit Salat von gebratenen Zwiebeln und Linsen

FÜR 4 PERSONEN
VORBEREITUNGSZEIT:
35 Minuten
KOCH-/BACKZEIT: 125 Minuten

1 Bavette (d'aloyau), ca. 800 g, siehe Tipp
Salz
Kräuterzweige nach Belieben, z. B. Rosmarin, Thymian, Oregano, Salbei
150 g rote Linsen
500 g rote Zwiebeln
50 g Rucola
½ Granatapfel
4 Esslöffel Apfelessig
2 Esslöffel Wasser
1 Esslöffel Honig
schwarzer Pfeffer aus der Mühle
4 Esslöffel kalt gepresstes Rapsöl
2 Esslöffel Sonnenblumenöl

1 Die Bavette halbieren, damit das lange Stück sich so besser für das Sous-vide-Garen in 2 kleineren Beuteln vakuumieren lässt. Das Fleisch rundum mit Salz würzen, dann mit den Kräutern in 2 Beutel geben und vakuumieren. Das Fleisch im 54 Grad heissen Wasserbad 2 Stunden garen. Wer kein Vakuumgerät besitzt, kann alternativ dazu das Fleisch (ohne Beutel) auf eine Platte geben, mit den Kräutern belegen und im 80 Grad heissen Ofen etwa 35 Minuten vorgaren.
2 Die Linsen in leicht gesalzenem Wasser bissfest kochen. Abgiessen und gut abtropfen lassen.
3 Die Zwiebeln schälen, halbieren und in feine Schnitze schneiden. Den Rucola fein hacken. Granatapfelkerne aus der Schale lösen.
4 In einer Schüssel Essig, Wasser und Honig mit Salz und Pfeffer verrühren, dann das Rapsöl unterschlagen. Linsen und Granatapfelkerne zur Sauce geben.
5 Die Zwiebeln salzen. In einer Bratpfanne das Sonnenblumenöl erhitzen und darin die Zwiebeln anbraten. Am Schluss die Zwiebeln mit Pfeffer würzen und leicht abkühlen lassen.
6 Zwiebeln und Rucola zu den Linsen geben, alles mischen und wenn nötig mit Salz und Pfeffer abschmecken.
7 Fleisch aus dem Vakuumbeutel oder dem Ofen nehmen. Das Fleisch auf dem Grill auf jeder Seite 1½–2 Minuten anbraten. Kurz ruhen lassen, dann gegen die Faser in Scheiben schneiden. Fleisch und Salat auf einer Platte anrichten und sofort servieren.

Pro Portion 54 g Eiweiss, 32 g Fett, 28 g Kohlenhydrate; 639 kKalorien oder 2669 kJoule,Glutenfrei, Lactosefrei

Linke Seite: Den Verlauf der Fleischfaser erkennt man bei der Bavette sehr gut. Wichtig ist nicht nur bei diesem Fleischstück, dass man es immer gegen die Faser aufschneidet.

MEIN FLEISCH-TIPP
Die Bavette (d'aloyau), auch unter der Bezeichnung Flapsteak bekannt, ist nicht zu verwechseln mit dem Flanksteak, welches im Französischen gerne als Bavette de flanchet bezeichnet wird. Beides sind relativ flache Stücke, die Bavette stammt aus dem unteren Teil des Bauchlappens und ist etwas grobfaseriger und stärker marmoriert als das Flanksteak. Beide Stücke sind langfaserig und sollten wie alle Fleischstücke unbedingt gegen die Faser aufgeschnitten werden. Wer das Fleisch bei Kerntemperatur Sous-vide gart, kann es auch deutlich länger als 2 Stunden im Wasserbad belassen, ohne dass es an Qualität verliert.

MEIN FLEISCH-TIPP
«Secreto» bedeutet Geheimnis. Dieser Special Cut «versteckt» sich zwischen Rücken und Rückenspeck des Schweins und wird auch «geheimes Filet» genannt. Dieser Cut ist bei uns noch nicht so oft zu finden, da die hiesigen Schweine traditionell anders zerlegt werden. Das Stück ist eher grobfasrig und weist die Form eines Fächers auf.

Secreto vom Schwein mit grillierten Spargeln und Orangen

FÜR 4 PERSONEN
VORBEREITUNGSZEIT:
35 Minuten
KOCH-/BACKZEIT: 5 Minuten

1 Knoblauchzehe
1 Teelöffel Chiliflocken
½ dl Traubenkernöl (1)
2 Orangen
1 Limette
1 Esslöffel Honig
1 Bund glatte Petersilie
Salz, schwarzer Pfeffer aus der Mühle
1 kg weisse Spargeln
500 g Secreto vom Schwein, siehe Tipp
1 Teelöffel Traubenkernöl (2)

1 Knoblauch schälen, fein hacken und mit den Chiliflocken in eine kleine Schüssel geben. Die erste Portion Öl (1) in einer Pfanne auf etwa 150 Grad erhitzen und über Knoblauch und Chili giessen. Die Schale von 1 Orange fein zum Chili-Öl reiben.
2 Von beiden Orangen oben und unten einen Deckel abschneiden. Die Orangen auf die Arbeitsfläche setzen und die Schale mitsamt weisser Haut herunterschneiden. Die nun freiliegenden Orangenfilets über einer Schüssel zwischen den Trennhäuten herausschneiden, dabei den austretenden Saft auffangen.
3 Den Saft der Limette auspressen und mit dem Honig zum aufgefangenen Orangensaft geben. Petersilie hacken und mit dem Chili-Öl zum Saft geben. Alles gut verrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken.
4 Spargeln an den Enden je nach Qualität um 2–3 cm kürzen, dann die Stangen schälen. Dicke Spargeln der Länge nach halbieren. Die Spargeln salzen.
5 Das Fleisch je nach Grösse in 2–3 Portionen schneiden. Mit Salz würzen und mit der zweiten Portion Öl (2) einreiben.
6 Zuerst die Spargeln bei indirekter Hitze 8–10 Minuten im geschlossenen Grill braten. Auf eine Platte geben und die Sauce sowie die Orangenfilets darüber verteilen.
7 Das Secreto bei direkter Hitze auf dem Grill auf jeder Seite je nach Dicke des Fleisches etwa 2 Minuten grillieren. Auf ein Brett geben und 5 Minuten ruhen lassen. Das Fleisch gegen die Fasern aufschneiden und auf den Spargeln anrichten.

Pro Portion 31 g Eiweiss, 19 g Fett, 11 g Kohlenhydrate; 347 kKalorien oder 1451 kJoule, Glutenfrei, Lactosefrei

Links: Orangen filetieren leicht gemacht, in unserem How-to-Video zeigen wir, wie es geht, den Link zum Video gibt es auf Seite 66 in dieser Ausgabe. Rechts: Die Spargeln können kalt oder warm mit dem Secreto serviert werden. Durch das Grillieren werden sie intensiv im Aroma und behalten einen schönen Biss.

Flat Iron Steak mit Gin-Pfeffer-Butter

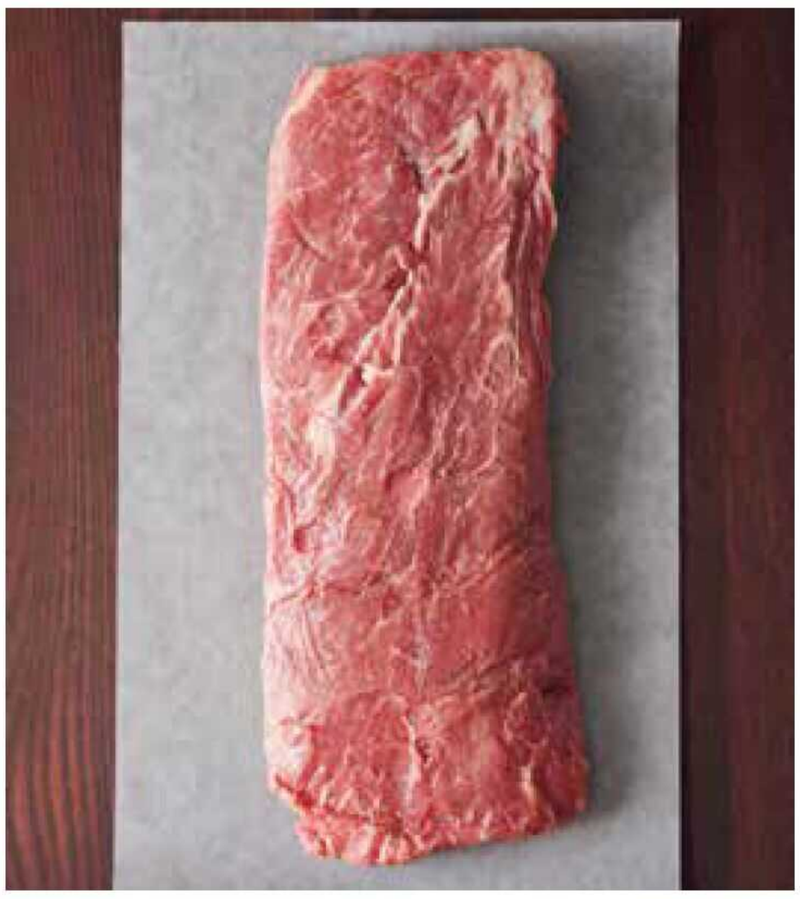
FÜR 4 PERSONEN
VORBEREITUNGSZEIT:
10 Minuten
KOCH-/BACKZEIT: 30 Minuten

1 Flat Iron Steak von ca. 600 g
Salz
1 Esslöffel Sonnenblumenöl
6 g schwarze Pfefferkörner
1 Esslöffel Gin
1 Teelöffel Pimentkörner (Nelkenpfeffer)
1 kleine Schalotte
1 junge Knoblauchzehe
1 unbehandelte Limette
3 Zweige Dill
½ Bund glatte Petersilie
120 g weiche Butter

1 Den Backofen auf 120 Grad vorheizen und eine Platte mitwärmen.
2 Das Fleisch salzen. In einer Bratpfanne das Öl erhitzen und das Fleisch darin auf jeder Seite etwa 1½ Minuten anbraten. Sofort auf die vorgewärmte Platte geben und ein Fleischthermometer mittig im Fleischstück positionieren. Das Flat Iron Steak sofort im heissen Ofen auf der zweituntersten Rille etwa 35 Minuten garen, bis eine Kerntemperatur von 56 Grad erreicht ist.
3 Inzwischen den Pfeffer im Mörser mittelfein zerstossen. Den Pfeffer in ein Sieb geben, um den ganz feinen Teil zu entfernen; dieser kann für andere Gerichte verwendet werden. Den zurückgebliebenen Pfeffer in einer kleinen Schüssel mit dem Gin mischen. Die Pimentkörner im Mörser fein zerstossen und zum Pfeffer geben.
4 Schalotte und Knoblauch schälen und sehr fein hacken. Die Schale der Limette fein abreiben und den Saft auspressen. Dill und Petersilie sehr fein hacken.
5 Die weiche Butter 5 Minuten luftig aufschlagen. Gin-Pfeffer, Schalotte, Knoblauch, Limettenschale und die Kräuter untermischen. Die Butter mit 1–2 Teelöffel Limettensaft sowie Salz würzen.
6 Wenn die Kerntemperatur erreicht ist, das Fleisch aus dem Ofen nehmen. Die Hälfte der Butter auf das Fleisch geben und alles 5 Minuten ruhen lassen. Die restliche Butter in einer Pfanne aufschäumen und ebenfalls über das Fleisch geben. Das Fleisch sofort quer zur Faser aufschneiden und servieren.

Dazu passen Kartoffel-Wedges.

Pro Portion 32 g Eiweiss, 36 g Fett, 2 g Kohlenhydrate; 466 kKalorien oder 1956 kJoule, Glutenfrei, Lactosearm



MEIN FLEISCH-TIPP
Das Flat Iron Steak stammt aus dem Schulterspitz, einem Stück, welches die meisten wohl eher als geschmortes Stück kennen. Wird die im Schulterspitz liegende dicke Sehne entfernt, entstehen zwei etwa 2½ cm dicke Steaks, welche sich zum Kurzbraten eignen und mit einem Steak vom Entrecôte zu vergleichen sind.

Oben: Die richtige Platzierung des Fleischthermometers ist gerade bei einem flachen Stück wie dem Flat Iron Steak wichtig: Die Sonde flach und gerade einführen, sodass die Spitze schön in der Mitte des Fleischstückes platziert ist.
Rechte Seite: Den Pfeffer nach dem Mörsern aussieben, damit man gleichmässig groben Pfeffer erhält. Der restliche feine Pfeffer kann natürlich zum Würzen jeglicher Gerichte weiterverwendet werden.

MONDOVINO

Wein nach Deinem Geschmack.

Rund.

Konzentrierte Aromen von Beeren und Brotrinde, vollmundig im Antrunk und angenehm strukturiert, mit füllig rundem Körper. Genau richtig zu Steak, Charcuterie oder Braten.

CHÂTEAUNEUF-DU-PAPE AOP CHÂTEAU SAINT-ANDRÉ, 75 CL

22.95
(10 cl = 3.06)

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

coop
Für mich und dich.

MEIN FLEISCH-TIPP
Das Petit Tender, auch als Teres Major, Metzgerstück oder flaches Filet bezeichnet, liegt im dicken Bugstück im hinteren Schulterteil des Rindes. Der rundliche und recht lange Muskel gleicht einem kleinen Filet und ist auch genauso zart. Das Fleisch lässt sich sehr gut ganz am Schluss auch auf dem Grill anbraten, ebenfalls sehr heiss und kurz bei direkter Hitze.

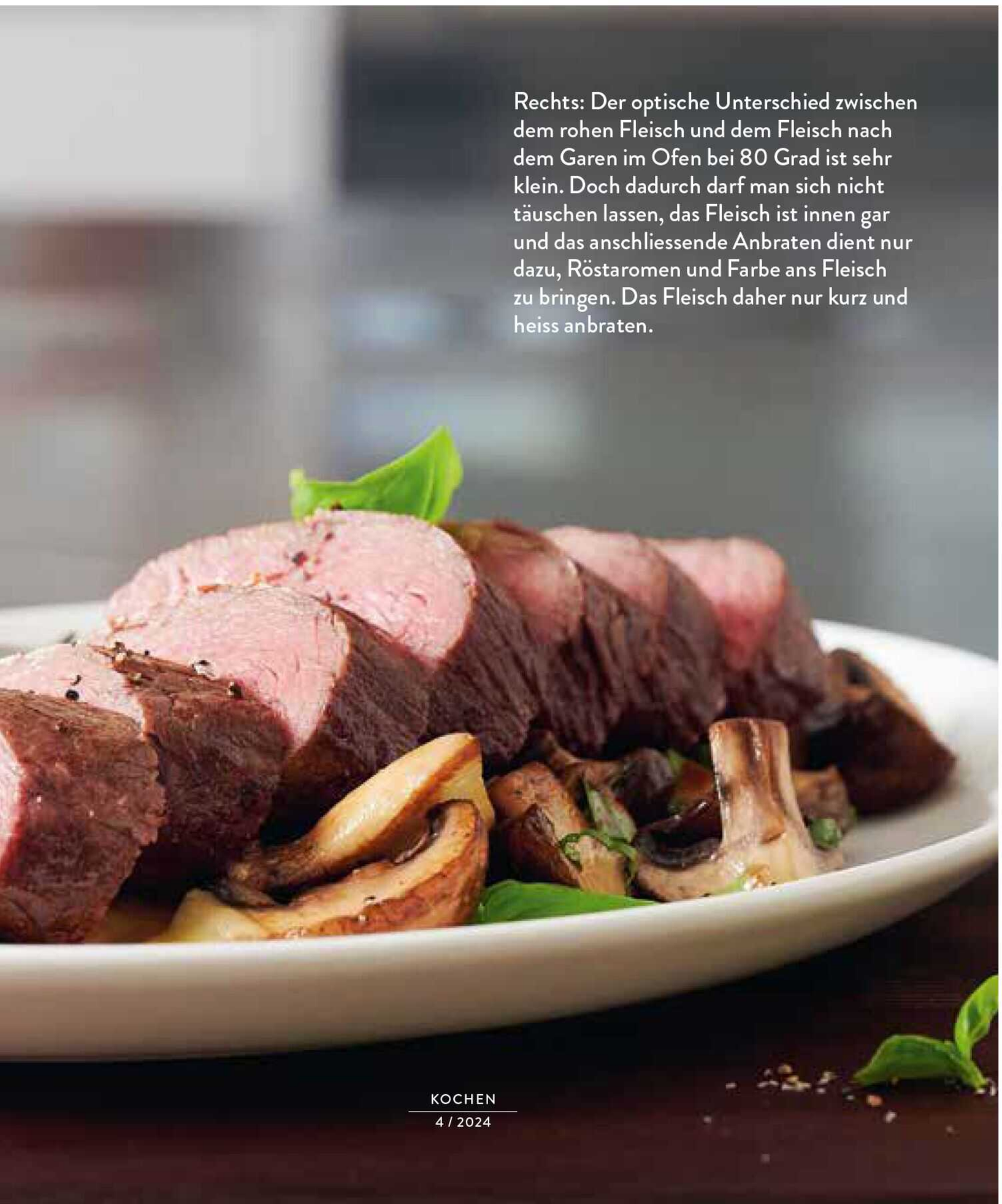
Petit Tender mit Kartoffel-Aioli

FÜR 4 PERSONEN
VORBEREITUNGSZEIT:
30 Minuten
KOCH-/BACKZEIT: 45 Minuten

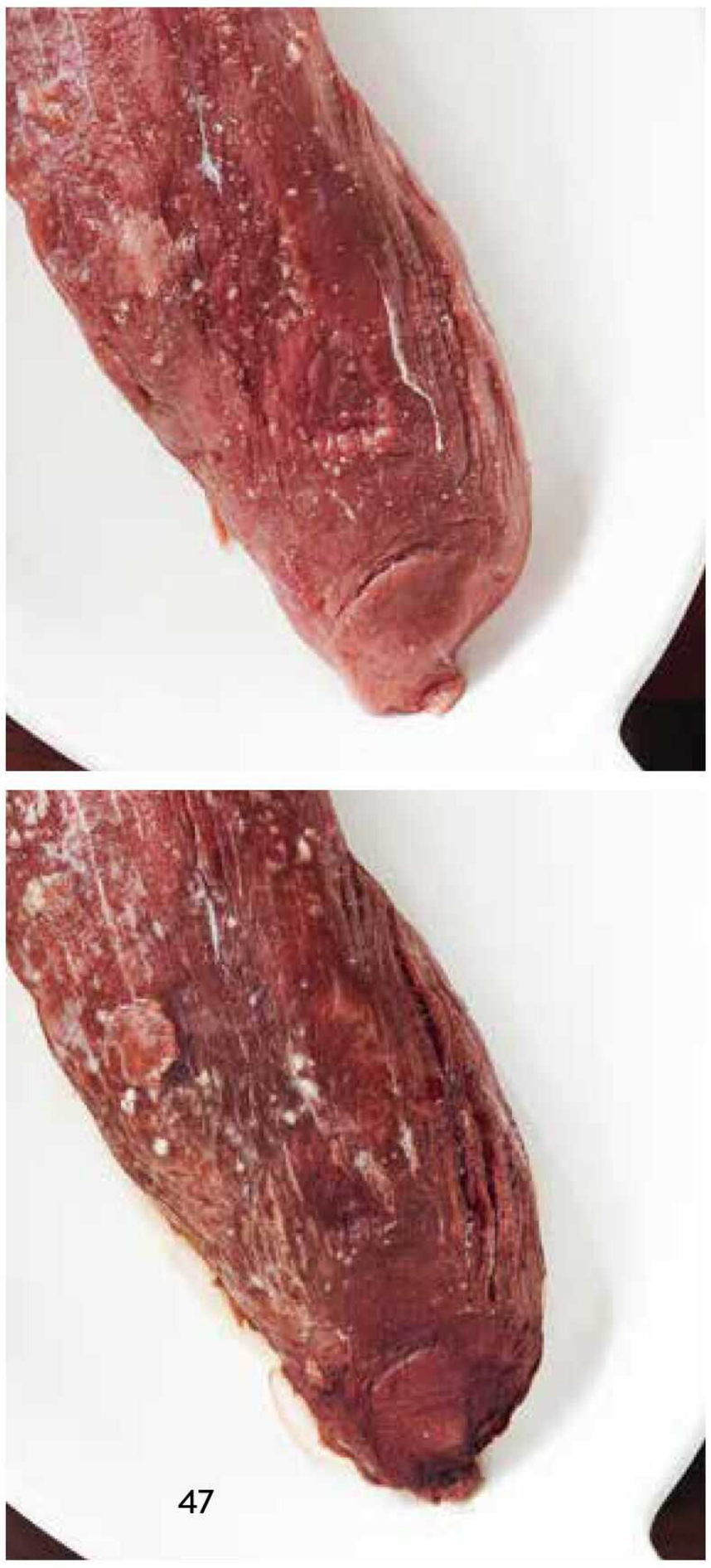
2 Petit Tender vom Rind, je ca. 300 g
Salz, 1 Teelöffel Traubenkernöl
100 g mehligkochende Kartoffeln
1 unbehandelte Zitrone
1 dl Gemüsebouillon
2–4 frische Knoblauchzehen
1 dl mildes Olivenöl (1)
schwarzer Pfeffer aus der Mühle
500 g gemischte Pilze
1 Bund Basilikum
2 Esslöffel Olivenöl (2)
etwas hochwertiger Balsamicoessig

1 Das Fleisch rundum salzen, mit dem Öl einreiben und in eine Gratinform legen. Das Fleisch auf der mittleren Rille in den Ofen schieben und die Temperatur 80 Grad einstellen. Das Fleisch etwa 45 Minuten vorgaren.
2 Inzwischen die Kartoffeln in der Schale in gesalzenem Wasser weich kochen.
3 Die Schale der Zitrone fein abreiben und 3 Teelöffel Saft auspressen.
4 Die Kartoffeln schälen und noch heiss zweimal durch die Kartoffelpresse in eine Schüssel drücken. Zitronensaft und Gemüsebouillon unterrühren. Den Knoblauch schälen und auf einer feinen Raffel dazu reiben. Dann nach und nach die erste Portion Olivenöl (1) mit einer Gabel unterrühren, sodass eine cremige Sauce entsteht. Die Sauce mit Salz und Pfeffer würzen.
5 Die Pilze rüsten und in grobe Stücke schneiden. Basilikum in feine Streifen schneiden.
6 Die zweite Portion Olivenöl (2) in einer Bratpfanne kräftig erhitzen. Die Pilze darin sehr heiss braten. Am Schluss mit Salz und Pfeffer würzen, mit etwas Balsamico abschmecken und Basilikum untermischen.
7 Vor dem Servieren eine Bratpfanne ohne Fettzugabe kräftig erhitzen. Die Fleischstücke darin sehr heiss rundherum 1 bis maximal 1½ Minuten anbraten. 5 Minuten ruhen lassen. Anschliessend in Tranchen aufschneiden und mit den Pilzen auf einer Platte anrichten.
Die Aioli separat dazu servieren.

Pro Portion 38 g Eiweiss, 39 g Fett, 18 g Kohlenhydrate; 582 kKalorien oder 2426 kJoule, Glutenfrei, Lactosefrei



Rechts: Der optische Unterschied zwischen dem rohen Fleisch und dem Fleisch nach dem Garen im Ofen bei 80 Grad ist sehr klein. Doch dadurch darf man sich nicht täuschen lassen, das Fleisch ist innen gar und das anschliessende Anbraten dient nur dazu, Röstaromen und Farbe ans Fleisch zu bringen. Das Fleisch daher nur kurz und heiss anbraten.



Happy Hour(s)

Manchmal braucht es gar keinen festlichen Anlass für ein gutes Essen – nur ein paar kleine, fein Gerichte, dazu etwas Wein oder einen Drink – und glückliche Stunden sind garantiert!

Menü des Monats

Blue Champagne / Zitronade

✕

Crostini Vitello-tonnato-Art

✕

Mini-Tartelettes mit Hüttenkäse und/oder Mostbröckli und Oliven

✕

Thailändischer Rindfleisch-salat auf Gurke

✕

Safran-Pouletspiesse mit Auberginenpüree

✕

Strudelröllchen mit Ricotta und zweierlei Pesto

Mini-Tartelettes mit Hüttenkäse und/oder Mostbröckli und Oliven

ERGIBT 24 Stück
VORBEREITUNGSZEIT: insgesamt 30 Minuten
KOCH-/BACKZEIT: 12–15 Minuten
RUHEZEIT: 20–30 Minuten

TEIG:
125 g kalte Butter
250 g Mehl
¾ Teelöffel Salz
½ Teelöffel edelsüsser Paprika
1 Ei
1–2 Esslöffel Wasser

FÜLLUNG:
250 g Hüttenkäse
50 g Crème fraîche
1 Bund Kerbel
12 Scheiben Mostbröckli
12 grüne Oliven
Salz, schwarzer Pfeffer aus der Mühle

1 Für den Teig die Butter wenn möglich 15–20 Minuten ins Tiefkühlfach legen.
2 Mehl, Salz und Paprika in einer Schüssel mischen. Die eiskalte Butter in der Mehlmischung wälzen, dann an der Röstiraffel dazureiben. Alles mit den Fingern zu einer bröseligen Masse reiben. Ei und Wasser verrühren, beifügen und alles rasch zu einem glatten Teig verkneten. 5 Minuten kühl stellen.
3 Inzwischen 2 Mini-Muffinbleche mit je 12 Vertiefungen ausbuttern und mit Paniermehl ausstreuen. Die Bleche kurz ins Tiefkühlfach stellen.
4 Den Teig zwischen Backpapier etwa 3 mm dünn auswallen. Mit einem Ausstecher oder Glas 24 Kreise von 7 cm Durchmesser ausstechen und die Mulden der vorbereiteten Bleche damit auslegen (Restenverwertung Teig siehe Tipp). Die Bleche nochmals 15–20 Minuten ins Tiefkühlfach stellen.
5 Den Ofen auf 200 Grad vorheizen.
6 Die Mürbteig-Tartelettes im heissen Ofen auf der zweituntersten Rille 12–15 Minuten goldbraun backen. Herausnehmen und abkühlen lassen. Dann in einer gut verschlossenen Vorratsdose aufbewahren; sie halten sich gut 1 Woche frisch.
7 Für die Füllung Hüttenkäse und Crème fraîche in einer Schüssel mischen. Vom Kerbel 24 Zweiglein für die Garnitur beiseitelegen. Restlichen Kerbel hacken und zum Hüttenkäse geben. Diesen in 2 Portionen teilen.
8 Vom Mostbröckli 4 Scheiben für die Garnitur in je 3 Streifen schneiden und beiseitelegen. Restliches Mostbröckli zuerst in feine Streifen, dann in kleine Würfel schneiden und unter die erste Portion Hüttenkäse mischen. Die Oliven wenn nötig entsteinen, in feine Streifen schneiden und zur zweiten Portion Hüttenkäse geben. Bis zum Servieren mitsamt Kerbel- und Mostbröckli-Garnitur kühl stellen.
9 Vor dem Servieren die beiden Füllungen in je 12 Tartelettes füllen. Alle Tartelettes mit den beiseitegelegten Kerbelzweiglein garnieren, jene mit Mostbröcklifüllung zusätzlich mit je einem Trockenfleischstreifen dekorativ belegen.

TIPP
Je nachdem wie dünn man den Teig auswallt, bleibt eventuell ein Rest übrig. Diesen kann man nach Belieben als Basis für eine kleine pikante Wähe oder zu Stängelchen geformt und mit geriebenem Käse bestreut als Apérohäppchen verwerten. Wer die Tartelettes nicht selber backen möchte, kann auch im Supermarkt fertige ungefüllte kleine Küchlein kaufen.

Pro Tartelettes 5g Eiweiss, 6 g Fett, 7 g Kohlenhydrate; 104 kKalorien oder 437 kJoule
Purinarm

Crostini Vitello-tonnato-Art

ERGIBT etwa 16 Stück
VORBEREITUNGSZEIT: 15 Minuten
KOCH-/BACKZEIT: 3–4 Minuten

1 Frischback-Baguette, siehe Tipp
3–4 Esslöffel Olivenöl
1 Dose Thon «au naturel»
(im Salzwasser), abgetropft ca. 120 g
1 kleine Schalotte oder Frühlingszwiebel
¾ Bund glatte Petersilie
1 Esslöffel Kapern
2 Esslöffel Mayonnaise
2 Esslöffel Crème fraîche
Salz, schwarzer Pfeffer aus der Mühle
16 dünn geschnittene Tranchen Kalbsbraten, ersatzweise auch Schweinsbraten

1 Das Baguette (aufbacken nicht nötig!) leicht schräg in 16 Scheiben schneiden. Auf ein mit Backpapier belegtes Blech legen und die Oberseite der Scheiben mit Olivenöl bestreichen.
2 Den Thon abschütten und auf Küchenpapier trockentupfen. Mit einer Gabel zerzupfen, dann mittelfein hacken. Die Schalotte oder Frühlingszwiebel rüsten und fein hacken. Von der Petersilie 16 kleine Blättchen für die Garnitur beiseitelegen, den Rest der Blätter fein hacken. Kapern unter warmem Wasser abspülen und ebenfalls hacken. Alle diese Zutaten in eine Schüssel geben und mit der Mayonnaise und Crème fraîche mischen. Die Thonmasse mit Salz und Pfeffer abschmecken.
3 Den Ofen auf 230 Grad vorheizen.
4 Kurz vor dem Servieren die Baguettescheiben im heissen Ofen in der Mitte leicht goldbraun backen.
5 Die Brotscheiben mit Thonmasse bestreichen, die Bratentranchen dekorativ aufrollen und darauflegen. Mit Petersilienblättchen garnieren und mit etwas frisch gemahlenem Pfeffer bestreuen.

TIPP
Anstelle von Frischback-Baguette, welches man übrigens vor der Verarbeitung nicht aufbacken muss und deshalb ein guter Vorrat ist, kann man für die Crostini auch ein frisches Stangenbrot (z. B. Parisette, Twister, Chnebelbrot) verwenden. Je nach Grösse der Brotscheiben diese eventuell halbieren.

Pro Stück 4 g Eiweiss,
5 g Fett, 5 g Kohlenhydrate;
88 kKalorien oder 366 kJoule

DAS PERFEKTE TIMING

AM VORABEND
- Zitronade zubereiten. Eiswürfel herstellen.
- Tartelettes zubereiten und backen.
- Rindfleisch und Poulet marinieren.
- Auberginenpüree zubereiten (Punkt 3 und 4).

4 STUNDEN IM VORAUS
- Rindshuft braten.
- Gurken und Rindfleischsalat zubereiten (Kräuter noch nicht beifügen, damit sie nicht matschig werden).
- Strudelröllchen bis aufs Backen zubereiten.
- Thonfüllung zubereiten.
- Füllung für Tartelettes zubereiten.

KURZ VOR DEM EINTREFFEN DER GÄSTE
- Alle Zutaten für die Getränke bereitstellen.
- Auberginenpüree würzen.
- Kräuter an Rindfleischsalat geben und Salat anrichten.
- Crostini vorbereiten, backen und belegen.

NACH DEM EINTREFFEN DER GÄSTE
- Strudelröllchen backen.
- Tartelettes füllen.
- Pouletspiesse braten.

Thailändischer Rindfleischsalat auf Gurke

ERGIBT etwa 24 Stück
VORBEREITUNGSZEIT: 25 Minuten
KOCH-/BACKZEIT: 7–8 Minuten
RUHEZEIT: etwa 2 Stunden

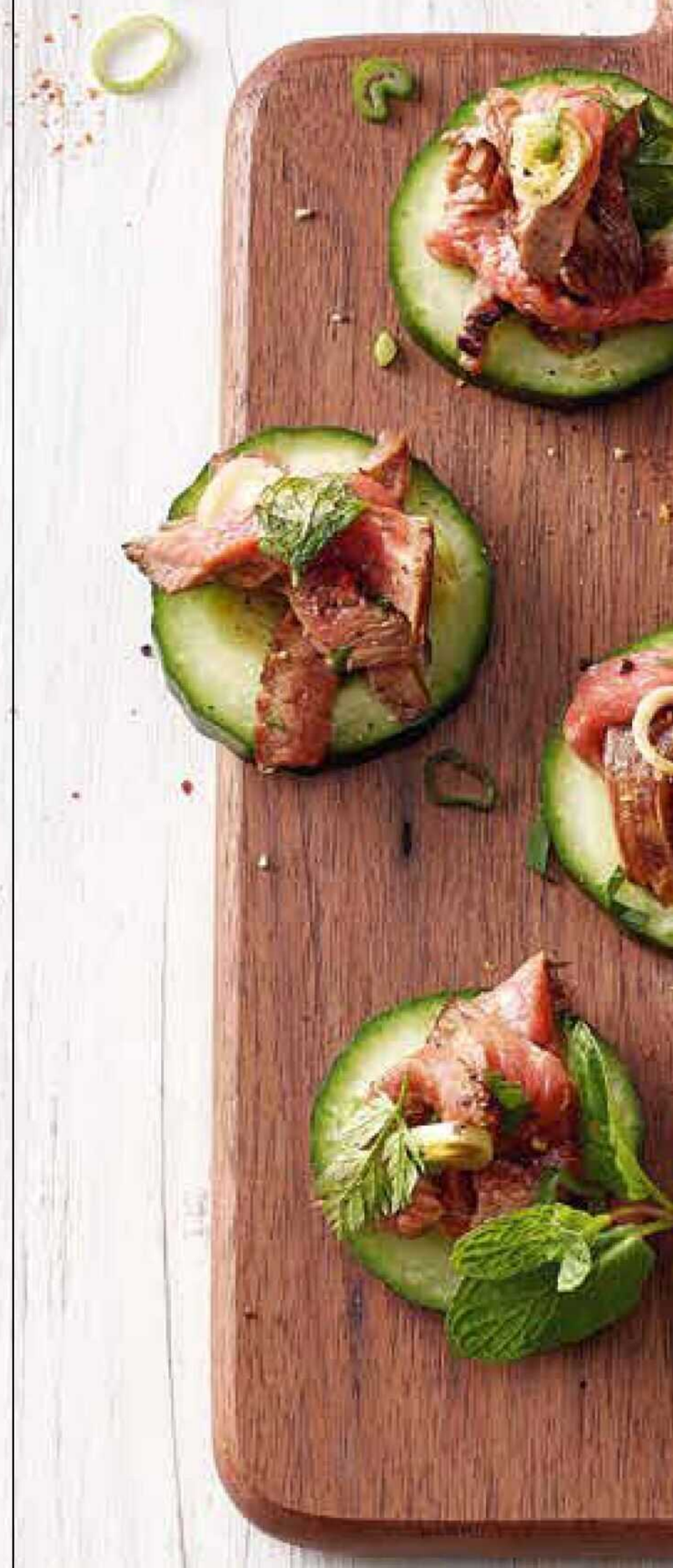
FLEISCH:
2 Esslöffel Ketjap Manis (süsse Sojasauce), siehe Tipp
2 Esslöffel frisch gepresster Limettensaft
1 Esslöffel Sesamöl
250 g Rindshuft, gut gelagert
etwas Öl zum Braten

SALAT:
1 Salatgurke
1 Frühlingszwiebel
1 rote Chilischote
4 Zweige Minze
2 Zweige frischer Koriander
2 Esslöffel Fischsauce
3 Esslöffel Ketjap Manis
3 Esslöffel frisch gepresster Limettensaft

1 Ketjap Manis, Limettensaft und Sesamöl auf einen tiefen Teller geben, gut mischen und das Fleisch damit rundum bestreichen. Mindestens 2 Stunden marinieren lassen.
2 In einer Bratpfanne etwas Öl erhitzen. Die Rindshuft auf Küchenpapier leicht abtupfen und im heissen Öl rundum je nach gewünschter Garstufe 6–7 Minuten braten. Herausnehmen und abkühlen lassen.
3 Für den Salat die Gurke waschen und in 1 cm dicke Scheiben schneiden. Auf der Arbeitsfläche ausbreiten und leicht salzen. Etwa 10 Minuten Wasser ziehen lassen, dann trockentupfen.
4 Die Frühlingszwiebel rüsten und mitsamt Grün in hauchfeine Ringe schneiden. Von der Chili Stielansatz, Kerne und Scheidewände entfernen und die Schote in sehr dünne Streifchen schneiden. Minze von den Zweigen zupfen, kleine Blätter für die Garnitur ganz lassen, grosse Blätter in Streifen schneiden. Koriander grob schneiden.
5 Fischsauce, Ketjap Manis, Limonensaft und Chiliflocken nach Belieben verrühren. Das Fleisch zuerst in dünne Scheiben, dann in feine Streifen schneiden. Mit der Frühlingszwiebel, der Chilischote und den geschnittenen Kräutern zur Sauce geben und alles mischen.
6 Vor dem Servieren den Rindfleischsalat in einem Sieb gut abtropfen lassen. Bergartig auf den Gurkenscheiben anrichten und mit kleinen Minzeblättchen garnieren.

TIPP
Hat man keine Ketjap Manis zur Hand, kann man 1 Tasse Sojasauce mit 2 Esslöffeln braunem Zucker aufkochen, bis sich der Zucker aufgelöst hat, dann die Flüssigkeit leicht sirupartig einkochen lassen.

Pro Portion 3 g Eiweiss, 1 g Fett, 1 g Kohlenhydrate; 28 kKalorien oder 118 kJoule, Lactosefrei



Safran-Pouletspiesse mit Auberginenpüree

ERGIBT 16 Stück
VORBEREITUNGSZEIT: 35 Minuten
KOCH-/BACKZEIT: insgesamt etwa 75 Minuten
RUHEZEIT: 2 Stunden

SPIESSE:
4 Kardamomkapseln
¾ Esslöffel Kreuzkümmelsamen
2 Gewürznelken
2 Prisen Zimtpulver
1 Briefchen gemahlener Safran
4 Esslöffel frisch gepresster Zitronensaft
4 Esslöffel Olivenöl (1)
1 rote Chilischote
1 Knoblauchzehe
1 kleine Zwiebel
1 Lorbeerblatt
400 g Poulet-Oberschenkel-Steaks (mit Haut 500 g)
Salz
etwas Olivenöl (2) zum Braten

AUBERGINENPÜREE:
500–600 g Auberginen
2 Knoblauchzehen
½ dl Olivenöl
1 kleine rote Chilischote
2 Zweige Minze
4 Zweige glatte Petersilie
1 Esslöffel frisch gepresster Zitronensaft
Salz, schwarzer Pfeffer aus der Mühle

1 Kardamomsamen aus den Kapseln lösen und zusammen mit dem Kreuzkümmel und den Gewürznelken in einem Mörser fein zerstossen. In eine kleine Schüssel geben, Zimt, Safran, Zitronensaft und die erste Portion Olivenöl (1) beifügen und verrühren. Chilischote mit oder ohne Kerne fein hacken und beifügen. Knoblauch schälen und dazupressen. Zwiebel schälen und fein dazureiben. Das Lorbeerblatt dem Rand entlang einreissen und dazulegen.
2 Wenn nötig von den Pouletoberschenkel-Steaks die Haut abziehen. Das Fleisch in etwa 2 cm grosse Stücke schneiden und in die Marinade geben. Gut mischen und zugedeckt im Kühlschrank mindestens 2 Stunden marinieren. ½ Stunde vor Verwendung Zimmertemperatur annehmen lassen.
3 Inzwischen das Auberginenpüree zubereiten: Den Backofen auf 200 Grad Umluft (sehr empfehlenswert) vorheizen. Die Auberginen rundherum mit einer Gabel mehrmals einstechen. Anschliessend auf den Gitterrost legen und im heissen Ofen 50–60 Minuten backen, bis das Fruchtfleisch weich ist. Hausnehmen und abkühlen lassen.
4 Die Auberginen längs halbieren, das Fruchtfleisch mit einem Löffel aus der Schale schaben und in einen hohen Becher geben. Den Knoblauch schälen, in Scheibchen schneiden und zu den Auberginen geben. Alles mit dem Stabmixer pürieren, dabei nach und nach das Olivenöl untermixen.
5 Chilischote längs halbieren, Kerne und Scheidewände entfernen und die Schote fein hacken. Minze und Petersilie ebenfalls hacken. Alles zum Auberginenpüree geben und bis kurz zum Servieren durchziehen lassen.
6 Vor dem Servieren das Auberginenpüree mit Zitronensaft, Salz und Pfeffer abschmecken.
7 Die Pouletwürfel in ein Sieb geben, abtropfen lassen und auf 16 kleine Spiesse stecken.
8 In einer beschichteten Bratpfanne etwas Olivenöl erhitzen und die Spiesse in 2 Portionen jeweils 6–8 Minuten braten. Heiss oder lauwarm mit dem Auberginenpüree servieren.

TIPP
Das Auberginenpüree schmeckt auch als Dipp zu Crackern, Chips oder gerösteten Brotstängelchen.

Pro Portion 5 g Eiweiss, 6 g Fett, 2 g Kohlenhydrate; 86 kKalorien oder 356 kJoule, Glutenfrei, Lactosefrei

DRINK DES MONATS

Blue Champagne

PRO GLAS

3 cl Curaçao blue
1 cl Gin
1 cl frisch gepresster Limettensaft
ca. 1 dl trockener Schaumwein, z. B. Champagner, Prosecco oder Cava

1 Alle Zutaten getrennt gut durchkühlen.
2 Zum Servieren Curaçao, Gin und Limettensaft ins Glas geben und mit Schaumwein auffüllen. Sofort servieren.

Zitronade

ERGIBT 8–12 Gläser
VORBEREITUNGSZEIT: 20 Minuten
RUHEZEIT: mindestens 1 Stunde

2 unbehandelte Zitronen
1 unbehandelte Limette
1 unbehandelte Orange
½ Liter Wasser
200 g Zucker
1 Liter Mineralwasser
40 Eiswürfel
4 Zweige Zitronenmelisse

1 Alle Zitrusfrüchte heiss waschen und mit Küchenpapier trocknen. 1 Zitrone ohne die Enden in dünne Scheiben schneiden. Von der zweiten Zitrone etwa ½ der gelben Schale abreiben, ebenso von der Limette und der Orange. Alle Zitrusfrüchte auspressen.
2 In einer Pfanne Zucker, Wasser sowie die Zitronenscheiben aufkochen und 4–5 Minuten leise kochen lassen. Vom Herd nehmen und die abgeriebenen Zitrusschalen beifügen. Den Saft der Zitrusfrüchte durch ein feines Sieb dazugiessen. Die Mischung abkühlen lassen.
3 Alles in einen grossen Krug geben und das Mineralwasser beifügen. Alles mindestens 1 Stunde kühl stellen.
4 Zum Servieren Eiswürfel und 1–2 Blätter Zitronenmelisse in Gläser verteilen und die Zitronade mitsamt 1–2 Scheiben Zitronen aufgiessen. Möglichst kühl servieren.

Safran-Pouletspiesse mit Auberginenpüree

Rezept auf Seite 53

Strudelröllchen mit Ricotta und zweierlei Pesto

ERGIBT 16 Stück
VORBEREITUNGSZEIT: 15 Minuten
KOCH-/BACKZEIT: 15–20 Minuten

1 Bund Oregano
500 g Ricotta
schwarzer Pfeffer aus der Mühle
2 Pakete Strudelteig (insgesamt 8 Blätter)
Olivenöl zum Bestreichen der Teigblätter
80 g Tomaten-Pesto aus dem Glas
80 g Basilikum-Pesto aus dem Glas

1 Den Oregano fein hacken und mit dem Ricotta mischen. Mit frisch gemahlenem Pfeffer würzen.
2 Ein Strudelteigblatt auf die Arbeitsfläche legen und dünn mit Olivenöl bestreichen. Ein zweites Blatt darauflegen und wiederum mit Öl bestreichen. Die Strudelteigblätter vierteln, sodass man 4 Stück erhält. In der unteren Hälfte jedes Teigblattes der Länge nach etwas Ricotta darauf geben, dabei seitlich und unten einen Rand von etwa 2 cm frei lassen. Jeweils etwas Pesto von einer Sorte auf den Ricotta geben (wir belegen die Hälfte der Rollen mit Tomaten- und die andere Hälfte mit Basilikum-Pesto). Die Ränder über die Füllung legen und den Teig aufrollen. Mit der Nahtstelle nach unten auf ein mit Backpapier belegtes Blech legen. Die restlichen 6 Teigblätter auf die gleiche Weise verarbeiten. Am Schluss alle Strudelröllchen mit Olivenöl bestreichen.
3 Den Backofen auf 200 Grad Umluft vorheizen.
4 Die Strudelröllchen im heissen Ofen auf der zweituntersten Rille 15–20 Minuten goldbraun backen. Nach Belieben jede Rolle einmal schräg halbieren und heiss oder lauwarm servieren.

Pro Portion 4 g Eiweiss, 12 g Fett, 11 g Kohlenhydrate; 171 kKalorien oder 714 kJoule, Lactosearm

Kalbsvoressen mit Kohlrabi und Liebstöckel

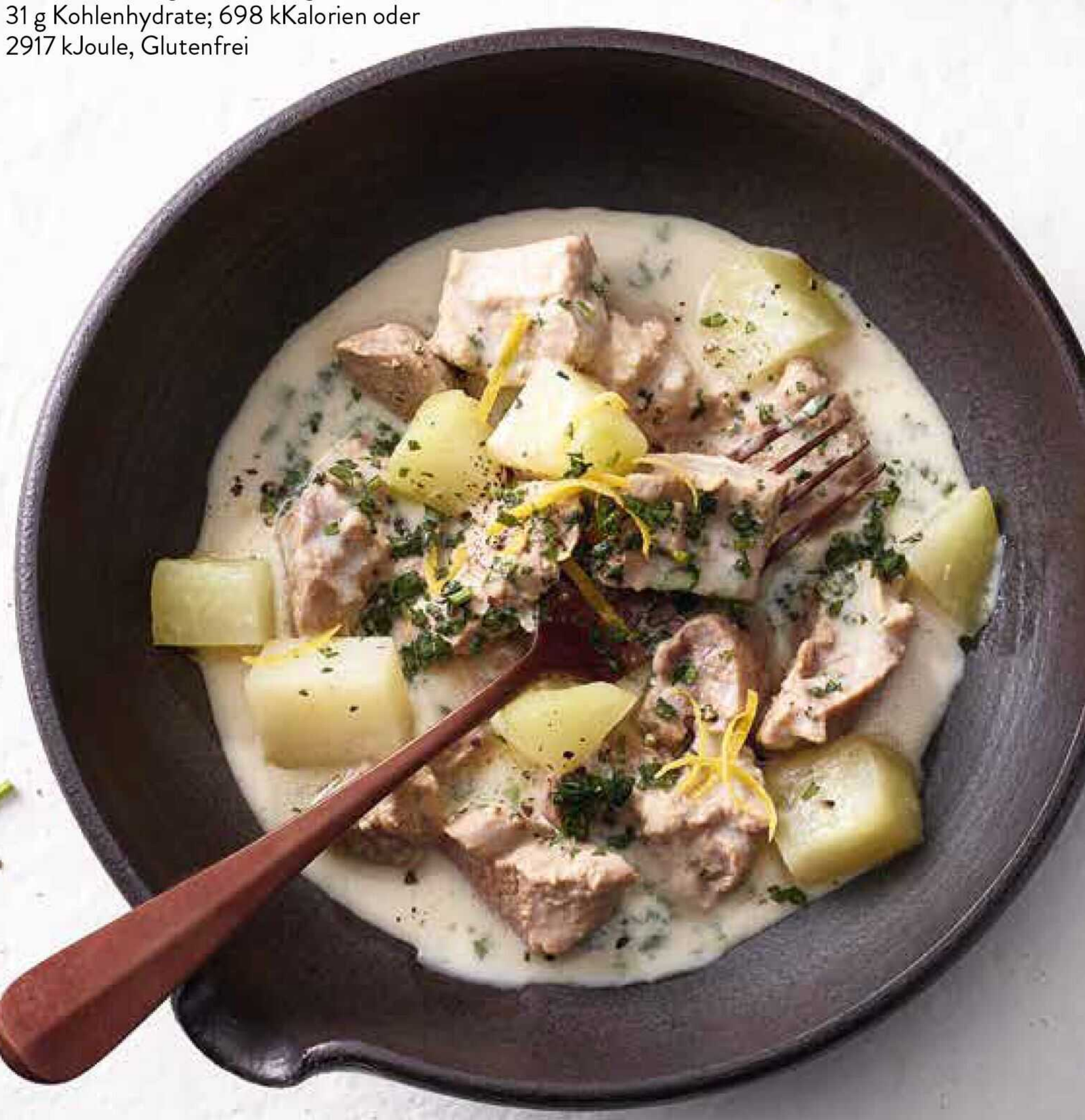
FÜR 4 PERSONEN
VORBEREITUNGSZEIT: 30 Minuten
KOCH-/BACKZEIT: 1½–2 Stunden

2 Zwiebeln
1 Knoblauchzehe
4 dl Hühner- oder Gemüsebouillon
3 dl Noilly Prat, ersatzweise trockener Weisswein
1 kg Kalbsragout
2 Lorbeerblätter
2 Kohlrabi, insgesamt ca. 500 g
1 Esslöffel Butter
1 unbehandelte Zitrone
1 Bund Liebstöckel
½ Bund Basilikum
2 dl Rahm
1 Esslöffel Speisestärke
Salz, schwarzer Pfeffer aus der Mühle

1 Zwiebeln und Knoblauch schälen. Zwiebeln vierteln, Knoblauch in Scheiben schneiden.
2 In einer Pfanne Bouillon und Noilly Prat zusammen mit der Zwiebel und dem Knoblauch aufkochen. Das Fleisch mit den Lorbeerblättern beifügen und alles zugedeckt bei kleiner Hitze 1½–2 Stunden kochen lassen, bis das Fleisch weich ist.
3 Inzwischen Kohlrabi schälen und in Würfel schneiden. In einer Pfanne die Butter schmelzen und die Kohlrabi darin andünsten. 1 dl vom Fleischsud abnehmen, zu den Kohlrabi geben und diese zugedeckt knapp weich dünsten.
4 Die Schale der Zitrone fein abreiben. Liebstöckel und Basilikumblätter von den Zweigen zupfen, fein hacken und beiseitestellen. Die Kräuterstiele zum Fleisch geben.
5 In einer kleinen Schüssel Rahm und Stärke verrühren.
6 Das Kalbsvoressen aus dem Sud heben, dabei Zwiebeln und Knoblauch zurück in den Sud geben, Kräuterstiele und Lorbeerblätter hingegen entfernen. Den Rahm mit der Stärke nochmals verrühren, in den Sud geben und aufkochen. Die Sauce mit dem Stabmixer fein pürieren und mit Salz und Pfeffer würzen. Fleisch, Kohlrabi, Zitronenschale sowie beiseitegestellte Kräuter beifügen und alles nochmals gut heiss werden lassen.

Als Beilage passen roter Camargue-Reis oder Nudeln.

Pro Portion 52 g Eiweiss, 37 g Fett, 31 g Kohlenhydrate; 698 kKalorien oder 2917 kJoule, Glutenfrei



Das Maggikraut

Das intensive Aroma von Liebstöckel ist unverkennbar, süsslich, bitter, zitronig, moschusartig und ein wenig wie Sellerie. Weil zwischen dem Kraut und der beliebten Maggi-Würze eine gewisse aromatische Ähnlichkeit besteht, hat sich der Begriff «Maggikraut» besonders im deutschen Sprachraum etabliert. Tatsächlich ist in der Rezeptur von Maggi-Würze jedoch keinerlei Liebstöckel enthalten.

Nicht lieb, sondern ligurisch

Die Ursprünge des Liebstöckels werden im Iran vermutet. Es waren wohl die Römer, die das Kraut im Rahmen ihrer Eroberungen nach Europa brachten – mit vollem Erfolg: Von der Antike bis ins Mittelalter war es nicht nur ein beliebtes Würz-, sondern auch ein Heilmittel. In der Provinz Ligurien war Liebstöckel besonders begehrt, was sich auch im Namen niedergeschlagen hat: Die Silbe «lieb» hat nämlich nichts mit der Liebe zu tun, sondern ist eine eingedeutschte Form von «Ligusticum», dem lateinischen Namen Liguriens.

LIEBSTÖCKEL

Die Bezeichnung «Maggikraut» kommt nicht von ungefähr – Liebstöckel hat einen intensiv-würzigen, geradezu einzigartigen Geschmack.

Mit Vorsicht zu dosieren

Grundsätzlich gilt: Wo man mit Sellerie und Petersilie würzen könnte, passt auch Liebstöckel. Das gilt für Fleisch, besonders Schmorgerichte, Gemüse, Saucen, aber auch auch für jegliche Form von Kräuterbutter und -quark. Vorsicht ist aber bei der Dosierung geboten, denn die Intensität von Liebstöckel kann schnell zu dominant werden. Die Blätter werden mitgekocht; das Aroma der Wurzeln und Samen ist dabei sogar noch intensiver. Gute Geschmackspartner sind Sellerieblätter, Majoran, Zwiebeln und Knoblauch – sie können mit dem Powerkraut einigermassen mithalten.

Bewährtes Heilmittel

Liebstöckel enthält zahlreiche ätherische Öle, Harze und Gerbstoffe – diese sorgen nicht nur für dessen intensive Würze, sondern auch für positive gesundheitliche Wirkungen. Das Kraut regt Appetit und Verdauung an, entwässert und hilft gegen Sodbrennen und Blähungen. Es ist seit jeher ein beliebtes Naturheilmittel bei Gicht, Rheuma, Nieren- und Blasenerkrankungen und enthält sehr viel Vitamin C, B-Vitamine sowie Kalzium, Kalium und Eisen.

Unkompliziertes Gartenkraut

Liebstöckel ist einfach zu ziehen: Er liebt feuchten Boden und Sonne, Halbschatten tut es aber auch; empfehlenswert ist ein regelmässiger Rückschnitt – ausser man möchte die Samen als Gewürz nutzen –, alles andere ergibt sich von selbst. Die Pflanze wird im besten Fall bis zu zwei Metern hoch und ähnelt einer überdimensionierten Selleriepflanze. Schneidet man sie nicht zurück, blüht sie von Juni bis August.

6 Blitzgerichte

Der Frühling ist da und er zaubert eine beschwingte Leichtigkeit auf den Teller.

30 MINUTEN

Rucola-Gurken-Salat mit Nüssen und Belper Knolle

FÜR 2 PERSONEN als kleines Essen

Belper Knolle ist ein Schweizer Pfeffer-Knoblauch-Frischkäse, der meistens in gereifter Form, d. h. hart zum Hobeln, verkauft wird. Dieser kann auch durch Sbrinz oder Parmesan ersetzt werden oder aber man streut zerbröckelten Feta über den Salat.

100 g gemischte Nüsse und Samen
1 Teelöffel flüssiger Honig
1 grosse Scheibe Brot
2 Esslöffel Olivenöl (1)
1 kleine Salatgurke
80 g Rucola
20 g gemischte Frühlingskräuter, z. B. Kerbel, Dill, glatte Petersilie
2 Esslöffel frisch gepresster Zitronensaft
1 Esslöffel weisser Balsamicoessig
1 Messerspitze Zucker
Salz, schwarzer Pfeffer aus der Mühle
3 Esslöffel Olivenöl (2)
30 g getrocknete Cranberrys
ca. ½ Belper Knolle, gereift, siehe Einleitungstext

1 Je nach Grösse der Nusskerne diese eventuell grob hacken. Dann alles in einer trockenen Bratpfanne ohne Fett leicht rösten. Am Schluss den Honig beifügen und gut untermischen. Die Nüsse und Samen auf einen Teller geben.
2 Das Brot klein würfeln. In der Bratpfanne in der ersten Portion Olivenöl (1) goldbraun braten. Zu den Nüssen und Samen geben.
3 Gurke nach Belieben schälen und in feine Scheiben schneiden. Rucola waschen und trockenschleudern. Kräuterblättchen von den Zweigen zupfen.
4 Zitronensaft, Essig, Zucker, Salz und Pfeffer verrühren, dann die zweite Portion Olivenöl (2) unterschlagen. Die Cranberrys beifügen.
5 Unmittelbar vor dem Servieren Nuss-Brot-Mischung, Gurke, Rucola und Kräuterblättchen mit der Sauce mischen und auf tiefen Tellern oder einer Platte anrichten. Die Belper Knolle grosszügig darüber hobeln und den Salat sofort servieren.

Pro Portion 12 g Eiweiss, 70 g Fett, 31 g Kohlenhydrate; 823 kKalorien oder 3404 kJoule, Lactosearm

für den April

Spaghetti mit gebackenem Blumenkohl und Lauch

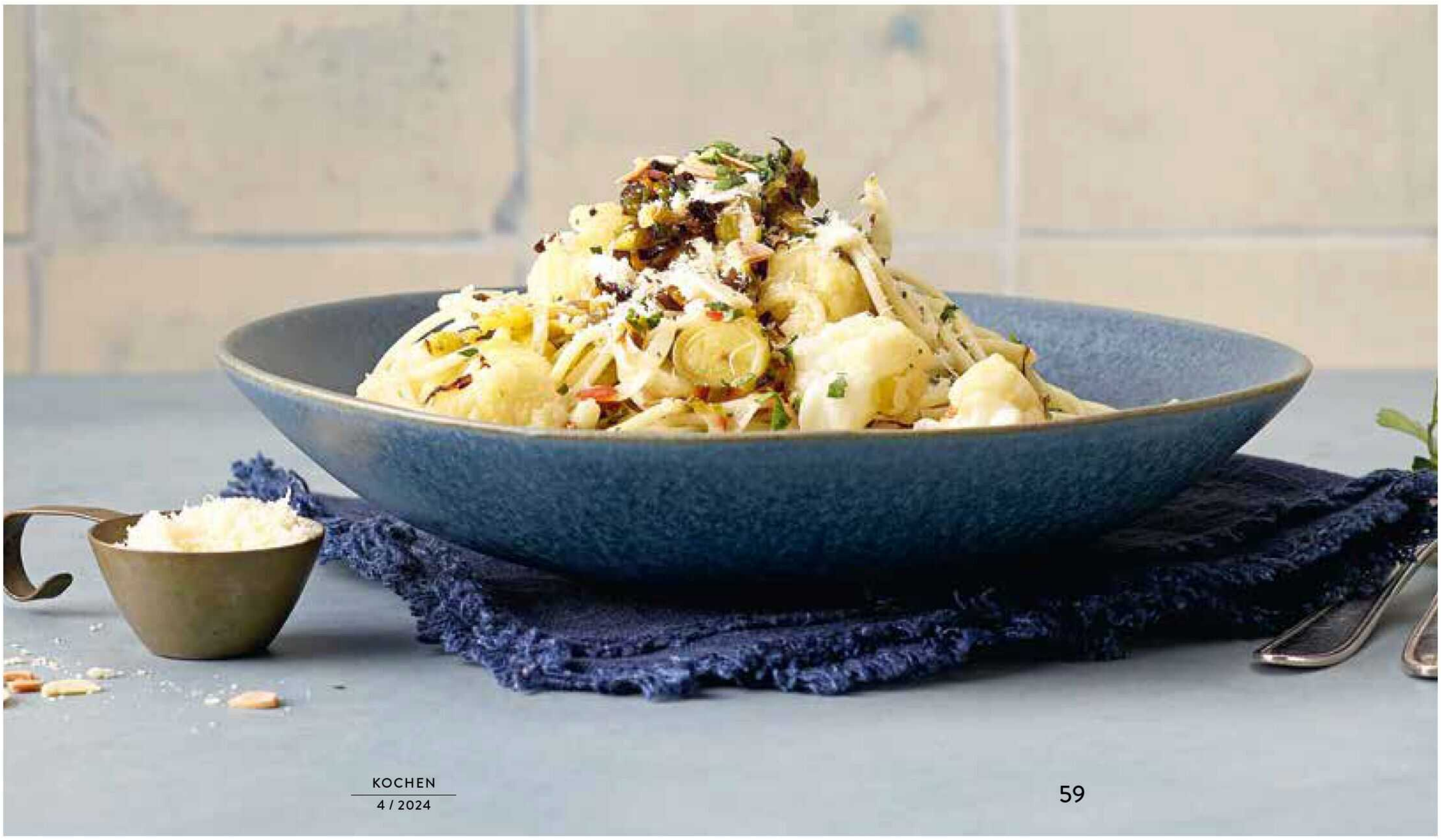
FÜR 2 PERSONEN

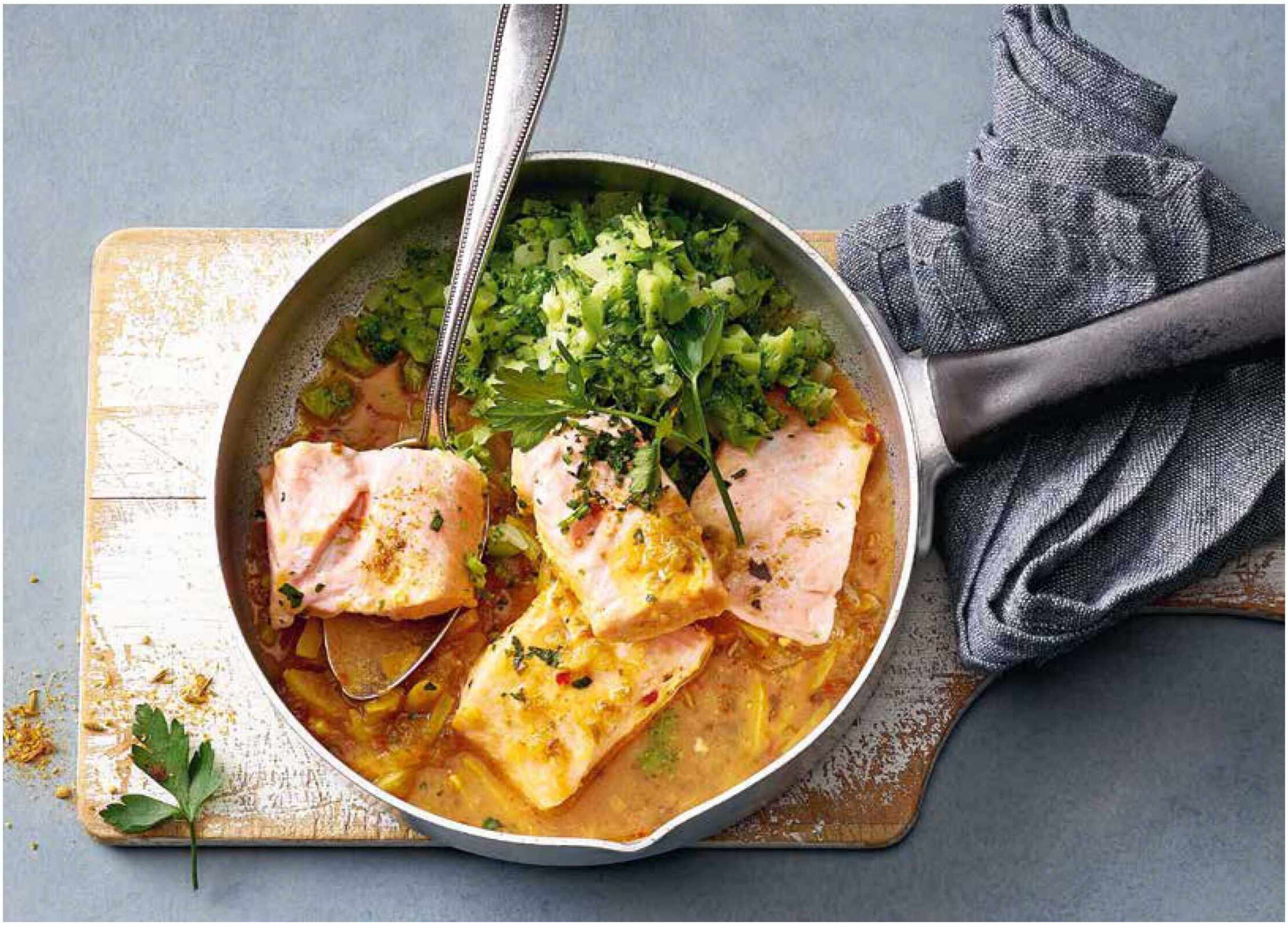
Im Ofen gerösteten Blumenkohl kennt man vielleicht, aber Lauch ist da doch eine Ausnahme. Wie gut die beiden einander geschmacklich ergänzen, zeigt dieses Pasta-Rezept. Verwenden Sie unbedingt dünne Spaghetti – in der Regel die Nr. 3 –, weil sie sich optimal mit dem Gemüse vermischen.

1 kleinerer Blumenkohl, ca. 350–400 g
1 Stange Gemüselauch, ca. 250 g
½–1 Peperoncino, je nach Schärfe
1 Knoblauchzehe
4 Esslöffel Olivenöl
Salz
2 Esslöffel Mandelblättchen
½ Bund glatte Petersilie
200 g dünne Spaghetti, siehe Einleitungstext
1 Teelöffel frisch gepresster Zitronensaft
20 g Butter
40 g geriebener Parmesan oder Sbrinz

1 Den Backofen auf 200 Grad Umluft vorheizen.
2 Blumenkohl in kleine Röschen teilen, den Strunk schälen und klein würfeln. Vom Lauch stark dunkelgrüne Blattteile entfernen, die Stange von oben her tief einschneiden und gründlich kalt spülen. Lauch in feine Ringe schneiden. Peperoncino längs halbieren, Stiel, Kerne und Scheidewände entfernen und die Schote klein würfeln. Knoblauch schälen und in Scheibchen schneiden. Alle diese Zutaten in eine grosse Gratinform geben, das Olivenöl darüber träufeln, salzen und gründlich mischen.
3 Das Gemüse im heissen Ofen auf der zweituntersten Rille etwa 25 Minuten backen, bis er leicht goldbraune Flecken aufweist; zwischendurch etwa zweimal wenden.
4 In einer trockenen Pfanne ohne Fett die Mandelblättchen rösten. Auf einen Teller geben. Petersilie hacken.
5 Reichlich Salzwasser aufkochen. Etwa 5 Minuten vor Ende der Backzeit des Gemüses die Spaghetti darin bissfest garen. Dann 2 dl Kochwasser entnehmen und beiseitestellen. Die Spaghetti abschütten und sofort wieder in die Pfanne geben. Etwa ½ des Kochwassers, den Zitronensaft und die Butter untermischen und alles gründlich mischen. Zuletzt Blumenkohl, Lauch, Mandelblättchen, Petersilie sowie Käse beifügen und nochmals gut durchmischen, dabei wenn nötig noch etwas Kochwasser nachgiessen. Die Spaghetti sofort servieren.

Pro Portion 28 g Eiweiss, 54 g Fett, 78 g Kohlenhydrate; 937 kKalorien oder 3891 kJoule, Purinarm, Lactosearm





25 MINUTEN

Lachs an Curry-Limetten-Sauce

FÜR 2 PERSONEN

Das Würzgeheimnis in diesem Gericht heisst Sweet-Chili-Sauce, also süsse Chilisauce, wie man sie oft zu Frühlingsrollen serviert oder damit asiatische Gerichte mit Huhn, Schweinefleisch und Fisch abschmeckt. Es gibt sie in diversen Varianten im Supermarkt oder Asia-Laden zu kaufen, und im Internet findet man viele unkomplizierte Rezepte zum Selbermachen. Ersetzen kann man sie bedingt durch würzig-pikantes Ketchup oder eine süss-scharfe BBQ-Sauce, wie man sie ebenfalls in vielen Sorten zum Kaufen findet.

1 Frühlingszwiebel
1 Knoblauchzehe
1 Esslöffel Butter
1½ Esslöffel Mandelstifte oder halbierte geschälte Mandelkerne
½ Teelöffel Currypulver
2½ dl Gemüse- oder Hühnerbouillon
1 Limette
3–4 Esslöffel Sweet-Chili-Sauce, siehe Einleitung
400 g Lachsfilet, ohne Haut
Salz, schwarzer Pfeffer aus der Mühle
½ Bund glatte Petersilie oder frischer Koriander

1 Den Backofen auf 180 Grad vorheizen (Umluft nicht empfehlenswert).
2 Frühlingszwiebel und Knoblauch rüsten und fein hacken.
3 In einer ofenfesten Pfanne (Chromstahl oder Gusseisen) die Butter erhitzen und darin Frühlingszwiebel, Knoblauch und Mandeln 3 Minuten andünsten. Das Currypulver darüberstäuben und kurz mitdünsten. Die Bouillon dazugiessen und aufkochen. Den Saft von ½–¾ Limette auspressen (man kann später immer noch mehr verwenden) und mit der Sweet-Chili-Sauce beifügen. Die Sauce 5 Minuten leise kochen lassen.
4 Inzwischen das Lachsfilet mit den Fingern nach Gräten abtasten und wenn nötig mit einer Pinzette herausziehen. Den Lachs kurz kalt spülen, auf Küchenpapier trocken tupfen und in etwa 3 cm grosse Würfel schneiden.
5 Currysauce mit Salz, Pfeffer sowie wenn nötig Limettensaft und/oder Sweet-Chili-Sauce abschmecken. Die Lachswürfel beifügen und die Pfanne sofort in den heissen Ofen auf die zweitunterste Rille geben und je nach Dicke der Fischwürfel und gewünschter Garstufe 7–10 Minuten ziehen lassen.
6 Inzwischen Petersilie oder Koriander hacken. Vor dem Servieren über das Lachs-Curry streuen. Als Beilage passt Reis und/oder Broccoli.

Pro Portion 48 g Eiweiss, 34 g Fett, 65 g Kohlenhydrate; 768 kKalorien oder 3229 kJoule, Lactosearm

Kalbssteak mit Gurken-Mais-Salsa

FÜR 2 PERSONEN

Die Idee zur Salsa stammt aus den Küchen Lateinamerikas, sie wird jedoch anstatt mit feuriger Chilischote mit weniger scharfem Peperoncino zubereitet, und die Beigabe von etwas griechischem Joghurt ergibt einen sanften Kontrast zur leicht pikanten Note. Anstatt Kalbssteaks kann man auf die gleiche Art auch solche vom Schwein zubereiten.

FLEISCH:
2 Kalbssteaks, je ca. 150 g schwer
Salz, schwarzer Pfeffer aus der Mühle
1 Esslöffel Olivenöl

SALSA:
½ Salatgurke
Salz
1 Peperoncino
1 Frühlingszwiebel
½ Bund glatte Petersilie
½ Bund Dill
1 Esslöffel frisch gepresster Limettensaft
1 Prise Zucker
1 Esslöffel Olivenöl
1 kleine Dose Maiskörner, abgetropft ca. 140 g
2 Esslöffel griechischer Joghurt

1 Den Backofen auf 80 Grad vorheizen und eine Platte mitwärmen.
2 Kalbssteaks mit Salz und Pfeffer beidseitig kräftig würzen. In einer Bratpfanne das Olivenöl erhitzen und die Steaks darin auf jeder Seite je nach Dicke 1½–2 Minuten anbraten. Dann sofort auf die vorgewärmte Platte geben und im heissen Ofen 25–30 Minuten nachgaren lassen.
3 Inzwischen die Salsa zubereiten: Gurke schälen, längs halbieren, entkernen und in sehr kleine Würfel schneiden (ähnlich gross wie die Maiskörner). In ein Sieb geben, mit etwas Salz bestreuen, mischen und 15 Minuten Wasser ziehen lassen.
4 In dieser Zeit den Peperoncino längs halbieren, Stiel, Kerne und Scheidewände entfernen und die Schote sehr klein würfeln. Frühlingszwiebel rüsten und mitsamt Grün fein hacken. Petersilie und Dill ebenfalls hacken.
5 In einer Schüssel Limettensaft, Zucker und etwas Salz verrühren, dann das Olivenöl dazuschlagen. Maiskörner in ein Sieb abgiessen, kurz kalt spülen und mit Peperoncino, Frühlingszwiebeln, Petersilie und Dill zur Sauce geben.
6 Gurkenwürfelchen auf Küchenpapier trocken tupfen und zusammen mit dem griechischen Joghurt unter die Salsa mischen. Wenn nötig nachwürzen.
7 Unmittelbar vor dem Servieren die Ofentemperatur auf 230 Grad erhöhen und die Kalbssteaks in der aufsteigenden Hitze 4 Minuten Temperatur annehmen lassen. Dann die Steaks leicht schräg in breite Streifen schneiden und wieder in die Platte geben. Mit etwas Gurken-Mais-Salsa garnieren, den Rest der Sauce separat dazu servieren.

Pro Portion 35 g Eiweiss, 20 g Fett, 13 g Kohlenhydrate; 386 kKalorien oder 1605 kJoule, Glutenfrei

30 MINUTEN

Bärlauch-Poulet im Speckmantel

FÜR 2 PERSONEN

Die Zutaten für dieses einfache, aber überraschende Fleischgericht sind unkompliziert erhältlich und lassen sich variieren – vom Bärlauch mit anderen Kräutern bis zum Käse mit anderen, vorzugsweise eher härteren Sorten. Was man hingegen nicht austauschen sollte, ist der Rohess-Speck, auch luftgetrockneter Speck genannt, weil er in der Konsistenz fester ist als Bratspeck und er in diesem Rezept nur kurz gebraten wird.

2 mittlere Pouletbrüstchen, ca. 120 g
Salz, schwarzer Pfeffer aus der Mühle
40 g Bergkäse, gereift und nicht zu weich, oder Sbrinz
12–16 Bärlauchblätter, ersatzweise Basilikumblätter
2–3 Esslöffel Paniermehl
4–8 Tranchen Rohess-Speck, je nach Länge, dünn geschnitten
1½ Esslöffel Bratbutter

1 Den Backofen auf 100 Grad vorheizen und eine Platte mitwärmen.
2 Die Pouletbrüstchen der Länge nach halbieren und die Hälften mit eher sparswenig am Salz sowie reichlich frisch gemahlenem Pfeffer würzen.
3 Den Käse fein reiben und auf einen Teller geben. Den Bärlauch mittelfein hacken, mit dem Paniermehl zum Käse geben und gut mischen.
4 Die Poulethälften mit jeweils 1–2 Specktranchen, je nach Länge, satt umwickeln, dann in der Käsemischung wälzen.
5 In einer beschichteten Bratpfanne die Bratbutter kräftig erhitzen. Die Pouletteile darin auf jeder Seite nur gerade 1 Minute richtig heiss anbraten. Dann sofort auf die vorgewärmte Platte geben und im heissen Ofen 20 Minuten nachgaren lassen.

Als Beilage passen Salat, grüne Spargeln oder ein Risotto.

Pro Portion 46 g Eiweiss, 30 g Fett, 12 g Kohlenhydrate; 504 kKalorien oder 2101 kJoule, Lactosearm

Basilikum-Parmesan-Suppe mit Tomaten-Crostini

FÜR 2 PERSONEN als Mahlzeit

Eine Suppe für die ersten lauen Frühlingsabende – begleitet von ebenso unkomplizierten Tomatenbrötchen, von denen man kaum genug bekommt. Bereiten Sie den Belag der Crostini als Erstes zu, denn die Suppe sollte nach dem Pürieren mit dem Basilikum möglichst schnell serviert werden, damit sie ihre schöne grüne Farbe behält.

CROSTINI:
6–8 Scheiben Pariser- oder anderes Baguettebrot, je nach Grösse
2–3 Esslöffel Olivenöl (1)
1 kleine Knoblauchzehe
200 g Cherrytomaten oder andere kleine Tomaten
Salz, schwarzer Pfeffer aus der Mühle
1 kleine Frühlingszwiebel
2 Esslöffel Olivenöl (2)

SUPPE:
2 Frühlingszwiebeln
1 Knoblauchzehe
1½ Esslöffel Butter
1 Esslöffel Mehl
5 dl Gemüsebouillon
½ dl Noilly Prat oder Weisswein
1½ dl Rahm
40 g Parmesan am Stück
1 grosser Bund Basilikum, ca. 30 g
Salz, schwarzer Pfeffer aus der Mühle frisch geriebene Muskatnuss

1 Baguettescheiben auf einem mit Backpapier belegten Blech auslegen. Die erste Portion Olivenöl (1) in eine Tasse geben, den Knoblauch dazupressen und alles mischen. Die Brote auf der Oberseite damit bestreichen.
2 Cherrytomaten vierteln und je nach Grösse nochmals halbieren, kleinere Tomaten waagrecht halbieren, entkernen und klein würfeln. In eine Schüssel geben und mit Salz sowie Pfeffer würzen. Frühlingszwiebel rüsten und hacken. Mit der zweiten Portion Olivenöl (2) zu den Tomaten geben und alles mischen.
3 Für die Suppe Frühlingszwiebeln rüsten und mitsamt Grün in feine Ringe schneiden. Knoblauch schälen und in Scheiben schneiden. Beides in einer Pfanne in der warmen Butter glasig dünsten. Das Mehl darüber stäuben und 1½ Minuten mitdünsten. Bouillon und Noilly Prat oder Weisswein dazugiessen, unter Rühren aufkochen, Rahm beifügen und die Suppe zugedeckt etwa 10 Minuten leise kochen lassen.
4 Inzwischen den Backofen auf 230 Grad vorheizen.
5 Parmesan entrinden und fein reiben. Einige kleinere Basilikumblättchen beiseitelegen. Restliches Basilikum in Streifen schneiden.
6 Die Brotscheiben in der Mitte im heissen Ofen goldbraun backen. Herausnehmen und einen Moment abkühlen lassen. Dann die Brote bergartig mit den Tomaten belegen. Auf eine Platte geben.
7 Direkt vor dem Servieren den Parmesan in die Suppe geben und alles mit dem Stabmixer fein pürieren. Erst jetzt das geschnittene Basilikum beifügen und die Suppe nochmals gut aufmixen. Die Suppe in vorgewärmten tiefen Tellern oder Tassen anrichten und mit dem beiseitegelegten Basilikum garnieren. Sofort zusammen mit den Tomaten-Crostini servieren.

Pro Portion 17 g Eiweiss,
47 g Fett, 59 g Kohlenhydrate;
738 kKalorien oder 3089 kJoule

Süsse Küche

Kaffee-Cake mit Ingwer
und Kardamom

Rezept auf Seite 69

Mit Kaffee

ZUM KAFFEE

Der Geschmack von Kaffee ist vielschichtig und komplex: Von nussig, schokoladig über caramellig bis hin zu fruchtig und blumig ist alles dabei. Das macht Kaffee zur perfekten Dessertzutat!

Espressoglace mit Orangenrahm

ERGIBT 4 Portionen
VORBEREITUNGSZEIT: 30 Minuten
RUHEZEIT: 4 Stunden

GLACE:
1½ dl starker Espresso
½ dl Milch
2 dl Rahm
2 Eigelbe
70 g Zucker

RAHM:
1 unbehandelte Orange
1½ dl Rahm
1 Päckchen Vanillezucker

1 In einer Pfanne den Espresso mit der Milch und dem Rahm erhitzen. In einer Metallschüssel Eigelbe und Zucker cremig aufschlagen. Die heisse Espresso-Mischung langsam unterrühren. Die Creme über einem leicht kochenden Wasserbad weiterschlagen, bis sie leicht bindet. Dann in einer Schüssel mit Eiswasser kalt schlagen.

2 Die Espressocreme in einer Glacemaschine gefrieren oder in eine flache Schale geben und im Tiefkühler etwa 30 Minuten gefrieren. Dann kräftig durchrühren und weitere 30 Minuten gefrieren lassen. Diesen Vorgang noch einige Male wiederholen, bis eine cremige Glace entstanden ist.

3 Für den Orangenrahm die Schale der Orange fein abreiben. Von der Orange dann oben und unten jeweils grosszügig einen Deckel abschneiden. Die Orange auf die Arbeitsfläche stellen und die Schale rundherum mitsamt weisser Haut herunterschneiden, sodass die Orangenfilets frei liegen. Die Filets zwischen den Trennhäuten herausschneiden und würfeln.

4 Rahm mit Vanillezucker nicht zu steif schlagen. Orangenschale und Orangenwürfel untermischen.

5 Die Glace in Dessertschalen und -gläser füllen und jeweils etwas Orangenrahm darauf geben. Sofort servieren.

Pro Portion 4 g Eiweiss,
34 g Fett, 24 g Kohlenhydrate;
417 kKalorien oder 1750 kJoule
Glutenfrei

ENTDECKEN SIE UNSERE HOW-TO'S:

Egal, ob Eier pochieren, ein Poulet zerteilen oder das fachgerechte Tranchieren von Fleischstücken – auf unserer Webseite zeigen wir, wie es richtig gemacht wird, einfach erklärt und Schritt für Schritt.

how-to

VIDEO: ORANGEN FILETIEREN

www.wildeisen.ch/howtos/orangen-filetieren

Crème Caramel mit Kaffee und Zimt

ERGIBT 4 Portionen
VORBEREITUNGSZEIT: 30 Minuten
KOCH-/BACKZEIT: 45–55 Minuten
RUHEZEIT: 4 Stunden

100 g Zucker (1)
2 Esslöffel heisses Wasser
½ dl starker Kaffee
½ Teelöffel gemahlener Zimt
40 g Zucker (2)
2½ dl Rahm
2 Eier
2 Eigelbe

1 Den Backofen auf 140 Grad vorheizen.
2 In einer Pfanne die erste Portion Zucker (1) mit dem Wasser caramelisieren lassen, dabei nicht umrühren. Den heissen Caramel sofort auf 4 ofenfeste Förmchen von ca. 2 dl Inhalt verteilen und diese in eine Gratinform stellen.
3 In einer Pfanne Kaffee, Zimt, die zweite Portion Zucker (2) und Rahm erhitzen. Eier und Eigelbe nur verrühren, nicht aufschlagen. Die Kaffee-Rahm-Mischung unterrühren und diese auf den Caramel in den Förmchen giessen.
4 So viel kochend heisses Wasser in die Gratinform giessen, dass die Förmchen zu gut zur Hälfte im Wasserbad stehen. Die Crème Caramel im heissen Ofen auf der untersten Rille 45–55 Minuten backen, bis die Masse gestockt ist. Man kann die Crème Caramel auch im 90 Grad heissen Dampf zubereiten (ca. 30 Minuten); in diesem Fall die Förmchen unbedingt mit Folie abdecken, damit die Masse nicht «verwässert» wird. Die Flans abkühlen lassen und mindestens 4 Stunden kalt stellen.
5 Zum Servieren die Flans mit einem spitzen Messer vom Rand der Förmchen lösen und auf Dessertteller stürzen. Nach Belieben etwas Schlagrahm dazu servieren.

FÜR DEN KLEINHAUSHALT

2 Portionen: Zutaten halbieren.

Pro Portion 6 g Eiweiss, 28 g Fett, 37 g Kohlenhydrate; 421 kKalorien oder 1769 kJoule, Glutenfrei

Cappuccino-Mousse mit Schokoladensauce

ERGIBT 4 Portionen
VORBEREITUNGSZEIT: 20 Minuten
KOCH-/BACKZEIT: 10 Minuten
RUHEZEIT: 4 Stunden

MOUSSE:
3 Esslöffel Espresso-Kaffeebohnen
1 dl Milch
2 Blatt Gelatine
1 Ei
60 g Zucker
2 dl Rahm

SAUCE:
80 g Zartbitterschokolade, ca. 50% Kakaogehalt
½ dl Halbrahm
½ dl Milch
1 Messerspitze Vanillepulver

1 Die Espressobohnen im Mörser oder im Cutter grob zerkleinern. Mit der Milch in eine Pfanne geben, erhitzen, vom Herd ziehen und abkühlen lassen.
2 Die Gelatine in reichlich kaltem Wasser einweichen.
3 Die Kaffeemilch durch ein feines Sieb passieren. Wieder in die Pfanne geben und nochmals erhitzen. In einer Metallschüssel Ei und Zucker über einem leicht kochenden Wasserbad cremig aufschlagen. Die heisse Kaffeemilch langsam unterrühren. Die Gelatine ausdrücken und in der warmen Creme unter Rühren auflösen. Die Creme unter gelegentlichem Rühren abkühlen lassen.
4 Den Rahm steif schlagen und unter die Creme heben. Die Mousse mindestens 4 Stunden kühl stellen.
5 Für die Sauce die Schokolade in Stücke brechen und mit dem Rahm, der Milch und der Vanille in eine Metallschüssel geben. Alles über einem heissen, aber nicht kochenden Wasserbad schmelzen lassen, dabei gelegentlich umrühren. Dann die Sauce mit dem Schwingbesen kräftig aufschlagen. Lauwarm abkühlen lassen, dabei immer wieder durchrühren.
6 Zum Anrichten von der Mousse Nocken abstechen und auf Teller geben. Die Sauce darüber laufen lassen und die Cappuccino-Mousse sofort servieren.

Pro Portion 5 g Eiweiss, 26 g Fett, 30 g Kohlenhydrate; 377 kKalorien oder 1579 kJoule, Glutenfrei

Kaffee-Cake mit Ingwer und Kardamom

ERGIBT etwa 20 Stück
VORBEREITUNGSZEIT: 30 Minuten
KOCH-/BACKZEIT: 55 Minuten

100 g Zartbitterschokolade
20 g frischer Ingwer
10 Kardamomkapseln
2 Teelöffel Kaffeebohnen
250 g Mehl
½ Päckchen Backpulver
1 Esslöffel Kakaopulver
4 Eigelb
200 g weiche Butter
180 g brauner Zucker
4 Eiweiss
1½ dl frisch zubereiteter Kaffee
Puderzucker zum Bestäuben

1 Den Backofen auf 180 Grad vorheizen (Umluft nicht empfehlenswert). Eine Cakeform von 25 cm Länge mit Butter ausstreichen und mit Mehl ausstäuben.
2 Schokolade mittelgrob hacken. Ingwer schälen und sehr fein hacken. Kardamomkapseln mit dem Messer andrücken und die Samen herauslösen. Die Samen zusammen mit den Kaffeebohnen in einem Mörser so fein wie möglich zerstossen. Mehl, Back- und Kakaopulver in einer Schüssel mischen.
3 Weiche Butter und Zucker zu einer hellen, cremigen Masse aufschlagen. Nacheinander die Eigelbe unter die Buttercreme rühren. Dann abwechselnd die Mehlmischung und den Kaffee unterrühren. Gehackte Schokolade, Ingwer sowie Kardamom-Kaffeebohnen-Mischung beifügen. Am Schluss die Eiweisse steif schlagen und unterheben. Den Teig in die vorbereitete Form füllen.
4 Den Cake im heissen Ofen auf der zweituntersten Rille etwa 55 Minuten backen. Kurz in der Form stehen lassen. Dann den Cake herauslösen und auf einem Kuchengitter vollkommen erkalten lassen. Vor dem Servieren mit Puderzucker bestäuben.

Pro Stück 4 g Eiweiss, 11 g Fett, 24 g Kohlenhydrate; 222 kKalorien oder 935 kJoule, Lactosearm

Mocca-Macarons

ERGIBT etwa 24 Stück
VORBEREITUNGSZEIT: 30 Minuten
KOCH-/BACKZEIT: 12 Minuten
RUHEZEIT: etwa 30 Minuten

MACARONS:
1 Teelöffel Instantkaffee
1 Teelöffel heisses Wasser
90 g gemahlene geschälte Mandeln
70 g Puderzucker (1)
70 g Eiweiss
1 Prise Salz
70 g Puderzucker (2)

FÜLLUNG:
½ dl Rahm
1 Teelöffel Instantkaffee
¼ Teelöffel Vanillepulver
100 g weisse Schokolade
50 g weiche Butter

1 Den Instantkaffee mit dem Wasser anrühren.
2 Die Mandeln mit der ersten Portion Puderzucker (1) im Cutter noch etwas feiner mahlen. Wichtig: Jedoch nicht zu lange mahlen, sonst werden die Mandeln ölig und dies wirkt sich nachteilig auf die Eiweissmasse aus.
3 In einer Metallschüssel Eiweiss, Salz und die zweite Portion Puderzucker (2) verrühren. Anschliessend die Masse mit dem Handrührgerät über einem leicht kochenden Wasserbad 1 Minuten aufschlagen. Dann vom Wasserbad nehmen und 2 Minuten weiterschlagen, bis ein feinporiger, glänzender Eischnee entstanden ist. Die Mandel-Puderzucker-Mischung und zuletzt den aufgelösten Instantkaffee unterziehen. Die Masse so lange vorsichtig mit dem Gummischaber bearbeiten, bis sie leicht zu fliessen beginnt. Dieser Prozess benötigt etwas Fingerspitzengefühl: Rührt man die Masse zu wenig, bekommt man eher kleine Meringues, rührt man sie zu viel, fliessen die Macarons auf dem Blech auseinander; es gilt also, einen guten Mittelweg zu finden.
4 Die Masse in einen Spritzbeutel mit runder Tülle (Nr. 6/7) füllen. Ein Ofenblech mit einer Backmatte oder einem Backpapier belegen und flache Eischneetupfen von etwa 4 cm Durchmesser aufspritzen. Vor dem Backen die Macarons etwa 30 Minuten antrocknen lassen.
5 Den Ofen auf 160 Grad vorheizen.
6 Für die Füllung Rahm, Instantkaffee, Vanille und Schokolade in eine Schüssel geben und über dem Wasserbad schmelzen. Alles glatt rühren und mit Klarsichtfolie bedeckt auf Zimmertemperatur abkühlen lassen.
7 Die Macarons im heissen Ofen auf der untersten Rille etwa 12 Minuten backen. Abkühlen lassen.
8 In einer kleineren Schüssel die Butter luftig aufschlagen. Die Schokoladenmasse beifügen und alles 1 weitere Minute aufschlagen. Die Masse in einen Spritzbeutel füllen. Die Hälfte der Macarons auf die Unterseite herumdrehen und die Füllung darauf spritzen. Mit den restlichen Macarons decken. Die Macarons halten sich luftdicht verpackt 3–4 Tage im Kühlschrank. Vor dem Servieren Zimmertemperatur annehmen lassen.

Pro Stück 1 g Eiweiss, 6 g Fett, 8 g Kohlenhydrate; 95 kKalorien oder 395 kJoule, Glutenfrei

Marianne Botta ist dipl. Lebensmittelingenieurin ETH, spezialisiert auf Ernährungswissenschaften sowie Personal Trainerin. Sie arbeitet als freie Fachjournalistin, ist erfolgreiche Buchautorin und hält Kurse und Vorträge zum Thema Ernährung und Sport. Mit einem Teil ihrer Grossfamilie – sie hat acht Kinder zwischen 10 und 24 Jahren – lebt sie in der Westschweiz. Seit Kurzem ist sie zudem Bäuerin mit Fachausweis.

MUNTERMACHER KAFFEE

Wir trinken im Schnitt in der Schweiz täglich drei Tassen Kaffee. Süchtig nach Kaffee sind hingegen die wenigsten Menschen, denn die braune Brühe ist im Unterschied zu Nikotin und Alkohol weit weniger suchtgenerierend.

Zum Glück habe ich nicht im Mittelalter gelebt. Ich bin nicht so sicher, ob ich, wegen meines Wissens über Kräuter und Heilpflanzen oder weil ich bestimmt als Hebamme gearbeitet hätte, nicht als Hexe verbrannt worden wäre. Aber fast noch schlimmer erscheint mir die Tatsache, dass es damals in Europa noch keinen Kaffee gegeben hat. Denn vor dem 2. Kaffee bin ich kaum ansprechbar. Das geht nicht nur mir so.

Als die ersten Kaffeebohnen Ende des 16. Jahrhunderts mit Seefahrern nach Europa kamen, wurde bereits gemunkelt, dass das Gebräu die Gesundheit ruiniere – oder aber Krankheiten heilen könne. Bis heute begleitet diese Frage viele Menschen, die Verunsicherung ist gross. Ist Kaffee Gift, etwa fürs Herz? Viele unterdessen durchgeführte Studien brachten überraschende Antworten zutage. Im weltweit grössten Labor für Kaffeeforschung, im Coffee Excellence Center an der Zürcher Hochschule für Angewandte Wissenschaften, arbeiten Expertinnen und Experten aus Biologie und Medizin, Chemie und Statistik, Sensorik und Botanik. Sie fanden etwa heraus, dass Kaffee gesund ist – oder zumindest nicht ungesund. Tatsächlich hat Koffein eine stimulierende Wirkung auf den Serotoninspiegel und wirkt stimmungsaufhellend. Dabei werden vermehrt Adrenalin und Dopamin produziert. Dopamin fördert die Konzentrationsfähigkeit. Das Stresshormon Adrenalin scheint hingegen die Denkfähigkeit etwas zu bremsen. Wer wenig Kaffee trinkt, dürfte von einer verbesserten Denkfähigkeit profitieren, wer mehr als sechs Tassen täglich trinkt, kann wahrscheinlich sehr komplexe Aufgaben schlechter lösen als mit weniger Kaffee.

Negativ ist, dass Koffein die Ausscheidung von Kalzium und so den Knochenabbau fördert. Menschen, die das Medikament Kortison einnehmen müssen oder an Osteoporose leiden, sollten deshalb maximal drei Tassen Kaffee pro Tag (mit Milch) trinken. Auch Schwangere sollten vorsichtig sein, da zu viel Koffein das Geburtsgewicht des Kindes verringern kann. Sowieso sollten Kinder und Heranwachsende erst mal auf Kaffee verzichten, da Koffein bei ihnen zu Angststörungen, Herzrasen, Schlafstörungen und Bauchschmerzen führen kann. Vorsichtig sein sollten überdies Personen, die zu hohen Blutfettwerten neigen. Wer unter Sodbrennen leidet, sollte sich bei Kaffee ebenfalls zurückhalten.

Dafür haben Menschen, die täglich Kaffee trinken, ein geringeres Risiko für Typ-2-Diabetes, Depressionen und Demenz. Und wie viel Kaffee darf es denn nun sein? Drei bis vier Tassen Kaffee gelten für gesunde Menschen als absolut unproblematisch. Am gesündesten scheinen übrigens Instantkaffee, gefolgt von Filterkaffee und Espresso, denn ersterer enthält am meisten zellschützende Antioxidantien.

Sinnvoll erscheint aber in jedem Fall die Regel, nach 16 Uhr keinen Kaffee mehr zu trinken. Schlafexperten und -forscherinnen konnten belegen, dass ein Kaffee, am Abend getrunken, sogar dann den Schlaf stört, wenn man problemlos einschlafen kann, denn die Tiefschlafphasen werden reduziert. Auch wenn es abgedroschen klingt, ist es mit Kaffee wie mit so vielen Genussmitteln: Die Menge macht das Gift.

Im Februar nach Lissabon, bevor die Stadt unter der Touristenlast ächzt: eine hervorragende Idee! Denn jetzt locken angenehm milde Temperaturen, eine ruhige Atmosphäre – und fantastisches Essen.

Lissabon

© Fotos: C. & N. Bollinger

Die «Praça do Comércio» ist der wohl bekannteste Platz der Stadt.

Unsere Top drei

Eine persönliche, daher rein subjektive Auswahl:

1 AUF FOOD-TOUR MIT EINHEIMISCHEN

Wenn Sie das echte Lissabon auf dem Teller kennenlernen möchten, machen Sie eine Foodtour (etwa bei culinarybackstreets.com): Unterwegs mit Einheimischen in kleiner Gruppe lernen Sie Orte, Menschen und Gerichte kennen, die man alleine vermutlich übersehen würde.

2 FAHREN SIE STRASSENBAHN

Jeder Lissabon-Besuch wäre unvollständig ohne eine Fahrt mit den legendären «elétricos». Da aber alle mit der Linie 28 fahren wollen, ist diese leider chronisch überfüllt. Unser Tipp: Die Linie 12 fährt fast die gleiche Route und man findet meistens einen Sitzplatz.

3 FADO IN ALFAMA

Das Alfama-Viertel hat nicht nur eine einmalige Atmosphäre, sondern ist auch eine Fado-Hochburg: Der typisch melancholische Gesang gehört einfach dazu.

Typisch Lissabon: Gelbe Trams und ein Leben, das sich draussen abspielt.

Und ewig lockt Lissabon. Es gibt viele Gründe, der «Schönen am Tejo» einen Besuch abzustatten: eine einzigartige, fast magische Atmosphäre, echter, unverfälschter Charme, Jahrhunderte an Geschichte und dieses unvergleichliche Licht.

Es gab Zeiten, da galt Lissabon deswegen als echter Geheimtipp. Aber das war vor 15, vielleicht 20 Jahren. Heute ist das anders: Besonders in der Hauptsaison wird die Stadt von Touristen geradezu überrannt, immer wieder wird die portugiesische Hauptstadt deswegen als warnendes Beispiel für «Overtourism» angeführt, als Ort, der ein Opfer seines eigenen Erfolgs wurde und nun mit den Folgen wie etwa den ins Unermessliche steigenden Mieten aufgrund der «Airbnbisierung» zu kämpfen hat. Kann man Lissabon also noch entspannt besuchen und erleben? Ja, und ob! Besonders der Februar oder der November gelten als vergleichsweise ruhig: Frei von Touristen ist die Stadt natürlich nie, aber in dieser Zeit entfaltet Lissabon seinen Zauber – alles ist entschleunigter, die Uhren ticken etwas langsamer und die Metropole lässt ihren Charme spielen, wie eine alte adelige Dame, die zwar fast all ihren Schmuck verloren hat, aber nicht ihre würdevolle Erscheinung. Und dann ist da immer noch dieses einzigartige Licht …

Hinkommen

Es gibt ihn tatsächlich, den Nachtzug nach Lissabon. Allerdings dauert die Reise dann über 27 Stunden und ist mit häufigem Umsteigen verbunden. Am schnellsten ist daher immer noch das Flugzeug: Es gibt täglich mehrere Verbindungen ab Zürich, Basel und Genf; der Flug dauert zwischen zweieinhalb und drei Stunden.

Übernachten

Das «Solar dos Poetas» (*www.palaciodasespeciarias.com/solar-dospoetas*) ist ein gepflegtes kleines Dreisternehotel mit echtem historischem Charme und liebevoll hergerichteten Zimmern. Ein grosses Plus ist die Lage an der Praça Camões, am Eingang zum berühmten Bairro Alto und nur einen Steinwurf vom Largo do Chiado entfernt. Die berühmte Strassenbahn Nr. 28 hält übrigens direkt vor der Haustür.

Das ist Lissabon!

Alte Trams, Fado, Pastéis de Nata und Co. Das sind glücklicherweise keine reinen Klischees, sondern tatsächlicher Teil des Lebens in Lissabon.

Was ist Lissabon? Ein Ort, wo das Klischee noch nicht Herr über das Reale geworden ist, eine Stadt, die sich trotz des gewaltigen touristischen Ansturms hartnäckig weigert, zum gesichtslosen Museum zu werden. Eine Stadt, die schon so mancher Erschütterung getrotzt hat und es weiterhin wird. Da war der Zusammenbruch des portugiesischen Weltreichs, das grosse Erdbeben von 1755, die Finanzkrise 2008 und jetzt ist es die Gentrifizierung: Wenn ausländische Investoren ganze Stadtviertel aufkaufen und luxussanieren, schicke Boutiquen und Ketten sich breitmachen und die Preise für Wohneigentum ins Unermessliche steigen. Doch auch das wird Lissabon überleben, denn die Metropole am Tejo ist wie keine zweite darin geübt, sich anzupassen, Neues anzunehmen, zu integrieren und das Nebeneinander zu feiern. Einerseits ist Lissabon eine der ältesten Städte des Kontinents mit Jahrhunderten an bewegter Geschichte, deren Zeugnisse mal besser, mal schlechter erhalten sichtbar sind, prächtige Fassaden, ehrwürdige Paläste, alles bedeckt mit Azulejos, und neben dem Schuhgeschäft aus dem 18. Jahrhundert steht ein hipper Coffeeshop mit Coworking-Space und Insta-Profil. Tatsächlich ist dieses Lissabon gleichzeitig europäische Start-up-Hochburg und Eldorado der jungen Kreativen. Lissabon ist alles zusammen und diese Mischung ist grossartig!

Lissabon, das ist, wenn das Rattern und schrille Kreischen in den engen Gassen widerhallt und das Vorbeifahren einer alten Strassenbahn ankündigt. Über hundert Jahre alt sind die «Elétricos» und aus dem Stadtbild nicht mehr wegzudenken. Es ist gewiss kein Geheimnis, dass die legendäre Linie 28 das ganze Jahr über chronisch mit Touristen überlaufen ist, sodass sich an gewissen Stationen absurd lange Warteschlangen bilden. Kein Problem, die Linie 12 befährt einen Grossteil derselben Route, und man findet so gut wie immer einen Sitzplatz und sogar Einheimische trifft man dort.

Lissabon, das ist der Biss in eine frisch belegte «Bifana»: dünn geschnittenes Schweinefleisch, mariniert und geschmort in Weisswein, Zitronensaft, Lorbeer, Knoblauch und anderen Gewürzen

(da hat jeder sein Geheimrezept). Serviert in Weissbrot, gewürzt mit dem typisch süsslichen portugiesischen Senf und am besten begleitet von einem Bier. Bifana, das ist der Inbegriff der portugiesischen Zwischenmahlzeit, und auch wenn jeder diejenigen von «As Bifanas do Afonso» empfiehlt, schmecken sie in der kleinen Bar am «Mercado de Campo de Ourique» einfach noch ein wenig besser (findet jedenfalls der Autor). Die fast noch verlockendere Alternative zur Bifana nennt sich «Leitão», ein Spanferkelsandwich, das im «Nova Pombalina» zu den Hausspezialitäten gehört. Am besten probiert man einfach beides …

Lissabon, das ist der Duft von Vanille, Butter und Zimt, vereint in den unvergleichlichen «Pastéis de Nata», aussen ein buttrig-knuspriger Blätterteig, innen vanillig-cremig und oben schön caramelisiert, lauwarm genossen und mit etwas Puderzucker und Zimt bestreut, sind diese omnipräsenten Törtchen der Inbegriff von Lissabon auf der Zunge und eine Versuchung, welcher sich kaum jemand entziehen kann. Gute Pastéis gibt es bei «Manteigaria» oder «Aloma», aber ehrlicherweise geht tatsächlich nichts über das Original aus der «Pasteleria de Bélem», aber das muss jeder für sich selbst herausfinden – Degustieren geht über Studieren.

Und zu guter Letzt ist es Lissabon, wenn sich Joana Veiga in der «Parreirinha de Alfama» ihren ganzen Weltschmerz von der Seele singt. Nur die Portugiesen kennen den Fado, jene zu Musik geronnene Melancholie und Verkörperung dessen, was man «Saudade» nennt: dieses wehmütig-sehnsüchtige Gefühl, etwas Geliebtes verloren zu haben, das niemals zurückkehren wird. Besonders in Alfama, jenem labyrinthischen Altstadtviertel mit seinen steilen, engen Gassen, in dem sich Stille und der klagende Gesang der «Fadistas» abwechseln, gibt es zahlreiche Fado-Lokale, die nicht einzig den Touristen vorbehalten sind. Eine gute Adresse ist «Parreirinha de Alfama», wo man sich bei Knoblauchsardinen auf Weissbrot, gebratenem Zicklein mit Orangen, Mutter Argentinas süssem Reispudding und einem Glas Port den Klageliedern hingeben kann – so portugiesisch, dass es fast schon ein wenig schmerzt.

AS BIFANAS DO AFONSO
Adresse: R. da Madalena 146

NOVA POMBALINA
Adresse: R. do Comércio 2

MERCADO DE CAMPO DE OURIQUE
www.facebook.com/mercado-decampodeourique

PASTÉIS DE BELEM
www.pasteisdebelem.pt

PARREIRINHA DE ALFAMA
www.parreirinhadealfama.com

Fado-Abend im «Parreirinha de Alfama».

Bifana und Pastéis (kleines Bild) sind urtypisch für Lissabon.

Ein Gläschen Madeira oder Port geht immer: typisch portugiesische Gastfreundschaft

Einfach, ehrlich & authentisch

In den «Tascas», den «Tabernas» und den «Cervejarias» findet man sie noch, die schnörkellose, authentische portugiesische Küche. Viele davon sind zwar keine Geheimtipps mehr – aber der Qualität tut das keinen Abbruch.

Wo findet man es noch, das «echte», unverfälschte, «wahre» Essen? Mal davon abgesehen, dass diese Frage vielleicht nicht ganz richtig gestellt ist (siehe letzte Seite dieser Reportage), scheint es doch ein nicht zu leugnendes Bedürfnis nach Authentizität zu geben. In Portugal scheint die Antwort auf diese Frage indes klar zu sein: in einer Tasca! Die Tasca ist genau jenes billige, schnörkellose Restaurant um die Ecke, das mit den traditionellen Gerichten, die in grossen Portionen auf grossen Aluminiumplatten auf kleine, mit Papiertischdecken verhüllte Tische gestellt werden. Ja, das Essen in einer guten Tasca gibt einem das Gefühl, bei jemandem zu Hause zu essen, Hausmannskost, wie von der eigenen Grossmutter. Die Tasca «O Eurico» war seit Jahrzehnten eine Institution im Mouraria-Viertel, ein zweites Wohnzimmer für viele «Lisboetas». Als der Betreiber, Senhor Eurico, das Lokal aus gesundheitlichen Gründen aufgeben musste, hauchte ihm der junge Koch Zé Paulo Rocha neues Leben ein – aus «O Eurico» wurde «O Velho (Der alte) Eurico», wo Zé immer noch portugiesische Hausmannskost anbietet, wenn auch zeitgemäss zubereitet. Zum rustikalen Charme hat sich eine winzige Dosis Verruchtheit in Form einer abgewetzten Punk-Ästhetik gesellt: Die einfachen Holztische und die gekachelten Wände sind fast vollständig vollgekritzelt mit Notizen von Gästen. Auf der grossen Schiefertafel neben der Küche steht, was gerade zu haben ist. Ein guter Start sind ein paar mit Schwein gefüllte Kroketten sowie ein vor Bratensaft herrlich triefendes Sandwich mit geschmorter Rinderhaxe, ehe man sich über zartes Schwein am Knochen mit Rüben und Blutwurst hermacht. Ein Highlight und

Zeitgenössische Hausmannskost gibt es im «O Velho Eurico», etwa Tintenfisch in Orangensauce (kl. Bild.)

Klassiker des Hauses ist der gegrillte Tintenfisch, der in einer grandios eingekochten Orangensauce mit etwas Chili und Portulak serviert wird – ein rauchig, fruchtig, süsslich-säuerlicher, pikanter Hochgenuss! Das gefällt nicht nur den Einheimischen, sondern auch den Touristen, sodass sich regelmässig Schlangen vor dem Lokal bilden (daher unbedingt reservieren!).

Diese Art von Ansturm kennt man bei der « Cervejaria Ramiro» schon lange. Das unangefochtene Seafood-Mekka der Stadt steht wohl bei fast jedem kulinarisch interessierten Lissabon-Besucher ganz zuoberst auf der Liste, ist aber weit davon entfernt, eine Touristenfalle zu sein. Vor über einem halben Jahrhundert eröffnet, eine Bierhalle der alten Schule, wo es frische Meeresfrüchte gibt, nicht besonders raffiniert, aber von allerhöchster Qualität; nach wie vor ein Ort, wo sich die Lisboetas in ungezwungener Atmosphäre treffen, um es sich bei einem Bier, Knoblauchgarnelen mit Brandy oder frischen «Percebes», also Entenmuscheln, gutgehen zu lassen. Geradezu unverzichtbar ist die Seespinne nach Lissabonner Art: Nach-

...das ikonische «Prego», ein mit einer Überdosis Knoblauch gewürztes Rindfleischsandwich (!)

dem das Monstrum noch lebend am Tisch präsentiert wird, vergisst man am besten seine Würde und beginnt die alsbald dampfend servierte Köstlichkeit nach allen Regeln der Kunst zu zerlegen – hämmern, knacken, brechen. Und ja, der Panzer ist jetzt gefüllt mit einer göttlichen Sauce aus Mayonnaise, Senf, Ei, Gewürzgurken, Petersilie und Piment, in die man nicht nur das zarte Fleisch der Seespinne eintunkt, sondern auch das dazu servierte knusprig-buttrig warme Brot. Aber nicht überessen, denn als Letztes folgt das nicht wegzudenkende Haus-«Dessert», das ikonische «Prego», ein mit einer Überdosis Knoblauch gewürztes Rindfleischsandwich (!) – damit man auch was anderes gegessen hat als Meeresfrüchte.

Wer lieber abseits der ausgetretenen Pfade unterwegs ist, erkundet das Viertel Campo de Ourique, einen ruhigen, ganz normalen Stadtteil mit schönen Fassaden, einer Markthalle, Geschäften, Cafés, Restaurants und merkwürdigerweise nur wenigen Touristen. Zu unspektakulär, zu gewöhnlich? Wer jedenfalls den Alltag in Lissabon sucht, findet ihn hier, auch kulinarisch. In einer Seitenstrasse liegt die «Casa dos Passarinhos», seit 1923 ein Bollwerk portugiesischer Gastlichkeit. Drinnen herrscht eine Mischung aus rustikaler Einfachheit, spiessigem 60er-Jahre-Kitsch und schaurig-schönen Wanddekorationen vor, es ist laut, der Fernseher läuft und die Bude ist gerappelt voll mit Einheimischen – herrlich! Ungefragt werden gleich Brot, Olivenöl, Oliven und Frischkäse aufgetragen und die Zeit reicht gerade, um «Vinho verde» zu bestellen, «grün», mineralisch-frisch und leicht prickelnd. Das Festmahl beginnt, als in die Mitte des Tisches eine grosse Platte mit Pommes und frittiertem Tintenfisch gestellt wird sowie ein Topf mit köstlich dampfendem «Arroz de Tamboril», Seeteufelreis mit Garnelen, nein, nicht wie Risotto, nicht wie Paella, einfach ein unglaublich intensiv schmeckender Reiseintopf mit Seeteufel (nicht nur mit dem Filet, sondern auch dem fetten Bauch und einem Teil der Innereien), Gemüse, Knoblauch, Weisswein, Kräutern und kleinen Garnelen. Jeder schöpft für sich und jeder ist glücklich – garantiert!

O VELHO EURICO
www.instagram.com/ovelhoeurico

CERVEJARIA RAMIRO
www.cervejariaramiro.com

CASA DOS PASSARINHOS
www.facebook.com/acasadospassarinhos

Piri Piri oder das koloniale Erbe

Als Seefahrer und Eroberer haben die Portugiesen überall auf der Welt ihre Spuren hinterlassen – auch kulinarisch. In Lissabon lässt sich dieses delikate Vermächtnis besonders gut erkunden und erschmecken.

Die Nase läuft, leichtes Schwitzen, auf der Zunge ein dezentes Brennen – und trotzdem dieses Glücksgefühl. Feurige Chilis, da denkt man an die indische Küche, an afrikanische Gerichte … aber an Portugal? Und wie hängt das alles zusammen? Im 15. Jahrhundert leiteten die Portugiesen als beste Navigatoren der Welt das Zeitalter der grossen Entdeckungen ein, erschlossen neue Seewege zwischen den Kontinenten, gründeten Kolonien in Afrika, Amerika und Asien und schufen das bis dahin grösste See- und Handelsimperium seiner Zeit. Aus diesem Grund ist die portugiesische Küche die vielleicht einflussreichste der Welt: Die Portugiesen brachten die Chilis nach Indien, Tempura nach Japan und die «Feijoada» nach Brasilien. Und die kulinarischen Spuren, die dieses immense koloniale Erbe hinterlassen hat, sind besonders in Lissabon gut sicht- und schmeckbar.

Im «A Brasileira», dem berühmtesten Café der Stadt, 1905 im eleganten Chiado-Viertel eröffnet, traf sich die Bohème, um in prunkvoller Belle-Époque-Atmosphäre zu diskutieren, gesehen zu werden

Piri-Piri-Huhn vom Grill (kl. Bild) findet man in Lissabon an (fast) jeder Strassenecke.

In der «Padaria do Povo» findet man hervorragendes Vindaloo (rechts).

– aber selten, um Kaffee zu trinken. Dieser war damals eine Neuheit aus der ehemaligen brasilianischen Kolonie, konnte sich aber wegen seines herben Geschmacks kaum durchsetzen. Da Zucker als Kolonialware im Überfluss vorhanden war, erfanden die «Brasileira»-Besitzer die «Bica», was so viel bedeutet wie «**B**eba **I**sto **C**om **A**çúcar» (Trink dies mit Zucker) – ein Wortspiel, das den Lisboetas den Kaffee versüsste und bis heute ein Synonym für Espresso geblieben ist.

Vasco da Gamas Reise nach Indien im späten 15. Jahrhundert legte den Grundstein für das portugiesische Imperium, in dem Goa eine wichtige Rolle spielte. Ein prominentes Beispiel für die sich daraus ergebende kulinarische Verschmelzung ist ein Gericht, das als «Vinha d'alhos», in Wein und Knoblauch mariniertes Schweinefleisch, nach Indien kam, aber mangels Wein mit Essig und dann Zimt, Nelken und anderen Gewürzen zu «Vindalho» bzw. «Vindaloo» wurde. Ein echter Geheimtipp für Vindaloo ist die «Padaria do Povo» in einem jahrhundertealten Haus in der Nachbarschaft von Campo de Ourique; sowohl Gemeindezentrum als auch Restaurant mit echter portugiesischer Hausmannskost und Spezialitäten aus Goa.

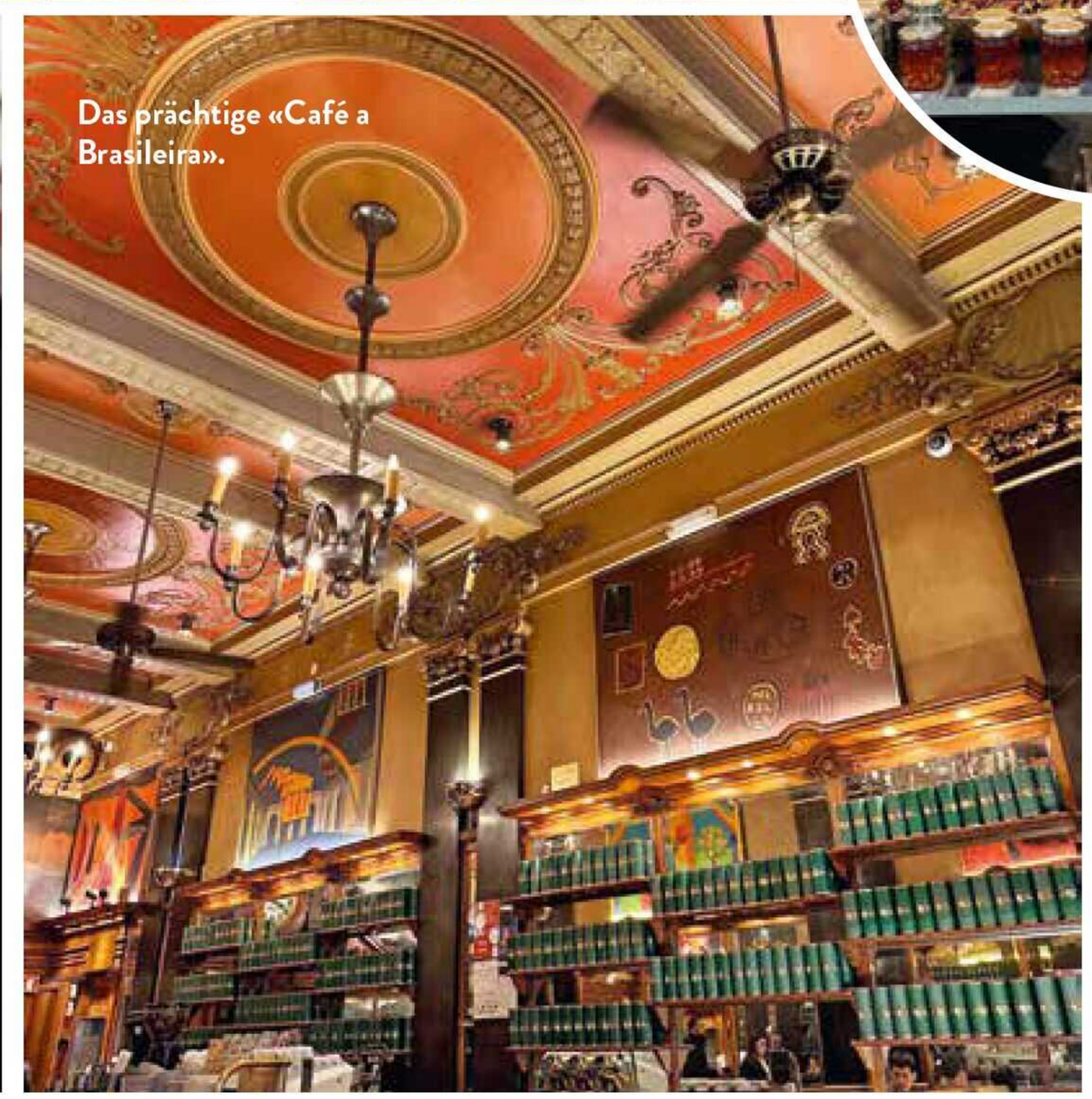
Eine enge Verbindung hatte Goa zu einer anderen portugiesischen Kolonie – Mosambik, welches unter der Gerichtsbarkeit des Vizekönigs von Indien stand und wo viele Goaner arbeiteten. Mosambik spielt für die heutige Küche Portugals deswegen eine herausragende Rolle, weil die Kolonialherren dort die Chilipflanze aus Brasilien einführten – mit durchschlagendem Erfolg: Die scharfe Frucht gedieh hervorragend und veränderte als «Piri Piri» oder afrikanischer Vogelaugenchili nicht nur die kulinarische Geschichte von Mosambik, sondern auch von Portugal. Als das afrikanische Land 1975 unabhängig wurde, hatte das eine Auswanderungswelle zur Folge, mit dem Resultat, dass heute in fast jedem portugiesischen Restaurant Flaschen mit scharfer Piri-Piri-Sauce auf den Tischen stehen und an gefühlt jeder zweiten lissabonner Strassenecke in einer «Churrasqueira» feurig gewürztes Hühnchen auf dem Grill brutzelt.

Die volle Dosis holt man sich am besten im Mouraria-Viertel, wo sich das «Cantinho do Aziz» zu einer wahren lokalen Ikone entwickelt hat: Ein kleines Restaurant in einer Seitenstrasse, das dennoch kaum zu übersehen ist, da sich die Aussenterrasse mit ihren knallgelben Wänden in die ganze Gasse ausgiesst. Auf den Tisch kommt mosambikanische Herzküche, aufrichtig und zupackend wie eine warme – oder lieber feurig heisse – Umarmung: Rindfleisch-Samosas, an denen man sich, Pardon, glatt überfressen könnte, was schade wäre, denn dann bliebe zu wenig Platz für höllische Chickenwings und geschmacksexplosive Currys, die betören und nach Koriander, Kreuzkümmel, Safran, Kokosnuss und Erdnuss duften, und natürlich das unvergleichliche Piri-Piri-Chicken mit hauseigener Sauce, welches nicht nur den Gaumen, sondern auch das Gemüt in Flammen setzt – pure Euphorie!

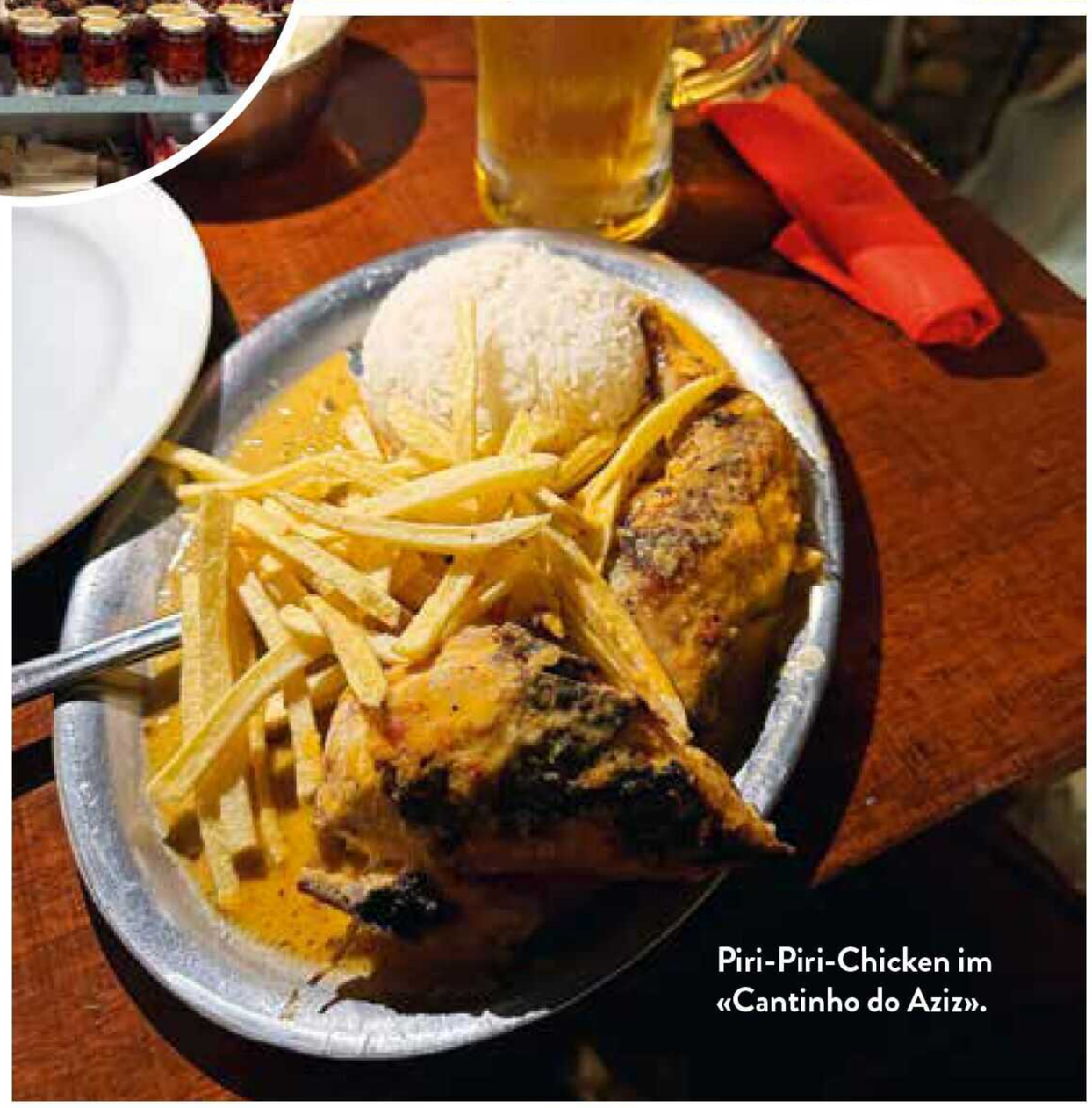
A BRASILEIRA
www.abrasileira.pt

A PADARIA DO POVO
www.apadariadopovo.weebly.com

CANTINHO DO AZIZ
www.cantinhodoaziz.com



Das prächtige «Café a Brasileira».



Piri-Piri-Chicken im «Cantinho do Aziz».

«Farm-to-table»-Küche in einmaliger Atmosphäre bietet das «Ceia» (links oben und unten), im «100 Maneiras» warten spannende Fusion-Gerichte (Mitte und rechts).

Wild, kreativ und nachdenklich

Egal, ob «Farm-to-table» im intimen Rahmen eines alten Palastes aus dem 18. Jahrhundert oder überbordende bosnisch-portugiesische Fusionsküche – langweilig is(s)t man nie in Lissabon.

Lissabon ist eine alte Stadt mit vielen Facetten und Fassaden. Fassaden, die viel miterlebt haben und das Innere gegen das Draussen abschirmen. Der Reiz des Verborgenen ist immer auch der Reiz des Überraschenden, Unerwarteten. Restaurants wie das «Ceia» oder «100 Maneiras» spielen gekonnt mit dieser Ambivalenz und eignen sich perfekt für ein besonderes Ess-Erlebnis. Wer etwa das «Ceia» ansteuert, kennt nur eine Adresse; angeschrieben ist das Restaurant nicht, man muss sich nur trauen, die richtige Tür zu öffnen, um eine ganz andere Welt zu betreten. Das «Santa Clara 1728» ist ein ehemaliger Stadtpalast aus dem 18. Jahrhundert, mit grossen, klosterähnlichen Räumen und einem riesigen Wandgemälde – und der Sitz eines aussergewöhnlichen Restaurants. Was man aufgrund der Beschreibung für versnobt halten könnte, entpuppt sich als ungemein persönliche, geradezu intime Erfahrung. Ein grosser Tisch mit 14 Plätzen, ein Menü und eine Küchencrew um Chef Renato Bonfim, die nur für diese Gruppe kocht. «Ceia» – das portugiesische Wort für Abendessen – steht für Gemütlichkeit, Tradition und Freundschaft. Und für einen der tiefsten Werte der portugiesischen Kultur, nämlich die Freude am Teilen der Speisen. Auf den Tisch kommen grösstenteils saisonal geerntete Zutaten vom eigenen Bauernhof ausserhalb der Stadt plus, was die Jahreszeit und die Region gerade hergeben: Angefangen beim zarten Eierstich mit verschiedenen Arten essbaren Seetangs (herzhaft und erfrischend) über BBQ-Oktopus mit BBQ-Grünkohl und «verbranntem» Knoblauch (rauchig, komplex und köstlich) bis hin zu Steinbutt von den Azoren mit Kombucha-beurre-blanc und fermentiertem Kohlrabi – oder der überraschendsten Kombination des Abends, ein Schokoladencrumble mit schwarzen Oliven und Olivencaramel (wow!). Dazwischen kommt man unweigerlich miteinander ins Gespräch, diskutiert, lacht. Und am Ende dieser Dinnerparty sind aus Fremden vielleicht Freunde geworden.

Persönlich wird es auch im «100 Maneiras»: Das in einer unauffälligen Seitenstrasse versteckte Lokal ist nicht einfach ein Restaurant, sondern die Lebensgeschichte von Chefkoch Ljubomir Stanisic. In Sarajevo geboren, kam er 1997 nach Portugal und eröffnete 2009 sein erstes Restaurant in Lissabon, das «100 Maneiras», welches sofort für Furore sorgte. 2019 eröffnete er das Lokal nach einer umfassenden Überarbeitung neu – mit einem autobiografischen Konzept, das aber auch der Eigenheit der portugiesischen Küche Rechnung trägt, stets offen für fremde Einflüsse zu sein. Das Menü beginnt ziemlich bosnisch mit dem Brot von Mutter Rosa, flankiert von jugoslawischen Spezialitäten, in die sich portugiesische Einflüsse eingeschlichen haben: «Ajvar», also eine Paste aus roten Paprikaschoten und gegrillten Auberginen, die nach bester Piri-Piri-Art mit geräucherten Chilis aufgepeppt wurde; «Pasteta» aus Hühnerleber mit Portweinreduktion, «Stelja» aus gepökeltem Rindfleisch sowie eine Butter mit Herzmuscheln. Dann wird es richtig originell mit einer «Sarajewo-Zigarre», die täuschend echt aussieht, aber aus einem in schwarzem Tee geräucherten Brotteig hergestellt wird, gefüllt mit Kartoffelschaum und gebratenem Schweinebauch. Wieder sehr iberisch ist der Wolfsbarsch, geschmort im Fett des Pata-Negra-Schinkens, begleitet von einem Pata-Negra-«Tee». Der «intimste Gang» ist das Hauptgericht, eine Hommage an das einzige Rezept, das Ljubomir mit seinem Vater verbindet: 14 Stunden zart geschmorte Rinder-Wange und -zunge mit Knochenmark, dazu Meerrettich, fermentierter Kohl, Sauerrahm, Salat, Piri-Piri-Sauce und bosnisches Fladenbrot – eine köstliche Einladung, seinen eigenen Taco zusammenzustellen und mit den Händen zu essen – so viel Spass muss sein.

CEIA
www.silentliving.pt/food/ceia

100 MANEIRAS
www.100maneiras.com

Einkaufen

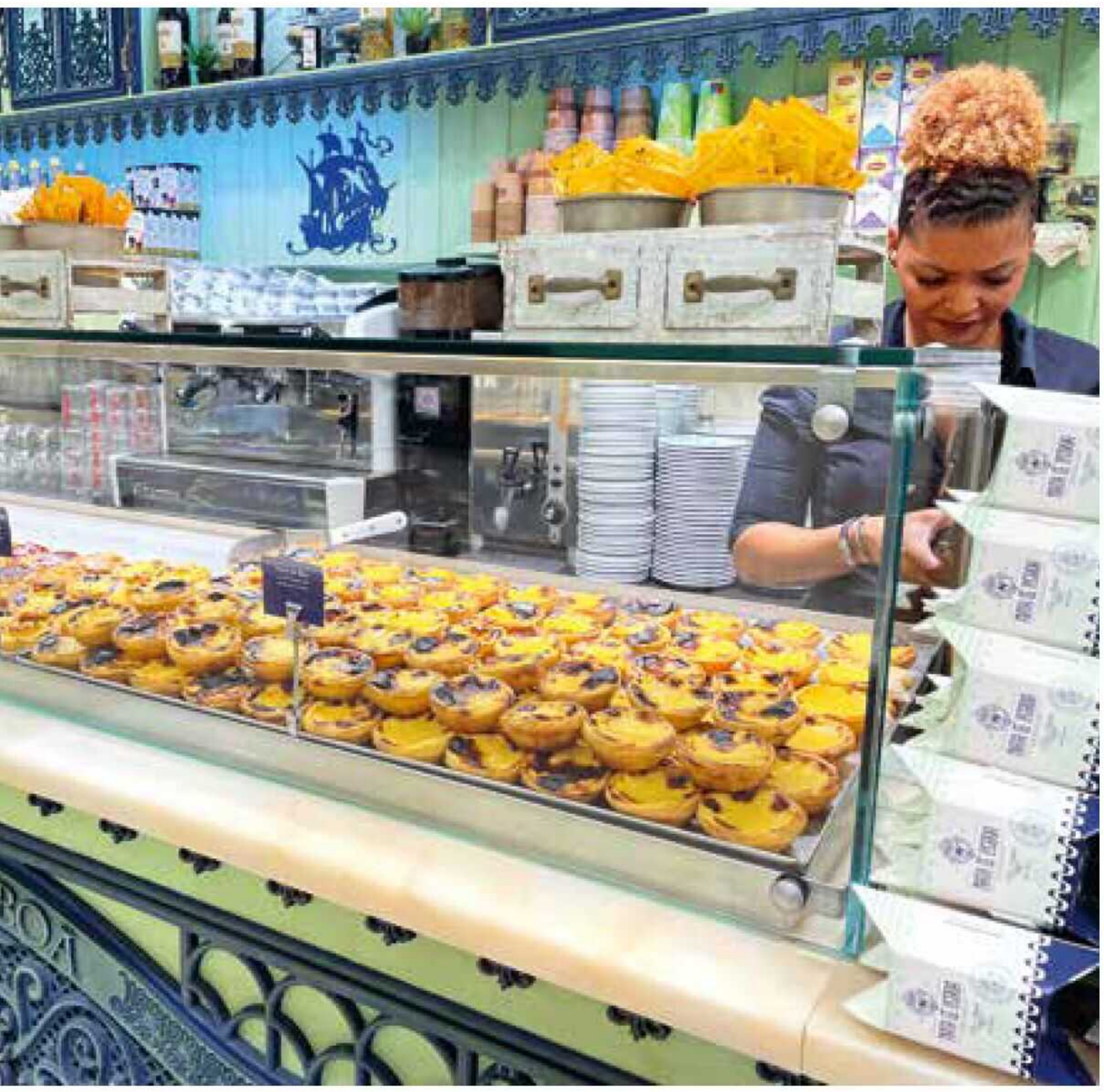
Gelegenheiten, sich in Lissabon mit köstlichen Mitbringseln einzudecken, gibt es viele. Hier eine kleine Auswahl:

MANUEL TAVARES
Eines der bekanntesten und ältesten Feinkostgeschäfte der Stadt: Neben Wein und Spirituosen findet man auch eine exzellente Auswahl an Gewürzen, Trockenfrüchten, Schokoladen und Wurstwaren.
www.manueltavares.com

CONSERVEIRA DE LISBOA
Sardinen, Makrelen, Thunfisch und jede Menge anderer Fisch in Dosen – das ist echte portugiesische Lebensart und das vielleicht beste Mitbringsel überhaupt.
www.conserveiradelisboa.pt

GARRAFEIRA NACIONAL
Allein das Portwein- und Madeirasortiment ist gewaltig (auch, was gut gealterte Raritäten angeht), doch auch in Sachen Gin, Whisky, Rum, Absinth, Wermut und sonstigem Hochprozentigem darf das Angebot als beeindruckend bezeichnet werden.
www.garrafeiranacional.com

ADEGA & SABORES DE PORTUGAL
Kleine, feine Selektion an Weinen, Craftbieren, aber auch portugiesischer Käse, Charcuterie und Fischkonserven.
www.adegaesaboresdeportugal.com



NOTIZEN VON UNTERWEGS

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

Das «echte» Lissabon?

Auf meinen kulinarischen Reisen bin ich immer auch bemüht, ein Stück weit nach der «echten», authentischen Küche eines Ortes zu suchen. Schliesslich ist die Zeit in der Regel zu kurz, um sie in sogenannten Touristenfallen zu verschwenden. Aber mit der Authentizität ist das immer so eine Sache: Was genau ist denn eigentlich die wahre Küche? Wo findet man diese? Für manche ist die Angelegenheit klar: Das «Echte» ist nur in einer kleinen Seitenstrasse zu haben, auf durchgesessenen Plastikstühlen und bei billigem Hauswein, dort, wo «der Mann von der Strasse» isst – und das ist niemals in gehobenen Lokalen mit elaborierter Küche. Das ist aus meiner Sicht gewiss nicht falsch, aber auch nicht die ganze Wahrheit. Ich bin kein Fan von solchen Pauschalurteilen, da sie die Sicht auf eine Welt vernebeln, die oft komplexer und vielschichtiger ist. Nur ein kleines Beispiel: Kann ein Lokal wie das berühmte «Ramiro» noch als echt und authentisch gelten? Schliesslich essen dort sehr viele Touristen, es wird in jedem Reiseführer empfohlen, vom Guide Michelin, von «The World's 50 Best» in den Discovery-Tipps, Phil Rosenthal war dort, aber auch Rick Stein und der unvergessliche Anthony Bourdain. Klingt nach absolutem Mainstream, der, je nach Massstab, auch nicht gerade billig ist. Oder? Der Punkt ist jedoch: Auch wenn man die Einheimischen fragt, wird mehr oder weniger ausnahmslos dieses Restaurant empfohlen. Wieso? Nun, weil es eben wirklich gut ist, und darüber scheinen sich für einmal alle einig zu sein. Das zeigt nur, dass solche Etikettierungen selten gerechtfertigt sind, besonders, wenn man damit das «Echte» und Authentische gegen einen nicht besser definierten «Mainstream» ausspielen möchte. Ist die Frage nach dem «wahren» Essen somit sinnlos? Natürlich nicht! Ich empfehle daher wärmstens, an einer von Einheimischen geleiteten Foodtour, etwa von «Culinary Backstreets», teilzunehmen. Denn dadurch spaziert man durch Quartiere, die kaum ein Reiseführer jemals empfehlen würde und betritt Lokale, die man sonst schlicht übersehen hätte, beispielsweise «A Casa Dos Passarinhos»: laut, schlicht und überfüllt, der Fernseher läuft in der Ecke und auf den Tisch kommt grossartige Hausmannskost. Und ausser einem selbst nur Portugiesen zu Gast. Ist das jetzt «echt»? Gut möglich, aber das muss am Ende jeder selbst herausfinden …

Ein Schnappschuss

Einfache und gute Küche im «A Casa Dos Passarinhos». Ist das nun «echt» und authentisch?

Chuchichäschtli

SCHLUSS MIT HAUT AUF DER SAUCE

Mit dem neuen Mehrschicht-Kochgeschirr CULINARY FIVEPLY erlebst du eine unübertroffene Wärmeverteilung bis zum Pfannenrand. Davon profitieren besonders One-Pot-Gerichte und Speisen mit Saucen. Sag eingedickten Saucen-Schichten auf Wiedersehen und serviere optische Highlights. Lass dir in unserem Brandstore in Zürich die neue Produktlinie persönlich zeigen.

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

VOLLE TOMATE

In der Nähe von London, in einer kleinen Manufaktur, fertigt Stokes mit einem kleinen Team feinste Kreationen! Aus 200 g sonnengereiften Tomaten werden 100 g feinstes Ketchup gezaubert – durch den hohen Tomatenanteil hat das Stokes Tomato Ketchup einen einzigartigen würzig-süssen und ausserordentlich tomatigen Geschmack.

freaksforfood.ch

GOOD HAIR DAY PASTA

Die Verpackung der Good Hair Day Pasta ist ein echter Hingucker und bereitet nicht nur beim Schenken sondern auch beim Essen gute Laune. Die italienische Good Hair Day Pasta wird in der Region Umbrien im traditionellen Bronzeverfahren hergestellt.

Chuchilade Wagmann GmbH
Hauptgasse 62, 4500 Solothurn
hautecuisine.ch

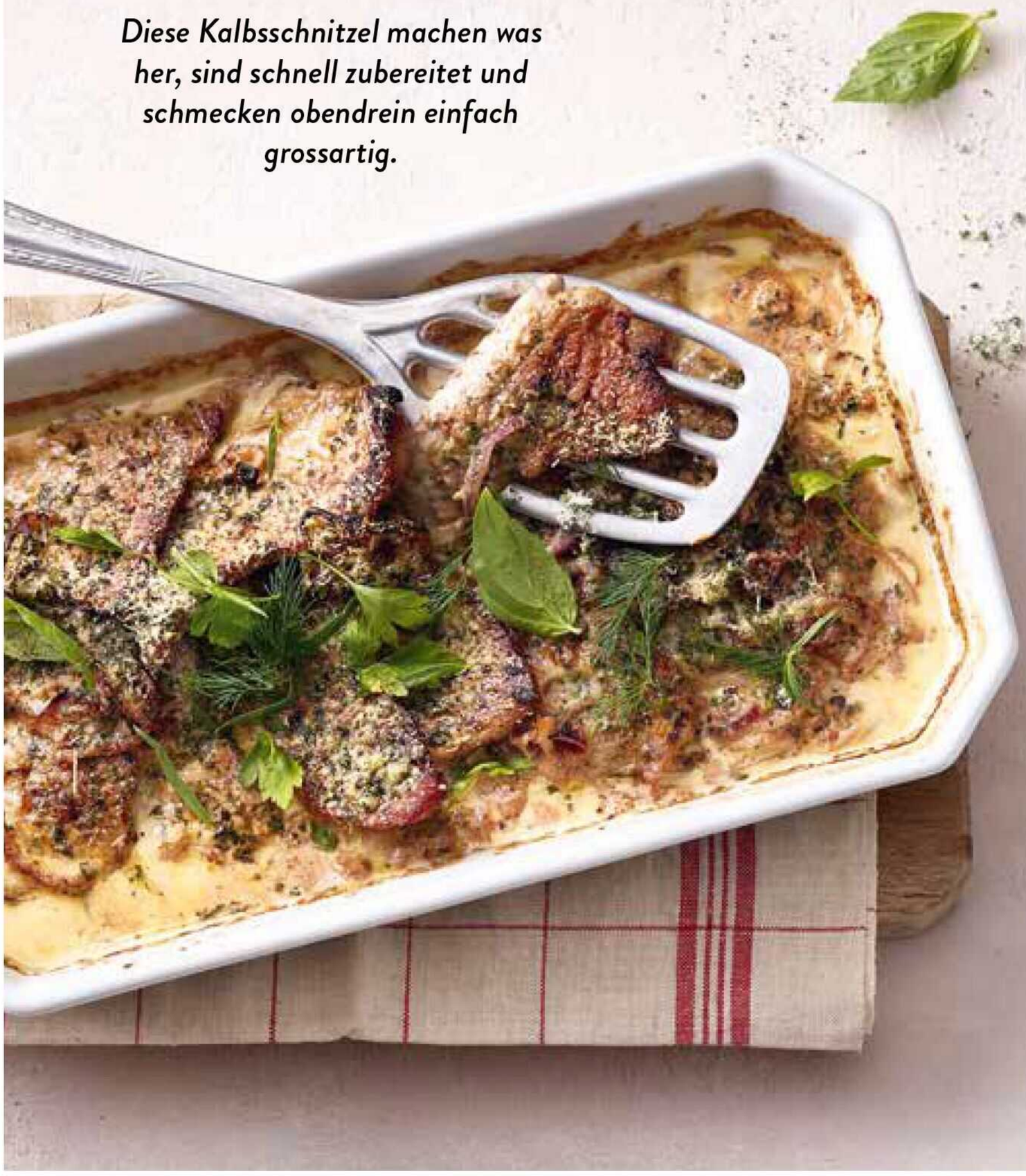
WILFA AIR FRYER DUALFRY

Die Dualfry 6L Heissluftfritteuse mit zwei Heizelementen garantiert knusprige Aussenseiten und saftige Innenseiten. Das transparente 270-Grad-Fenster ermöglicht Kontrolle ohne Öffnen. Mit 8 Programmen, 6L Kapazität, 30–200 Grad Celsius Temperaturbereich und 5 Jahren Garantie ist sie vielseitig und zuverlässig. Ideal zum Grillen, Braten, Backen, Trocknen.

Zu finden auf
wilfa.ch

Frühlingshaftes Comfort Food

Diese Kalbsschnitzel machen was her, sind schnell zubereitet und schmecken obendrein einfach grossartig.



Überbackene Kräuter-Rahmschnitzel

FÜR 4 PERSONEN
VORBEREITUNGSZEIT: 20 Minuten
KOCH-/BACKZEIT: 25 Minuten

2 rote Zwiebeln, 12 kleine Kalbsschnitzel
Salz, schwarzer Pfeffer aus der Mühle
1 Esslöffel Bratbutter, 1 dl Hühnerbouillon
1 dl weisser Portwein oder Noilly Prat
2 dl Rahm
20 g gemischte Kräuter, z.B. Petersilie, Bärlauch, Schnittlauch, Dill, Kerbel usw.
20 g geriebener Sbrinz

1 Backofen auf 220 Grad Umluft vorheizen.
2 Zwiebeln schälen, halbieren und in Streifen schneiden.
3 Schnitzel mit Salz und Pfeffer würzen. In einer Bratpfanne die Bratbutter kräftig erhitzen. Die Schnitzel darin in 2 Portionen auf beiden Seiten sehr heiss je 30 Sekunden anbraten. In eine Gratinform schichten.
4 Zwiebeln im Bratensatz kurz andünsten. Mit Bouillon und Portwein oder Noilly Prat ablöschen und etwas einkochen. Rahm beifügen, die Sauce nochmals aufkochen und mit Salz und Pfeffer würzen. Sofort über das Fleisch geben und die Kalbsschnitzel im heissen Ofen auf der mittleren Rille 25 Minuten überbacken.
5 Inzwischen Kräuter hacken. Die Hälfte mit dem Sbrinz mischen und nach 15 Minuten Backzeit über die Schnitzel verteilen. Vor dem Servieren mit den restlichen Kräutern bestreuen.

Pro Portion 34 g Eiweiss, 25 g Fett, 10 g Kohlenhydrate; 418 kKalorien oder 1751 kJoule, Glutenfrei

---

Vorschau: KOCHEN 5/2024 erscheint am 7. Mai 2024.

Spargeln und Rhabarber

Eine Kochwerkstatt zum Thema Reis

Mare e Monti: Gutes aus Meer und Bergen

Bolgheri – eine Weinreise

Weitere Themen in diesem Heft: Alleskönner: Garten- und Brunnenkresse, Portulak / schnelle Küche im Mai / Gewürzgarten: Dill

IHR GESCHENK
500 POINTS BEA PUNKTE 13 3200 BRUGG
HIER PROFITIEREN: WWW.BEA.SWISS

Munz

Einzigartig

Echter Genuss:
Weisse Schokolade mit
feinem Praliné herz.

SWISS MADE