Kochen

Heft 5 / 2024 | 12.– CHF | www.wildeisen.ch

9 771660 712003 05

ANNEMARIE WILDEISENS

Kochen

Jeden Tag geniessen

Voller Elan

Köstliche Frühlingsfreuden

MARE & MONTI
Ein italienisches Menü aus dem Meer und den Bergen.

MARKTFRISCH
Das Frühlingsduett: Spargeln und Rhabarber.

BOLGHERI
Eine Weinreise entlang der toskanischen Küste.

wildeisen.ch

So macht Kochen mehr Spass!

Entdecken Sie saisonale Rezepte,
E-Booklets, How-tos, Dekorations-
ideen, Weintipps, Reiseberichte
und vieles mehr!

wildeisen.ch

Kochen

WIE VIEL «EXPERIMENT» DARF ES SEIN?

FOODPAIRING – DIE GESCHICKTE UND OFT ÜBERRASCHENDE KOMBINATION VERSCHIEDENER AROMEN UND DÜFTE – IST EIN KÜCHENTREND IN DER GASTRONOMIE. FÜR KOCHEN STELLT SICH DIE FRAGE: WIE VIEL DAVON VERTRÄGT DIE ALLTAGSKÜCHE?

Wenn Annemarie Rezepte ausarbeitet, hilft ihr oft ihr «Aroma-Gedächtnis», das sie quasi im Kopf schmecken, riechen und kombinieren lässt. Dabei hat sie natürlich auch Fehlgriffe getan. Deshalb fasziniert sie immer wieder die wissenschaftliche Seite des Kochens, weil sie diese Küchenfehler erklärbar macht.

Florinas Vorliebe für asiatische und orientalische Aromen und Gerichte hat sie früh offen für neue Geschmackskombinationen gemacht. Aber auch wenn sie in der Küche immer wieder sehr experimentierfreudig ist, weiss sie genau, dass die Balance zwischen kreativ und gesucht einer schmalen Gratwanderung gleicht.

Annemarie: «Voller Elan» hat unser Redaktor Nicolas Bollinger den Inhalt des neuen «KOCHEN» auf der Titelseite zusammengefasst. Offenbar hat ihn das eine oder andere Rezept dazu inspiriert.

Florina: Wenn ich das Heft durchschaue, dann muss ich schmunzeln: Uns drei Rezeptautorinnen – neben dir und mir auch Cornelia Schinharl – hat der Frühling buchstäblich kreative Purzelbäume schlagen lassen. Da ist die Kalbsnuss mit einem Gemüse von weissen Spargeln und Rhabarber, die Sushireis-Sandwiches mit Avocado und Lachs oder der Portulaksalat mit caramelisierten Äpfeln und Nüssen, die bestimmt überraschen, auch im Gaumen.

Annemarie: Manchmal braucht es etwas Mut, sich auf Neues und vor allem Ungewöhnliches einzulassen, auch in der Küche, und zwar nicht nur zu speziellen Gelegenheiten. Das darf ruhig auch in die Alltagsküche einfliessen, sei es nur, dass man mit Gewürzen oder Kräutern pröbelt, und manchmal benötigt es nur einen Spritzer Zitronensaft, einen Schuss Sojasauce oder eine gute Prise mehr Salz als üblich, um die Aromen eines Gerichtes herauszukitzeln.

Florina: Nehmen Sie sich doch vor, ein vertrautes Gericht einmal leicht abzuändern – um Himmels Willen nicht gleich völlig auf den Kopf stellen! –, mit einer Zutat, die man selber oder (für gestresste Mütter und Väter) die Familie besonders gern mag. Jetzt im Frühling kann man zum Beispiel die geliebten Spaghetti Carbonara mit gedünsteten Spargeln (können auch Reste sein, die man klein würfelt) anreichern oder die Hackfleischtätschli mit Frischkäse und viel Senf zubereiten. Und wenn es bloss mal die Salatsauce ist, die man ändert, indem man Passionsfrucht- oder Orangensaft beifügt (sogar in die Fertigsauce).

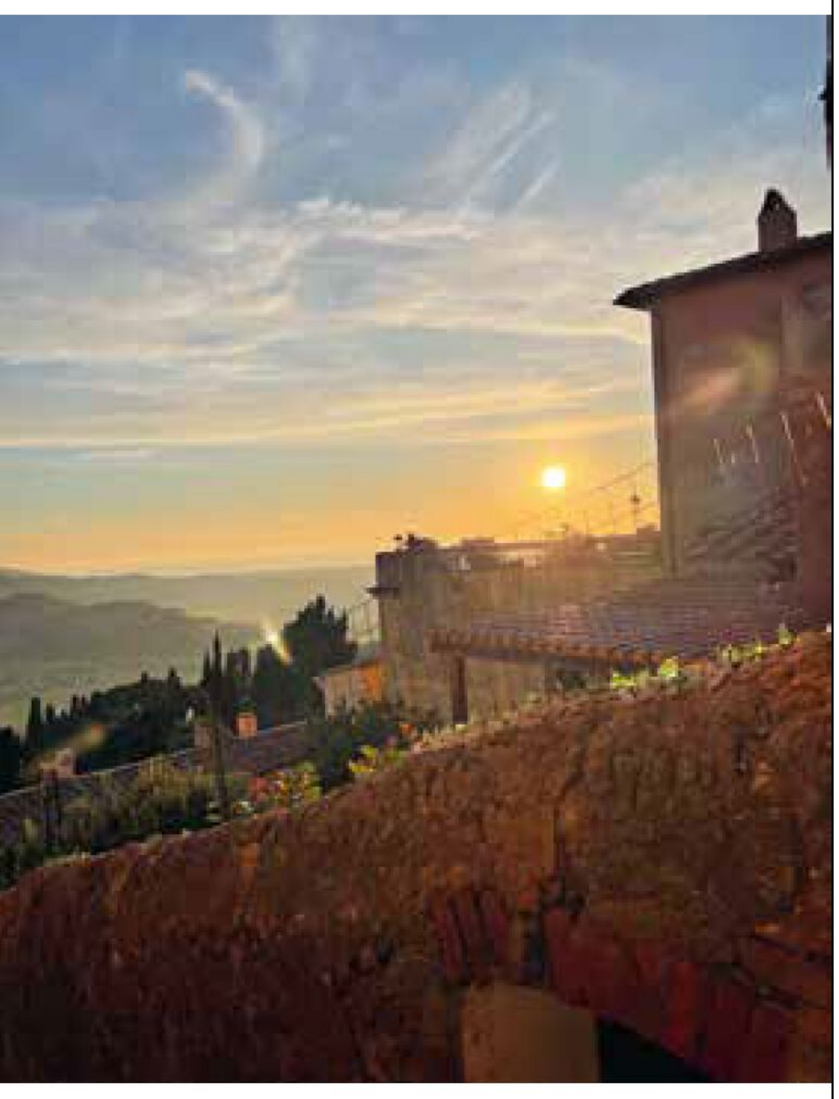
Annemarie: Kommen wir doch nochmals auf unsere Frühlingsrezepte zurück. Ich habe in meiner langen Küchenkarriere vor allem eines gelernt: Zutaten, die zusammen die gleiche Saison haben, passen in der Regel immer zusammen. Aber Essen beginnt auch im Kopf, und wenn dieser nicht mitmacht, dann muss man das akzeptieren.

Florina: «Voller Elan» – hat Nicolas geschrieben. Das wünsche ich mir auch für unsere Leser:innen: Dass sie dieses neue Heft wie immer als Inspiration empfinden und es ihnen viele Ideen liefert, wie man aus einfachen und/oder saisonalen Zutaten manches wieder einmal anders auf den Tisch bringen kann.

Wir wünschen Ihnen eine schöne und anregende Frühlingszeit!

Herzlich
Annemarie und Florina

48
Mare & Monti



72
Bolgheri – eine Weinreise

Kochen
Inhalt

Mai 2024

8
Marktplatz
News, Facts, Tipps und Rezepte

18
Marktfrisch
Frühlingsduett: Spargeln & Rhabarber

28
Trend-Food
Grüne Alleskönner: Portulak, Kresse & Co.

36
Kochwerkstatt
Reis in (fast) allen Farben und Formen

46
Gewürzgarten
Dill – das Gurkenkraut

48
Menü des Monats
Mare & Monti: italienische Klassiker aus Meer und Bergen

56
Eingeschenkt
Viva Italia!

58
Schnelle Küche
Sieben Blitzgerichte für den Mai

66
Süsse Küche
Wackelträume – Flan, Pannacotta und Co.

72
Reisen
Bolgheri: Wein und Genuss in der Toskana

WEBSITE
www.wildeisen.ch

NEWSLETTER
www.wildeisen.ch/newsletter

INSTAGRAM
@wildeisen.ch | #annemariewildeisen

FACEBOOK
facebook.com/wildeisenskochen

36
Kochwerkstatt: Reis

58
Schnelle Küche im Mai

28
Grüne Alleskönner

66
Wackelnde Desserts

18
Spargeln & Rhabarber

Kochen

Alle 34 Rezepte dieser Ausgabe

Vegetarisch

Bärlauch-Senf **16**

Salat von rohen grünen Spargeln an Misodressing **25**

Portulaksalat mit Apfel und Nüssen **32**

Kresse-Omelett mit mariniertem Käse **33**

Schwarzer Reissalat, Rucola, Feigen und Spargeln **38**

Spanakorizo – griechischer Spinat-Kräuter-Reis **42**

Zucchetti-Dill-Küchlein **46**

Kohlrabisuppe mit Kefen **58**

Mozzarella mit Cherrytomaten und roten Zwiebeln **60**

Pasta mit Spinat-Zitronen-Joghurtsauce **62**

Ofen-Rüebli mit Pistazien-Kräuter-Bulgur **63**

Hüttenkäse-Taler aus dem Ofen **83**

Fleisch

Spargel-Fritters mit Feta, Schinken, Dill-Joghurt **22**

Kalbsbraten mit Rhabarber-Spargel-Gemüse **24**

Weisse Spargeln, Lamm, Knusperbrösel, Eiersauce **26**

Kalbfleischküchlein mit Portulak-Kresse-Dip **35**

Reis-Bowl mit Broccoli und Hackbällchen **40**

Kaninchenragout, Cherrytomaten und Kräuter **52**

Fisch

Rührei-Sandwich mit Chorizo **61**

Schweinshuft mit Pilzen an Senf-Sauerrahm-Sauce **65**

Grüne Ofen-Spargeln und Lachs mit Zitronenbutter **23**

Zander mit Rhabarber und grünem Pfeffer **27**

Fischfilets an Brunnenkressesauce **31**

Gebratene Sushireis-Sandwiches, Avocado, Lachs **44**

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
+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.

Pasta mit Sardinen und Safran **51**

Caponata mit Thon **53**

Zanderfilet, Kartoffel-Sellerie-Püree, Kapern **64**

Süss

Nidletäfeli **11**

Madeleines **14**

Pistazien-Pannacotta **55**

Vanille-Schokoladen-Bavaroise **68**

Rhabarberpudding mit Rhabarberkompott **69**

Passionsfrucht-Panna-cotta mit Erdbeeren **70**

Limettenflan mit Himbeeren **71**

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 43 322 70 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-Senf 16

C
- Caponata mit Thon 53

F
- Fischfilets an Brunnenkressesauce 31

H
- Hüttenkäse-Taler aus dem Ofen 83

K
- Kalbfleischküchlein mit Portulak-Kresse-Dip 35
- Kalbsbraten mit Rhabarber-Spargel-Gemüse und Kerbel-Beurre-blanc 24
- Kaninchenragout mit Cherrytomaten und Kräutern 52
- Kohlrabisuppe mit Kefen 58
- Kresse-Omelett mit mariniertem Käse 33

L
- Limettenflan mit Himbeeren 71

M
- Madeleines 14
- Mozzarella, warmer, mit Cherrytomaten und roten Zwiebeln 60

N
- Nidletäfeli 11

O
- Ofen-Rüebli mit Pistazien-Kräuter-Bulgur 63
- Ofen-Spargeln, grüne, und Lachs mit Zitronenbutter 23

R
- Passionsfrucht-Pannacotta mit marinierten Erdbeeren 70
- Pasta mit Sardinen und Safran 51
- Pasta mit Spinat-Zitronen-Joghurtsauce 62
- Pistazien-Pannacotta 55
- Portulaksalat mit caramelisiertem Apfel und Nüssen 32
- Reis-Bowl mit Broccoli und Hackbällchen 40
- Reissalat, schwarzer, mit Rucola, Feigen und Spargeln 38
- Rhabarberpudding mit Rhabarberkompott 69
- Rührei-Sandwich mit Chorizo 61

S
- Salat von rohen grünen Spargeln an Misodressing 25
- Schweinshuft mit Pilzen an Senf-Sauerrahm-Sauce 65
- Spanakorizo – griechischer Spinat-Kräuter-Reis 42
- Spargel-Fritters mit Feta, Schinken und Dill-Joghurt 22
- Spargeln, weisse, mit Lamm, Knusperbröseln und Eiersauce 26
- Sushireis-Sandwiches, gebratene, mit Avocado und Lachs 44

V
- Vanille-Schokoladen-Bavaroise 68

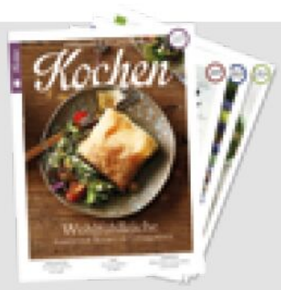
Z
- Zander mit Rhabarber und grünem Pfeffer 27
- Zanderfilet mit Kartoffel-Sellerie-Püree und Kapernbutter 64
- Zucchetti-Dill-Küchlein 46

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

Herkunft und Anbau

Die Herkunft der Limette wird in tropischen Regionen wie Indien, Südostasien und Ostafrika vermutet. Sie wird bereits seit Jahrtausenden kultiviert und ist deswegen heute fast überall auf der Erde sehr beliebt. Wichtige Anbauländer sind Mexiko, Brasilien, Indien, Kolumbien, Ecuador, Peru und einige karibische Inseln.

Gesunde Früchtchen

Mit rund 44 Milligramm Vitamin C enthalten 100 Gramm Limetten zwar weniger davon, als es bei Zitronen der Fall ist aber viel mehr Kalzium, Kalium und Phosphor – und doppelt so viel Saft, obwohl sie wesentlich kleiner sind.

LIMETTEN

Kleiner als die Zitrone, aber komplexer: Limetten zeichnen sich durch ihren sehr aromatischen, säuerlich intensiven, aber dennoch leicht süsslichen Geschmack aus.

Geschmack durch Säure

Der feinaromatische Limettensaft passt mit seiner delikaten Säure wunderbar zu hellem Fleisch, Fisch und Meeresfrüchten und ist eine wichtige Zutat von Cocktails wie dem Mojito, dem Pisco Sour, der Margarita oder der Caipirinha. Für Gebäck und Dessert lässt sich die Schale besonders gut verwenden. Geschmacklich passen Limetten überdies hervorragend zu Basilikum, Minze, Chili, Koriander, Mango, Orangen, Zimt, aber auch Avocado, Kokosnuss, Tomaten und Melone.

Wichtige Sorten

Die bedeutendsten Sorten lassen sich wie folgt unterteilen: Die sogenannte Echte Limette, auch bekannt als mexikanische Limette oder Key-Limette ist sehr saftig und aromatisch, enthält relativ viele Kerne, hat eine gelblich-grüne bis gelbe Schale und gelbes Fruchtfleisch. Die kräftig grünen persischen oder Tahiti-Limetten sind hingegen nahezu kernlos, haben blassgrünes Fruchtfleisch und sind etwas kleiner – diese Sorte ist vor allem bei uns verbreitet. Nicht zu vergessen ist dabei noch die Kaffirlimette mit ihrer charakteristischen runzeligen Schale; wegen des intensiven würzig-frischen Geschmacks wird vor allem die Schale und weniger der Saft verwendet.

FOOD-FACTS

Der mit Gewürzen und Kräutern aromatisierte Likörwein hat in den letzten Jahren ein beachtliches Comeback gefeiert.

1786

... stellt Antonio Benedetto Carpano in Turin den ersten Wermut nach heutigem modernem Verständnis her. Die Vorläuferformen von mit Kräutern versetztem Wein finden sich aber bereits im antiken Rom, China, Mesopotamien und im alten Ägypten.

75 Prozent

... muss der Weinanteil bei einem Wermut mindestens betragen. In Italien, Frankreich und Spanien wird dafür traditionellerweise Weisswein verwendet, auch für die rote Variante. Wermuts auf Rotweinbasis sind jedoch stark im Kommen.

Zwischen 14,5 und 21,9 ...

... Volumenprozent Alkohol darf Wermut enthalten. Bei der Herstellung lässt man das namensgebende Wermutkraut, andere Kräuter, Gewürze, Wurzeln und Früchte in einem Destillat ziehen (mazerieren), welches dann mit Wein vermischt wird. Der Zuckeranteil sorgt je nach Menge für einen trockenen bis lieblich-süsslichen Geschmack.

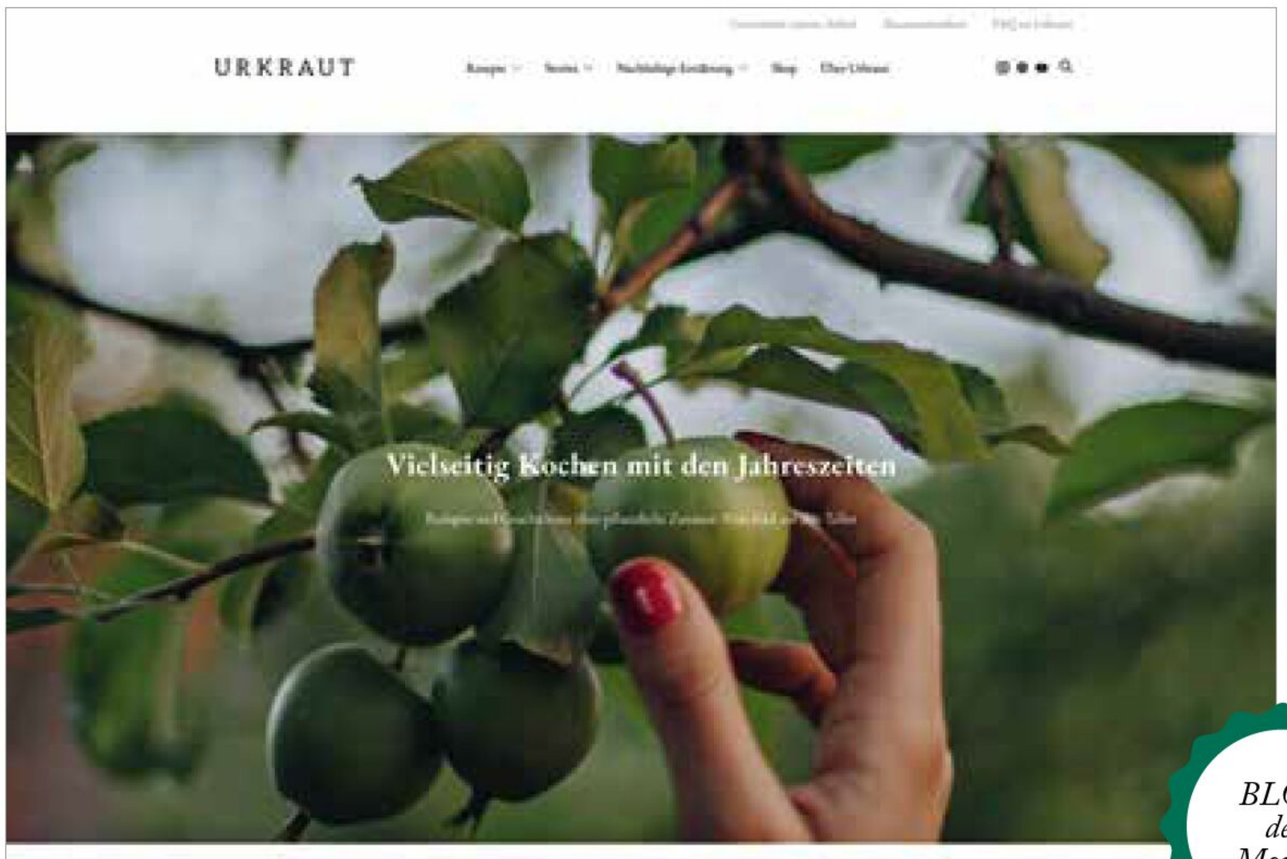
FRÜHLINGSGENUSS: WEINE FÜR JEDEN ANLASS

Manor Food präsentiert die saisonalen Wein-Empfehlungen, ausgewählt von den besten Sommeliers des Hauses. Besonders für den Frühling empfehlen sich drei herausragende Rosés: Der Château Gairoird Tradition Bio ist ein idealer Sommerwein aus der Provence, der zu vielfältigen Fisch- und Fleischgerichten oder sommerlichen Salaten passt. Frisch und fruchtig mit delikaten Beerenaromen sowie Noten von Kirsche und Pflaume. Ebenfalls aus Südfrankreich stammt der der spritzige, hellrosa Watusi: elegant und frisch, mit Aromen von roten Früchten wie Johannisbeeren und Himbeeren. Er ist ein idealer Sommer-Roséwein aus dem Hause Château Puech-Haut, einem renommierten Weingut in der südfranzösischen Region Languedoc. Eine besondere Empfehlung aus der Schweiz ist der Frères de Vignes vom Familienweingut in Nyon in der AOC La Côte. Mit seinem frischen und ausgewogenen Bouquet von Aromen roter Beeren eignet er sich hervorragend zum Apéro oder als angenehmer Begleiter zu gegrilltem oder weissem Fleisch sowie Fisch. Sämtliche Weine sind bei Manor und *manor.ch* erhältlich.

KOCHRATGEBER

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

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



BLOG des Monats

Zurück zur Natur

Auf ihrem Blog «Urkraut» zeigen Melissa und Pascale mit saisonalen, vorwiegend pflanzlichen Rezepten, wie eine naturverbundene Ernährung im Alltag Platz findet – locker, entspannt und ohne strenge Regeln und Verbote.

Mit dem Gärtnern als Hobby fing es so richtig an. Weil sie ihren ökologischen Fussabdruck verkleinern wollten, lernten Melissa und Pascale unabhängig voneinander das Kochen mit pflanzlichen Zutaten. Um die saisonalen Köstlichkeiten auch entsprechend zubereiten zu können, kochten sie immer weiter. Und irgendwann ging es um eigenes Gemüse, bei Melissa aus den Hochbeeten, bei Pascale aus dem Garten – und es ging jetzt ums Experimentieren. Die Leidenschaft für das Gärtnern und die Faszination für gute Lebensmittel waren von da an nicht mehr zu trennen: «Die Vielfalt an Gemüsen und Früchten, vor allem bei alten und vergessenen Sorten, hat uns komplett in den Bann gezogen», so Pascale, «das Gärtnern hilft uns, die Saisonalität von Zutaten zu verstehen und zu schätzen.» Natürlich war der Garten auch immer ein Ausgleich vom langen Sitzen vor Computerbildschirmen. Denn Melissa und Pascale machten gemeinsam die Ausbildung zur Interactive Media Designerin und probierten in den Mittagspausen die verschiedensten veganen Essensmöglichkeiten aus. Nach dem Abschluss wollten sie die erlernten Fähigkeiten in einem Bereich ausüben, der sie persönlich interessiert. «Da wir ständig übers Essen sprachen, war es naheliegend, einen Foodblog zu starten», so Melissa, «wir wollten zeigen, wie einfach und selbstverständlich saisonales, nachhaltiges Kochen sein kann.» Urkraut.ch war geboren. Bei diesem Foodblog geht es um die Begeisterung und das Kennenlernen von neuen Zutaten und Rezepten, um frisches Gemüse aus dem Garten, alte Sorten, Pilze, wilde Kräuter oder spannende Obstsorten. Denn vor allem Gemüse wird, da sind sich die Urkraut-Gründerinnen sicher, immer noch stark unterschätzt, besonders, weil es auf dem traditionellen Teller immer eine Nebenrolle hat. Dabei reiche es schon, die Zubereitungsmethode zu wechseln: «So finden wir zum Beispiel gekochten Spargel langweilig und fad. Wenn wir ihn stattdessen im Ofen backen, wird er knusprig und bringt viel mehr Aroma mit!» Jetzt im Frühling finden sich auf dem Blog an prominenter Stelle Bärlauchrezepte, Gerichte mit essbaren Frühlingsblüten, Lieblingsrezepte mit Spargeln, Rhabarber, Radieschen – konsequent saisonal eben. Für Melissa und Pascale steht jedoch fest, dass das mit der Saisonalität nur funktionieren kann, wenn es mit Regionalität gekoppelt ist, «wenn die Zutaten in unserem Klima wachsen und kurze Lieferketten haben». Das sei jedoch nicht dogmatisch zu verstehen: Weil die beiden in Luzern und Visp wohnen und auch mal in der Region Bern unterwegs sind, vergrössert das natürlich den Umkreis für lokales Obst und Gemüse. Bei spezielleren Produkten wie Sojabohnen, Hafer oder Dinkel erhalten solche aus Schweizer Anbau den Vorzug. Grundsätzlich sind die verwendeten Lebensmittel in der gesamten Deutschschweiz verfügbar. Denn für die Bloggerinnen ist wichtig: «Wo ihr auch wohnt, wir möchten, dass unsere Rezepte für alle zugänglich sind.» Bei den Gewürzen oder Zutaten wie Zitrusfrüchten ist der Spielraum logischerweise etwas grösser – und auch grundsätzlich sind keine Zutaten «verboten». Schliesslich soll das Ganze auch Spass machen. Spass an frischen Ideen, am Unerwarteten und Überraschenden. Wenn man Rhabarber hat, macht man mal keine Konfitüre draus, sondern mischt sie mit Randen zu einem Salat; und die Tomaten kommen für einmal nicht in die Sauce, sondern in die Frittteuse! Neben spannenden Rezepten bietet Urkraut.ch auch jede Menge Hintergrundwissen: Tipps, wie man nachhaltiger einkaufen kann, einen Saisonkalender für jeden Monat, diverse Ratgeber, wie man rücksichtsvoll tierische Produkte konsumiert, Foodwaste vermeidet und das eigene Konsumverhalten immer wieder hinterfragt. Damit aber nicht genug. Im August erscheint Melissas und Pascales erstes Kochbuch im GU-Verlag: «Liebes Gemüse. Die wundervolle Welt unserer heimischen Vielfalt».

Urkraut.ch auch auf Instagram, Pinterest und YouTube.

ZARTSCHMELZENDE VERSUCHUNG

Ob Nidletäfeli oder -Zältli, Carameltäfeli oder Rahmbonbons – alle eint die Verbindung von Zucker und Rahm, welche so lange gekocht wird, bis daraus eine feine mürbe Caramelmasse entsteht.

Nidletäfeli

ERGIBT etwa 60 Stück
KOCH-/BACKZEIT: ca. 40 Minuten

5 dl Rahm
500 g Zucker
½ Teelöffel Salz
nach Belieben ¼ Teelöffel Vanillepulver oder 1 Teelöffel Vanillepaste
20 g Wasser

1 Alle Zutaten in eine möglichst weite Pfanne (20 cm Durchmesser und mehr) geben. Unter Rühren aufkochen, dann die Hitze so reduzieren, dass die Masse schaumig kocht, aber nicht überkocht. Zwischendurch umrühren.
2 Inzwischen eine quadratische Backform von etwa 23 × 23 cm mit Backpapier auslegen.
3 Wenn die Temperatur von 110 Grad erreicht ist, ständig die Masse durchrühren, bis sie 130 Grad erreicht hat und hellgoldbraun ist. Das Wasser beifügen und kräftig unterrühren, bis die Masse wieder glatt ist.
4 Die Masse sofort in die vorbereitete Form füllen und 5–10 Minuten abkühlen lassen, bis die Masse fest, aber noch warm ist. Dann aus der Form stürzen und sofort in etwa 3x3 cm grosse Quadrate schneiden.

Eigentlich wüsste ich ja …

… wie ich mich gesund ernähren sollte. Diesen Satz höre ich sehr häufig. Ich frage dann nach, wie denn eine gesunde Ernährung aussehe und woran es liege, dass sie nicht umgesetzt werden könne. Ob das vorhandene Wissen tatsächlich ausreicht oder ob es anderswo an der Umsetzung scheitert?

Eins vorneweg: Nein, das Wissen reicht meistens nicht. Vieles davon ist veraltet oder Halbwissen. Sehr viele Menschen sind rund um ihre eigene Ernährung stark verunsichert. Sie lesen da einen Artikel, hören dort einen Ratschlag, denken, was «man» essen sollte oder was schädlich ist und vergessen im ganzen Meer von Ratschlägen, mal auf ihren eigenen Körper zu achten und zu fühlen, wie sie sich etwa nach einer Mahlzeit fühlen und wie es ist, wenn sie bei sich Hunger oder Durst wahrnehmen, ob sie dies überhaupt noch realisieren.

Einer der wichtigsten Tipps für eine gesunde Ernährung ist, die eigenen Körpersignale wahrzunehmen oder dies wieder zu erlernen. Viele Menschen verwechseln etwa die Lust auf ein kühles Eis mit dem Durstgefühl. Oder sie hören nicht auf zu essen, obwohl sie satt sind, meistens, weil sie viel zu schnell essen und sich das Sättigungsgefühl deshalb gar nicht erst einstellen kann, oder weil sie irgendwann in der Kindheit gelernt haben, dass der Teller leer gegessen werden sollte, weil sonst Kinder in Afrika verhungern oder die Sonne morgen nicht scheint. Es lohnt sich, sich einmal über die eigene Essbiografie Gedanken zu machen und solchen Müll zu entsorgen. Werden Sie ihr eigener Ratgeber, niemand ausser Ihnen spürt, ob sie noch Hunger oder Durst haben oder schon satt sind.

Man sollte … sollte nicht … aber wer ist denn eigentlich «man»? Ernährung ist, trotz aller Studien, sehr individuell. Dies, weil sie mit Ihrem ganzen Lifestyle verknüpft ist, mit Ihrem Körperbau, Ihren Vorlieben und Abneigungen, Ihren genetischen Voraussetzungen etwa für die Entwicklung von Diabetes oder einem zu hohen Cholesterinspiegel, dem persönlichen Stresslevel, dem Schlaf und natürlich der Bewegung. Aber auch dem Tagesrhythmus (vielleicht arbeiten sie nachts?) oder dem Aufenthalt am Tageslicht (Vitamin D). Nicht zu vergessen das eigene Mikrobiom, je nach Besiedelung ihres Darms nehmen sie Nährstoffe besser oder schlechter auf, ein Thema für sich, an dem intensiv geforscht wird.

Stellen Sie sich also die Frage, worauf haben SIE Lust, was tut IHNEN gut, was weniger, wie fühlen SIE sich nach dem Essen bestimmter Lebensmittel oder Mahlzeiten? Und essen Sie ohne schlechtes Gewissen, geniessen Sie das Essen. Genuss ist selbstregulierend, hören Sie damit auf, wenn es am schönsten ist. Wer sich überisst und nicht Mass halten kann, geniesst garantiert nicht mehr.

Mass halten ist eh wichtig, wenn es um gesunde Ernährung geht. Und wenn sie es nicht schaffen? Seien Sie lieb zu sich und analysieren Sie, welche Bedürfnisse Sie gerade mit Genussmitteln decken wollen, die aber eigentlich einen anderen Ursprung haben. Wer die Ursache kennt, kann dort anknüpfen, anstatt Lebensmittel in sich hineinzustopfen, die gar nicht guttun.

Generell ist eine Ernährungsweise immer dann gesund, wenn die Lebensmittel möglichst frisch und naturbelassen sind, saisonal und regional, und der Weg vom Acker auf den Teller möglichst kurz ist. Natürlich pflanzenbasiert. Stellen Sie sich doch mal die Frage: Hätten Ihre Grosseltern oder Urgrosseltern das gegessen, was gerade auf Ihrem Teller liegt? Wenn nein, ist es wohl nicht optimal.

Alles schön und gut, und wenn die Ernährung aus irgendwelchen Gründen mal eine Zeit lang nicht optimal ist? Dann tröstet das Wissen, dass sich Ernährungsfehler nicht sofort gravierend auswirken. Erst wenn über einen langen Zeitraum sehr ungesund gegessen wird, kann es negative Folgen haben. Und es ist nie zu spät, das eigene Ernährungsverhalten zu ändern, wie etliche Studien belegen. Sogar ältere Menschen profitieren, wenn sie gesünder zu essen beginnen. Also tief durchatmen, sich was Feines kochen und geniessen.

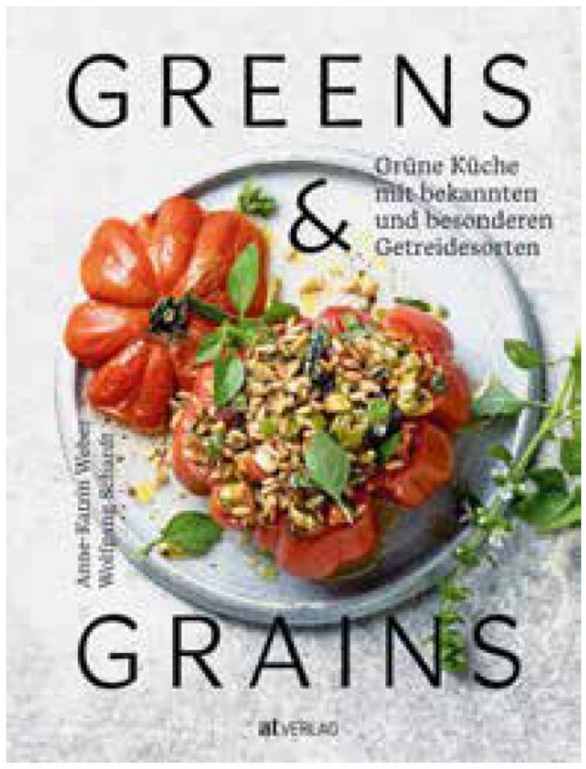
Marianne Botta ist dipl. Lebensmittelingenieurin ETH, spezialisiert auf Ernährungswissenschaften sowie Personal Trainerin und neu auch Bäuerin mit Fachausweis.

LESEN UND GENIESSEN

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

GRÜNE KÜCHE

Geschmacksstark, abwechslungs- und nährstoffreich: Was wäre die vegetarische und vegane Küche ohne Getreide und getreideähnliche Körner? Sorten aus aller Welt wie Amaranth, Bulgur, Couscous oder Quinoa sind wichtige Zutaten der pflanzenbasierten Küche geworden – und mit Buchweizen, Dinkel, Grünkern und Co. wird gerade die Vielfalt des heimischen Getreides wiederentdeckt. Anne-Katrin Weber stellt die ganze Bandbreite der Getreide- und Pseudogetreidesorten vor. Mit alltagstauglichen Gerichten für Pfanne, Schüssel, Topf und Ofenform zeigt sie, was sich kulinarisch damit anstellen lässt. Das kann ein nussiger Dinkelsalat mit Apfel und Fenchel sein, ein Graupenrisotto mit Cherrytomaten oder mit Bulgur, Feta und Oliven gefüllte Auberginen. Praxistipps, Hintergrundwissen und Kurzreportagen, eine Warenkunde sowie ein Saisonkalender runden das Buch ab.
Greens & Grains, Anne-Kathrin Weber, AT Verlag, CHF 36.–.

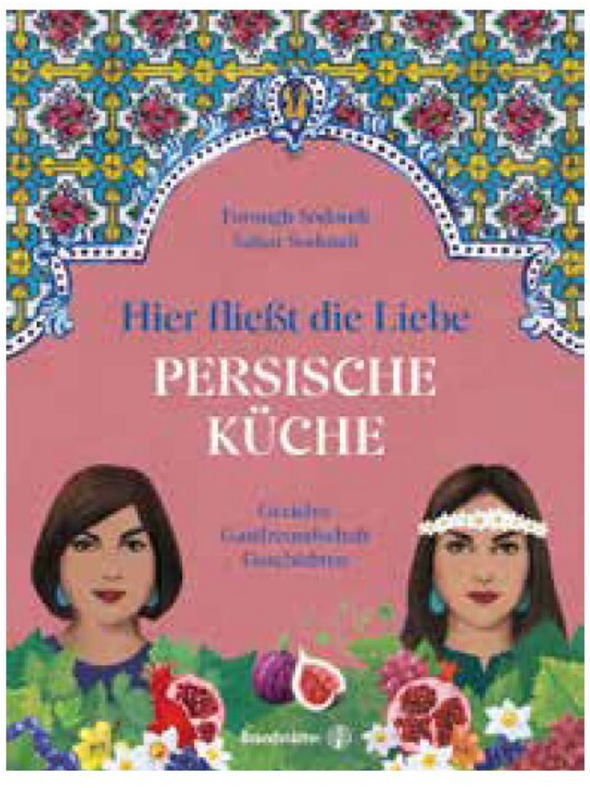


BODENSTÄNDIGE WOHLFÜHLGERICHTE

Profikoch und Gastronom Sepp Schellhorn zaubert in seinen Kochvideos auf TikTok und Instagram köstliche und bodenständige Wohlfühlgerichte aus seiner österreichischen Heimat. Die 90 besten Rezepte seines Kanals präsentiert er nun in einem Buch: Von Alltagsgerichten für die ganze Familie wie vegetarische Knödel über raffinierte Rezepte zum Gäste-Beeindrucken bis hin zu Klassikern aus der österreichischen Süssspeisen-Welt. Zusätzlich verrät der Autor ganz persönliche Tipps und Kniffe aus seiner Profiküche und zeigt, wie österreichische Klassiker und Signature Dishes aus der Gastroszene unkompliziert gelingen.
Sepp, was machst du?, Sepp Schellhorn, DK Verlag, CHF 42.90.

PERSIEN: EINE KULINARISCHE REISE

«Entweder mit Liebe oder lieber nicht» ist das Motto der Zwillingsschwestern Forough und Sahar Sodoudi. Wer bei ihnen in Berlin in ihrem «Culture and Food Lab» zu Gast ist, taucht in die Leichtigkeit, Fülle und Frische der persischen Küche ein: Jeder Bissen ist ein Stück Kultur. Neben cremigen Mezze und knackigen Salaten haben auch beliebte Klassiker ihren Weg in ihr erstes Kochbuch gefunden – nicht ohne raffinierten Twist: So mischen sich etwa Linsen, Gewürze und goldene Sultaninen unter den Safranreis, während persische Frikadellen von einer Tomaten-Zitronen-Sauce ummantelt werden.
Hier fliesst die Liebe. Persische Küche, Forough & Sahar Sodoudi, Brandstätter Verlag, CHF 49.90.



SAISON-KLASSIKER

Dreimal anders: Madeleines

Madeleines sind ein süsser französischer Klassiker, der sich obendrein hervorragend variieren lässt. Das Basis-Rezept findet sich übrigens auf wildeisen.ch

Zitronen-Madeleines

ERGIBT 18–20 Stück
VORBEREITUNGSZEIT: 15 MIN
KOCH-/BACKZEIT: 15 MIN
RUHEZEIT: 30 MIN

1 unbehandelte Zitrone
150 g Butter
120 g gemahlene geschälte Mandeln
120 g Puderzucker
100 g Mehl
20 g Speisestärke, z. B. Epifin
1 Teelöffel Backpulver
1 Prise Salz
3 Eier
25 g Zitronensaft
120 g Puderzucker

1 Schale der Zitrone fein abreiben, den Saft auspressen und 55 g abwiegen. In einer kleinen Pfanne Zitronenschale und Butter schmelzen lassen. Zitronensaft beifügen und alles abkühlen lassen.
2 Mandeln mit dem Puderzucker im Cutter noch etwas feiner mahlen. In eine Schüssel geben und mit Mehl, Stärke und Backpulver mischen.
3 In einer zweiten Schüssel Eier, Salz und Zitronen-Butter verrühren. Mandel-Mehl-Mischung unterrühren und den Teig 30 Minuten ruhen lassen.
4 Inzwischen Backofen auf 180 Grad vorheizen. Madeleine-Förmchen mit Butter ausstreichen und mit Mehl bestäuben.
5 Den Teig bis knapp unter den Rand der vorbereiteten Förmchen füllen. Die Madeleines im heissen Ofen auf der mittleren Rille etwa 15 Minuten backen. Noch lauwarm aus den Förmchen lösen.
6 Zitronensaft und Puderzucker verrühren und damit die Oberseite der Madeleines bestreichen.

Pro Stück 3 g Eiweiss,
11 g Fett, 19 g Kohlenhydrate;
194 kKalorien oder 810 kJoule

Schokoladen-Madeleines

ERGIBT 18–20 Stück
VORBEREITUNGSZEIT: 15 MIN
KOCH-/BACKZEIT: 15 MIN
RUHEZEIT: 30 MIN

100 g dunkle Schokolade, 65% Kakaogehalt
120 g Butter, 120 g gemahlene Haselnüsse
80 g Puderzucker, 1 Päckchen Bourbon-Vanillezucker
75 g Mehl, 20 g Weizenstärke, z. B. Epifin
1 Teelöffel Backpulver, 1 Prise Salz, 4 Eier
nach Belieben Schokoladenglasur und gehackte Haselnüsse zum Garnieren

1 Schokolade in Stücke brechen. Butter in einer kleinen Pfanne schmelzen, Schokolade beifügen und auf kleinster Stufe schmelzen lassen.
2 Haselnüsse mit Puderzucker und Vanillezucker im Cutter noch etwas feiner mahlen. In eine Schüssel geben und mit Mehl, Stärke und Backpulver mischen.
3 In einer zweiten Schüssel Eier, Schokoladen-Butter und Salz verrühren. Die Haselnuss-Mehl-Mischung unterrühren und den Teig 30 Minuten ruhen lassen.
4 Inzwischen den Backofen auf 180 Grad vorheizen. Madeleine-Förmchen mit Butter ausstreichen und mit Mehl bestäuben.
5 Den Teig bis knapp unter den Rand der vorbereiteten Förmchen füllen. Die Madeleines im heissen Ofen auf der mittleren Rille etwa 15 Minuten backen. Noch lauwarm aus den Förmchen lösen.
6 Nach Belieben die ausgekühlten Madeleines mit Kuchenglasur bestreichen und mit Haselnüssen bestreuen.

Pro Stück 3 g Eiweiss,17 g Fett, 18 g Kohlenhydrate; 242 kKalorien oder 1010 kJoule

Himbeer-Madeleines

ERGIBT 18–20 Stück
VORBEREITUNGSZEIT: 15 MIN
KOCH-/BACKZEIT: 15 MIN
RUHEZEIT: 30 MIN

150 g Butter, 120 g gemahlene geschälte Mandeln
25 g gefriergetrocknete Himbeeren
120 g Puderzucker, 1 Päckchen Bourbon-Vanillezucker
100 g Mehl, 20 g Weizenstärke, z. B. Epifin
1 Teelöffel Backpulver, 1 Prise Salz, 4 Eier
nach Belieben weisse oder rosa Kuchenglasur und 10 Stück gefriergetrocknete Himbeeren

1 Die Butter in einer kleinen Pfanne schmelzen. Leicht abkühlen lassen.
2 Mandeln mit Himbeeren, Puderzucker und Vanillezucker im Cutter noch feiner mahlen. In einer Schüssel mit Mehl, Stärke und Backpulver mischen.
3 In einer zweiten Schüssel Eier, Salz und abgekühlte Butter verrühren. Die Mandel-Mehl-Mischung unterrühren und den Teig 30 Minuten ruhen lassen.
4 Inzwischen Backofen auf 180 Grad vorheizen. Die Madeleine-Förmchen mit Butter ausstreichen und mit Mehl bestäuben.
5 Den Teig bis knapp unter den Rand der Förmchen füllen. Die Madeleines im heissen Ofen auf der mittleren Rille etwa 15 Minuten backen. Noch lauwarm aus den Förmchen lösen.
6 Nach Belieben die ausgekühlten Madeleines mit Kuchenglasur bestreichen und zerbröselten Himbeeren bestreuen.

Pro Stück 4 g Eiweiss, 16 g Fett, 19 g Kohlenhydrate;
235 kKalorien oder 982- kJoule

Bärlauch-Senf

ERGIBT 3 Gläser von etwa 1½ dl Inhalt
ZUBEREITUNGSZEIT: 20 Minuten
RUHEZEIT: 24 Stunden

100 g Zwiebeln
1½ dl Weissweinessig
2 dl Wasser
75 g brauner Zucker
10 g Salz
2 Lorbeerblätter
1 Teelöffel Koriandersamen
75 g gelbe Senfsamen
25 g braune Senfsamen
100 g Bärlauch, gerüstet gewogen

SAISON-KLASSIKER

1 Zwiebeln schälen und hacken. In einer Pfanne zusammen mit Essig, Wasser, Zucker, Salz, Lorbeerblättern und Koriander aufkochen. 5 Minuten kochen lassen, dann den Sud abkühlen lassen.
2 Beide Senfsorten in den ausgekühlten Sud geben und zugedeckt 24 Stunden ziehen lassen.
3 Den Bärlauch gründlich waschen, gut trockenschleudern und in feine Streifen schneiden.
4 Den gequollenen Senf in ein Sieb abgiessen, dabei den Sud auffangen und die Lorbeerblätter entfernen. Den Sud mit dem Bärlauch in einem hohen Becher mit dem Stabmixer oder im Mixerglas möglichst fein pürieren. Die Senfkörner beifügen und alles zu einer cremigen Masse mixen.
5 Den Senf in gründlich gereinigte Gläser füllen. Im Kühlschrank vor der ersten Verwendung 1 Woche ziehen lassen.

Haltbarkeit: Im Kühlschrank bis zu 6 Monate.

Pro Glas 4 g Eiweiss, 4 g Fett, 12 g Kohlenhydrate; 97 kKalorien oder 409 kJoule, Glutenfrei, Lactosefrei

Geschmacks-bombe

Die Bärlauchsaison währt nur kurz – gefragt sind also Mittel und Wege, den intensiven Geschmack zu konservieren. Dieser Senf passt somit wunderbar!

WAS MACHT EINE GUTE WURST AUS?

Beim Familienunternehmen Bigler aus dem Berner Seeland ist man stolz auf seine Tradition in der Kunst der Fleischveredelung. Gerade die Herstellung von Würsten hat bei Biglers stets eine besondere Rolle gespielt – und tut es mehr denn je.

Worin das Geheimnis einer guten Wurst liegt? Da hat jeder Metzger seine eigenen Ansichten und natürlich auch seine Geheimnisse, die man nicht einfach preisgibt – das verbietet der Metzgerstolz. Für Gérard Bigler, in der dritten Generation im Familienunternehmen und vom Schweizer Fleischfachverband zum «Metzger des Jahres 2023» gekürt, müssen unbedingt ein paar Bedingungen erfüllt sein: «Je besser die Fleischqualität, desto schmackhafter das Endprodukt», so Bigler. Ausserdem sollte die Wurst mindestens 20 % Speck enthalten und im Minimum 18 g Salz pro Kilogramm Brätmasse. Darüber hinaus obliegt vieles der Kunst des Metzgers. Im Hause Bigler in Büren an der Aare BE blickt man mit über 75 Jahren Firmengeschichte auf eine lange Historie voller Respekt und Stolz auf Beruf und Handwerk zurück – und diese war immer eng verbunden mit ganz besonderen Würsten: etwa dem «Seeländerli» – einem geräucherten Schweinswürstchen nach typischem Berner Seeländer Rezept. Dieses ist über all die Jahre gleich geblieben: In einen Schafssaitling wird vor allem Schweinefleisch, aber auch Rindfleisch mit dem dazu passenden Speck sowie Schwarte abgefüllt. Die abgestimmte Gewürzmischung mit dem natürlichen Buchenholzrauch veredelt das Seeländerli zu dieser einmaligen Spezialität. Ein anderer Bigler-Klassiker ist «Ueli`s» Schweinsbratwurst, nach traditionellem Familienrezept hergestellt; aus mittelfein gewolftem Schweinefleisch, Speck, Salz und verschiedenen Gewürzen für den kräftigen Geschmack. Die solide handwerkliche Basis ist das eine, die Kreativität eines wahren Wurstkünstlers ist das andere: «Der Fantasie sind keine Grenzen gesetzt», so Gérard Bigler, «ich kann in eine Wurst einarbeiten, was mir besonders schmeckt!» So verfeinert man etwa «Ueli`s» Schweinsbratwurst im Winter mit feinstem Gürbetaler Sauerkraut, Sultaninen und einem Schuss Chasselas – und passend zur Grillsaison gibt es eine extra rauchige Bratwurst mit Paprika und Honig, eine Broccoli-Käse-Wurst, Cervelat mit Chili oder eine deftige Schwingerwurst mit Käse – für extra starke und hungrige Buebe und Meitschi.

Bigler 1946

Ä Portion Tradition.

Weitere Informationen unter:
www.bigler.ch

BRATWURST-SCHNITTE MIT KÄSE UND FEIGEN

FÜR 4 PERSONEN

4 grosse Scheiben dunkles Brot à 120 g oder 8 Scheiben dunkles Baguette (z.B. Paillasse, Chnebel, Zwirbelbrot usw.), je ca. 60 g
4–6 reife Feigen
250 g kräftiger Alpkäse
4 «Ueli's» Schweinsbratwürste (Bigler), insgesamt ca. 640 g
4 gestrichene Esslöffel mittelfeiner Senf
Schwarzer Pfeffer aus der Mühle
1 Esslöffel Honig
2 Zweige Thymian

1 Die Scheiben vom dunklen Brot halbieren, die Baguettescheiben ganz belassen. Nebeneinander auf ein mit Backpapier belegtes Ofenblech legen.

2 Stiel der Feigen entfernen und die Feigen in Scheiben schneiden. Den Käse entrinden und in dünne Scheiben schneiden. Das Brät von jeder Bratwurst aus der Haut drücken.

3 Brote auf der Oberseite dünn mit Senf bestreichen. Darauf 1 Portion Wurstbrät ausstreichen, mit den Feigenscheiben und dem Käse belegen. Zuletzt pfeffern, mit Honig beträufeln und mit Thymian belegen.

4 Den Backofen auf 160 Grad Umluft vorheizen.

5 Bratwurst-Schnitten in der Mitte des heissen Ofens etwa 25 Minuten backen. Heiss servieren.

Dazu passt ein Rucola-Salat.

Frühlings

SPARGELN UND RHABARBER

Diese Stangen gehören zum Besten, was der Frühling zu bieten hat. Während Spargeln sowieso zum klassischen Repertoire der Saison gehören, löst sich der Rhabarber allmählich aus der süssen Ecke und erobert auch die salzige Küche.

duett

Bereits im Jahr 3000 v. Chr. wurden Spargeln im alten Ägypten angebaut, und auch die Griechen und Römer schätzten sie als wertvolle Delikatesse. Im Mittelalter verschwand mit dem kulturellen Erbe der Antike leider auch das kulinarische Wissen um den Spargel. Die Epoche der Renaissance bedeutete gleichzeitig auch die Wiederentdeckung der schmackhaften Stange, welche sofort wieder zum Luxusgut avancierte. Hierbei ging es immer nur um die grünen Exemplare. Weisse, unter Erdhügeln gereifte Spargeln haben sich bei uns erst im 18. Jahrhundert durchgesetzt. Bohren sich die Köpfe vor dem Stechen durch die Erde, verfärben sie sich violett oder rötlich. Grüne Spargeln wachsen im Gegensatz zu ihrem weissen Verwandten über der Erde und werden im Sonnenlicht grün. Bei Spargeln kommt es in erster Linie auf die Frische, nicht auf die Sorte an. Am besten schmecken sie also möglichst frisch geerntet.

Der richtige Erntezeitpunkt ist auch beim Rhabarber von entscheidender Bedeutung: Denn, wenn er zu blühen beginnt, werden seine Stängel holzig und ungeniessbar. Daher ist der Verwandte des Sauerampfers tatsächlich ein typisches Frühlingsgewächs, genau genommen sogar ein Frühlingsgemüse. Die Farben der Stiele und des Fruchtfleisches reichen von Grün bis Rot, und dies bestimmt auch den Säuregrad des Rhabarbers: Der sogenannte Erdbeerrhabarber hat rote Stiele und rotes Fleisch und ist mild und zart säuerlich im Geschmack. Rhabarber mit roten Stielen und grünem Fleisch ist sauer und leicht herb. Grüner Stiel und grünes Fleisch bedeuten: sehr sauer und herb im Geschmack. Aufgrund dieses aromatischen Profils spricht somit nichts dagegen, Rhabarber auch in der pikanten Küche einzusetzen: Zu Fleisch, Fisch – und natürlich auch in Kombination mit Spargeln.

Salat von rohen grünen Spargeln an Misodressing

Rezept auf Seite 25

Grüne Ofen-Spargeln und Lachs mit Zitronenbutter

Rezept auf Seite 23

Spargel-Fritters mit Feta, Schinken und Dill-Joghurt

ERGIBT etwa 16 Stück
VORBEREITUNGSZEIT: 25 Minuten
KOCH-/BACKZEIT: insgesamt ca. 15 Minuten

500 g grüne Spargeln
Salz
1 Frühlingszwiebel
2 Eier
3 Esslöffel Mehl
½ Teelöffel Backpulver
3 Esslöffel Paniermehl
schwarzer Pfeffer aus der Mühle
150 g Feta
½ Bund Dill
150 g griechischer Joghurt
Olivenöl zum Braten
8 Tranchen gekochter Schinken

1 Die Enden der grünen Spargeln um etwa ⅓ kürzen und die Stangen im hinteren Teil schälen. Die Spargeln schräg in feine Scheiben schneiden. Etwa 1½ Liter Salzwasser aufkochen und die Spargelscheibchen darin etwa 1½ Minuten knackig garen. In ein Sieb abschütten, kalt abschrecken und auf einem Küchentuch sehr gut trocknen.
2 Die Frühlingszwiebel rüsten und mitsamt schönem Grün hacken.
3 In einer Schüssel die Eier verquirlen. Mehl und Backpulver mischen und mit dem Paniermehl unterrühren. Die Masse mit Salz und Pfeffer würzen. Dann den Feta fein zerbröseln und untermischen. Zuletzt die Spargelscheibchen und die Frühlingszwiebel beifügen.
4 Den Dill von den Zweigen zupfen und hacken. Zum Joghurt geben, diesen mit Salz und Pfeffer würzen und mischen.
5 Den Backofen auf 80 Grad vorheizen und eine Platte mitwärmen.
6 In einer beschichteten Bratpfanne 2–3 Esslöffel Olivenöl erhitzen. Jeweils 2 Esslöffel Spargelmasse mit genügend Abstand voneinander in die Pfanne setzen und die Fritters bei Mittelhitze auf jeder Seite 3–4 Minuten golden backen. Auf Küchenpapier abtropfen lassen und auf der Platte im Ofen warm stellen, bis alle Fritters gebacken sind.
7 Die Fritters dekorativ mit je ½ Schinkenscheibe belegen. Die Dillsauce separat dazu servieren.

TIPP
Auch Scheiben von Rauchlachs passen gut zu Spargelküchlein und Sauce. Die Fritters lassen sich auch mit weissen Spargeln zubereiten.

FÜR DEN KLEINHAUSHALT
8 Stück: Zutaten halbieren.

Pro Portion 24 g Eiweiss, 26 g Fett, 24 g Kohlenhydrate; 429 kKalorien oder 1795 kJoule

Grüne Ofen-Spargeln und Lachs mit Zitronenbutter

FÜR 4–6 PERSONEN
VORBEREITUNGSZEIT:
20 Minuten
KOCH-/BACKZEIT: 30 Minuten

1½ kg grüne Spargeln
2–3 Esslöffel Olivenöl
1 Esslöffel qualitativ guter Balsamicoessig
Salz, schwarzer Pfeffer aus der Mühle
80 g weiche Butter
½ Bund glatte Petersilie
1½ Teelöffel getrocknete rosa Pfefferkörner
1 unbehandelte Zitrone
1 Prise Zucker
500–600 g Lachsfilet, ohne Haut

1 Den Ofen auf 180 Grad vorheizen.
2 Die Spargeln an den Enden um etwa ⅓ kürzen und im hinteren Teil gut zur Hälfte schälen. Nebeneinander in eine grosse ofenfeste Form oder auf ein mit Backpapier belegtes Blech legen. Das Olivenöl und den Balsamicoessig darüberträufeln, die Spargeln mit Salz und Pfeffer würzen und sorgfältig mischen, damit sie möglichst gleichmässig mit Öl überzogen sind.
3 Die Spargeln im heissen Ofen auf der zweituntersten Rille je nach Dicke und Qualität 20 Minuten backen.
4 Inzwischen die weiche Butter in einer Schüssel kräftig durchrühren, bis sich Spitzchen bilden. Petersilie hacken. Pfefferkörner im Mörser grob zerstossen. Beides zur Butter geben. Die gelbe Schale der Zitrone fein dazureiben. 1 Esslöffel Saft auspressen und mit dem Zucker kräftig unter die Buttermasse schlagen.
5 Lachsfilet in 4 gleichmässig grosse Stücke portionieren und mit Salz würzen.
6 Nach 20 Minuten Backzeit der Spargeln die Lachsstücke auf die Spargeln legen. Die Zitronenbutter über Lachs und Spargeln verteilen und alles nochmals 10 Minuten fertig garen.

Als Beilage passen Salzkartoffeln.

FÜR DEN KLEINHAUSHALT
2–3 Personen: Zutaten halbieren.

Pro Portion 30 g Eiweiss,
37 g Fett, 7 g Kohlenhydrate;
493 kKalorien oder 2061 kJoule
Glutenfrei

Kalbsbraten mit Rhabarber-Spargel-Gemüse und Kerbel-Beurre-blanc

FÜR 6–8 PERSONEN
VORBEREITUNGSZEIT:
50 Minuten
KOCH-/BACKZEIT: ca. 2½ Stunden

FLEISCH:
Ca. 900 g – 1,1 kg runder Mocken vom Kalb
Salz, schwarzer Pfeffer aus der Mühle
1 unbehandelte Zitrone
1 Esslöffel Olivenöl
8 Zweige Rosmarin
2 Esslöffel Bratbutter

SAUCE:
2 Schalotten
1 Teelöffel Korianderkörner
1 Bund Kerbel
2 dl Weisswein
1 dl Noilly Prat
1 dl Gemüsebouillon
¾ dl Rahm
¾ Teelöffel Maizena
150 g Butter
Salz, schwarzer Pfeffer aus der Mühle

RHABARBER:
400 g Rhabarber, wenn möglich rosa Sorte
2 Esslöffel Puderzucker
1 kg weisse Spargeln
1 mittlere rote Zwiebeln
2 Esslöffel Butter
2 Esslöffel Zucker
Salz, schwarzer Pfeffer aus der Mühle

1 Das Fleisch vorbereiten: Rundum kräftig mit Salz und Pfeffer würzen und mindestens 2 Stunden bei Zimmertemperatur, besser aber 8 Stunden oder über Nacht im Kühlschrank durchziehen lassen. In diesem Fall mindestens 1 Stunde vor der Zubereitung wieder Zimmertemperatur annehmen lassen.
2 Den Backofen auf 80 Grad vorheizen und eine Platte mitwärmen.
3 Das Gelbe der Zitronenschale fein abreiben und mit 1 Esslöffel Olivenöl mischen. Den runden Mocken damit rundum einreiben. Die Rosmarinzweige rund um das Fleisch legen und mit Küchenschnur fixieren.
4 In einer Bratpfanne die Bratbutter kräftig erhitzen. Den Braten rundum je nach Dicke 8–10 Minuten anbraten. Sofort auf die vorgewärmte Platte legen und im 80 Grad heissen Ofen 2½ Stunden nachgaren lassen.
5 Die Schalotten schälen und fein hacken. Die Korianderkörner im Mörser fein zerstossen. Kerbelblätter von den Zweigen zupfen und beiseitelegen, die Stiele grob schneiden.
6 Schalotten, Koriander und Kerbelstiele mit dem Weisswein, dem Noilly Prat und der Bouillon in eine kleine Pfanne geben und bei lebhafter Hitze auf etwa 1 dl einkochen lassen. Dann alles durch ein feines Sieb passieren, dabei die Schalotten sehr gut ausdrücken, da in ihnen ein Hauptteil des Aromas steckt. Den Sud in die ausgespülte Pfanne zurückgeben. Rahm und Maizena verrühren und zur Sauce geben. Einmal aufkochen, dann beiseitestellen.
7 Kerbel fein hacken und beiseitestellen.
8 Rhabarber rüsten und in etwa 2 cm grosse Würfel schneiden. Puderzucker in ein Sieb geben und den Rhabarber damit bestreuen. Etwa 20 Minuten Saft ziehen lassen, dann diesen abgiessen.
9 Inzwischen Spargeln grosszügig schälen und die Enden um gut ⅓ kürzen. Die Spargeln ebenfalls in 2 cm grosse Stücke schneiden.
10 Kurz vor dem Servieren in einer grossen beschichteten Bratpfanne die Butter erhitzen und Spargeln sowie Zwiebel darin unter gelegentlichem Wenden 5 Minuten braten; die Spargeln sollen knapp weich sein. Warmhalten.
11 Nun die Ofentemperatur für das Fleisch auf 230 Grad einstellen und den runden Mocken in aufsteigender Hitze 6–8 Minuten Temperatur annehmen lassen. Gleichzeitig die Sauce nochmals aufkochen. Die Butter in kleinen Stücken in die Sauce geben und einziehen lassen. Zuletzt den Kerbel beifügen und die Beurre blanc mit Salz sowie Pfeffer würzen.
12 Den Rhabarber zu den Spargeln geben, mit dem Zucker bestreuen, alles mit Salz und Pfeffer grosszügig würzen und bei grosser Hitze noch so lange braten, bis der Rhabarber weich ist, aber nicht zerfällt.
13 Den Kalbsbraten in Scheiben schneiden, mit dem Rhabarber auf vorgewärmten Tellern anrichten und mit Kerbel-Beurre-blanc umgiessen.

Als Beilage passt Kartoffelstampf oder Reis.

TIPP
Der runde Kalbsmocken wird auch als falsches Filet oder «Fischli» bezeichnet und ist ein mageres Teilstück vom Kalbsstotzen. Der runde Mocken eignet sich wunderbar zum Schnitzelchen-Schneiden oder als Braten zum Niedergaren. Wenn ein Stück vom Braten übrig ist, kann man es dünn aufschneiden und damit ein Vitello Tonnato zubereiten. Ebenfalls geeignet für diese Zubereitungsart ist die runde Kalbsnuss.

Pro Portion 33 g Eiweiss,
40 g Fett, 23 g Kohlenhydrate;
613 kKalorien oder 2561- kJoule
Glutenfrei

Salat von rohen grünen Spargeln an Misodressing

FÜR 4 PERSONEN
VORBEREITUNGSZEIT: 25 Minuten
RUHEZEIT: 15 Minuten

10 g frischer Ingwer
½ unbehandelte Zitrone
1 Esslöffel Misopaste, ca. 30 g
2 Esslöffel Gemüsebouillon
2 Esslöffel Sonnenblumen- oder Erdnussöl
½ Teelöffel Ahornsirup
einige Tropfen Chilisauce
Salz
500 g grüne Spargeln
100 g roter Kopfsalat oder gemischte Jungsalate
10 g beliebige Sprossen oder Kresse

1 Ingwer schälen und fein hacken. Gelbe Zitronenschale fein abreiben, 2 Esslöffel Zitronensaft auspressen. Alle diese Zutaten mit der Misopaste, der Bouillon und dem Öl in einen hohen Becher geben, mit dem Stabmixer fein pürieren und mit Ahornsirup, Chilisauce sowie Salz abschmecken.

2 Die Enden der Spargeln grosszügig um etwa ⅓ kürzen. Die Spargelspitzen abschneiden und der Länge nach vierteln, die Spargelstangen leicht schräg in möglichst dünne Scheiben schneiden. Die Spargeln mit dem Misodressing mischen und etwa 15 Minuten ziehen lassen.

3 Inzwischen den Salat waschen und trockenschleudern. Den Salat in Streifen schneiden bzw. die Jungsalate mundgerecht zerzupfen.

4 Den Salat auf Tellern oder auf einer Platte anrichten. Die Spargeln nochmals durchmischen und wenn nötig nachwürzen. Den Spargelsalat mitsamt verbliebener Sauce auf dem Blattsalat anrichten und mit den Sprossen oder der Kresse garnieren. Sofort servieren.

Serviert man den Salat als kleine Mahlzeit, passen in der Schale gebratene kleine Kartoffeln oder Baguette dazu.

FÜR DEN KLEINHAUSHALT
2 Personen: Zutaten halbieren.

Pro Portion 4 g Eiweiss, 8 g Fett, 11 g Kohlenhydrate; 142 kKalorien oder 590 kJoule, Lactosefrei

Weisse Spargeln mit Lamm, Knusperbröseln und Eiersauce

FÜR 4 PERSONEN
VORBEREITUNGSZEIT: 45 Minuten
KOCH-/BACKZEIT: insgesamt ca. 15 Minuten

SAUCE:
4 Eier
1 Frühlingszwiebel
½ Esslöffel grobkörniger Senf
½ Esslöffel Dijonsenf
80 g saurer Halbrahm
2–3 Esslöffel Mayonnaise
1 Teelöffel frisch gepresster Zitronensaft
Salz, schwarzer Pfeffer aus der Mühle

SPARGELN UND FLEISCH:
1½ kg weisse Spargeln
2 Lammnierstück, je ca. 200 g schwer
Salz, schwarzer Pfeffer aus der Mühle
etwas frisch geriebene Muskatnuss
1 Bund glatte Petersilie
2–3 Scheiben Toastbrot, je nach Grösse
1 Esslöffel Butter (1)
1 Esslöffel Bratbutter
50 g Butter (2)

1 In einer Pfanne die Eier mit kaltem Wasser bedeckt aufkochen und ab Siedepunkt 10 Minuten hart kochen. Sofort kalt abschrecken.
2 Inzwischen die Frühlingszwiebel rüsten und mitsamt schönem Grün fein hacken. In einer Schüssel mit den beiden Senfsorten, dem sauren Halbrahm, der Mayonnaise und dem Zitronensaft verrühren. Die Eier schälen und mit dem Eierschneider klein würfeln oder mit einem grossen Messer hacken. Zur Sauce geben und wenn nötig nachwürzen.
3 Die Spargeln schälen und die Enden um ⅓ kürzen.
4 Die Lammnierstücke mit einem scharfen, langen Messer schräg in Tranchen schneiden. Beidseitig mit Salz, Pfeffer und wenig Muskat würzen.
5 Petersilie fein hacken. Toastbrot entrinden und das Weisse mittelfein hacken.
6 Reichlich Salzwasser aufkochen. Die erste Portion Butter (2) sowie die Spargeln hineingeben und zugedeckt je nach Dicke und Qualität der Spargeln 12–15 Minuten nicht zu weich garen.
7 Inzwischen den Ofen auf 60 Grad vorheizen und eine grosse Platte mitwärmen.
8 In einer Bratpfanne die Bratbutter kräftig erhitzen. Die Lammtranchen in 2–3 Portionen darin auf jeder Seite je nach Dicke ¾–1 Minute sehr heiss anbraten. Herausnehmen und sofort in den heissen Ofen auf die vorgewärmte Platte geben.
9 Die Hitze leicht reduzieren, die zweite Portion Butter (2) hineingeben, aufschäumen lassen, die Brotbrösel beifügen und goldbraun rösten, dabei gegen Ende die Petersilie untermischen. Wenn nötig ebenfalls im Ofen warm stellen.
10 Die Spargeln herausheben, auf einem Küchentuch kurz abtropfen lassen, auf Tellern anrichten, die Lammtranchen darüber geben und alles grosszügig mit knusprigen Butterbröseln bestreuen. Die Eiersauce separat dazu servieren.

FÜR DEN KLEINHAUSHALT
2 Personen: Zutaten halbieren.

Pro Portion 34 g Eiweiss, 37 g Fett, 9 g Kohlenhydrate; 518 kKalorien oder 2158 kJoule, Lactosearm

Zander mit Rhabarber und grünem Pfeffer

FÜR 4 PERSONEN
VORBEREITUNGSZEIT: 25 Minuten
KOCH-/BACKZEIT: insgesamt ca. 10 Minuten

500–600 g Zanderfilet
300 g roter oder rosa Rhabarber
2 Teelöffel Puderzucker
3–4 Zweige Basilikum
1 Teelöffel eingelegte grüne Pfefferkörner
½ dl weisser Portwein, ersatzweise Noilly Prat
½ dl Gemüsebouillon
2 Teelöffel Zucker
50 g Butter
Salz
schwarzer Pfeffer aus der Mühle
1 Esslöffel Bratbutter

1 Den Zander kurz kalt spülen und mit Küchenpapier trockentupfen. In 4–6 gleichmässig grosse Portionenstücke schneiden. Bis zur Verwendung kühl stellen.
2 Den Rhabarber rüsten und in etwa 5 cm lange Stücke schneiden; sehr dicke Stangen eventuell längs halbieren. Mit dem Puderzucker bestäuben, sorgfältig mischen und etwa 20 Minuten Saft ziehen lassen. Dann die entstandene Flüssigkeit abgiessen.
3 Inzwischen einige kleine Basilikumblättchen beiseitelegen, restliche Blätter fein hacken. Pfefferkörner in einem Teesieb warm abspülen, trocken tupfen und mittelgrob hacken.
4 Den Backofen auf 80 Grad vorheizen und eine Platte mitwärmen.
5 In einer beschichteten Bratpfanne Pfeffer, Portwein, Bouillon und Zucker aufkochen. Den Rhabarber beifügen und zugedeckt bei mittlerer Hitze etwa 3 Minuten dünsten; er darf auf keinen Fall zu weich werden, sondern soll noch ganz zart Biss haben. Den Rhabarber auf die vorgewärmte Platte geben. Die Butter in kleinen Stücken in den Sud geben und einziehen lassen. Die Sauce mit gehacktem Basilikum, Salz, eventuell Pfeffer und Zucker abschmecken. Im Ofen warm stellen.
6 Die Bratpfanne auswischen und die Bratbutter erhitzen. Die Zanderfilets darin je nach Dicke bei mittlerer Hitze insgesamt 3–4 Minuten braten.
7 Die Zanderfilets auf vorgewärmten Tellern anrichten, den Rhabarber mit Jus daneben geben, mit dem beiseitegelegten Basilikum garnieren und sofort servieren.

TIPP
Der Rhabarber passt auch gut zu kurz gebratenen Schweinsfiletmedaillons.

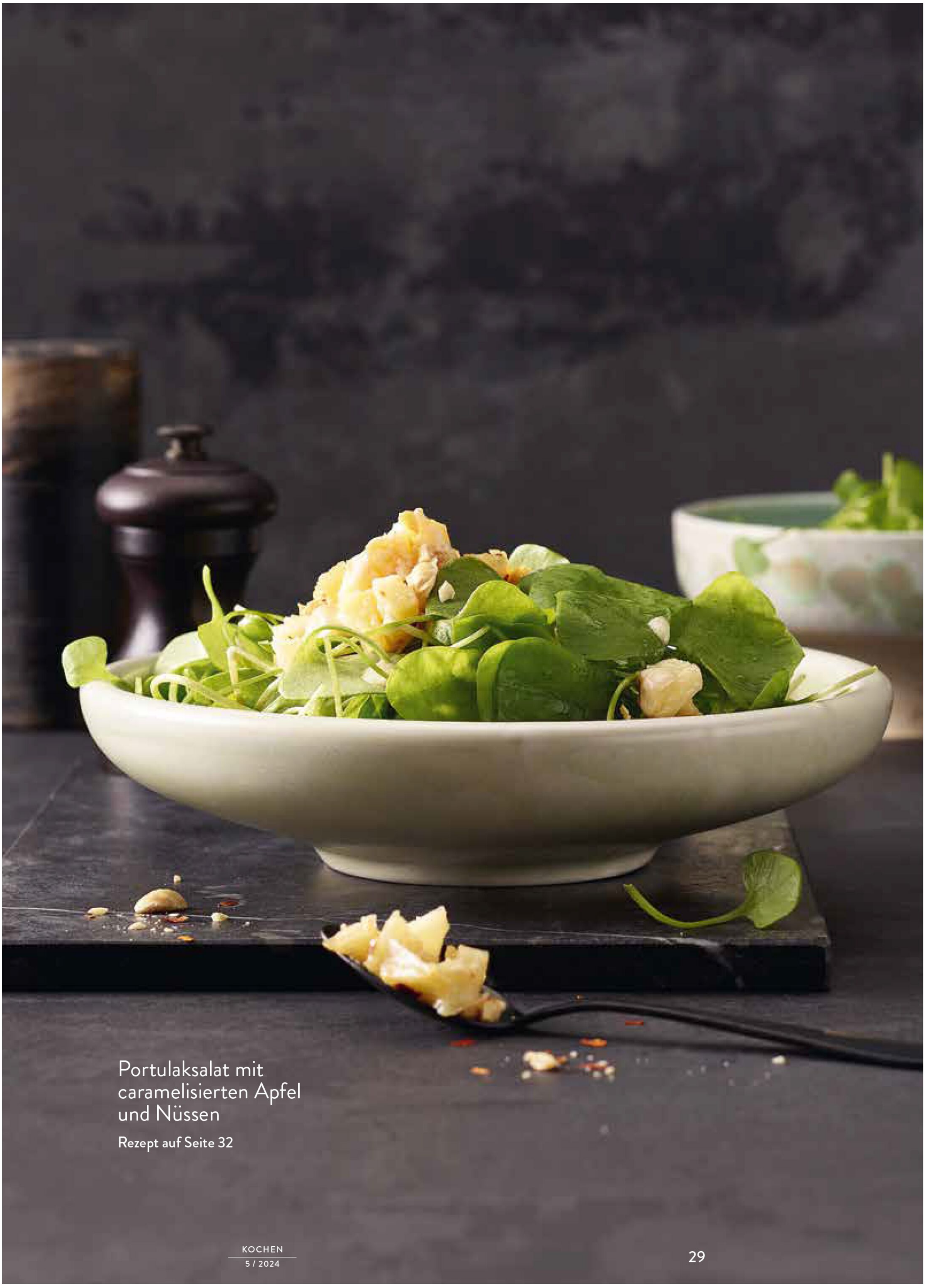
FÜR DEN KLEINHAUSHALT
2 Personen: Zutaten halbieren.

Pro Portion 23 g Eiweiss, 15 g Fett, 9 g Kohlenhydrate; 281 kKalorien oder 1176 kJoule, Glutenfrei, Lactosearm

Grüne Alleskönner

Garten- und Brunnenkresse sowie Portulak peppen nicht nur optisch so manches Gericht auf, sondern setzen auch frische geschmackliche Akzente

1 Brunnenkresse
2 Portulak
3 Gartenkresse
4 Winterkresse



Portulaksalat mit caramelisierten Apfel und Nüssen

Rezept auf Seite 32

BRUNNENKRESSE

In der freien Natur kommt sie gelegentlich in klaren fliessenden Gewässern vor, sie kann aber auch gut im schattigen oder halbschattigen Gartenbeet angebaut werden. Verkauft wird Brunnenkresse auf grösseren Wochenmärkten und gelegentlich in gut assortierten Gemüseabteilungen. Brunnenkresseblätter schmecken säuerlich und etwas schärfer als Gartenkresse, ausserdem leicht bitter. Da die Blätter robuster sind als die von Gartenkresse und Portulak, kann man sie gut kurz mitgaren.

Fischfilets an Brunnenkressesauce

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

50 g Brunnenkresse, 2 Schalotten
2 Knoblauchzehen
4 Fischfilets mit/ohne Haut, z. B. Forelle, Saibling, Zander oder Dorsch, je ca. 160 g
1 Esslöffel Butter
2 dl Weisswein
1½ dl Fischfond oder Gemüsebouillon
Salz, schwarzer Pfeffer aus der Mühle
2 Esslöffel Bratbutter, 1½ dl Rahm
1–1½ Teelöffel frisch gepresster Zitronensaft

1 Brunnenkresse waschen und trockenschleudern. Etwa 1 Esslöffel der Blättchen beiseitelegen, den Rest grob hacken. Schalotten und Knoblauch schälen und sehr fein hacken.
2 Die Fischfilets mit den Fingern nach Gräten abtasten und diese wenn nötig mit einer Pinzette herausziehen.
3 In einer kleinen Pfanne die Butter erhitzen und darin Schalotten und Knoblauch 2–3 Minuten andünsten. Wein und Fischfond oder Gemüsebouillon beifügen und offen gut zur Hälfte einkochen lassen. Dann den Rahm beifügen, alles nochmals kurz kochen lassen, dann beiseitestellen.
4 In einer Bratpfanne die Bratbutter erhitzen. Die Fischfilets beidseitig mit Salz und Pfeffer würzen und bei mittlerer Hitze pro Seite je nach Dicke 2–3 Minuten braten.
5 Gleichzeitig die gehackte Brunnenkresse in die Sauce geben, diese nochmals aufkochen, die Sauce mit dem Stabmixer fein pürieren und mit Salz, Pfeffer sowie wenig Zitronensaft abschmecken.
6 Die Fischfilets auf vorgewärmte Teller anrichten, mit Sauce umgiessen, die beiseitegelegten Kresseblättchen darüber verteilen und sofort servieren.

Dazu schmecken Salzkartoffeln oder Basmatireis.

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

Pro Portion 35 g Eiweiss, 27 g Fett, 14 g Kohlenhydrate; 454 kKalorien oder 1898 kJoule, Glutenfrei

MONDOVINO
Wein nach Deinem Geschmack.

Frisch.

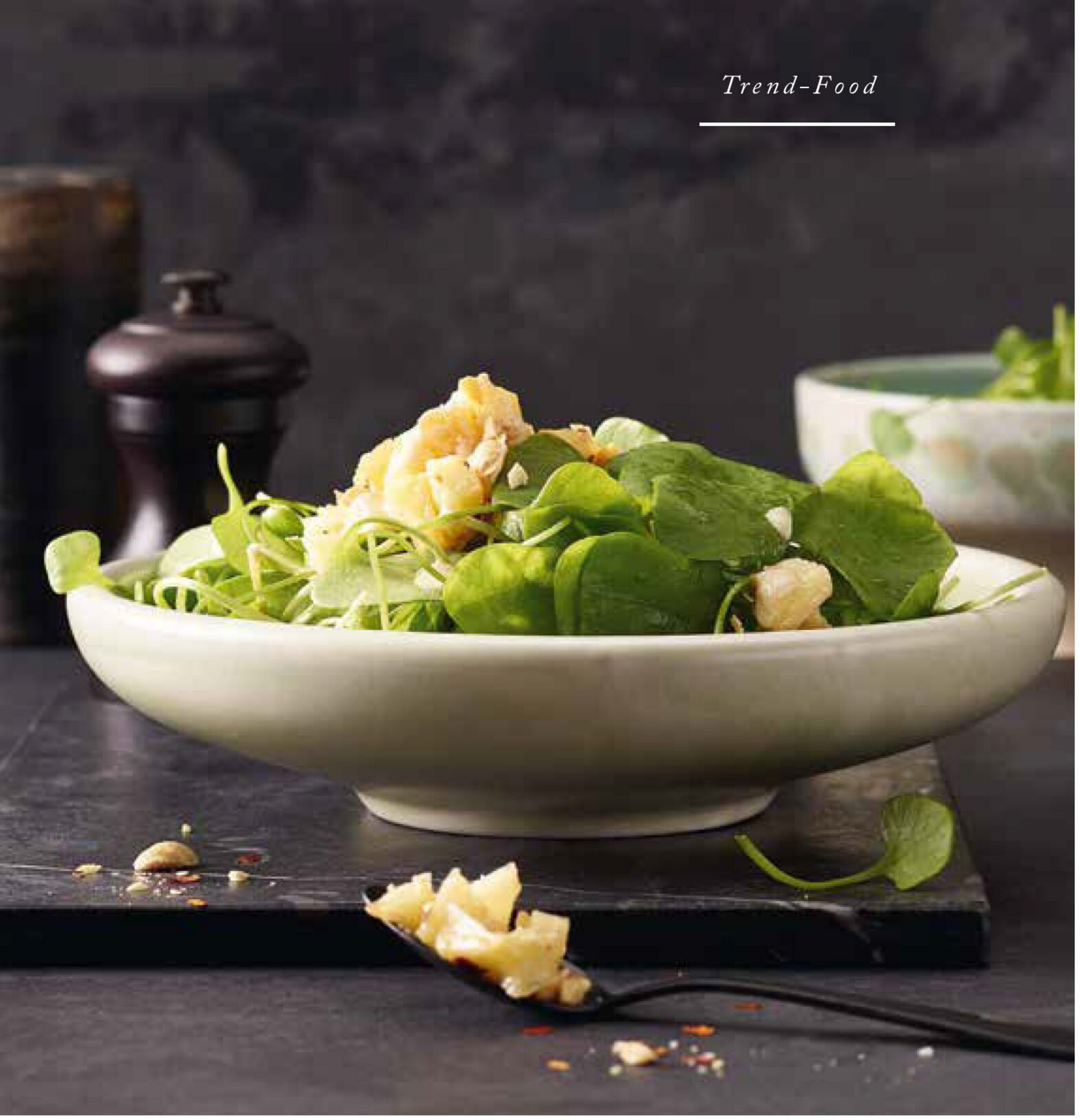
Ein vorzüglicher Chasselas aus dem Lavaux, attraktive Hefenoten, frisch, lebhaft und ausgeglichen, mit angenehm aromatischem Ausklang. Perfekt zu Fisch, Vorspeisen oder einfach so zum Apéro.

LAVAUX AOC
SAINT-SAPHORIN
TERRE PLEIN DOMAINE
BERNARD BOVY, 70 CL

15.95
(10 cl = 2.28)

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.



Portulaksalat mit caramelisiertem Apfel und Nüssen

FÜR 4 PERSONEN als Vorspeise
VORBEREITUNGSZEIT: 20 Minuten
KOCH-/BACKZEIT: 10 Minuten

1½ Esslöffel Zitronensaft
½ Teelöffel Birnel oder Dattelsirup
1 Esslöffel saurer Halbrahm
2–3 Tropfen Chilisauce oder etwas Chiliflocken
Salz
2 Esslöffel Olivenöl
3 Esslöffel Haselnusskerne
150 g Portulak
2 säuerliche Äpfel
2 Teelöffel brauner Zucker

1 Für das Dressing den Zitronensaft mit Birnel oder Dattelsirup, saurem Halbrahm, Chilisauce oder –flocken sowie Salz verrühren, dann das Öl kräftig unterschlagen.
2 In einer Bratpfanne die Haselnusskerne bei mittlerer Hitze rösten, bis sich die braunen Häutchen zu lösen beginnen. Die Nusskerne zwischen Küchenpapier gegeneinander reiben und dabei die braunen Häutchen so gut wie möglich abrubbeln. Die Haselnüsse grob hacken.
3 Portulak waschen und trockenschleudern. Äpfel schälen, vierteln und Kerngehäuse entfernen. Die Äpfel in kleine Würfelchen schneiden.
4 In der Bratpfanne Zucker und Butter schmelzen. Apfelwürfelchen beifügen und bei mittlerer bis hoher Hitze unter Rühren braten, bis sie goldbraun sind. Die Apfelwürfel leicht salzen.
5 Portulak mit dem Dressing mischen und auf Tellern anrichten. Apfelwürfelchen und Haselnüsse darauf verteilen und den Salat sofort servieren.

FÜR DEN KLEINHAUSHALT

2 Personen: Zutaten halbieren.
1 Person: Zutaten vierteln, jedoch 50 g Portulak verwenden.

Pro Portion 2 g Eiweiss, 15 g Fett, 12 g Kohlenhydrate; 195 kKalorien oder 809 kJoule, Glutenfrei, Lactosearm

Kresse-Omelett mit mariniertem Käse

FÜR 2 PERSONEN als kleine Mahlzeit
VORBEREITUNGSZEIT: 15 Minuten
KOCH-/BACKZEIT: 6 Minuten

1 Frühlingszwiebel
1 Stück unbehandelte gelbe Zitronenschale, ca. 2 cm lang
1 Esslöffel Zitronensaft
Salz
1 Prise Chilipulver
2 Esslöffel Raps- oder Olivenöl
80 g Tilsiter oder Rahmkäse
30 g Gartenkresse (1 Kästchen)
4 Eier
2 Esslöffel Milch
Salz, schwarzer Pfeffer aus der Mühle
2 Esslöffel Butter

1 Die Frühlingszwiebel rüsten und mitsamt schönem Grün sowie der Zitronenschale sehr fein hacken. Den Zitronensaft mit Salz und Chili verrühren, dann das Öl unterschlagen. Den Käse entrinden und in kleine Würfel schneiden. Käse und Frühlingszwiebel-Mischung unter das Zitronendressing rühren und wenn nötig nachwürzen.

2 Für das Omelett die Kresse wenn nötig kurz kalt spülen und sehr gut abtropfen lassen. Die Eier in eine Schüssel aufschlagen und mit der Milch sowie Salz und Pfeffer mit einer Gabel verquirlen. Die Kresse untermischen.

3 In einer Bratpfanne die Butter schmelzen. Die Eimasse beifügen und mit einer Kelle bei kleiner Hitze etwa 1 Minute lang durchrühren, bis sie zu stocken beginnt. Dann gleichmässig in der Bratpfanne verteilen und etwa 5 Minuten weiter garen, bis die Eimasse gestockt, aber an der Oberfläche noch feucht ist.

4 Die marinierten Käsewürfel aufstreuen, das Omelett mit einem Spachtel lösen und durch leichtes Kippen der Bratpfanne zusammenklappen. Das Omelett halbieren, auf vorgewärmte Teller anrichten und sofort servieren.

FÜR DEN KLEINHAUSHALT

1 Person: Zutaten halbieren.
4 Personen: Zutaten verdoppeln und wenn nötig – je nach Grösse der Bratpfanne – in 2 Portionen zubereiten.

Pro Portion 25 g Eiweiss, 50 g Fett, 2 g Kohlenhydrate; 560 kKalorien oder 2335 kJoule, Glutenfrei

GARTENKRESSE

Die sehr zarten Blättchen sind das ganze Jahr über direkt in der Keimschale oder auch lose bei Grossverteilern im Angebot. Sie schmecken leicht scharf und erinnern im Aroma etwas an Pfeffer. Die Blättchen mitsamt den Stielen am besten mit einer Küchenschere vom Beet schneiden und möglichst nicht oder nur ganz vorsichtig kalt spülen. Ausserdem am besten roh verwenden oder erst ganz am Schluss an heisse Speisen geben, sonst verlieren sie ihr Aroma.

PORTULAK

Portulak ist sowohl im Winter (Winter-Portulak) wie im späten Frühling im Angebot. Die saftigen Blätter des Portulaks schmecken leicht säuerlich mit einer salzigen und leicht nussigen Note. Im Gegensatz zu Garten- und Brunnenkresse fehlt ihnen allerdings die Schärfe. Man kann sowohl die Blätter wie auch die dünnen Stiele essen. Sein Aroma entfaltet Portulak roh am besten. Wer ihn mitgaren möchte, gibt ihn am besten erst kurz vor Ende der Garzeit an ein Gericht.

Kalbfleischküchlein mit Portulak-Kresse-Dip

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

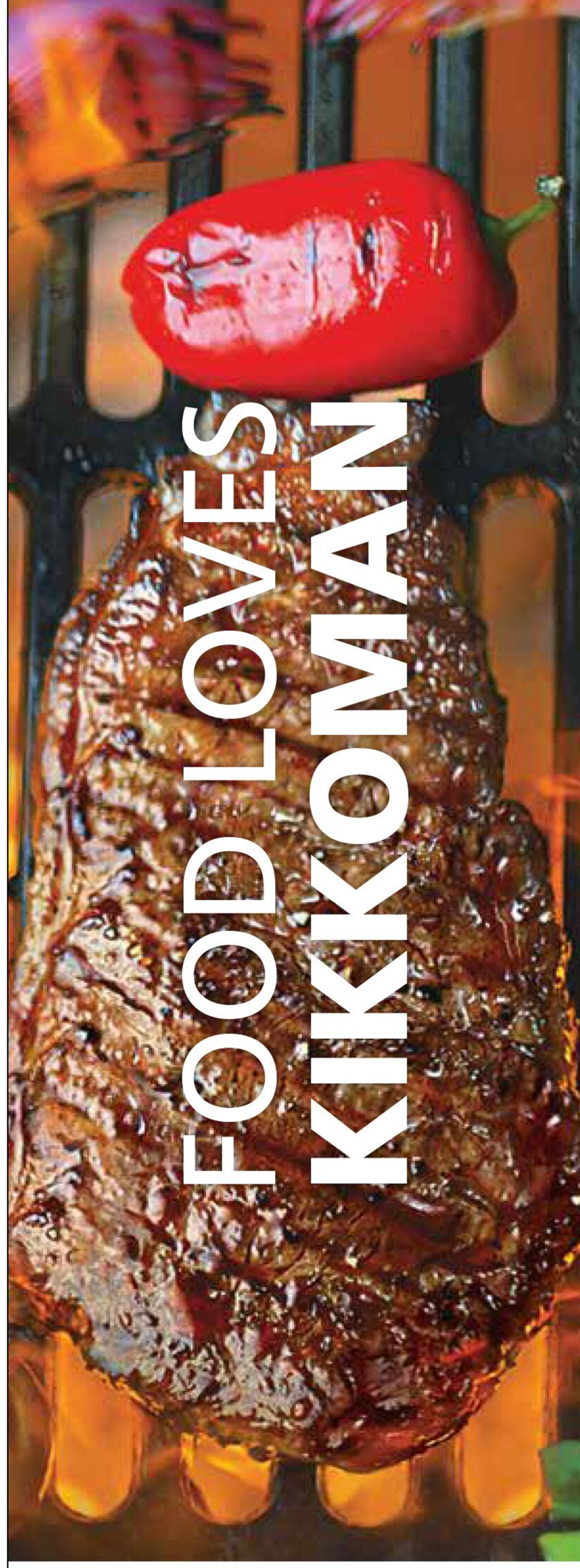
FLEISCH:
100 g altbackenes Weissbrot
2 dl Milch
1 Esslöffel Kapern
4 in Öl eingelegte Dörrtomaten
⅛ Salzzitrone, ersatzweise 1 grosses Stück unbehandelte gelbe Zitronenschale
1 Ei
400 g gehacktes Kalbfleisch
1 Teelöffel Sojasauce
Salz, schwarzer Pfeffer aus der Mühle
2 Esslöffel Bratbutter

DIP:
50 g Portulak
1 Kästchen Gartenkresse
300 g saurer Halbrahm
1 Teelöffel Honigsenf
2 Teelöffel Olivenöl
Salz, schwarzer Pfeffer aus der Mühle

1 Das Brot in dünne Scheiben schneiden. Die Milch leicht erwärmen, über die Brotscheiben giessen und diese etwa 10 Minuten ziehen lassen.
2 Inzwischen Kapern in einem Sieb gründlich spülen. Dörrtomaten auf Küchenpapier abtropfen lassen. Fruchtfleisch der Salzzitrone entfernen; es wird nur die Schale verwendet. Kapern, Dörrtomaten und Salzzitrone (oder Schalenstück) sehr fein hacken. Zusammen mit dem Ei in eine Schüssel geben und gut verrühren. Das Hackfleisch beifügen.
3 Das eingeweichte Brot ausdrücken und fein hacken. Ebenfalls zum Hackfleisch geben, alles mit Sojasauce, Salz und Pfeffer würzen und kräftig durchkneten, bis ein gut gebundener Fleischteig entstanden ist. Aus der Masse 12 etwa 1 cm dicke Küchlein formen.
4 Für den Dip den Portulak waschen und trockenschleudern. Kresse mit der Küchenschere vom Beet schneiden und mit dem Portulak fein hacken. Sauren Halbrahm, Senf und Olivenöl verrühren. Die Kresse-Portulak-Mischung beifügen, alles mit Salz und Pfeffer würzen und mischen.
5 In einer grossen Bratpfanne die Bratbutter erhitzen. Die Küchlein darin bei mittlerer Hitze auf der ersten Seite etwa 5 Minuten braten, dann wenden und weitere 2–3 Minuten fertigbraten. Die Kalbfleischküchlein mit dem Dip auf vorgewärmten Tellern oder einer Platte anrichten.

FÜR DEN KLEINHAUSHALT
2 Personen: Zutaten halbieren.

Pro Portion 29 g Eiweiss,
31 g Fett,18 g Kohlenhydrate;
472 kKalorien oder 1964 kJoule



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

Reis

Er ist ein Grundnahrungsmittel, ohne welches viele Küchen dieser Welt nicht existieren würden – Reis. Und da es ihn in (fast) allen erdenklichen Farben und Formen gibt, ist Reis auch enorm vielseitig, wie die Rezepte von Florina zeigen.

Kochwerkstatt

MEIN KÜCHEN-TIPP
Da der schwarze Reis in der Konsistenz dem roten Reis sehr ähnlich ist, kann man sie in diesem Gericht austauschen. Beide Reissorten sind übrigens ungeschält und haben deshalb eine längere Kochzeit, besitzen jedoch ein leicht süssliches und nussiges Aroma. Ein wenig Geduld lohnt sich also!

Oben: Ob man die Feigen mit oder ohne Schale verwendet, ist von der Sorte und der persönlichen Vorliebe abhängig. Manche Sorten habe eine eher feste, leicht lederartig Haut, die man mit dem Messer jedoch gut abziehen kann.

Schwarzer Reissalat mit Rucola, Feigen und Spargeln

FÜR 4 PERSONEN
VORBEREITUNGSZEIT:
35 Minuten
KOCH-/BACKZEIT: 55 Minuten

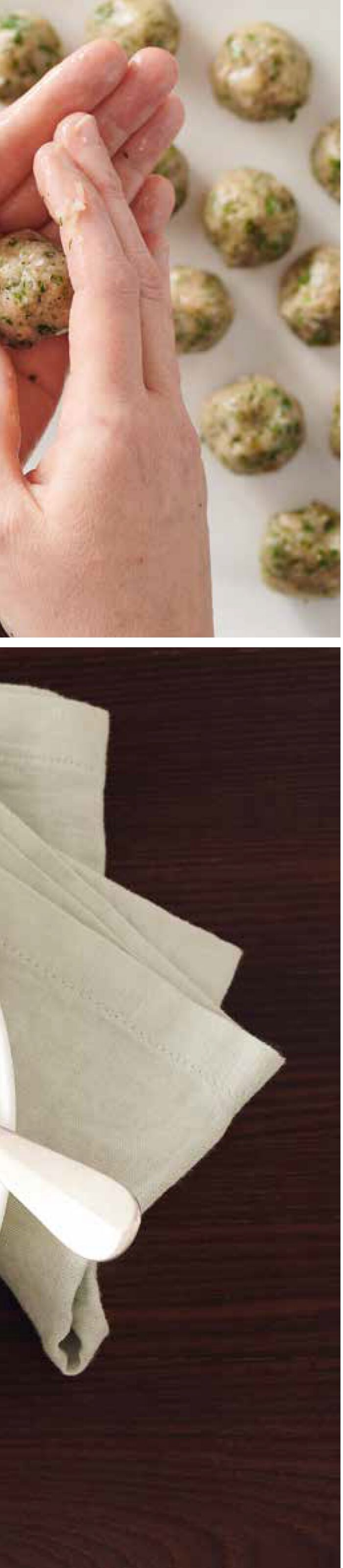
250 g Venere-Reis (schwarzer Reis)
500–600 g grüne Spargeln
1 Esslöffel Olivenöl (1)
Salz, schwarzer Pfeffer aus der Mühle
100 g Rucola
½ dl Olivenöl (2)
½ dl weisser Balsamicoessig
1 Esslöffel Honig
1 Frühlingszwiebel
4–8 Feigen, je nach Grösse
25 g Pistazienkerne

1 Reis in reichlich leicht gesalzenem Wasser 35–45 Minuten bissfest kochen lassen. Dann abgiessen und abtropfen lassen.
2 Spargeln je nach Qualität an den Enden um etwa 2 cm kürzen, sehr dicke Stangen zudem der Länge nach halbieren. In eine Schüssel geben, mit der ersten Portion Öl (1) beträufeln, mit Salz und Pfeffer würzen und sorgfältig mischen. Die Spargeln in 2 Portionen in einer Brat- oder Grillpfanne 6–8 Minuten bissfest braten. Auf einen Teller geben.
3 Rucola waschen und trockenschleudern. Die Hälfte des Rucolas beiseitelegen, restlichen Rucola grob hacken und in einen hohen Becher geben. Die zweite Portion Olivenöl (2) sowie den Balsamico beifügen und alles mit dem Stabmixer zu einer möglichst feinen Paste pürieren. Die Paste mit Salz, Pfeffer und Honig würzen.
4 Frühlingszwiebel rüsten und mitsamt Grün in feine Ringe schneiden.
5 Von den Feigen den Stielansatz entfernen und die Früchte vierteln. Pistazien grob hacken.
6 In einer Schüssel Reis, Rucola-Paste, Frühlingszwiebeln, Pistazien sowie den beiseitegelegten Rucola mischen und den Salat mit Salz und Pfeffer würzen. Den Salat auf Tellern anrichten und darauf die Spargeln sowie die Feigen verteilen. Sofort servieren.

FÜR DEN KLEINHAUSHALT
2 Personen: Menge der Zutaten halbieren.

Pro Portion 11 g Eiweiss, 20 g Fett, 57 g Kohlenhydrate; 471 kKalorien oder 1964 kJoule, Lactosefrei, Glutenfrei

MEIN REIS-TIPP
Der rote Reis benötigt eine relativ lange Kochzeit und behält immer einen leichten Biss; dies muss man mögen. Das Gleiche gilt übrigens für den schwarzen Venere-Reis aus dem Norden Italiens. Beide Reissorten lassen sich gekocht sehr gut tiefkühlen, dazu jedoch den Reis sehr gut abtropfen lassen. Auftauen muss man den tiefgekühlten Reis vor Verwendung nicht, man kann ihn direkt ans heisse Gericht geben oder in einer Pfanne mit wenig Wasser oder im Steamer kurz aufdämpfen.



Reis-Bowl mit Broccoli und Hackbällchen

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

250 g roter Reis
1 Schalotte
1 Bund gemischte Kräuter, z. B. Petersilie, Thaibasilikum, Dill, Kerbel usw.
300–400 g Poulet-Hackfleisch
1 Teelöffel Knoblauchpulver
Salz, schwarzer Pfeffer
1 grosse Staude Broccoli
3 Esslöffel Kokos- oder Erdnussöl
2 Frühlingszwiebeln
2 Esslöffel grüne Currypaste
2½ dl Kokosmilch
1½ dl Hühnerbouillon
1 Limette

1 Reichlich Wasser aufkochen, leicht salzen, den Reis beifügen und etwa 40 Minuten bissfest garen (siehe Tipp). Den Reis abgiessen, zurück in die Pfanne geben und auf kleiner Stufe warm stellen.
2 Inzwischen die Schalotte schälen und sehr fein hacken. Kräuter abzupfen und ebenfalls fein hacken. Alles mit dem Hackfleisch, dem Knoblauch sowie Salz und Pfeffer in eine Schüssel geben und gründlich mischen. Aus der Masse mit leicht angefeuchteten Händen kleine Hackbällchen formen.
3 Broccoli in Stücke teilen und diese in grobe Scheiben schneiden.
4 1 Esslöffel Öl in einer Bratpfanne erhitzen und darin die Hackbällchen goldbraun anbraten. Inzwischen den hellen Teil der Frühlingszwiebeln in feine Ringe schneiden. Den grünen Teil der Zwiebel ebenfalls in feine Ringe schneiden, jedoch separat beiseitestellen. Dann die Hackbällchen auf einen Teller geben und in der Pfanne die Frühlingszwiebel ebenfalls in 1 Esslöffel Öl andünsten. Currypaste beifügen, kurz mitdünsten, Kokosmilch und Bouillon dazugiessen und alles 5 Minuten köcheln lassen. Am Schluss die Sauce mit Salz sowie etwas abgeriebener Limettenschale und Limettensaft würzen. Die Hackbällchen wieder beifügen und warm halten.
5 Während die Sauce kocht, in einer zweiten Bratpfanne restliches Öl (1 Esslöffel) erhitzen und darin den Broccoli 10 Minuten braten.
6 Zum Servieren den Reis mit dem Broccoli in vorgewärmten Schalen anrichten, darüber die Sauce mit den Hackbällchen verteilen und alles mit beiseitegestelltem Zwiebelgrün bestreuen.

FÜR DEN KLEINHAUSHALT
2 Personen: Zutaten halbieren.

Pro Portion 27 g Eiweiss,
38 g Fett, 65 g Kohlenhydrate;
722 kKalorien oder 3019 kJoule
Glutenfrei, Lactosefrei

Oben: Zum Formen der Hackbällchen, die Hände am besten anfeuchten.
Unten: Die Hackbällchen werden in der Sauce fertiggekocht und lassen sich mit der Sauce zusammen auch sehr gut auf Vorrat tiefkühlen.

Spanakorizo – griechischer Spinat-Kräuter-Reis

FÜR 4 PERSONEN
VORBEREITUNGSZEIT: 35 Minuten
KOCH-/BACKZEIT: 45 Minuten

300 g Langkornreis
4½ dl Gemüsebouillon
2 unbehandelte Zitronen
800 g Spinat
Salz
2 rote Zwiebeln
2 Knoblauchzehen
1–2 Zweige Minze
1 Bund glatte Petersilie
½ Bund Dill
½ dl Olivenöl
schwarzer Pfeffer aus der Mühle
Olivenöl und Zitronensaft zum Servieren

1 In einer Pfanne Reis und Bouillon aufkochen. Gelbe Schale beider Zitronen fein abreiben und beifügen. Den Reis etwa 5 Minuten zugedeckt kochen lassen, dann auf der kleinsten Stufe 20 Minuten ausquellen lassen (siehe auch Zubereitungstipp).
2 Reichlich Salzwasser aufkochen. Inzwischen den Spinat gründlich waschen und wenn nötig sehr grobe Stiele entfernen. Den Spinat ins kochende Wasser geben und 1 Minute blanchieren, dann sofort in ein Sieb abgiessen und kalt abschrecken. Leicht ausdrücken und grob hacken.
3 Zwiebeln und Knoblauch schälen und hacken. Kräuter von den groben Stielen zupfen und hacken. Saft von beiden Zitronen auspressen.
4 In einer grossen Pfanne im heissen Olivenöl Zwiebeln und Knoblauch andünsten. Spinat beifügen, mit Salz und Pfeffer würzen und kurz andünsten. Den Reis, die Kräuter sowie den Zitronensaft beifügen, alles gut heiss werden lassen und wenn nötig nachwürzen. Den Reis auf vorgewärmten Tellern anrichten und nach Belieben mit Olivenöl und Zitronensaft beträufeln. Sofort servieren.

FÜR DEN KLEINHAUSHALT

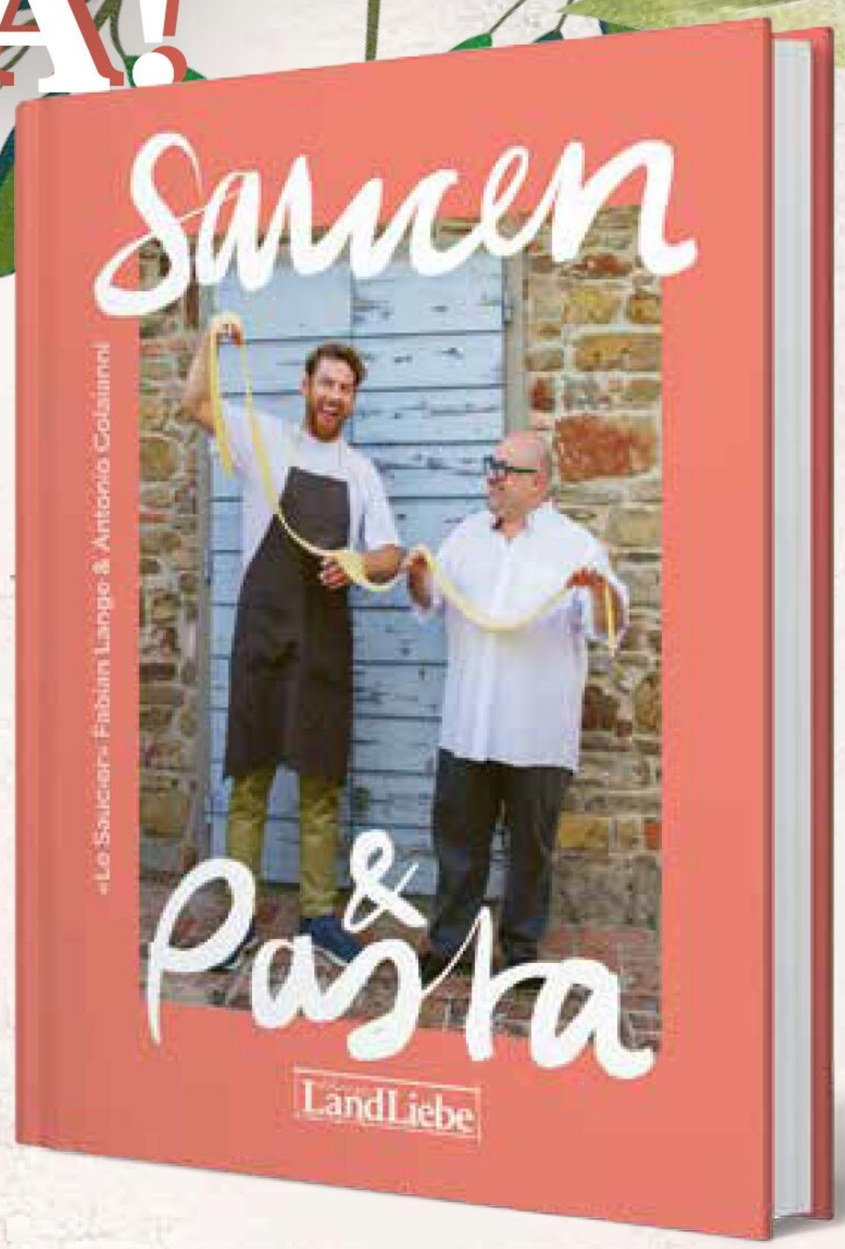
2 Personen: Zutaten halbieren.

Pro Portion 14 g Eiweiss,
13 g Fett, 87 g Kohlenhydrate;
538 kKalorien oder 2251 kJoule
Glutenfrei, Lactosefrei

MEIN ZUBEREITUNGSTIPP
Wer einen Reiskocher oder Steamer besitzt, kann den Reis auch darin zubereiten. Dazu einfach den Reis mit Zitronenschale und Bouillon in den Garbehälter geben und im Reiskocher mit dem entsprechenden Programm oder im Steamer im 100 Grad heissen Dampf etwa 25 Minuten garen.

Linke Seite: Zwiebeln Knoblauch werden für den Griechischen Reis in reichlich Olivenöl angedünstet; genauso wichtig wie das Olivenöl ist für dieses Gericht der Zitronensaft, an dem hier ebenfalls nicht gespart wird.

EINFACH PASTA. BASTA!



204 Seiten
Hardcover gebunden

CHF 48.–

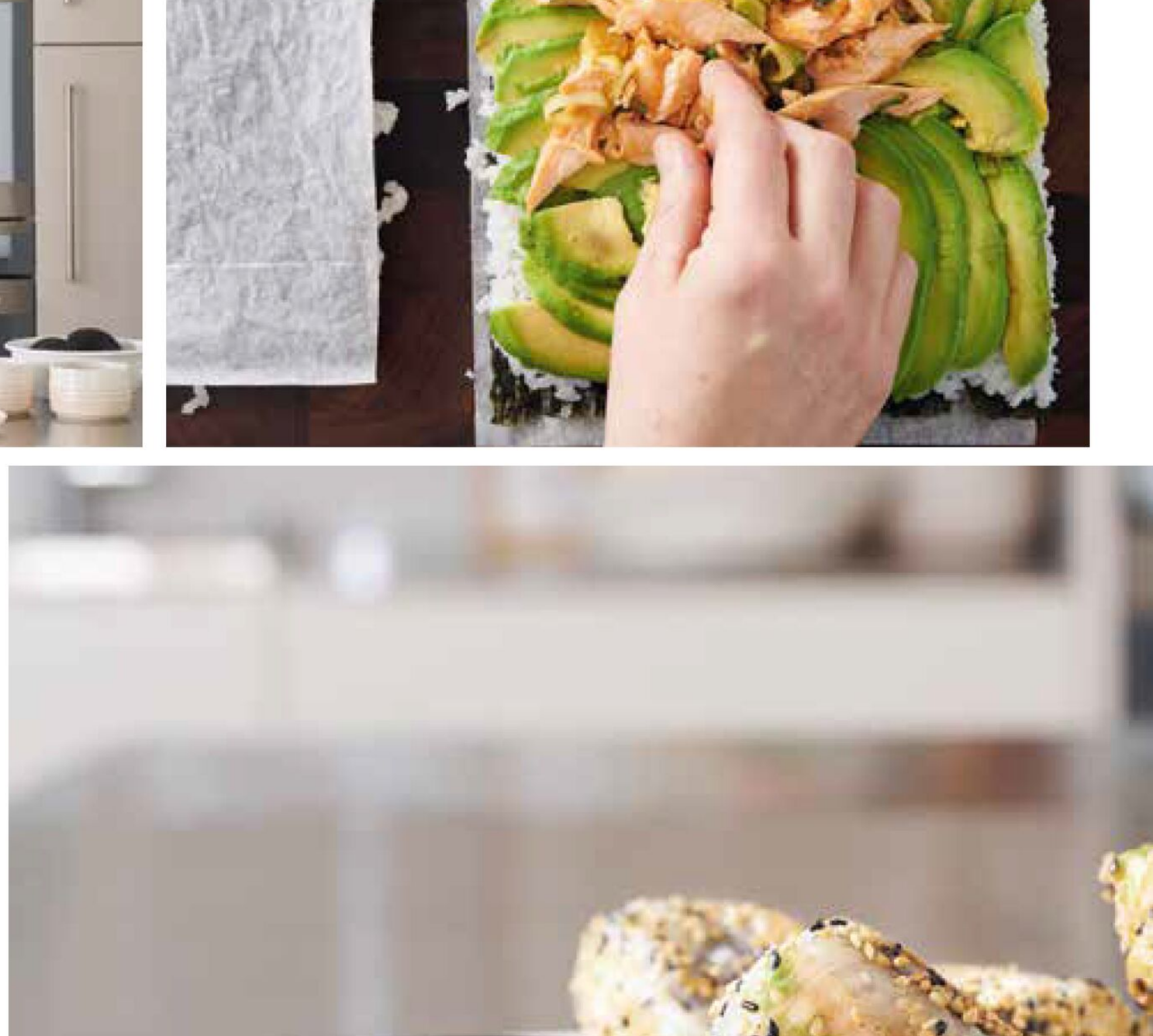
JETZT BESTELLEN!
landliebe.ch/shop
oder per Mail an
buchshop@landliebe.ch
Tel. 058 510 73 08

Raffinierte, aber simple Pastarezepte. «Le Saucier» Fabian Lange tüftelte zusammen mit dem Co-Autor und Starkoch Antonio Colaianni feine, vielfältige und frische Rezepte aus – auf Basis von klassischen und neu interpretierten Saucen.

BLICK INS BUCH
Lassen Sie sich inspirieren!

Schweizer LandLiebe
LandLiebe-Bücher. Mit Liebe gemacht.

MEIN REIS-TIPP
Der Sushireis zählt zu den Rundkorn-Reissorten, wie z. B. auch der Risottoreis, man kann ihn aber nicht einfach durch diesen ersetzen. Der Sushireis ist viel kleiner und enthält mehr Stärke. Inzwischen erhält man ihn aber problemlos im Asia-Sortiment der Grossverteiler. Übrigens: Aus Sushireis kann man sehr gut Milchreis zubereiten.



Oben: Schritt für Schritt werden die Zutaten übereinander zu einem «Riesensandwich» geschichtet.
Rechte Seite: Das Zuschneiden der Stücke geht am besten, wenn man alles satt in Klarsichtfolie einwickelt. So kann man anschliessend alles mit einem scharfen Messer in schöne Rechtecke schneiden und in Reisblätter wickeln.

Gebratene Sushireis-Sandwiches mit Avocado und Lachs

FÜR 4 PERSONEN
VORBEREITUNGSZEIT: 35 Minuten
KOCH-/BACKZEIT: 40 Minuten

REIS:
200 g Sushireis
2 dl Wasser
2 Esslöffel Reisessig
1 Esslöffel Zucker
¼ Teelöffel Salz

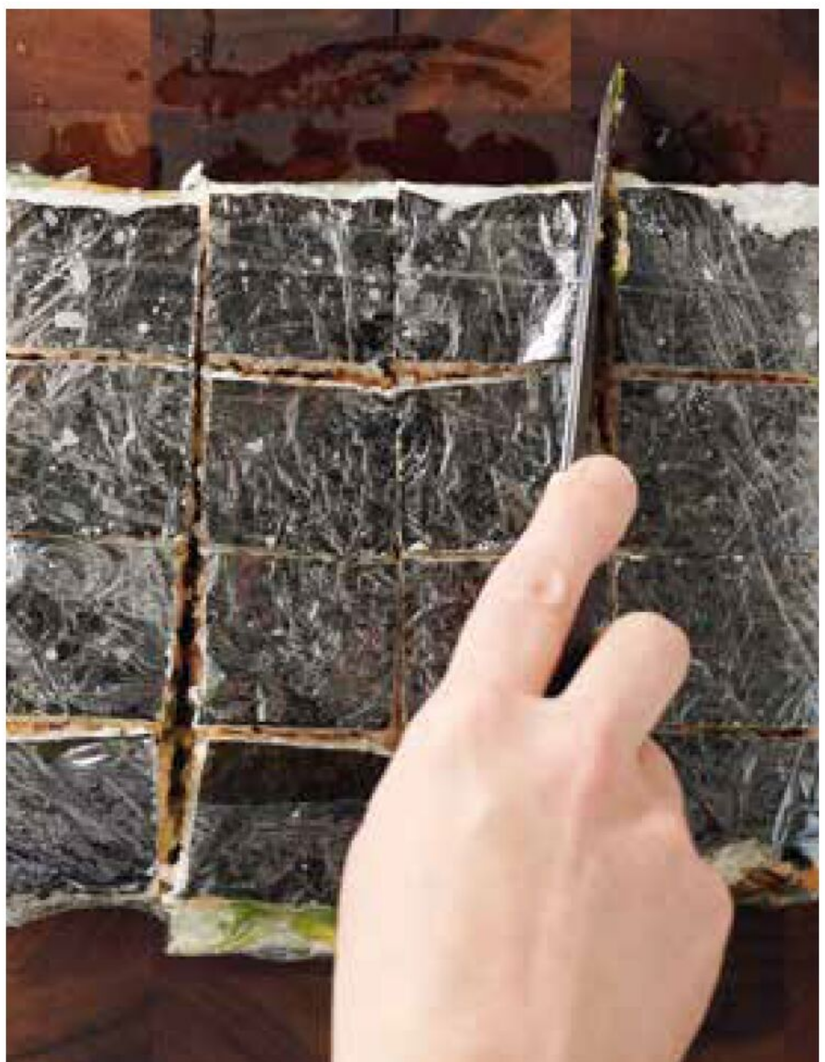
FÜLLUNG:
2 kleine Frühlingszwiebeln
200 g Lachsfilet
Salz
1 Esslöffel Sojasauce
1 Esslöffel Limettensaft
Sesam- oder Sonnenblumenöl zum Braten
1½ Avocado, siehe «Foodwaste»
1½–2 Noriblätter
16 kleine Reisblätter
50 g Mayonnaise
etwas Sriracha-Sauce oder Chiliflocken
30 g geschälte (helle) Sesamsamen
10 g schwarze Sesamsamen

1 Reis in eine Schüssel geben und mit reichlich kaltem Wasser bedecken. Dann den Reis gut durchrühren und das Wasser wieder abgiessen. Diesen Vorgang zweimal wiederholen. Dann den Reis erneut mit Wasser bedecken und 15 Minuten ruhen lassen.
2 Den Reis in ein Sieb abgiessen und anschliessend mit dem abgemessenen Wasser in eine Pfanne geben. Alles aufkochen und etwa 5 Minuten auf mittlerer Stufe kochen lassen. Umrühren und die Herdplatte ausschalten oder auf die kleinste Stufe stellen (je nach Herdtyp). Den Reis zugedeckt 20 Minuten quellen lassen.
3 In einer Schüssel Essig, Zucker und Salz mischen. Den Reis beifügen und vorsichtig mischen. Dann auf einem Backpapier zu einem Rechteck von 20 × 32 cm dünn ausstreichen. Mit Backpapier decken und gut plattdrücken. Abkühlen lassen.
4 Für die Füllung Frühlingszwiebeln rüsten und in feine Ringe schneiden.
5 Das Lachsfilet mit Salz würzen. In einer beschichteten Pfanne etwas Öl erhitzen und den Lachs auf jeder Seite etwa 2 Minuten braten. Sojasauce, Limettensaft und Frühlingszwiebeln beifügen und die Pfanne vom Herd ziehen.
6 Avocado halbieren, den Stein und die Schale vorsichtig entfernen und die Hälften in dünne Scheiben schneiden (siehe auch Foodwaste-Tipp).
7 Den Reis mit Noriblättern belegen und mithilfe des Backpapiers wenden, sodass die Reisseite nach oben zu liegen kommt. Das Rechteck in zwei gleichmässig grosse Hälften schneiden. Die eine Hälfte zuerst mit Avocado belegen, darauf Mayonnaise sowie etwas Sriracha oder Chiliflocken geben. Den Lachs fein zerzupfen und mit den Frühlingszwiebeln darauf verteilen. Nun das Ganze mit der zweiten Reishälfte decken, diese sanft festdrücken und anschliessend satt in Klarsichtfolie einwickeln. Die Reisplatte mitsamt Folie in 16 kleinere Rechtecke schneiden; dies geht am besten mit einem scharfen Messer, welches man kurz anfeuchtet, so klebt der Reis beim Schneiden nicht.
8 Ein Küchentuch gut anfeuchten und auf der Arbeitsfläche auslegen. Jeweils 4 Reisblätter durch kaltes Wasser ziehen und auf das Tuch legen. Sind die Blätter weich geworden, mittig mit einem Sushireis-Sandwich – ohne Folie! – belegen und zu einem kleinen Paket verschliessen. Beide Sesamsorten in einem Teller mischen und die Sushireis-Sandwiches darin wenden. Mit den restlichen Reisblättern auf die gleiche Weise verfahren.
9 Öl in einer beschichteten Bratpfanne erhitzen und darin die Sandwiches auf jeder Seite goldbraun braten. Mit Sojasauce servieren.

FOODWASTE

Zum Belegen der Sushireis-Sandwiches reicht leider eine Avocado allein nicht und deren zwei sind wiederum zu viel. Restliche Avocadohälfte ungeschält mitsamt Stein auf der Schnittfläche mit ein paar Tropfen Zitronensaft bestreichen, in Klarsichtfolie wickeln und im Kühlschrank aufbewahren. Auf diese Weise hält sie sich etwa 1 Tag; zum Beispiel damit einen Blattsalat verfeinern.

Pro Portion 19 g Eiweiss, 31 g Fett, 48 g Kohlenhydrate; 561 kKalorien oder 2337 kJoule, Glutenfrei, Lactosefrei



Zucchetti-Dill-Küchlein

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

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

1 Zucchetti ungeschält an der Röstiraffel grob reiben. Auf ein Küchentuch geben und gut trocknen.
2 Knoblauch schälen und fein reiben. Dill hacken. Schnittlauch in feine Röllchen schneiden. Gelbe Schale der Zitrone fein abreiben. Feta grob zerbröseln. Alle diese Zutaten mit den Zucchetti in eine Schüssel geben. Paprika, Ei, Maizena und Paniermehl beifügen, alles mischen und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Sollte die Masse zu feucht sein, noch etwas Paniermehl beifügen.
3 In einer beschichteten Bratpfanne je nach Grösse 3–4 Esslöffel Olivenöl erhitzen. Aus der Zucchettimasse Küchlein von etwa 6 cm Durchmesser formen und portionenweise im Öl auf beiden Seiten langsam goldbraun braten. Warm stellen, bis alle Küchlein gebacken sind.

Dazu passt ein Blattsalat.

FÜR DEN KLEINHAUSHALT
2 Personen: Zutaten halbieren, 1 Eigelb verwenden.

Pro Portion 16 g Eiweiss,
19 g Fett, 24 g Kohlenhydrate;
330 kKalorien oder 1385 kJoule

Intensiv würzig

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

Aus dem Süden in den hohen Norden

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

DILL

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

Bewährtes Heilkraut

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

Lieber frisch geniessen

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

Caponata mit Thon

Pasta mit Sardinen und Safran

Kaninchenragout mit Cherrytomaten und Kräutern

Pistazien-Pannacotta

Pasta mit Sardinen und Safran

Rezept auf Seite 51

Mare & Monti

«Mare e Monti» bedeutet so viel wie Meer und Berge. In Italien bezeichnet man so Gerichte, welche sich aus Fisch und Gemüsesorten oder manchmal sogar Fleisch zusammensetzen. Die perfekte Grundlage also für ein abwechslungsreiches Menü!

Caponata mit Thon

Rezept auf Seite 53

Pasta mit Sardinen und Safran

FÜR 6 PERSONEN
VORBEREITUNGSZEIT: 20 Minuten
KOCH-/BACKZEIT: 10 Minuten

1 Briefchen Safran, Fäden oder gemahlen
2 dl Fischfond oder trockener Weisswein
2 Esslöffel Rosinen
1 kleine Fenchelknolle mit möglichst viel Grün
1 kleine weisse oder rote Zwiebel
2 Knoblauchzehen
1 Teelöffel Fenchelsamen
½ unbehandelte Zitrone
150–170 g Sardinen in Öl, entspricht etwa 2 kleinen Dosen
2 Sardellenfilets in Öl
3 Esslöffel Olivenöl
2 Esslöffel Pinienkerne
Salz
1 Prise Chiliflocken
400 g Linguine (flache Spaghetti) oder normale Spaghetti
1 Teelöffel Tomatenpüree
Olivenöl zum Servieren

1 Safran mit dem Fischfond oder Weisswein sowie den Rosinen in einer kleinen Schüssel verrühren und ziehen lassen.
2 Fenchel rüsten. Das Fenchelgrün fein hacken und beiseitelegen. Die Knolle in sehr feine Scheiben hobeln oder schneiden. Zwiebel und Knoblauch schälen und fein hacken. Fenchelsamen im Mörser so fein wie möglich zerstossen. Gelbe Zitronenschale fein abreiben, den Saft auspressen. Sardinen auf Küchenpapier abtropfen lassen und in Stücke zupfen. Sardellenfilets ebenfalls abtropfen lassen und fein hacken.
3 In einer Pfanne im heissen Öl Pinienkerne anbraten und herausnehmen. Zwiebel und Fenchel dazugeben, salzen und bei mittlerer Hitze 4–5 Minuten andünsten. Knoblauch, Fenchelsamen und Sardellen beifügen, alles mit Chiliflocken würzen und zugedeckt bei kleiner Hitze nochmals 3–4 Minuten weiterdünsten.
4 Gleichzeitig für die Pasta reichlich Wasser zum Kochen bringen und salzen. Die Linguine oder Spaghetti darin nach Packungsangabe bissfest garen.
5 Safranflüssigkeit mit den Rosinen zum Fenchel geben, die Zitronenschale, etwa 2 Teelöffel Zitronensaft sowie das Tomatenpüree unterrühren und alles mit Salz abschmecken. Offen noch einen Moment leise kochen lassen. Zuletzt die Sardinenstücke in die Sauce legen und nur erwärmen.
6 Die Pasta in ein Sieb abschütten, abtropfen lassen, dann sofort mit dem Sardinensugo mischen. In vorgewärmten Tellern anrichten und mit dem Fenchelgrün sowie den Pinienkernen bestreuen. Die Pasta sofort servieren und am Tisch nach Belieben noch mit etwas Olivenöl beträufeln.

TIPP
Im Original wird diese Pasta mit frischen Sardinen zubereitet, die allerdings nicht immer erhältlich sind. Vom frischen Fisch braucht man etwa 500 g. Die Sardinen am Bauch aufschneiden und aufklappen, Mittelgräte lösen und mit den Seitengräten abziehen, die Köpfe abschneiden. Die Sardinenfilets kalt spülen und trockentupfen. Die Sardinen mit dem Knoblauch und den Fenchelsamen in die Bratpfanne geben und kurz anbraten. Dann wie beschrieben fertigstellen.

Pro Portion 16 g Eiweiss, 16g Fett, 59 g Kohlenhydrate; 463 kKalorien oder 1929 kJoule, Lactosefrei

NEU
Kräuter-Klassiker in *Bio*-Qualität

Oregano, Herbes Provençales, Basilikum, Petersilie und Schnittlauch

Erhältlich bei coop

4 Personen | 25 Minuten

ZITRONEN LACHS
mit Petersilie

Dieses und weitere leckere Rezepte finden Sie auf mccormick.ch

Zutaten
6 EL Olivenöl
2 Zitronen (Bio)
4 TL McCormick® Bio Petersilie
4 Lachsfilets ohne Haut
Meersalz aus der Mühle von McCormick®
Pfeffer aus der Mühle von McCormick®

Zubereitung
1. 4 EL Öl mit dem Saft einer Zitrone und der getrockneten Petersilie zu einer Marinade mischen.
2. In einer beschichteten Pfanne das Öl heiss werden lassen und die Lachsfilets darin auf jeder Seite 2–3 Minuten anbraten. Ein paar Zitronenscheiben mit anbraten.
3. Beim Anrichten der Filets den Fisch reichlich mit der Marinade bestreichen und mit den angebratenen Zitronenscheiben garnieren. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Kaninchenragout mit Cherrytomaten und Kräutern

FÜR 6 PERSONEN
VORBEREITUNGSZEIT: 30 Minuten
KOCH-/BACKZEIT: ca. 75 Minuten

1 Kaninchen, ca. 1,3 kg, am besten vom Metzger in 10–12 Stücke teilen lassen
Salz, schwarzer Pfeffer aus der Mühle
2 rote Zwiebeln
2 Knoblauchzehen
½ Bund Thymian
½ Bund Oregano
1 Zweig Rosmarin
8 Salbeiblättchen
ca. 5 Esslöffel Olivenöl
4 dl Weisswein
250 g Cherrytomaten, wenn möglich am Stiel
½ Bund Basilikum

1 Falls der Metzger das nicht übernommen hat, das Kaninchen in 10–12 Stücke teilen. Kaninchenstücke rundum mit Salz und Pfeffer würzen.
2 Zwiebeln und Knoblauch schälen und fein hacken. Kräuter von den groben Stielen befreien und fein hacken.
3 Den Ofen auf 150 Grad vorheizen.
4 In einem grossen Bräter mit Deckel das Olivenöl erhitzen und die Kaninchenstücke darin portionenweise rundherum anbraten, dann aus dem Bräter nehmen. Im Bratensatz Zwiebeln und Knoblauch andünsten. Kräuter kurz mitdünsten. Alles mit dem Wein ablöschen und den Bratensatz damit vom Pfannenboden lösen. 4–5 Minuten offen kochen lassen.
5 Die Kaninchenstücke wieder beifügen und zugedeckt im 150 Grad heissen Backofen etwa 1 Stunde schmoren, dabei ein- bis zweimal wenden.
6 Die Cherrytomaten waschen und wenn möglich an den Zweigen belassen. Nach 1 Stunde Schmorzeit zum Kaninchen geben. Alles noch etwa 15 Minuten fertig garen, bis das Kaninchenfleisch weich ist. Die Sauce eventuell nachwürzen und das Kaninchen servieren.

Als Beilage passen Risotto, Rosmarinkartoffeln oder Gemüse wie Spinat, Rüebli oder Peperoni.

Pro Portion 31 g Eiweiss, 17 g Fett, 4 g Kohlenhydrate; 308 kKalorien oder 1282 kJoule, Glutenfrei, Lactosefrei

Caponata mit Thon

FÜR 6 PERSONEN als Vorspeise
VORBEREITUNGSZEIT: 30 Minuten
KOCH-/BACKZEIT: 15 Minuten

2 Zweige Stangensellerie, insgesamt ca. 80 g
2 Zwiebeln, 2 grosse Knoblauchzehen
1–2 Auberginen, insgesamt ca. 400 g
7 Esslöffel Olivenöl
1 Dose gehackte Pelatitomaten, 400 g
Salz, schwarzer Pfeffer aus der Mühle
½ Bund Basilikum
1 Esslöffel Kapern, in Salz konserviert
ca. 3 Esslöffel Rotweinessig
1 Esslöffel Zucker, 100 g Thon in Olivenöl
Basilikumblättchen zum Garnieren

1 Stangensellerie rüsten und in dünne Scheiben schneiden. Falls die Stangen Grün haben, dieses beiseitelegen. Zwiebeln und Knoblauch schälen und fein hacken. Die Auberginen ungeschält in etwa 1 cm grosse Würfel schneiden.
2 In einer Pfanne zunächst 2 Esslöffel Olivenöl erhitzen und ein Drittel der Auberginenwürfel darin rundherum braun anbraten. Aus der Pfanne nehmen und weitere 2 Portionen Auberginenwürfel mit jeweils 2 Esslöffeln Öl anbraten.
3 Wenn alle Auberginen gebraten sind, Zwiebeln und Knoblauch im restlichen Olivenöl (1 Esslöffel) anbraten. Stangensellerie kurz mitdünsten, dann die Tomaten beifügen und den Bratensatz damit lösen. Die Auberginenwürfel beifügen, alles mit Salz und Pfeffer würzen und zugedeckt etwa 10 Minuten schmoren lassen.
4 Inzwischen die Basilikumblättchen von den Zweigen zupfen und ganz belassen. Kapern gründlich spülen und abtropfen lassen. Beides – wenn vorhanden mit dem grob gehackten Selleriegrün – unter die Caponata mischen. Die Caponata mit Essig und Zucker abschmecken und weitere 5 Minuten schmoren lassen. Dann in eine Schüssel oder in eine Vorratsbox umfüllen und abkühlen lassen. Wenn nötig zugedeckt kühl stellen. Mindestens 1 Stunde vor dem Servieren wieder Zimmertemperatur annehmen lassen.
5 Vor dem Servieren die Caponata nochmals mischen und wenn nötig nachwürzen. Auf einer Platte anrichten. Den Thon abtropfen lassen und in Stücke teilen. Wenn der Thon nicht schön stückig ist, lieber fein zerzupfen und anschliessend mit Löffeln zu Nocken formen. Die Caponata mit dem Thon sowie Basilikumblättchen garnieren.

Pro Portion 6 g Eiweiss, 19 g Fett, 9 g Kohlenhydrate; 240 kKalorien oder 995 kJoule, Glutenfrei, Lactosefrei

DAS PERFEKTE TIMING

AM VORABEND

- Die Caponata bis und mit Punkt 4 zubereiten und zugedeckt ziehen lassen.
- Die Pannacotta zubereiten und kühl stellen.

1½ STUNDEN IM VORAUS

- Die Kaninchenstücke anbraten und mit dem Wein ablöschen.

1 STUNDE IM VORAUS

- Alle Zutaten für die Pasta (Punkt 1 und 2) vorbereiten und zugedeckt bereitstellen.
- Das Kaninchen in den heissen Backofen schieben und fertig garen.
- Die Caponata aus dem Kühlschrank nehmen und Zimmertemperatur annehmen lassen.

VOR DEM ESSEN

- Den Thon auf die Caponata geben.
- Nach der Vorspeise die Pasta frisch zubereiten.

Pistazien-Pannacotta

FÜR 6 PERSONEN
VORBEREITUNGSZEIT: 30 Minuten
KOCH-/BACKZEIT: 15 Minuten
RUHEZEIT: 4½ Stunden

50 g ungesalzene Pistazienkerne
½ unbehandelte Zitrone
4 dl Halbrahm
50 g Zucker
1 Päckchen Bourbon-Vanillezucker
2½ Blatt Gelatine
1 dl Vollrahm
Erdbeeren oder Himbeeren
und Minzeblättchen zum Garnieren

1 In einer Pfanne die Pistazienkerne ohne Fett leicht anrösten. Auf einem Teller abkühlen lassen. Dann fein hacken. Die gelbe Zitronenschale fein abreiben.
2 In einer Pfanne den Halbrahm mit dem Zucker und dem Vanillezucker aufkochen und bei mittlerer Hitze etwa 10 Minuten köcheln lassen.
3 Inzwischen die Gelatineblätter in kaltem Wasser einweichen, bis sie zusammengefallen sind.
4 Pistazien und Zitronenschale unter den heissen Halbrahm rühren und diesen in eine Schüssel umfüllen. Die Gelatineblätter ausdrücken und im warmen Rahm auflösen. Die Mischung abkühlen lassen, dann etwa 30 Minuten in den Kühlschrank stellen, bis sie beginnt, fester zu werden.
5 Den Vollrahm steif schlagen und unter die Pistaziencreme ziehen. 6 kleine Förmchen kalt ausspülen. Den Pistazienrahm auf die Förmchen verteilen. Die Pannacotta mindestens 4 Stunden kalt stellen.
6 Zum Servieren die Pannacotta jeweils mit einem Messer vom Rand der Förmchen lösen und auf Teller stürzen. Erdbeeren in Scheiben schneiden, Himbeeren ganz lassen. Die Pannacotta mit Beeren und Minzeblättchen garnieren und servieren.

Pro Portion 5 g Eiweiss, 29 g Fett, 15 g Kohlenhydrate; 339 kKalorien oder 1423 kJoule, Glutenfrei

OTTO'S
Markenparfums extrem günstig.

Hugo Boss
The Scent For Her EdP 50 ml
54.90 Konkurrenzvergleich 125.- -56%
Auch online erhältlich. ottos.ch

Lancôme
La vie est belle Femme EdP 50 ml
74.90 Konkurrenzvergleich 140.- -46%
Auch online erhältlich. ottos.ch

Azzaro
Homme EdT 100 ml
49.90 Konkurrenzvergleich 109.- -54%
Auch online erhältlich. ottos.ch

Davidoff
Cool Water Homme EdT 125 ml
32.90 Konkurrenzvergleich 109.- -69%
Auch online erhältlich. ottos.ch

Riesenauswahl. Immer. Günstig. ottos.ch

VIVA ITALIA!

Italien ist eine önologische Hochburg und ein Glück für alle Weinnovizen und Weinafficionados. Ihr kulinarisches Erbe ist so beliebt, dass der Zugang zum Wein beim Genuss der lokalen kulinarischen Köstlichkeiten fast automatisch erfolgt.

Einen italienischen Wein zu entkorken, kommt meist gut an. Er lässt an Ferienerinnerungen denken, löst kulinarische Glücksmomente aus oder erfreut den Gastgeber, schon bevor der erste Schluck genossen worden ist. Dabei sind vor allem zwei Stilrichtungen besonders beliebt. Auf der einen Seite die Klassiker aus der Toskana (Chianti, Brunello und Co.) und dem Norden (Amarone und Ripasso, Barolo und Barbaresco) sowie auf der anderen Seite dem boomenden Süden mit den Primitivo-, Nero d'Avola- oder Cannonau-Abfüllungen. Diese höchst populären Weine zelebrieren auch aromatisch eine eher grosszügige Art, die gerne an kandierte Früchte, Brombeerkompott und Schokolade denken lässt. Es ist eine Weinregion, die punkto Wein so grosszügig ist, dass man für alle Geschmacksrichtungen und auch für alle Budgets den passenden Wein findet. Man muss nicht immer viel ausgeben, um schöne Weine zu finden – im Gegenteil.

Italien war immer ein spannendes Terroir – allein schon wegen der lang gezogenen geografischen Lagen von Nord bis Süd. Auch ist es das Land der Küstenstreifen, des Vulkanbodens und auch der zahlreichen Inseln, auf denen Reben kultiviert werden. Ganz zu schweigen von der langen Geschichte, in der sich Reben auf italienischem Terroir wohlgefühlt haben. Einem Terroir, in dem auch immer viel gekocht und genossen wurde mit dem entsprechenden Wein. Eine Faustregel, die mir immer gut bei der Weinauswahl geholfen hat, ist zu schauen, aus welcher Region ein Gericht stammt und welche Weine dort vinifiziert werden. Sie passen in den meisten Fällen sehr gut zusammen.

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.

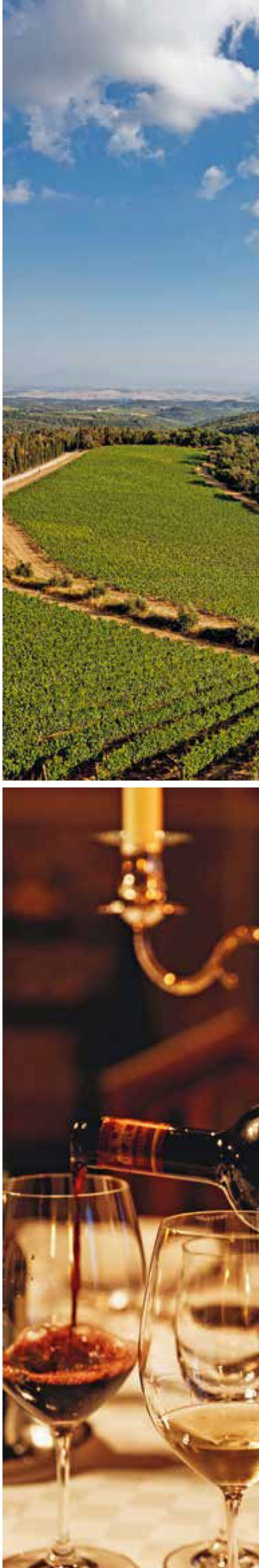
www.chandrakurt.com

Die Sangiovese-Traube

Sangiovese aus der Toskana gehört zu den weltweit spannendsten roten Traubensorten – zumindest können daraus ganz hochkarätige Weine vinifiziert werden. Typische Aromen eines traditionellen Weines sind Sauerkirschen, Veilchen, Kräuter, Himbeeren, Johannisbeeren und im Abgang auch Schwarzteenoten. Die Säure ist markant und erinnert an jene, die man in Tomaten findet. Ebenfalls markant sind die trockenen und straffen Gerbstoffe, die dem Wein eine schöne Struktur verleihen und ihn zu einem perfekten Speisebegleiter machen. Wahrscheinlich begegnet man dem Sangiovese zum ersten Mal beim Genuss eines Chianti Classico. Er passt von der Pizza über die Pasta zu Fleisch und auch grilliertem Fisch und sogar einem Teller Salami.

Die 20 Weinregionen des Landes sind:

Veneto
Toskana
Piemont
Emilia-Romagna
Lombardei
Umbrien
Abruzzen
Trentino Alto-Adige
Friuli-Venezia Giulia
Marche
Puglia
Latium
Sizilien
Sardinien
Campania
Ligurien
Kalabrien
Molise
Basilicata
Aosta-Tal



Was passt eigentlich zu ...

CAPONATA MIT THON

Irisse 2021,Castello ColleMassari, Toscana

Hier ist es wichtig, dass der Weisswein etwas mehr Fülle hat, ohne zu schwer zu wirken. Den Irisse habe ich immer gekühlt an Lager, zumal er ein perfekter Weisswein für zahlreiche Fischgerichte aus Italien ist. Noten von Honig, saftigen Birnen und etwas Melone sind zu erkennen; ebenfalls Noten von wilden Kräutern und weissen Blüten. Fliesst cremig den Hals hinunter und macht richtig Lust auf einen zweiten Schluck. Ein Bio-Wein, mit schönem Lagerpotenzial und grosser Eleganz.

Dekantieren von Vorteil. Die Vinifizierung dieses Blends aus primär Vermentino und Grechetto erfolgte in 40-hl-Eichenfässern, in denen der Wein zwölf Monate lagerte. CHF. 17.95. Flaschenpost, *www.flaschenpost.ch*

Rezept
Seite 53

Was passt eigentlich zu ...

KANINCHENRAGOUT MIT CHERRYTOMATEN UND KRÄUTERN

Tre IGT Rosso 2021, Brancaia, Toscana

Zu diesem herzhaften Gericht kann ruhig ein etwas kräftigerer Roter entkorkt werden. Das Weingut Brancaia im Herzen der Toskana vinifiziert eine ganze Palette an schmackhaften Weinen und mit dem «Tre» lässt es sich gut beginnen. Im «Tre» sind die drei Traubensorten Sangiovese, Merlot und Cabernet Sauvignon vereint, die zwölf Monate im Holzfass ausgebaut worden sind. Noten von kandierten Kirschen, Zedernholz, Leder und etwas Backpflaumen sind zu erkennen. Im Gaumen eine schöne Struktur und leicht trockene, aber reife Tannine. Ein bodenständiger, klassischer Italiener für alle Tage, der die Balance zwischen Tradition, Terroir und unkompliziertem Genuss zelebriert. Mit diesem Wein liegen Sie immer richtig. Auf dem Weingut, das in Schweizer Besitz ist, kann man übrigens auch Ferien verbringen.
CHF 17.90. Vinothek Brancaia, *www.vinothek-brancaia.ch*

Rezept
Seite 52

7 Blitzgerichte

Mehr Sonne, mehr Wärme – der Frühling ist da! Da will man natürlich nicht zu lange in der Küche stehen, sondern nach draussen: Gut, gibt es dafür unsere schnellen Rezepte.

30 MINUTEN

Kohlrabisuppe mit Kefen

FÜR 2 PERSONEN

Wenn es schnell gehen soll, sind tiefgekühlte Kefen ein praktischer Vorrat, weil sie bereits gerüstet und blanchiert sind. Wer etwas mehr Zeit hat, kauft junge, zarte Kefen und gart sie je nach Frische und Grösse in Salzwasser knackig.

1 Kohlrabi, ca. 350 g
1 kleine Zwiebel
1 Esslöffel Butter
1 dl Noilly Prat oder Weisswein
3 dl Gemüsebouillon
2 dl Milch
100 g tiefgekühlte Kefen, siehe Einleitungstext
2–3 Esslöffel Olivenöl
1½ Esslöffel geriebener Sbrinz
Salz, schwarzer Pfeffer aus der Mühle
1 dl Rahm
1 Prise Muskat
4 Scheiben Baguette

1 Wenn die Kohlrabi zartes Grün besitzen, abschneiden, hacken und auf die Seite legen. Die Kohlrabi schälen, in Scheiben und diese in Stäbchen schneiden. Die Zwiebel schälen und fein hacken.

2 In einer Pfanne die Butter erhitzen. Zwiebel darin glasig dünsten. Kohlrabi beifügen und mitdünsten. Noilly Prat oder Weisswein dazugiessen und fast vollständig einkochen lassen. Dann Bouillon und Milch beifügen und die Suppe zugedeckt etwa 15 Minuten leise kochen lassen, bis die Kohlrabi gut weich sind.

3 Inzwischen etwa 2 dl Salzwasser aufkochen. Die noch gefrorenen Kefen hineingeben und nur gerade knapp 1 Minute garen, bis sie aufgetaut sind. Abschütten und kalt abschrecken. Dann die Kefen quer in feine Streifen schneiden. ½ davon beiseitestellen. Restliche Kefen mit dem Olivenöl in einen hohen Becher geben und mit dem Stabmixer pürieren. Zuletzt den Sbrinz untermischen und die Paste mit Salz und Pfeffer abschmecken.

4 Die Suppe mit dem Stabmixer oder im Blender sehr fein pürieren. Den Rahm beifügen, die Suppe aufkochen und mit Salz, Pfeffer sowie Muskat abschmecken.

5 Gleichzeitig die Baguettescheiben im Toaster rösten. Mit Kefenpesto bestreichen. Suppe in Tassen oder tiefen Tellern anrichten, mit Kefenstreifen sowie wenn vorhanden Kohlrabigrün bestreuen und zusammen mit den Kefen-Brötchen servieren.

Pro Portion 18 g Eiweiss,
35 g Fett, 82 g Kohlenhydrate;
744 kKalorien oder 3117 kJoule

für den Mai

Warmer Mozzarella mit Cherrytomaten und roten Zwiebeln

FÜR 2 PERSONEN

Wir haben für dieses Rezept Mini-Büffelmozzarellakugeln verwendet. Sind diese nicht erhältlich, verwendet man 2 normale Mozzarella und schneidet diese in Hälften; anschliessend nach Rezept weiterfahren. Man sollte für das Gericht auch unbedingt rote Zwiebeln verwenden, da sie milder und leicht süsslich sind – eine geschmacklich feine Begleitung zu Mozzarella und Tomaten.

250 g (Dattel-)Cherrytomaten
Salz, schwarzer Pfeffer aus der Mühle
2 kleinere rote Zwiebeln
¾ Teelöffel Fenchelsamen
1 Packung Mini-Büffelmozzarellakugeln (5–6 Stück), siehe Einleitung
½ Bund Basilikum
4–6 Scheiben Parma- oder ein anderer Rohschinken, je nach Mozzarellasorte
4 Esslöffel Olivenöl
2 Teelöffel hochwertiger Balsamicoessig

1 Cherrytomaten längs halbieren und die Schnittflächen mit Salz und Pfeffer würzen. Zwiebeln schälen und in Schnitze schneiden. Fenchelsamen im Mörser zerstossen und die Zwiebel damit sowie mit Salz und Pfeffer würzen.
2 Mozzarellakugeln auf Küchenpapier trockentupfen, grosse Kugeln halbieren (siehe auch Einleitung), auf je 1 Scheibe Rohschinken legen und mit etwas Pfeffer würzen. Kleine und mittlere Basilikumblättchen auf die Seite legen. Restliche Blätter in Streifen schneiden und auf dem Mozzarella verteilen. Jede Mozzarellakugel (oder Mozzarellahälfte) satt in eine Rohschinkenscheibe wickeln.
3 In einer beschichteten Pfanne 2 Esslöffel Olivenöl erhitzen. Zuerst die Zwiebeln hineingeben und 3 Minuten leicht anbraten. Dann die Tomaten und Basilikumstreifen beifügen und alles weitere 3 Minuten zugedeckt dünsten. Am Schluss 1 weiteren Esslöffel Olivenöl sowie den Balsamico untermischen und die Tomaten auf Tellern verteilen.
4 In der gleichen Pfanne restliches Olivenöl (1 Esslöffel) erhitzen und die Mozzarella-Päckchen bei mittlerer Hitze auf jeder Seite gut 1 Minute braten. Auf den Tomaten anrichten und mit dem beiseitegelegten Basilikum grosszügig garnieren. Sofort servieren.

Pro Portion 24 g Eiweiss, 59 g Fett, 8 g Kohlenhydrate; 658 kKalorien oder 2735 kJoule, Glutenfrei

20 MINUTEN

Rührei-Sandwich mit Chorizo

FÜR 2 PERSONEN

Chorizo ist eine spanische luftgetrocknete Rohwurst, die aus Schweinefleisch, Speck, Gewürzen und vor allem Paprikapulver besteht. In der Herstellung ist sie der Salami sehr ähnlich und wird ebenso mehrere Wochen an der Luft getrocknet. Ersetzt werden kann sie durch ungarische Paprika-Salami oder auch eine ganz normale Salami.

Ca. 80 g Chorizo
1 Frühlingszwiebel
3–4 Zweige Basilikum
3 Eier
Salz, schwarzer Pfeffer aus der Mühle
2 Brötchen

1 Chorizo häuten, in Scheiben und diese in kleine Würfelchen schneiden. Frühlingszwiebel rüsten und in feine Röllchen schneiden. Basilikum hacken.
2 Die Eier verquirlen und mit Salz sowie Pfeffer würzen. Basilikum beifügen.
3 Die Brötchen waagrecht halbieren. In einer beschichteten Bratpfanne mit der Schnittfläche nach unten leicht anrösten, dann warm stellen.
4 Chorizowürfelchen in die Bratpfanne geben und im eigenen Fett leicht knusprig braten. Dann die Frühlingszwiebel beifügen und gut 1 Minute mitrösten. Die Hitze reduzieren, die Eimasse darüber geben und auf eher kleinem Feuer leicht stocken lassen. Dann alle vorsichtig zusammenschieben und nur noch kurz fertigbraten; die Masse sollte noch leicht feucht sein.
5 Jeweils die Unterseite der Brötchen auf vorgewärmte Teller geben, das Chorizo-Rührei bergartig darauf geben und mit den Brötchendeckeln belegen. Sofort – am besten zusammen mit einem Blattsalat – servieren.

TIPP
Anstelle von Brötchen kann man das Chorizo-Rührei auch auf je 2 gerösteten Toastbrotscheiben anrichten.

Pro Portion 25 g Eiweiss, 22 g Fett, 35 g Kohlenhydrate; 441 kKalorien oder 1854 kJoule, Lactosefrei

Pasta mit Spinat-Zitronen-Joghurtsauce

FÜR 2 PERSONEN

Bei diesem Rezept sind die Teigwaren und die Sauce praktisch gleichzeitig fertig – eine kurze Küchenstory also. Auf keinen Fall normalen Joghurt verwenden, sondern unbedingt griechischen oder türkischen mit einem Fettgehalt von mindestens 10 Prozent und auch diesen nicht zu heiss werden lassen, sonst kann er gerinnen (hat auf den Geschmack des Gerichts jedoch keine Auswirkung). Anstelle von Joghurt kann auch saurer Halbrahm verwendet werden.

200 g frischer Jung- oder Salatspinat oder tiefgekühlter Blattspinat
1 Peperoncino
1 Knoblauchzehe
½ unbehandelte Zitrone
Salz
250–300 g Pasta, z.B. Radiatori, Farfalle, Fusilli, Gnocchetti, Spaghetti usw.
2 Esslöffel Olivenöl
schwarzer Pfeffer aus der Mühle
150 g griechischer Joghurt, siehe auch Einleitungstext
2 Prisen Zucker

1 Reichlich Wasser für die Pasta aufkochen und am Kochen halten.
2 Inzwischen frischen Spinat waschen und abtropfen lassen; TK-Spinat kann noch gefroren verwendet werden. Peperoncino längs halbieren, Stiel, Scheidewände und Kerne entfernen, die Schote längs in feine Streifen, dann in kleinste Würfel schneiden. Knoblauch schälen und fein hacken. Gelbe Schale der Zitrone fein abreiben, den Saft auspressen.
3 Das Kochwasser salzen und die Pasta darin bissfest garen.
4 Gleichzeitig in einer zweiten Pfanne das Olivenöl erhitzen und darin Peperoncino und Knoblauch andünsten. Spinat beifügen, mit Salz und Pfeffer würzen, frischen Spinat 2–3 Minuten, gefrorenen 4–5 Minuten zugedeckt mitdünsten. Die Pfanne vom Herd nehmen, Joghurt, 1½ Esslöffel Zitronensaft und Zucker unterrühren und zugedeckt 1½ Minuten stehen lassen.
5 Die Pasta in ein Sieb abschütten und sofort kochend heiss unter die Spinat-Joghurtsauce mischen. Die Pasta mit Pfeffer sowie wenn nötig Salz und Zitronensaft abschmecken und sofort servieren.

Pro Portion 25 g Eiweiss, 23 g Fett, 113 g Kohlenhydrate; 788 kKalorien oder 3325 kJoule

35 MINUTEN

Ofen-Rüebli mit Pistazien-Kräuter-Bulgur

FÜR 2 PERSONEN

Für dieses Gericht braucht man vorzugsweise schlanke Rüebli, jetzt im Frühling können es sehr gut auch Bundkarotten sein. Sind sie noch dünn und zart, kann man sie ganz verwenden, grössere Exemplare werden halbiert. Bundkarotten müssen nicht geschält, sondern nur unter Wasser gebürstet werden, da sie noch eine sehr dünne Haut besitzen.

400 g Rüebli, siehe Einleitung
2 Esslöffel Olivenöl
Salz, schwarzer Pfeffer aus der Mühle
2½ dl Gemüsebouillon
125 g Bulgur
2 Esslöffel Pistazienkerne
½ Bund glatte Petersilie
½ Bund Dill
½ Teelöffel Kreuzkümmelsamen
Chiliflocken nach Belieben
2 Messerspitzen Fleur de Sel
1 Becher saurer Halbrahm, ca. 180 g
1 Esslöffel Butter

1 Den Backofen auf 200 Grad Umluft vorheizen.
2 Rüebli schälen und der Länge nach halbieren. In eine Schüssel geben, mit dem Olivenöl beträufeln, mit Salz und Pfeffer würzen und alles gut mischen. In einer Gratinform verteilen, sodass die Rüebli nicht zu stark übereinander, sondern eng nebeneinander liegen. Die Rüebli im heissen Ofen 20–25 Minuten rösten, dabei einmal wenden.
3 Inzwischen in einer kleineren Pfanne die Bouillon aufkochen. Bulgur beifügen, einmal aufkochen, dann zugedeckt bei kleinster Hitze 15 Minuten ausquellen lassen.
4 Inzwischen Pistazien mittelgrob hacken. Petersilie und Dill fein hacken.
5 Kreuzkümmelsamen, Chiliflocken und Fleur de Sel in einem Mörser fein zerstossen. Zum sauren Halbrahm geben und mischen.
6 Am Ende der Garzeit des Bulgurs Pistazien, Kräuter und Butter beifügen und alles mit einer Gabel gut mischen und auflockern. Den Bulgur in einem breiten Streifen dekorativ über die Rüebli in der Form verteilen. Die Sauerrahmsauce separat dazu servieren.

Pro Portion 19 g Eiweiss,
44 g Fett, 116 g Kohlenhydrate;
971 kKalorien oder 4060 kJoule

Zanderfilet mit Kartoffel-Sellerie-Püree und Kapernbutter

FÜR 2 PERSONEN

Natürlich kann man die Fischfilets nach dem Braten nur mit Kapernbutter übergiessen und zum Beispiel mit Salzkartoffeln oder Reis servieren, aber es gibt kaum etwas anderes, welches das Gericht so schön ergänzt wie das Kartoffel-Sellerie-Püree. Das Braten von Fischfilets ist einfacher, wenn man sie mit Haut zubereitet, denn diese schützt das Fischfleisch vor dem Auseinanderfallen. Deshalb immer zuerst auf der Hautseite braten, bis diese braun und knusprig ist. Erst dann wenden und nur noch kurz auf der Fleischseite fertigbraten.

300 g Knollensellerie
150 g mehligkochende Kartoffeln
1 dl Milch
½ dl Rahm
Salz, schwarzer Pfeffer aus der Mühle
2 Esslöffel Kapern
½ Bund Petersilie
350–400 g Zanderfilet, mit oder ohne Haut, siehe Einleitungstext
1 Esslöffel Butter (1)
1 Esslöffel Olivenöl
2 Esslöffel Butter (2)
1 Prise frisch geriebene Muskatnuss

1 Sellerie und Kartoffeln schälen, in gleichmässig grosse Würfel schneiden und mit der Milch und dem Rahm in eine Pfanne geben. Mit Salz und Pfeffer würzen, aufkochen und zugedeckt bei mittlerer Hitze 15–20 Minuten weich kochen.
2 Inzwischen Kapern in einem Sieb gründlich warm spülen. Auf Küchenpapier trockentupfen und grob hacken. Petersilie fein hacken. Zander kurz kalt spülen, auf Küchenpapier trockentupfen und wenn nötig je nach Grösse in 2–4 Stücke schneiden.
3 Wenn die Sellerie-Kartoffel-Würfel weich sind, die erste Portion Butter (1) beifügen und schmelzen lassen. Vom Herd nehmen und mit einem Kartoffelstampfer oder einer grossen Gabel zu cremigem Püree zerdrücken. Mit Salz und Pfeffer würzen und warmhalten.
4 In einer beschichteten Bratpfanne das Olivenöl erhitzen. Zanderfilets mit Salz und Pfeffer würzen und auf der Hautseite langsam knusprig braten. Dann wenden und nur noch ½ Minute fertigbraten. Auf vorgewärmte Teller oder eine Platte geben.
5 Im Bratensatz die zweite Portion Butter (2) mit den Kapern, der Petersilie sowie wenig Muskat nur aufschäumen lassen und sofort über den Fisch verteilen. Zusammen mit dem Sellerie-Kartoffel-Püree servieren.

Pro Portion 37 g Eiweiss, 37 g Fett, 16 g Kohlenhydrate; 562 kKalorien oder 2345 kJoule, Glutenfrei

40 MINUTEN

Schweinshuft mit Pilzen an Senf-Sauerrahm-Sauce

FÜR 2 PERSONEN

Für dieses schnelle Fleischgericht sollte man die Schweinshuft nicht zu klein würfeln, damit diese beim Nachgaren noch ganz leicht rosa und saftig bleibt. Auf die gleiche Art kann man auch Pouletbrüstchen oder Rindshuft zubereiten, die man in gut 2 cm grosse Würfel schneidet; erstere brät man insgesamt 1–1½ Minuten länger an, letztere haben eine eher kürzere Bratzeit als die Schweinshuft.

250–300 g Schweinshuft
Salz, schwarzer Pfeffer aus der Mühle
1 Zweig Rosmarin
1 Schalotte
1 Knoblauchzehe
200 g Kräuterseitlinge oder Champignons
1 Esslöffel Bratbutter
1 Teelöffel Tomatenpüree
2 dl roter Portwein
100 g Crème fraîche
1 Esslöffel milder Senf
1 Teelöffel scharfer oder grobkörniger Senf
½ Bund Schnittlauch

1 Den Backofen auf 80 Grad vorheizen und eine Platte mitwärmen.
2 Schweinshuft in 2 cm grosse Würfel schneiden. Mit Salz und Pfeffer würzen. Rosmarinnadeln vom Zweig zupfen und sehr fein hacken. Mit dem Fleisch mischen.
3 Schalotte und Knoblauch schälen und fein hacken. Pilze rüsten und in Scheiben schneiden, Kräuterseitlinge je nach Grösse wenn nötig zusätzlich halbieren oder dritteln.
4 In einer Bratpfanne die Bratbutter kräftig erhitzen. Die Fleischwürfel darin auf der ersten Seite 1 Minute sehr heiss braten, dann wenden, die Hitze leicht reduzieren und weitere 1½ Minuten rührbraten. Sofort auf die vorgewärmte Platte geben und im 80 Grad heissen Ofen 20 Minuten nachgaren lassen.
5 Im Bratensatz Schalotte, Knoblauch und Pilze kräftig anbraten. Gegen Ende das Tomatenpüree beifügen, alles mischen, mit dem Portwein ablöschen und um gut die Hälfte einkochen lassen.
6 Inzwischen Crème fraîche sowie beide Senfsorten verrühren. Schnittlauch in Röllchen schneiden.
7 Wenn die Sauce eingekocht ist, die Senf-Crème-fraîche unterrühren, aufkochen und alles mit Salz und Pfeffer würzen. Warm halten.
8 Zum Servieren die Schweinshuftwürfel aus dem Ofen nehmen, ausgetretenen Saft zur Sauce geben, mischen, nochmals kräftig aufkochen, dann die Sauce über das Fleisch auf der Platte geben und alles mit Schnittlauch bestreuen.

Als Beilage passen feine Nudeln, Rösti oder Reis.

Pro Portion 32 g Eiweiss, 36 g Fett, 12 g Kohlenhydrate; 555 kKalorien oder 2304 kJoule, Glutenfrei

Wackeltr

Egal, ob Flan, Pudding oder Pannacotta – diese Desserts tänzeln und wackeln auf dem Teller und sind nicht nur aus diesem Grund unwiderstehlich!

Träume

Limettenflan mit Himbeeren

Rezept auf Seite 71

Vanille-Schokoladen-Bavaroise

ERGIBT 6–8 Portionen
VORBEREITUNGSZEIT: 20 Minuten
KOCK-/BACKZEIT: 10 Minuten
RUHEZEIT: mindestens 6 Stunden

3 dl Milch
½ Teelöffel Vanillepulver
4 Eigelb
100 g Zucker
5 Blatt Gelatine
80 g Edelbitterschokolade
3 dl Rahm

1 Milch und Vanillepulver in eine Pfanne geben und unter Rühren aufkochen. Vom Herd ziehen und 10 Minuten ziehen lassen.
2 Eigelbe und Zucker mit dem Handrührgerät 5 Minuten zu einer hellen, dicklichen Creme aufschlagen; der Zucker soll sich vollständig aufgelöst haben.
3 Gelatine in reichlich kaltem Wasser einweichen. Schokolade grob hacken.
4 Die Vanillemilch nochmals aufkochen und unter Rühren langsam zur Eicreme giessen. Dann alles in die Pfanne zurückgeben und unter Rühren nochmals bis vors Kochen bringen, sodass die Creme leicht bindet; auf keinen Fall kochen lassen, sonst gerinnt das Ei. Sofort durch ein feines Sieb in eine Schüssel umgiessen. Die Gelatine ausdrücken und in der heissen Creme unter Rühren auflösen.
5 Die noch heisse Creme in zwei Schüsseln verteilen. In die eine Hälfte der Creme die gehackte Schokolade geben und unter Rühren schmelzen lassen. Die Oberfläche der beiden Cremen mit Klarsichtfolie belegen, damit sich keine Haut bilden kann. Die Cremen so lange kühl stellen, bis sie den Rand entlang zu gelieren beginnen.
6 Nun den Rahm steif schlagen. Die Hälfte des Rahms unter die Schokoladencreme, die andere Hälfte unter die Vanillecreme ziehen.
7 Eine Cakeform von 20 cm Länge hauchdünn mit Öl auspinseln und anschliessend mit Klarsichtfolie auslegen, dabei diese möglichst glatt ziehen. ⅓ der Vanillecreme einfüllen. Die Schokoladencreme darüber verteilen und mit der restlichen Vanillecreme bedecken. Eine Gabel einmal spiralförmig durch die Masse ziehen, damit ein Marmoreffekt entsteht. Die Vanille-Schokoladen-Bavaroise mindestens 6 Stunden kühl stellen.
8 Zum Servieren die Bavaroise auf eine Platte stürzen und die Klarsichtfolie entfernen. Besonders zart schmelzend wird die Bavaroise, wenn man sie nun noch 10–15 Minuten bei Zimmertemperatur stehen lässt. Nach Belieben mit Schokoladenspänen oder Saisonfrüchten garnieren.

FÜR DEN KLEINHAUSHALT
4 Portionen: Zutaten halbieren, die beiden Massen in kalt ausgespülte Tassen oder Souffléförmchen füllen.

Pro Portion 6 g Eiweiss, 28 g Fett, 28 g Kohlenhydrate; 389 kKalorien oder 1626 kJoule, Glutenfrei

Rhabarberpudding mit Rhabarberkompott

ERGIBT 6 Portionen
VORBEREITUNGSZEIT: 15 Minuten
KOCH-/BACKZEIT: ca. 15 Minuten
RUHEZEIT: mindestens 4 Stunden

PUDDING:
300 g Rhabarber, gerüstet gewogen, wenn möglich rotfleischige Sorte
2 Esslöffel Grenadinesirup
50 g Zucker (1)
1 dl Rahm (1)
1 dl Milch
40 g Zucker (2)
¼ Teelöffel Vanillepulver
4 Blatt Gelatine
2 dl Rahm

KOMPOTT:
300 g Rhabarber, gerüstet gewogen
150 g Erdbeerkonfitüre
nach Belieben Mandelsplitter oder –blättchen zum Garnieren

1 Für den Pudding den gerüsteten Rhabarber klein würfeln. Mit dem Sirup und der ersten Portion Zucker (1) in einer Pfanne geben und zugedeckt zu Mus verkochen.
2 Inzwischen die erste Portion Rahm (1) mit der Milch, der zweiten Portion Zucker (2) sowie dem Vanillepulver in eine zweite Pfanne geben, aufkochen und offen 10 Minuten leise kochen lassen. Vom Herd nehmen.
3 Die Gelatine in reichlich kaltem Wasser einweichen, bis sie zusammengefallen ist. Leicht ausdrücken und in der heissen Rahm-Milch-Mischung unter Rühren auflösen. Dann das Rhabarbermus mitsamt Flüssigkeit unterrühren. Eine Klarsichtfolie direkt auf die Oberfläche legen, damit sich beim Abkühlen keine Haut bilden kann, und so lange kühl stellen, bis die Masse dem Rand entlang zu gelieren beginnt.
4 Die zweite Portion Rahm (2) steif schlagen. Sorgfältig unter die Rhabarbermasse ziehen.
5 6 Portionenförmchen oder kleine Tassen kalt ausspülen. Die Rhabarbercreme einfüllen und mindestens 4 Stunden kalt stellen.
6 Für das Kompott den Rhabarber in Stücke schneiden. Mit der Konfitüre in eine Pfanne geben und zugedeckt knapp weich garen; die Rhabarberwürfel dürfen nicht zerfallen. Daran denken, dass sie beim Abkühlen noch leicht nachgaren.
7 Zum Servieren die Förmchen ganz kurz in heisses Wasser stellen, die Puddinge den Rand entlang mit einem spitzen Messer sorgfältig lösen und auf Teller stürzen. Das Rhabarberkompott dazu anrichten und die Puddinge mit Mandelsplittern oder -blättchen garnieren.

Pro Portion 3 g Eiweiss, 19 g Fett, 33 g Kohlenhydrate; 330 kKalorien oder 1386 kJoule, Glutenfrei

Passionsfrucht-Panna-cotta mit marinierten Erdbeeren

ERGIBT 5–6 Portionen
VORBEREITUNGSZEIT: 20 Minuten
KOCH-/BACKZEIT: 2 Minuten
RUHEZEIT: mindestens 4 Stunden

PANNACOTTA:
6–7 Passionsfrüchte
5 dl Rahm
75 g Zucker
½ Teelöffel Vanillepulver
4 Blatt Gelatine

ZUM SERVIEREN:
250 g Erdbeeren
1 Päckchen Bourbon-Vanillezucker
2 Passionsfrüchte

1 Passionsfrüchte halbieren und das Fruchtfleisch mit den Kernen in einen hohen Becher schaben. Mit dem Stabmixer 5–7 Sekunden mixen, dabei lösen sich die Kerne vom Fruchtfleisch; sie dürfen jedoch nicht püriert werden, da sie bitter schmecken. Die Passionsfruchtmasse durch ein feines Sieb passieren, um die Kerne zu entfernen; man braucht 1 dl Saft.
2 Rahm, Zucker und Vanille in eine Pfanne geben, aufkochen und offen etwa 2 Minuten leise kochen lassen.
3 Inzwischen die Gelatine in reichlich kaltem Wasser einweichen, bis sie zusammengefallen ist.
4 Den Rahm vom Herd nehmen und 5 Minuten stehen lassen. Dann die Gelatine leicht ausdrücken und unter Rühren im noch warmen Rahm auflösen. Anschliessend den Passionsfruchtsaft unterrühren. Die Pannacotta in 6 Dessertgläser füllen und mindestens 4 Stunden kühl stellen.
5 Erdbeeren kurz kalt spülen, rüsten und in kleine Würfel schneiden. In eine Schüssel geben und mit dem Vanillezucker mischen. Passionsfrüchte halbieren und das Fruchtfleisch in einen hohen Becher schaben. Mit dem Stabmixer 5–7 Sekunden mixen, dann durch ein feines Sieb über die Erdbeeren passieren, um die Kerne zu entfernen. Wenn nötig kühl stellen.
6 Zum Servieren die marinierten Erdbeeren auf der Pannacotta verteilen und nach Belieben mit Basilikum- oder Minzeblättchen garnieren.

FÜR DEN KLEINHAUSHALT
3 Portionen: Zutaten halbieren.

Pro Portion 3 g Eiweiss, 30 g Fett, 24 g Kohlenhydrate; 382 kKalorien oder 1603 kJoule, Glutenfrei

Limettenflan mit Himbeeren

ERGIBT 5–6 Portionen
VORBEREITUNGSZEIT: 15 Minuten
RUHEZEIT: mindestens 4 Stunden

FLAN:
1 unbehandelte Limette
80 g Puderzucker
250 g griechischer oder türkischer Joghurt
150 g Rahmquark
3 Blatt Gelatine
1 dl Halbrahm

ZUM SERVIEREN:
200–250 g tiefgekühlte oder frische Himbeeren
2 Esslöffel Puderzucker
1 Teelöffel frisch gepresster Limetten- oder Zitronensaft

1 Von etwa der Hälfte der Limette die grüne Schale fein abreiben. Den Saft der ganzen Limette auspressen. Beides in einer Schüssel mit dem Puderzucker verrühren. Dann Joghurt und Quark unterrühren.
2 Die Gelatine in reichlich kaltem Wasser einweichen, bis sie zusammengefallen ist. Dann tropfnass in eine kleine Pfanne geben und bei milder Hitze auflösen. Vom Herd nehmen. Einige Esslöffel Limettencreme unterrühren, dann diese Mischung unter die restliche Creme rühren.
3 Den Halbrahm steif schlagen und sorgfältig unter die Limettencreme ziehen.
4 5–6 Pudding- oder Souffléförmchen mit kaltem Wasser ausspülen. Die Limettencreme einfüllen und mindestens 4 Stunden kühl stellen.
5 Zum Servieren einige Himbeeren für die Garnitur beiseitelegen. Restliche Himbeeren mit dem Puderzucker in einen hohen Becher geben und mit dem Stabmixer fein pürieren. Durch ein feines Sieb passieren, um die Kerne zu entfernen und das Püree mit Limetten- oder Zitronensaft abschmecken. Wenn nötig bis zum Servieren kühl stellen.
6 Zum Anrichten die Förmchen kurz in heisses Wasser stellen, die Flans dem Rand entlang mit einem spitzen Messer sorgfältig lösen und auf Teller stürzen. Mit Himbeersauce umgiessen und mit den beiseitegelegten Himbeeren garnieren. Sofort servieren.

TIPP
Später im Sommer passt auch ein Aprikosen- oder Pfirsichkompott zu den Limettenflans.

Pro Portion 5 g Eiweiss,
12 g Fett, 28 g Kohlenhydrate;
253 kKalorien oder 1057 kJoule

Die Hochburg der Supertoskaner bietet nicht nur Weine von Weltruf, sondern auch eine Landschaft wie aus dem Bilderbuch und eine grossartige Küche.

Bolgheri

© Fotos: C. & N. Bollinger

Mare e Monti: Das Zusammenspiel von Hügelland und der Lage am Meer sorgt in Bolgheri nicht nur für grosse Weine, sondern ist auch optisch enorm reizvoll.

Unsere Top drei

Eine persönliche, daher rein subjektive Auswahl:

1 VON WEINGUT ZU WEINGUT

In der Region Bolgheri reiht sich Weingut an Weingut; und so gut wie alle empfangen Besucher für eine Degustation (teilweise auf Voranmeldung). Eine köstliche Alternative: Im «Bolgheri Bistrot» wird fast jeder Wein glasweise ausgeschenkt, und das hervorragende Essen von Chefkoch Christian Esposito passt bestens dazu.

2 BADEN IN DEN THERMEN

Bekannt ist die Gegend auch für ihre Thermalbäder, die oft schon seit den Etruskern und Römern genutzt werden. Besonders zu empfehlen sind die «Calidario Terme» in Venturina sowie die « Cerreta Terme» in Sassetta – auch, weil man dort wirklich gut essen kann.

3 ENTLANG DER ZYPRESSENALLEE

2400 Zypressen auf einer Länge von 4,7 Kilometern: Das macht die «Viale dei Cipressi» nicht nur zur landschaftlichen Schönheit, es ist auch ein Weltrekord.

Blick von Castagneto Carducci zur Küste (l.) / die Zypressenallee von Bolgheri (r.)

Die Region Bolgheri und die etruskische Küste stehen für hochkarätige Weine, die inmitten der toskanischen Idylle entstehen sowie eine landestypische Küche, die immer wieder zu überraschen vermag: perfekt also für eine Weinreise!

Südlich von Livorno, eingebettet zwischen den Ufern des Mittelmeers und wildem, hügeligem Hinterland, liegt eine kleine Region, die auch erfahrenen Toskana-Reisenden nicht sofort ein Begriff ist: ein Teil der sogenannten etruskischen Küste, der vor allem für Weinliebhaber einen grossartigen Klang hat – Bolgheri. Ein kleines, vergleichsweise junges Weingebiet, das es innerhalb weniger Jahrzehnte zu Weltruhm gebracht hat. Als Ende der 1960er-Jahre der hier produzierte, nach Bordeaux-Vorbild aus Cabernet gekelterte Sassicaia auf den Markt kam, war das nicht nur ein Sakrileg, sondern trat eine regelrechte Revolution los. Auch heute werden hier vor allem Cabernet und Merlot, aber auch Syrah oder Petit Verdot angebaut, die Grundlage für so ikonische Weine wie Ornellaia, Masseto oder von «Le Macchiole». Aber auch jenseits des High-End-Segments bietet die Region viele Trouvaillen. Auch landschaftlich. Vom kleinen Ort Bolgheri mit seiner hübschen Burg führt die längste Zypressenallee der Welt schnurgerade auf die blauen Gewässer des Mittelmeers zu; alte Schlösser und trutzige Dörfer ragen aus bewaldeten Hügeln empor. Zwischen Weinreben, Olivenbäumen und Pinien warten charmante Ortschaften, die der Massentourismus bisher verschont hat, in Venturina Terme laden heisse Quellen, teils noch aus der Römerzeit, zum Entspannen. Und in den zahlreichen Osterien und Trattorien kommt neben toskanischer Hausmannskost auch kreativ Verfeinertes auf den Tisch.

Hinkommen

Ab Zürich erreicht man die Region in gut sieben Stunden Fahrzeit. Ohne Auto wird es schwierig: Ab Florenz (per Zug oder Flugzeug) gelangt man in zwei Stunden mit dem Zug nach Donoratico. Aber spätestens hier empfiehlt sich wieder das Auto; besonders wenn man Weingüter besuchen möchte.

Übernachten

Das Bed & Breakfast «Villa Curiel» (***www.villacuriel.it***) in Castagneto Carducci bietet moderne Zimmer mit grandioser Aussicht. Wer es noch toskanischer und familiärer mag, residiert in der «Locanda degli Alberi» (***www.locandadeglialberi.com***) in Sassetta.

Diese Reise wurde unterstützt durch Toscana Promozione und Mövenpick Wein.

Das Glück liegt in der Osteria

Wildschwein, Chianina-Rind, Trüffel, Pasta, Fisch und Meeresfrüchte: In Bolgheri trifft das Land auf das Meer und macht die Region zum toskanischen Genuss-Eldorado.

Bolgheri rosso im Glas, das sind in der Regel grosse Weine, reich an Gerbstoffen, delikater Säure und Kraft – und dass dazu in der Regel rotes Fleisch empfohlen wird, ist keineswegs ein Zufall. Daher besitzt Bolgheri mit der «Osteria Magona» zweifelsfrei das ideale Restaurant, um sich von den Strapazen einer Weindegustation zu erholen. In einem Landhaus mitten in den Reben, Tenuta San Guido (Sassicaia) und Ornellaia sind gleich um die Ecke, ein Paradies für weinselige Karnivoren. «Hier, das müsst ihr probieren», sagt Chef Omar Barsacchi und stellt einen reichhaltigen Teller mit selber produziertem Prosciutto auf den Tisch. Das passt, denn bei Omar stammt so gut wie alles aus eigener Herstellung, Wurstwaren, Pasta, Käse, Gelati – und als passionierter Jäger sorgt er dafür, dass immer Pappardelle mit Wild-Ragù auf der Karte stehen, bei unserem Besuch als köstliche Variante mit Fasan. Das Herzstück der Osteria ist und bleibt jedoch der riesige Schrank, in dem Hunderte Kilo besten Rindfleischs ihrer Vollendung entgegenreifen; je nachdem kann das bis zu 120 Tage dauern! Als Qualitätsfanatiker arbeitet Omar schon seit gut 20 Jahren mit dem Kultmetzger Dario Cecchini zusammen, also bereits bevor dieser durch Netflix und Co. zum Star avancierte. An einer blutig grillierten Bistecca gibt es somit kein Vorbeikommen – ein unvergleichlich intensiver Fleischgenuss. Und dank moderner Ausschankanlage gibt es Grattamacco oder Sassicaia auch glasweise dazu!

Mehr ist immer besser – das hat man sich wohl im «Bolgheri Bistrot» gesagt. Denn dank des Coravin-Systems kann man in der mitten im kleinen Ort Bolgheri gelegenen Enoteca so gut wie jeden Wein der Region glasweise verkosten. Besser geht es nicht, besonders, wenn man das Ganze mit einem Besuch des damit verbundenen Restaurants kombiniert, wo der aufstrebende Koch Christian Esposito klassisch toskanisch kocht, wenn auch zeitgemäss präsentiert. «Ich will hier nichts neu erfinden», so Esposito, «ich will nur die grossartigen Produkte der Region bestmöglich in Szene setzen.» Wir geben dem Chef Carte blanche und werden fürstlich belohnt: Auf ein grandioses Steinpilzsoufflé mit Parmesansauce und gebackenem Eigelb folgen butterzart confierte Lammschulter, Ricotta-Spinat-Bällchen mit Carne cruda und frischem Bianchetto-Trüffel und als Finale eine geradezu göttliche Rinderbacke, im Stil eines «Peposo» zur Perfektion geschmort – selbstverständlich in Bolgheri rosso!

Ähnlich wie Christian Esposito kocht auch Fabrizio Capone im «l' Ciocio»: Er gestattet sich moderne Elemente, wenn er sie als sinnvoll erachtet, aber nicht, um zwanghaft innovativ zu sein. Das Wichtigste sei es, die historischen Gerichte zu respektieren, so der Chef der Osteria in Suvereto. Und weil wir immer noch in der Toskana sind, tischt Fabrizio zu Beginn Trockenfleisch vom Wildschwein mit Rotwein-Birnen-Gelee und Pecorino auf und natürlich dürfen auch Tortelli mit Wildschwein-Ragù nicht fehlen. Der Hauptgang basiert auf den Geschmäckern von Fabrizios Kindheit: Ein Stück vom Chianina-Rind, mariniert in Weinmost, bei Niedrigtemperatur gegart, bis es zart und fast süsslich schmeckt, dann knusprig angegrillt und mit einer Sauce aus Kapern und Sardellen überzogen – ein fantastisches Wohlfühlgericht.

Kreationen dieser Art findet man auch in der «Osteria San Michele» in Donoratico, einem bildschönen Lokal mit altem Steingewölbe und mal klassischer, mal kreativer Küche. In Erinnerung bleibt ein Pastagericht, das der Chef aus seiner Heimat Kampanien mitgebracht hat: «La Mesca Francesca», eine Kombination von

unterschiedlichsten Pastasorten und Texturen, serviert in einem üppig-süffigen Ragout aus Kartoffeln, Miesmuscheln und kleinen Tintenfischen, dazu ein Hauch Peperoncino – wärmend, umarmend, zum Reinlegen!

Während im Hinterland die fleischlastige Kost dominiert, ist die Küste mit hervorragendem Fisch und Meeresfrüchten gesegnet – und kaum jemand kennt sich damit so gut aus wie Deborah Corsi, die in der «Perla del Mare» in San Vincenzo nur mit dem kocht, was lokale Fischer für sie aus dem «Mar Tirreno» ziehen. Das Restaurant liegt in absoluter Traumlage direkt am Strand – näher am Meer ist hier wohl kaum jemand, auch auf dem Teller. Die Ravioli mit roten Garnelen sind exzellent, doch richtig in Fahrt kommt Deborah, wenn es um die Kunst des kreativen Verfeinerns geht: Den Klassiker Rotbarbe «alla livornese» brät sie im hauchdünnen Brotmantel knusprig und serviert den Fisch auf einem Tomatenflan; Tintenfisch verarbeitet sie zu Bällchen, gefüllt mit «Gamberi rossi». Das unangefochtene Highlight: Meeresfrüchterisotto mit Ricotta und Seeigel – kräftig, jodig und salzig wie eine steife Meeresbrise.

OSTERIA MAGONA
www.osteriamagona.com

OSTERIA SAN MICHELE
www.osteriasanmichele.it

BOLGHERI BISTROT
www.bolgheribistrot.com

LA PERLA DEL MARE
www.laperladelmare.it

L' CIOCIO
www.osteriadisuvereto.it

Die «Osteria Magona» ist ein Fleischparadies.

Bei Deborah Corsi n der «Perla del Mare» gibt es eine exzellente Meeresküche.

Christian Esposito (kleines Bild) kocht im «Bolgheri Bistrot» / Tortelli mit Wildschwein im «l' Ciocio».

Moderne Kunst und Architektur bei «Ornellaia» (l. r. u kl. Bild)

Senkrechtstarter überall

Bolgheri ist ein vergleichsweise junges Anbaugebiet, das in kürzester Zeit wahre Weingiganten hervorgebracht hat. Neben etablierten Grössen wie «Ornellaia» und «Tua Rita» gibt es noch jüngere und aufstrebende Güter wie «Donna Olimpia» und «Poggio al Tesoro».

Bedächtig und lautlos öffnet sich das schmiedeeiserne Tor und bald wird klar, dass wir eine ganz andere Welt betreten; legendäres Terrain, geradezu heiliger Boden – willkommen bei Ornellaia! Bolgheri ist ein junges Weingebiet, aber dafür enorm aufstrebend, ambitioniert und mit einem gewaltigen Potenzial gesegnet. Das gilt heute und es galt in den frühen 1980er-Jahren, als man bei Ornellaia die ersten Reben pflanzte, eben nicht wie bis dahin toskana-typisch Sangiovese, sondern klassische Bordeaux-Sorten wie Cabernet Sauvignon, Cabernet Franc und Merlot. Dass die Region imstande ist, Cabernet von Weltklasseformat hervorzubringen, hatte der Sassicaia bereits eindrucksvoll bewiesen und Ornellaia mischte innerhalb kürzester Zeit in der obersten Liga der «Supertoskaner» mit. «Das ist der Vorteil eines jungen Weinanbaugebiets», sagt Elena Oprea, Marketingverantwortliche bei Ornellaia, «wir können es uns erlauben, aufgeschlossen, ungezwungen und experimentierfreudig aufzutreten, da wir nicht von einer Jahrhunderte alten Tradition erdrückt werden.» Das spiegelt sich auch in der Architektur des Guts wider: Ein hypermoderner Glasbau, der einer Kathedrale gleicht und zeitgenössische Kunst, wohin man blickt. Grosse Kunst findet sich denn auch im Glas wieder, der 21er Ornellaia ist natürlich noch zu jung und ungestüm, lässt aber bereits Grosses im bolgheritypischen Stil – kühl, frisch, elegant und mit lebhafter Säure – erahnen.

Beeindruckende Aussicht auf die Reben von «Donna Olimpia»

Degustation bei «Tua Rita» und «Poggio al Tesoro» (kl. Bild)

Wesentlich zugänglicher (und auch erschwinglicher) sind hingegen schon die Zweit- und Drittweine «Le Serre Nuove dell'Ornellaia» und «Le Volte dell'Ornellaia», die bereits jetzt grosses Trinkvergnügen bereiten.

Dass auch südöstlich von Bolgheri um Suvereto Spitzengewächse gedeihen, stellte man bei «Tua Rita» – 1984 von dem Ehepaar Virgilio Bisti und Rita Tua gegründet – schon früh unter Beweis. Deren Flaggschiff, der zu 100 Prozent aus Merlot gekelterte «Redigaffi», gilt mittlerweile als legendär, aber auch «Alltagsweine» wie der «Rosso die Notri» (Sangiovese, Cabernet Sauvignon, Merlot und Syrah) oder der reinsortige Sangiovese «Perlato del Bosco» überzeugen mit dunkelfruchtiger Würze, viel Kraft und schöner Säure.

Ein Grund für die nicht abebbende Goldgräberstimmung in Bolgheri ist wohl auch der Umstand, dass man sich nicht einfach auf seinen Lorbeeren ausruhen kann, denn es kommen immer wieder neue, aufstrebende Weingüter dazu, die sich innerhalb weniger Jahre unter den Top-Produzenten etablieren können. 2001 entschloss sich Guido Folonari, Spross einer bedeutsamen und einflussreichen Weindynastie, auch in Bolgheri mitzumischen und bepflanzte über 60 Hektar mit den typischen Sorten Cabernet Sauvignon, Cabernet Franc, Merlot, Syrah und Petit Verdot; bei den Weissweinen Vermentino, Viognier und Petit Manseng. Bei «Donna Olimpia 1898» beeindruckt nicht nur der Ausblick von der terrassenförmig angelegten Kellerei in ein Meer von Reben; auch die Weine brillieren in unverkennbarer Bolgheri-Manier mit einem perfekten Gleichgewicht von kraftvoller Frucht und kühler Frische. Der nach dem Gut benannte Standardwein enthält 70 Prozent Cabernet Sauvignon und umschmeichelt den Gaumen mit viel roter Frucht und schokoladigen Noten, ohne aber mächtig und plump zu wirken – ein idealer Grillwein also. Der «Millepassi» ist der Vorzeigewein von Donna Olimpia, ein klassischer Bordeaux-Blend mit intensiv beerigen Aromen, gepaart mit viel Eleganz und einem langen Abgang. Der absolute Geheimtipp des Guts ist jedoch der «Orizzonte», ein reinsortiger Petit Verdot (selten!) mit immenser tiefdunkler Würze, säurereich, saftig und faszinierend – leider auch ziemlich limitiert in der Stückzahl und daher schwer zu finden.

Zu den Senkrechtstartern in der Region gehört auch Marilisa Allegrini, deren Familie seit Generationen als führende Weinproduzentin des Veneto gilt: Sie hat sich vor über zehn Jahren ihren Traum verwirklicht und das Weingut Poggio al Tesoro gegründet. Fast in Rekordzeit hat sie daraus ein blühendes Bolgheri-Juwel gemacht, mit herausragenden Gewächsen, die nebenbei noch ein bemerkenswertes Preis-Leistungs-Verhältnis vorweisen. Dass der Chef-Önologe Christian Coco dafür ein gutes Gespür hat, zeigt er etwa mit dem «Il Seggio», mit Cabernet Sauvignon, Merlot und Cabernet Franc eine unverkennbare Mischung, die mit schönen Brombeer- und Fruchtnoten, aber auch wärmendem Holz, Vanille und einer angenehmen Frische im Abgang punktet. Fast schon etwas «exotisch» mutet hingegen der «Livrone» an, ein Merlot-Cabernet-Blend, der mit seiner vollreifen Frucht und Nuancen von Schokolade und gerösteten Nüssen fast ein wenig über die Stränge schlägt und mit vollmundiger Wucht in ein opulentes Finale donnert. Das passt sowohl zur Bistecca, aber auch zu Mussestunden vor dem Kaminfeuer. Typisch Bolgheri? Nein. Und ja. Denn offen für Neues war man hier schon immer …

ORNELLAIA
www.ornellaia.com

TUA RITA
www.tuarita.it

DONNA OLIMPIA 1898
www.donnaolimpia1898.it

POGGIO AL TESORO
www.poggioaltesoro.it

Herzstück der «Calidario Terme» ist der kleine Thermal-See.

Entspannt, satt & glücklich

Die toskanischen Thermen bieten seit jeher ein einzigartiges Entspannungserlebnis – besonders in der Region Bolgheri sind diese zudem mit fabelhaften Restaurants gesegnet.

Selten ist die Bezeichnung «verstecktes Juwel» treffender als hier. Kurvenreich und steil windet sich die Strasse durch die bergigen Wälder des Poggio Neri, wird irgendwann zum unbefestigten Pfad, vorbei an dunklem Forst mit Korkeichen, Bauernhöfen, Weinbergen und alten Olivenhainen, und die Hektik weicht der Ruhe. Tief in der unberührten Natur von Sassetta liegt «La Cerreta», ein fast magischer Ort, der mit seiner Umgebung vollkommen zu verschmelzen scheint. Dessen Herzstück ist eine Thermalquelle, die aus einem unterirdischen Becken gespeist wird, mit einer konstanten Temperatur von 51° C – hier lässt es sich wunderbar entspannen, flanieren, sinnieren … und auch hervorragend dinieren. Denn «La Cerreta» ist nicht nur Therme und Unterkunft, sondern auch ein biodynamisches Landgut mit grossartiger Gastronomie. Während im Ristorante traditionell toskanisch aufgetischt wird, gibt es in der Osteria eine feinsinnige, kreative Naturküche. Hinter beidem steht der junge Kochkünstler Enrico Bellino, der sein Können unter anderem im «Noma» in Kopenhagen verfeinert hat: «Als ich hier ankam, war ich überwältigt von den Möglichkeiten und den Produkten, die es hier an Ort und Stelle gibt», schwärmt Enrico. Tatsächlich stammen 90 Prozent aus der eigenen biodynamischen Produktion, also Olivenöl, Milch, Käse, Eier, Fleisch, Honig, der Wein und vor allem das Gemüse, welches die Hauptrolle in Enricos Menü spielt. Im urgemütlichen Gastraum aus Holz, Stein und Stroh und grossen Glasfronten scheint man sowohl in der behaglichen Stube als auch mitten im Wald zu sitzen und geniesst vor der prasselnden Feuerstelle das Beste, was Wald, Wiese und Feld gerade hergeben: einen Salat aus 15 verschiedenen Kräutern mit Sauerteigbrot, Butter und Olivenöl; oder Weisskabis in allen Varianten – im Holzofen gebacken und grilliert, fermentiert und im Teig ausgebacken, sauer eingelegt, verfeinert mit Kabis-Demi-Glace; mit Sauerampfer gefüllte Ravioli in einer intensiven Rinderbrühe oder eine im Kalziumbad dehydrierte und dann wieder hydrierte Rande, erdig, süsslich, voller umami und fast fleischig.

Die Toskana und ihre Thermen sind durch eine jahrhundertelange Geschichte und Tradition verbunden. Besonders in Venturina Terme werden die heissen Quellen bereits seit der Etruskerzeit genutzt. Spektakulärstes Beispiel dafür sind die «Calidario Terme Etrusche» ein über tausend Jahre alter Mini-See mit einer Fläche von mehr als 3000 Quadratmetern, in dem das Wasser zu jeder Jahreszeit konstant mit einer Temperatur von 36° C sprudelt. Heute sind die Thermen im Besitz von Massimo d`Onofrio, für dessen Familie die Pflege dieser Quelle zu einer Lebensaufgabe wurde: «Als mein Vater die Anlage übernahm, war sie verfallen und in wirklich schlechtem Zustand», erinnert sich Massimo. Heute ist die historische Architektur perfekt in eine moderne Anlage überführt, zudem gibt es neben dem See noch prächtige Innenpools mit Steingewölbe, einem Spa und einer Wellness-Anlage. Und einem Restaurant, dem «Aqvolina», das unendlich viel mehr ist als eine blosse Schwimmbadkantine: «Antipasti misti di mare» mit Oktopus vom Grill, marinierter Bernsteinmakrele mit caramelisierten Zwiebeln sowie luftiger Stockfischcreme mit Olivencracker, dann grandiose Linguine mit frischem Seeigel und als Grande-Finale ein knuspriger Berg von einer «Frittura di mare» – und der Heisshunger nach dem Baden ist chancenlos, garantiert!

LA CERRETA TERME
www.lacerretaterme.it

CALIDARIO TERME ETRUSCHE
www.calidario.it

«La Cerreta» hat nicht nur eine heisse Quelle (r.), sondern auch eine Osteria, in welcher Enrico Bellino (l.) seine kreative Naturküche (m.) zelebriert.

Österreich

Zu Tisch mit Österreich

Österreich präsentiert sich während des grössten Schweizer Kulinarik-Festivals „Food Zurich“ vom 6. bis zum 16. Juni 2024 von seiner geschmackvollsten Seite.

Mit einem Achterl Wein in der Sonne sitzen. Entspannt die Passant:innen vorüber ziehen lassen. Einen Schluck geniessen. Mit einem Einheimischen ins Gespräch kommen und bei einem weiteren Achterl über den Sinn oder Unsinn des Daseins philosophieren. Lachen. Sich willkommen fühlen. Das ist das Lebensgefühl, das wir Ihnen für Ihre Ferien in Österreich wünschen – und bei einem der zahlreichen Österreich-Events während Food Zurich.

Tipps und Ideen für Ihre kulinarischen Ferien in Österreich auf
www.austria.info/kulinarik

Das gesamte Österreich-Programm während Food Zurich finden Sie auf
www.foodzurich.com

WORKSHOPS & MASTERCLASSES

In kleinen Gruppen mit gelebter Gastfreundschaft erfahren Sie in den Masterclasses, wie Sie Österreich zu Ihnen nach Hause holen. Nach allen Regeln des Handwerks und der Kunst.

Omas Backschule: Vegane Buchteln mit Powidl-Eis-Füllung

Sa, 8. Juni 2024, 10 Uhr
Festivalzentrum, Europaallee

Süss und flaumig sind die Klassiker nach Rezepten von der Oma aus der österreichischen Backstube, die mit der Eis-Füllung perfekt zum Sommer passen.

Einkochen, Einlegen, Fermentieren: Vegetarisches Vorarlberg im Glas

So, 9. Juni 2024, 11 Uhr
Festivalzentrum, Europaallee

Haltbarmachen für Anfänger:innen: Beim Workshop erfahren Sie von österreichischen Profis wie Sie den Sommer und Herbst einfangen können.

Funky bis Orange: Österreichische Naturweine

Do, 13. Juni 2024, 18 Uhr
Festivalzentrum, Europaallee

Überraschend anders: Bei der Naturwein-Degustation kosten Sie sich durch 6 Weine aus dem Nachbarland.

DINNER & CHEF'S TABLE

Offene Küche. Dem Koch über die Schulter schauen. Österreichische Leichtigkeit. Leben und Gesellschaft in vollen Zügen geniessen. In entspannter, geselliger und unkomplizierter Atmosphäre wird Essen zum Erlebnis.

Wasser, Luft und Erde: Die Kärntner Alpen-Adria-Küche von Hubert Wallner

Di, 11. Juni 2024, 18 Uhr
Das Provisorium, Zürich-Binz

Fine Dining: Der Spitzenkoch aus Kärnten lädt ein zum kulinarischen Abenteuer. Entdecken Sie die Fusion zwischen Alpenküche und mediterranen Einflüssen.

Gourmet-Alpenküche: Österreich meets Schweiz

Mi, 12. Juni 2024, 18 Uhr
Das Provisorium, Zürich-Binz

Vegetarische Alpenküche von Spitzenkoch Vitus Winkler und Oz-Küchenchef Simeon Nikolov. SalzburgerLand trifft auf Graubünden. Zwei Perspektiven. Ein Dinner.

WEITERE ÖSTERREICH-HIGHLIGHTS

Sie wollen noch mehr Österreich erleben bei Food Zurich? Kosten Sie sich beim Food Zurich-Opening am Donnerstag, 6. Juni 2024, und beim Slow Food Market im Festivalzentrum am Samstag, 8. Juni 2024, durch Österreich.

Fotos: Marko Mestrovic; Österreich Werbung / Barbara Dangl, Mintnmelon

Schätze der Region: Allerlei Feuriges mit Chilis, bestes Olivenöl, Pasta und Mehl aus alten Getreidesorten und Liköre nach altem Rezept.

Feuer, gute Geister & flüssiges Gold

Aus der Region Bolgheri kommen nicht nur grosse Weine, sondern auch andere Köstlichkeiten wie toskanische Chilis, alte Mehlsorten, geschichtsträchtige Liköre und Olivenöl der Spitzenklasse.

Wo es Wein gibt, sind Oliven oft nicht weit; das ist auch in der Toskana nicht anders. Nun sind wir aber in Bolgheri und das Terroir für Spitzengewächse scheint ebenfalls beim flüssigen Gold ein Garant für allerhöchste Qualität zu sein: Tatsächlich werden in Castagneto Carducci einige der besten Olivenöle der Welt hergestellt, besonders «Fonte di Foiano» wird dafür regelmässig mit Auszeichnungen überhäuft. Deren Olivenhain umfasst 30 Hektar mit etwa 10 000 Bäumen in einer Höhe zwischen 10 und 150 Metern über dem Meeresspiegel. Ein mildes Mikroklima ohne übermässige Temperaturschwankungen sorgt für beste Voraussetzungen, der Rest liegt natürlich in den Händen fähiger Produzenten. Simone di Gaetano, dessen Familie das Gut gehört, ist sich sicher: «Ein gutes Öl beginnt nicht nur mit gesunden Oliven an der Pflanze, sondern muss komplett begleitet werden», weshalb man bei «Fonte di Foiano» selber presst, lagert und abfüllt. Die Resultate sprechen für sich. Vom intensiven, pfeffrigen «Toscano IGP Bolgheri» über das leichte fruchtige «Riflessi» mit seiner goldgelben Farbe bis hin zum «Gran Cru», dem kraftvoll-komplexen Spitzenöl des Betriebs.

Ein gänzlich anderer Traditionsbetrieb befindet sich ebenfalls in Castagneto Carducci: Die vor mehr als zwei Jahrhunderten von Emilio Borsi gegründete Likörfabrik bietet noch heute dieselben alten Geschmacksrichtungen an, die sie 1895 und 1899 auf der Weltausstellung in Rom berühmt gemacht haben. Kein Wunder, denn in der kleinen Manufaktur wird heute wie damals alles in kompletter Handarbeit hergestellt. Neben Orangen- und Enzianlikören hat «Emilio Borsi» auch einige Besonderheiten im Angebot: etwa den «Gran Liquore Del Pastore», ein milchig-mildes, äusserst delikates Elixier aus Milch, Zucker, Vanillin und unbehandelte Zitronen – köstlich in Desserts, aber auch einfach so gekühlt ein wahres Vergnügen. Am anderen Ende des aromatischen Spektrums befindet sich das «Elixir China Calisaja», komplex, bitter, fruchtig, würzig und herb, ein unvergleichlicher Geschmack, der vorrangig von der direkt aus Ecuador importierten Chinarinde stammt, welche von Hand in einem antiken Mörser zerstossen und in reinem Alkohol mazeriert wird.

Dass das Bewahren von Traditionen hier wirklich wichtig ist, zeigt auch die Mühle «Il Mulino Le Pietre» in Suvereto. Gegründet von einer Gruppe aus Biobauern, Technikern, Köchen und Unternehmern, mit dem Ziel, im Val di Cornia wieder alte Weizensorten zu etablieren. Neben diversen Mehlen für Brot und Pasta fabriziert man dort auch eine grosse Palette an getrockneten Teigwaren.

Wäre Rita Salvadori den Traditionen ihrer Familie treu geblieben, hätte sie auf ihrem Gut zwischen Bolgheri und Bibbona Oliven angebaut, so wie man es seit über drei Generationen getan hat. Doch als es darum ging, ein etwas schärferes Olivenöl mit Chiligeschmack zu kreieren, entzündete dies in ihr ein ganz besonderes Feuer: Aus Rita wurde «Peperita». Mit 600 Pflanzen fing sie an, heute sind es über 50 000 – vom würzigen Öl ging sie über zu scharfen Saucen, gehackten Chilis und Chilipulver, in einem riesigen und farbenfrohen Kaleidoskop von Geschmacksrichtungen. Denn Chilis sind, so (Pepe)Rita, unendlich viel mehr als einfach nur scharf: «In jeder Spezialität, von der Vorspeise über die Hauptgerichte bis hin zu den Beilagen, mit Käse, Obst, Desserts, Kaffee, Likören, einfach überall, fügt Chili, wenn er richtig eingesetzt wird, neue Geschmacksrichtungen hinzu, vermischt Aromen, verleiht Gerichten aus jeder Küche Charakter und eine besondere Note.»

FONTE DI FOIANO
www.fontedifoiano.it

EMILIO BORSI
www.borsiliquori.it

MULINO LE PIETRE
www.mulinolepietre.it

PEPERITA
www.peperita.it

Einkaufen

In Bolgheri dreht sich (fast) alles um den Wein, auch beim Einkaufen. Doch Gelegenheiten, sich mit anderen köstlichen Mitbringseln einzudecken, gibt es viele:

CENTRO SPESA
Charmanter Lebensmittelladen mit Gemüse, Honig, Käse und Fleisch aus der Region; schöne Auswahl an frischer und getrockneter Pasta.
www.facebook.com/CentroSpesaCastagneto

PICCOLO BISCOTTIFICIO
Kleine Biscotti-Manufaktur, die traditionelles toskanisches Gebäck nach alten Rezepten herstellt.
www.facebook.com/piccolobiscottificiocastagnetano

BOTTEGA DI BOLGHERI
Kleines, feines Spezialitätengeschäft: Pasta, Käse, Olivenöl, eingelegtes Gemüse und allerlei vom Wildschwein.
www.bottegadibolgheri.it

LA CANTINA DI GIGI
Erlesene Auswahl an Produkten aus lokalen Werkstätten; regelmässig finden Verkostungen statt.
Via Piave, 3, 57028 Suvereto

ENOTECA TOGNONI
Grosse Auswahl an berühmten, aber auch unbekannteren Weinen aus der Region; viele können glasweise verkostet werden. Gleichzeitig auch hervorragendes Restaurant.
Via Lauretta 5, 57022 Bolgheri

NOTIZEN VON UNTERWEGS

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

Sprachbarrieren? Ansichtssache.

Ich reise immer gerne nach Italien, denn bisher war jeder Trip durch dieses Land eine durch und durch intensive Erfahrung. Mir ist allerdings klar, dass sich diese Erlebnisse noch steigern liessen, würde ich doch besser Italienisch sprechen. Natürlich, meine Sprachkenntnisse reichen problemlos aus, um Speisekarten zu verstehen, Essen und Wein zu bestellen und die üblichen Konversationen im Rahmen eines Restaurantbesuchs zu meistern. Ausserdem verstehe ich die Sprache sogar einigermassen. Aber eine wirkliche Unterhaltung mit Einheimischen? Schwierig, da ich nie Italienischunterricht hatte. Sprachbarrieren können hemmend sein, aber sie sind nicht unüberwindbar. Als wir im Rahmen dieser Reise in Venturina waren, hatten wir das Glück, Massimo d'Onofrio, den Besitzer der «Calidario Terme» zu treffen: Einer der herzlichsten und freundlichsten Menschen, die ich jemals bei einer Reportage kennengelernt habe. Das Problem war nur; Massimo spricht in etwa so gut Englisch wie ich Italienisch. Das anstehende gemeinsame Abendessen drohte aufgrund der zu erwartenden Konversationsprobleme zu einer äusserst harzigen Angelegenheit zu geraten. Doch der Patron wusste sich kurzerhand zu helfen und holte spontan seinen Sohn und seinen Neffen dazu, um bei der Übersetzung zu helfen. Diese sprachen zwar auch nicht perfekt Englisch, aber das spielte längst keine Rolle mehr; Massimo wies den Küchenchef an, einfach aufzutischen, was gerade da sei, Speisekarte hin oder her, wir sprachen über das Reisen, gutes Essen, die Familie, tranken Wein und lachten viel – dass man nicht immer auf Anhieb alles verstand, war zur unwichtigsten Sache überhaupt geworden. Auch deshalb ist das Reisen eine wertvolle Erfahrung: Weil man dadurch zur Erkenntnis gelangen kann, dass Sprachbarrieren zwar lästig sein können, aber schnell an Bedeutung verlieren, wenn man sich auf die Herzlichkeit und Gastfreundschaft der Einheimischen einlassen kann. Am Ende dieses grossartigen Abends meinte Massimo, wir müssten im nächsten Jahr unbedingt wiederkommen, er werde bis dahin perfekt Englisch sprechen. Nun ja, vielleicht wäre das aber auch ein Grund, mein Italienisch zu verbessern …

Ein Schnappschuss

Ein Original: Massimo d`Onofrio, Chef und Besitzer der «Calidario Terme Etrusche» in Venturina Terme.

Chuchichäschtli

WILFA RICE COOKER GOHAN

Der Wilfa Gohan Reiskocher bietet mit 1,8 Litern und 700 Watt eine praktische Lösung für Familien. Sein abnehmbares Kabel ermöglicht das direkte Servieren am Tisch, ohne extra Geschirr. Mit 4 Einstellungen für verschiedene Gerichte, Digitalanzeige und Warmhaltefunktion ist er vielseitig einsetzbar. Die antihaftbeschichtete Schüssel erleichtert die Reinigung.

Zu finden auf
manor.ch und wilfa.ch

IT'S DAMN GOOD!

Einfach verdammt gut! Die BBQ Saucen von Rufus Teague werden nicht enttäuschen – sie hauen um. In Kansas ist man schliesslich nicht bekannt dafür, halbe Sachen zu machen. Ob honigsüss, süsslich scharf oder fruchtig rauchig: echter BBQ-Genuss ohne Konservierungsstoffe und anderen Schnickschnack.

freaksforfood.ch

BRATEN UNTER FREIEM HIMMEL

Geniesse deine Lieblingsmenüs von nun an auch in der Natur. Im Gegensatz zu einer beschichteten Bratpfanne kann die BLACK STAR auch über dem offenen Feuer oder auf dem Grill bestens verwendet werden. Hole dir in unserem Brandstore in Zürich diese Pfanne für dein nächstes Outdoor-Abenteuer.

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

OXO SALATSCHLEUDER

Die OXO Salatschleuder feiert 25 Jahre innovative Funktionalität und ein einzigartiges Design. Sie ist eine unentbehrliche Küchenhilfe zum schnellen und einfachen Waschen und Trocknen von Salat, Kräutern und Blattgemüse.
Durch den Pumpmechanismus und die rutschfeste Standfläche wird die Salatzubereitung zum Kinderspiel. Die Schüssel kann auch zum Servieren verwendet werden, und der Deckel lässt sich zur Reinigung leicht auseinandernehmen.

Chuchilade Wagmann GmbH
Hauptgasse 62, 4500 Solothurn
hautecuisine.ch

Feierabend-Rezept

Sichere Währung

Diese Taler sind schnell gemacht, schmecken grossartig und gelingen garantiert!

Hüttenkäse-Taler aus dem Ofen

FÜR 4 PERSONEN
VORBEREITUNGSZEIT: 15 Minuten
KOCH-/BACKZEIT: 20 Minuten

1 Bund Schnittlauch
250 g Hüttenkäse
150 g geriebener Gruyère
75 g Haferflocken
1 Ei
1 Teelöffel Paprikapulver
½ Teelöffel Currypulver
Salz, schwarzer Pfeffer aus der Mühle
Je 3 Esslöffel Essig und Milch
6 Esslöffel Olivenöl
200 g Blattsalat

1 Ofen auf 180 Grad Umluft vorheizen.
2 Schnittlauch in feine Röllchen schneiden. In eine Schüssel geben, Hüttenkäse, Gruyère, Haferflocken, Ei, Paprika und Curry beifügen, mit Salz und Pfeffer würzen und alles mischen. Die Masse in 16 Häufchen auf ein mit Backpapier belegtes Blech setzen und zu Talern formen. Die Hüttenkäse-Taler im heissen Ofen auf der mittleren Rille etwa 20 Minuten backen.
3 Essig, Milch und Öl in einen hohen Becher geben und mit dem Stabmixer zu einer cremigen Sauce pürieren. Mit Salz und Pfeffer würzen.
4 Inzwischen Salat waschen, trockenschleudern und die Blätter mundgerecht schneiden oder zerzupfen. Unmittelbar vor dem Anrichten mit der Sauce mischen und mit den Talern servieren.

Pro Portion 23 g Eiweiss, 39 g Fett, 14 g Kohlenhydrate; 503 kKalorien oder 2094 kJoule

Vorschau: KOCHEN 6-7/2024 erscheint am 11. Juni 2024.

Erdbeeren und Himbeeren

Eine mediterrane Tavolata

Deluxe: die edelsten Stücke auf dem Grill

Genuss pur in Kärnten

Weitere Themen in diesem Heft: eine Kochwerkstatt zum Thema Artischocken / die besten Suppen für heisse Tage / schnelle Küche im Sommer / Gewürzgarten: Bohnenkraut

www.bea-verlag.ch
500 BEA 500 POINTS BEA PUNKTE 26 5200 BRUGG
Gratis Revue: 056 444 22 22

ATEMBERAUBEND

PANORAMA

WELTREKORD

PILATUS

LUZERN