

Kochen



ANNEMARIE WILDEISENS



Kochen



Winterlicher Genuss

Inspirationen und Rezepte zum Jahresbeginn

MARKTFRISCH

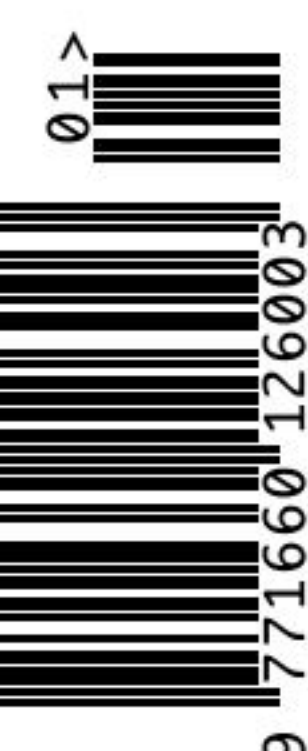
Italienische Fleischklassiker:
Brasato, Ossobuco und Co.

SÜSSE KÜCHE

Verführerisches Apfelgebäck
zum Dessert.

MARRAKESCH

Ein kulinarisches Abenteuer
zwischen Wüste und Gebirge.



Heft 1/2 / 2025 | 12.- CHF | www.wildeisen.ch

Die «Kochen»-Welt

in Print und Online

Saisonale Rezepte mit
Gelinggarantie, Food-Facts,
Weintipps, Reiseberichte,
E-Booklets, How-tos,
Dekorationsideen und
viele mehr!



**3 Ausgaben
CHF 25.-**



wildeisen.ch/kochen-welt
+41 43 322 70 60
abo@wildeisen.ch

Kochen

VON TOMATENKÄLTE UND WINTERWÄRME

WAS ES MIT DIESEN BEIDEN WORTEN AUF SICH HAT, ERFAHREN SIE IN DIESEM EDITORIAL.

Tomaten sind das Lieblingsgemüse von Annemarie. Das bedeutet aber auch, dass sie spätestens ab Spätherbst bis weit in den Frühsommer hinein auf die heiss geliebten Früchte verzichten muss. Oder müsste: Denn manchmal landet doch eine Tomate in ihrem Warenkorb – einfach, weil sie sie vermisst.



Auf die Frage nach ihrem Lieblingsgemüse meinte Florina: «Muss es saisonal sein? Wenn nicht, dann ist es wahrscheinlich die dumme Tomate ...» Sie beneidet deshalb alle Rezeptautor:innen, die in Ländern leben, wo die Tomate aufgrund des Klimas immer Saison hat. Denn Dosen-Tomaten schmecken ihr nur in Saucen und Eintöpfen wirklich gut.

Annemarie: Weil ich vor ein paar Tagen beim Ausprobieren der Kalbshaxen für meinen Rezeptbeitrag «Italienische Fleischklassiker» festgestellt habe, dass das Gericht leicht anders schmeckt und auch eine etwas andere Konsistenz hat, wenn man es mit Tomaten aus der Dose anstatt frischer Früchte zubereitet.

Annemarie: Irgendwer kauft ja offenbar all diese Tomaten. Um ganz ehrlich zu sein: manchmal auch ich. Nämlich dann, wenn ich genug habe von der «Tomatenkälte» – so nenne ich beim Kochen die kältere Jahreszeit.

Annemarie: Manchmal ist es eine schwierige Sache, die richtige Balance zu finden zwischen Saisonalem und der Sehnsucht nach etwas, das man so sehr mag und vermisst.

Florina: Wie kommst du eigentlich auf die Tomaten – wir sind ja mitten im Winter?

Florina: Ja, da hast du recht. Und noch etwas fällt auf: Schau dich mal in den Lebensmittelläden um. Was wird da mitten im Winter in grosser Auswahl angeboten? Natürlich: Tomaten!

Florina: Eigentlich gibt es ja so viele Gerichte ohne Tomaten, die genau dem entsprechen, was man im Winter am ehesten sucht: nämlich Wärme für Leib und Seele. Also machen wir doch zum Beispiel einen tollen Brasato, wie du ihn für deine Italien-Rezepte zubereitet hast, oder wagen wir uns an den gerösteten Rotkohl mit Selleriepüree aus der «Schnellen Küche». Beispiele für wärmende Winterküche gibt es übrigens ganz viele in dieser ersten Ausgabe des neuen Jahres.

Florina: ... zumal die Tomate auch fürs Auge etwas hergibt. Da spricht jetzt die Köchin und Foodstylistin. Aber geniessen wir doch noch ein wenig Winterwärme – die Tomatenkälte ist dann schneller vorbei, als du denkst.

Wir wünschen Ihnen viel kulinarische Wärme für die Winterzeit!

Herzlich
Annemarie und Florina



66
Gebäck mit Äpfeln



72
Marrakesch – ein Fest für die Sinne

Kochen Inhalt

Januar-Februar 2025

8 Marktplatz

News, Facts, Tipps und Rezepte

20 Marktfrisch

Italienische Fleischklassiker

32 Gewürzgarten

Feurige Würze: Sambal Oelek

34 Trend-Food

Vegane Saucen und passende Gerichte

40 Kochwerkstatt

Zwiebeln: immer wieder überraschend

50 Menü des Monats

Very british!

58 Eingeschenkt

Weinanbau in Grossbritannien

60 Schnelle Küche

Sechs Blitzgerichte für den Jahresbeginn

66 Süsse Küche

Gebäck mit Äpfeln

72 Reisen

Marrakesch – ein Fest für die Sinne



WEBSITE
www.wildeisen.ch



NEWSLETTER
www.wildeisen.ch/newsletter



WHATSAPP
Kochen-Zeitschrift



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



FACEBOOK
[facebook.com/wildeisenskochen](https://www.facebook.com/wildeisenskochen)



40
Kochwerkstatt:
Zwiebeln



50
Very british!



34
Vegane Saucen



60
Schnelle Küche



20
Italienische Fleischklassiker

Kochen

Alle 35 Rezepte dieser Ausgabe

Vegetarisch



Kartoffel-Wähe

16



Quetschkartoffeln
mit Käse vom Blech

16



Kartoffelbrötchen
mit Dinkelmehl

17



Vegetarisches
Nasi Goreng

33



Polentaschnitten mit
Pilz-Rahm-Sauce

36



Ofensellerie an
Zwiebelsauce

37



Tofubällchen mit
Kapersauce

38



Wintergemüse mit
Mandel-Kresse-Sauce

39



Suppe von gerösteten Zwie-
beln mit Gewürznüssen

44



Knusprige Zwiebelringe
aus dem Ofen

46



Zwiebel-Käse-Taschen

48



Rotwein-Orangen-Risotto
mit Radicchio

60

Fleisch



Gerösteter Rotkabis
an Selleriepüree

61



Kürbistarte

62



Gnocchetti sardi mit
Bohnen-Tomaten-Sauce

64



Rindsschmorbraten in Barolo –
Brasato al Barolo

24



Geschmorte Kalbshaxen
Mailänder Art

26



Kalbsleber venezianische Art
– Fegato alla veneziana

27



Kalbfleischröllchen mit
Parmesan und Pancetta

28



Poulet nach Teufelsart –
Pollo alla diavola

30



Kalbsschnitzel mit Zitrone –
Scaloppine al limone

31



Gefüllte Zwiebeln

42



Fingerfood-Speck-
Würstchen

53



Beef-Casserole an Senf-
sauce mit Dumplings

54

IMPRESSUM

ISSN 1660-1262 Erscheint 10-mal jährlich

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

«Kochen»-Website: www.wildeisen.ch

VERLAG

Medienatelier AG, Steinackerstrasse 35, 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 einge-
sandtes Material. Die Wiedergabe von Artikeln und Bildern ist
nur mit ausdrücklicher Genehmigung des Verlags erlaubt.



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

Fisch



Rindshuftplätzli an
Pfeffer-Sauce

63



Buchweizen-Crêpes mit
Schinken und Rosenkohl

65



Rauchlachs-Meerrettich-
Pâté mit Kräutern

52

Süss



Mais-Tortillas mit Lachs
und gebratenem Kabis

82



Hausgemachte
Fasnachtschüechli

11



Kaki-Konfitüre mit Limette
und Passionsfrucht

12



Zitronen-Limetten-
Possets

56



Brownies mit
Apfelwürfeln

68



Apfelmus-Kuchen

69



Apfel-Blechkuchen
mit Quarkguss









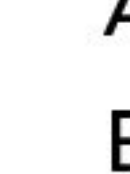








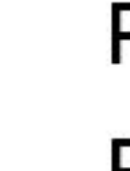


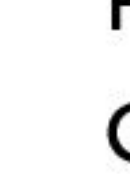








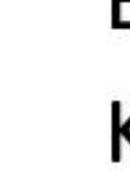


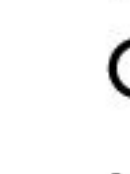


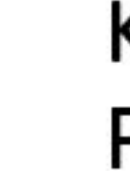








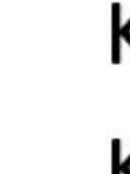


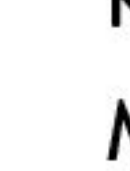





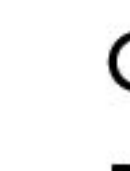


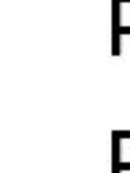











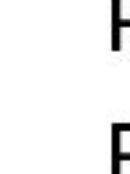





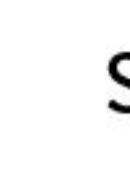





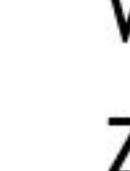








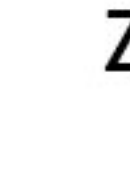








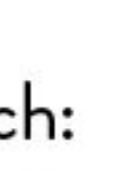

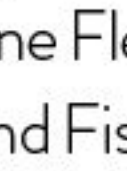
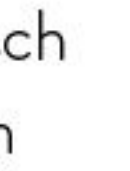



70



Apfelmuffins mit Baum-
nuss-Zimt-Streuseln

71

Rezeptverzeichnis alphabetisch geordnet

A	  	Apfel-Blechkuchen mit Quarkguss	70
	  	Apfelmuffins mit Baumnuss-Zimt-Streuseln	71
	  	Apfelmus-Kuchen	69
B	  	Beef-Casserole an Senfsauce mit Dumplings	54
	  	Brownies mit Apfelwürfeln	68
	  	Buchweizen-Crêpes mit Schinken und Rosenkohl	65
F	  	Fasnachtschüechli, hausgemachte	11
	  	Fingerfood-Speck-Würstchen	53
G	  	Gnocchetti sardi mit Bohnen-Tomaten-Sauce	64
K	  	Kaki-Konfitüre mit Limette und Passionsfrucht	12
	  	Kalbfleischröllchen mit Parmesan und Pancetta – Bracioline di vitello	28
	  	Kalbshaxen, geschmorte, Mailänder Art – Ossobuco alla milanese	26
	  	Kalbsleber venezianische Art – Fegato di vitello alla veneziana	27
	  	Kalbsschnitzel mit Zitrone – Scaloppine al limone	31
	  	Kartoffel-Wähe	16
	  	Kartoffelbrötchen mit Dinkelmehl	17
	  	Kürbistarte	62
M	  	Mais-Tortillas mit Lachs und gebratenem Kabis	82
N	  	Nasi Goreng, vegetarisches	33
	  	Ofensellerie an Zwiebelsauce	37
P	  	Polentaschnitten mit Pilz-Rahm-Sauce	36
	  	Poulet nach Teufelsart – Pollo alla diavola	30
Q	  	Quetschkartoffeln mit Käse vom Blech	16
R	  	Rauchlachs-Meerrettich-Pâté mit Kräutern	52
	  	Rindshuftplätzli an Pfeffer-Sauce	63
	  	Rindsschmorbraten in Barolo – Brasato al Barolo	24
	  	Rotkabis, gerösteter, an Selleriepüree	61
	  	Rotwein-Orangen-Risotto mit Radicchio	60
S	  	Suppe von gerösteten Zwiebeln mit Gewürznüssen	44
T	  	Tofubällchen mit Kapernsauce	38
W	  	Wintergemüse mit Mandel-Kresse-Sauce	39
Z	  	Zitronen-Limetten-Possets	56
	  	Zwiebel-Käse-Taschen	48
	  	Zwiebeln, gefüllte	42
	  	Zwiebelringe, knusprige, aus dem Ofen	46



Vegetarisch:
Ohne Fleisch
und Fisch

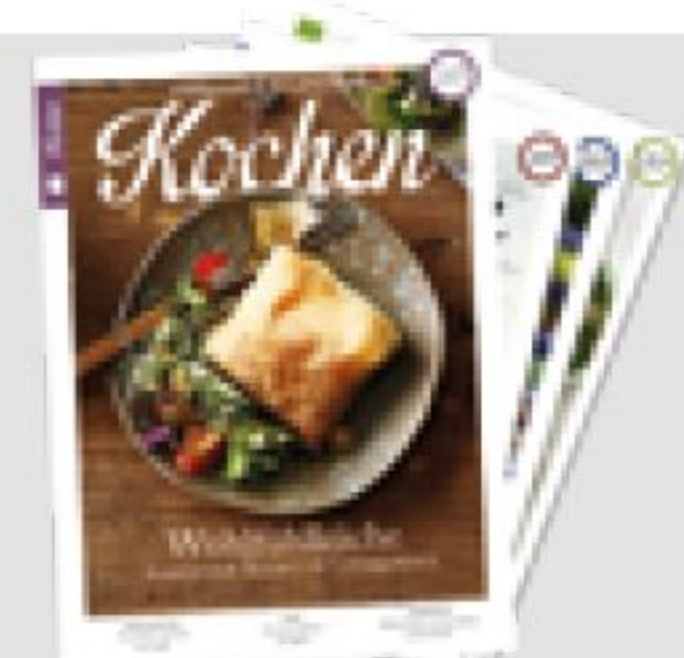


Schnell:
Weniger als 45 Minuten
Zubereitungszeit



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

NETWORKER & HEAD OF SALES «KOCHEN»-MAGAZIN

Marcel Weibel, +41 58 200 58 58

VERKAUFSINNENDIENST

zeitschriftenverlag@medienatelier.ch
+41 58 200 56 60

Mediadaten unter www.wildeisen.ch/werbung

LEITUNG MARKETING

Mark Schönholzer; Tel. +41 79 402 90 72

MARKETING MANAGER

Renata Nunes Ximenes; Tel. +41 43 322 73 45

ABONNEMENT / LESERSERVICE

abo@wildeisen.ch; Tel. +41 43 322 70 60

Creative Media GmbH, Aboservice

Steinackerstrasse 35, 8902 Urdorf

Weitere Infos unter
www.wildeisen.ch/abo

DRUCK

Vogt-Schild Druck AG
CH-4552 Derendingen

printed in
switzerland

Herkunft und Anbau

Ihre Ursprünge hat die Süsskartoffel in Mittel- und Südamerika, wo sie seit Jahrhunderten als Grundnahrungsmittel gilt. In Europa wurde sie im Jahre 1519 erstmals schriftlich erwähnt, als sie im Zuge der spanischen Entdeckungen und Eroberungen in unsere Breitengrade gelangte. Da die Süsskartoffel am besten in subtropischem und tropischem Klima gedeiht, wird sie in Europa nur in Portugal, Spanien und Italien angebaut. Weltweit stammt die grösste Menge aus China.



SÜSSKARTOFFEL

Einst galt sie als exotisch, mittlerweile hat sie eine steile Karriere als Superfood hinter sich: Die Süsskartoffel ist so beliebt wie nie zuvor.

In der Küche

Der Geschmack von Süsskartoffeln erinnert ein wenig an Kürbis, nur süsser. Diese Süsse ist der in ihr enthaltenen Zuckerart Maltose zu verdanken. In der Küche punktet sie mit ihrer grossen Vielseitigkeit, denn sie lässt sich wunderbar braten, backen, füllen, frittieren, dämpfen ... Obwohl man sie in der Regel vor der Zubereitung schält, kann man sie ohne Weiteres in der Schale garen. Auch in der süssen Küche macht die Süsskartoffel eine gute Figur, etwa für viele Arten von Gebäck: Kocht man sie für eine Weile, bis sie sehr weich und breiig ist, kann sie einen Teig unvergleichlich saftig machen.

Zu Recht ein «Superfood»

Es ist wenig erstaunlich, dass die Süsskartoffel als wahres «Superfood» Karriere gemacht hat: Sie enthält so gut wie kein Fett, viele Kalorien und noch mehr sekundäre Pflanzenstoffe wie Carotinoide und Anthocyane, die als hochwirksame Antioxidantien gelten. Hinzu kommen reichlich Folsäure, Kalium, Mineralstoffe, Nährstoffe und Spurenelemente wie Mangan, Kupfer, Eisen sowie die Vitamine B₂, B₆, E und H.



Keine «echte» Kartoffel

Rein botanisch gesehen handelt es sich bei der Süßkartoffel nicht um eine «echte» Kartoffel, da sie zu den Windengewächsen zählt. Die Pflanze bildet spindelförmige Wurzeln aus, die sich zu Knollen verdicken. Es existieren gut 7000 Sorten, mit roter, gelber oder weisser Schale und Fleisch, dessen Farbe von Weiss über Orange bis zu Violett reicht.

FOOD-FACTS

Obwohl er kein Grundnahrungsmittel ist, betrachten viele Menschen Zucker als unverzichtbar. Doch auch hier gilt: Allzu viel ist ungesund.

10 000 Jahre

... alt sind die frühesten dokumentierten Belege für den Anbau von Zuckerrohr in Melanesien, Polynesien. Erst seit dem 19. Jahrhundert wird Zucker industriell hergestellt.



80 Prozent

... der weltweiten Zuckerproduktion umfasst Zuckerrohr, das in den Tropen und Subtropen angebaut wird. Der Rest stammt von Zuckerrüben aus den USA und Mitteleuropa.

50 Gramm

... Zucker pro Tag empfiehlt die WHO als maximale Menge für einen durchschnittlichen Erwachsenen. Das entspricht etwa einem halben Liter Cola. Allerdings konsumiert die Schweizer Bevölkerung doppelt so viel, nämlich durchschnittlich zirka 100 Gramm pro Person und Tag.



BLOG
des
Monats

Dan, der Curry-Maniac

Seit der kalifornische Food-Blogger Dan Toombs nach Grossbritannien gezogen ist, dreht sich bei ihm alles um Currys. Auf seinem Blog «The Curry Guy» präsentiert er eine schier unfassbare Bandbreite an Rezepten.

Die Briten sind derart verrückt nach Curry, dass Chicken Tikka Masala regelmässig unter die fünf beliebtesten Gerichte gewählt wird – und die britische Liebe zu Curry lässt sich bis in die Zeiten des Empires im 18. Jahrhundert zurückverfolgen: Britische Bürokraten und Händler, die einige Zeit in Indien verbracht hatten, wollten nach ihrer Rückkehr weiterhin Currys geniessen und legten so den Grundstein für einen bis heute anhaltenden Boom. Da ist es ganz logisch, dass das allseits beliebte Chicken Tikka Masala nicht in Indien, sondern in Grossbritannien erfunden wurde. Sein erstes Curry wird auch Dan Toombs nie vergessen. Als der in der Werbung tätige Kalifornier 1993 in das Vereinigte Königreich zog, kannte er die indische Küche nur aus Erzählungen. «Ich bekam einen Job in einem Pub, und eines Abends baten mich meine Kollegen, mit ihnen in ein Curry-House zu gehen. Ich bestellte ein Vindaloo und war absolut begeistert. Damit fing alles an, wirklich!» Mit seiner Frau Caroline probierte er sich Wochenende für Wochenende durch die Speisekarten der Curry-Houses und konnte einfach nicht genug kriegen: Ich begann zu lernen, wie man authentische indische Currys zubereitet, indem ich alle Bücher kaufte, die damals auf dem Markt waren, und startete einen Blog, der erst viel später im Jahr 2010 entstand.» Eine Frage stand dabei immer wieder im Raum: «Warum schmeckt ein Rogan Josh oder ein Dal, wenn ich auswärts ein Curry esse, völlig anders als das, was ich zu Hause nach einem Rezept aus einem Buch zubereite?» Also beschloss Dan, mit Köchen zu sprechen und herauszufinden, was britisch-indisches Essen so unverwechselbar macht. Seinen Blog «The Curry Guy» (www.greatcurryrecipes.net) startete er, um so viel wie möglich über



indisches Essen und indische Kultur zu erfahren – und machte dabei keine halben Sachen: Um genügend Inhalte für die Website zu generieren, überzeugte Dan seine Frau und seine drei Kinder davon, ein ganzes Jahr lang nur indisch zu kochen und zu essen. «Ich wollte nicht nur lernen, wie man richtig indisch kocht, sondern auch wirklich wissen, wie all die Gewürze und anderen Zutaten zusammenwirken.» Dabei stiess der Curry-Maniac auf das grosse «Geheimnis» vieler Curry-Houses, das sich gleichzeitig als fantastischer Küchentrick bewähren sollte: Im Vereinigten Königreich stellen viele indische Restaurants eine Basis-Sauce her und verwenden diese für fast alle ihre Currys. Die Sauce, ein gut gewürzter Zwiebelsud mit Knoblauch, Ingwer, Gemüse und einer gewissen Süsse, ist denn auch der Schlüssel zu den vielen Curry-House-Rezepten auf Dans Seite. Aber das ist nur ein Bruchteil von greatcurryrecipes.net: Es gibt Rezepte für britische, authentisch indische, thailändische, chinesische, japanische, sri-lankische, afrikanische, vietnamesische, malaysische, indonesische und koreanische Currys, jedes davon reichhaltig bebildert und mit detaillierten Schritt-für-Schritt-Anleitungen versehen. Mittlerweile sind es Hunderte und es werden jede Woche mehr. Für Dan hat sich seine feurige Passion als wahre Erfolgsstory erwiesen: 2016 wurde der Blog bei den Vuelio Blog Awards als bester Food-Blog ausgezeichnet und kurz darauf unterschrieb er einen Vertrag für sein erstes Kochbuch, das 2017 veröffentlicht wurde. Es folgten sieben weitere und nebenbei verrät der «Curry Guy», dass es 2025 garantiert zehn sein werden. www.greatcurryrecipes.net (in englischer Sprache) auch auf Facebook, YouTube und Instagram

Hausgemachte Fasnachtschüechli

ERGIBT etwa 16 Stück

VORBEREITUNGSZEIT: 30 Minuten

KOCH-/BACKZEIT: pro Kuchlein

ca. 1 ½ Minuten

RUHEZEIT: 60 Minuten

250 g Weissmehl

1 Prise Salz

2 Esslöffel Zucker

2 Eier (65 g)

25 g Rahm

Etwa 1 Liter Frittieröl

Puderzucker zum Bestreuen

1 Mehl, Salz und Zucker in einer Schüssel mischen. Eier und Rahm beifügen und alles zu einem glatten, geschmeidigen Teig verkneten. Diesen zu einer langen Rolle formen und Portionen von 25 g abschneiden (am besten abwiegen). Die Teigstücke zu Kugeln formen und auf ein leicht geöltes Blech geben. Mit einem feuchten Tuch decken und 60 Minuten ruhen lassen.

2 Auf der leicht bemehlten Arbeitsfläche die Kugeln zu hauchdünnen Kreisen auswallen, ähnlich wie man dies beim Strudelteig tut (fast «durchsichtig»).

3 In einer weiten Pfanne mit hohem Rand das Öl auf 180 Grad erhitzen. Die Fasnachtschüechli im heissen Fett auf jeder Seite etwa 30 Sekunden goldbraun ausbacken, dabei auf der ersten Seite den Teig mit Essstäbchen in das Öl drücken. Die Fasnachtschüechli mit einer Zange herausheben und auf Küchenpapier abtropfen lassen. Dann mit Puderzucker bestreuen.

Pro Stück 3 g Eiweiss,
10 g Fett, 13 g Kohlenhydrate;
156 kKalorien oder 654 kJoule

FILIGRANE VERFÜHRUNG
Fasnachtszeit ohne Fasnachtschüechli?
Für viele ist das schlicht
unvorstellbar. Dabei ist die Herstellung
dieses köstlichen Gebäcks einfacher,
als man denkt.



Süsse Früchtchen

Vollreife Kaki erinnern vom Aroma her an Aprikosen. Sie müssen jedoch richtig reif sein, nur dann sind sie geniessbar. Erkennbar ist das an der weichen Konsistenz und dem leicht geleeartigen Fruchtfleisch.

Auf keinen Fall sollte man die Kaki mit den festeren Persimone verwechseln; diese spezielle Züchtung ist fester im Fleisch und ohne Bitterstoffe.

EINGEMACHT
Hausgemacht

Kaki-Konfitüre mit Limette und Passionsfrucht

ERGIBT 2 Gläser von je 2 dl Inhalt
ZUBEREITUNGSZEIT: 35 Minuten

500 g vollreife Kaki
Ca. 200 g Gelierzucker
2 Passionsfrüchte
2 unbehandelte Limetten

1 Den Stielansatz der Kaki heraus-schneiden und die Früchte waagrecht halbieren. Mit einem Löffel zuerst das Kerngehäuse herauslösen, anschliessend das Fruchtfleisch, sodass nur noch die Haut übrigbleibt, die ebenfalls nicht verwendet wird. Das Fruchtfleisch abwiegen und Zucker in der Hälfte des Gewichts beifügen.

2 Passionsfrüchte halbieren und das Fruchtfleisch mit den Kernen in einen hohen, schmalen Becher geben. Die Schale von 1 Limette fein abreiben und beiseitestellen. Den Saft beider Limetten auspressen, ½ dl abmessen und zu den

Passionsfrüchten geben. Mit dem Stab-mixer die Passionsfrüchte 3–4 Sekunden pürieren, damit sich das Fruchtfleisch von den Kernen löst (Kerne sollen dabei nicht püriert werden, sie sind bitter). Alles durch ein Sieb passieren und den Saft auffangen.

3 Das Kaki-Fruchtfleisch mit dem Limetten-Passionsfrucht-Saft sowie der beiseitegestellten Limettenschale in eine Pfanne geben, aufkochen und zugedeckt 10 Minuten kochen lassen. Dann den Gelierzucker beifügen und alles unter Rühren offen und lebhaft weitere 5 Minuten kochen lassen.

4 Inzwischen Gläser, Deckel und Dich-tungen gründlich und heiss reinigen. Zum Abfüllen auf ein Küchentuch stellen.

5 Die Konfitüre in die vorbereiteten Gläser füllen und sofort verschliessen.

Haltbarkeit: ungeöffnet mindestens 10 Monate. Einmal geöffnet im Kühlschrank aufbewahren.

Pro Glas 3 g Eiweiss,
1 g Fett, 138 g Kohlenhydrate;
604 kKalorien oder 2564 kJoule





KOCHEN WIE STANLEY TUCCI

Die Kochgeschirrmарке «GreenPan» hat in Kooperation mit dem Schauspieler und passionierten Koch Stanley Tucci eine ganz besondere Pfannenserie entworfen, die nun auch in der Schweiz erhältlich ist. «TUCCI by GreenPan» steht für Hochwertige Designs, schlichten Stil, authentische Einfachheit sowie eine harmonische Mischung aus klassischem und modernem Flair. Die Kollektion setzt neue Massstäbe mit ihrem geflochtenen Induktionsboden und robusten, massiven Gehäusen.

Die Pfannen bleiben formstabil, wackeln nicht und garantieren gleichmässiges Anbraten und Bräunen. Ihre Langlebigkeit und Kratzfestigkeit sorgen für eine schnelle und gleichmässige Erwärmung. Das Design sorgt für Stabilität und vermeidet Energie- oder Wärmeverluste. Der einzigartige Boden sorgt zudem für eine flache Kochfläche, die das Öl optimal verteilt. Mit modernen Formen und ergonomischen Griffen bietet diese Kollektion ein ausgewogenes, komfortables Kocherlebnis – perfekt für begeisterte Köche wie Stanley Tucci.

In ausgewählten Manor Warenhäusern und auf www.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.



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

KOLUMNE

Sonne tanken

Im Winter steht es mit der Vitamin-D-Versorgung oft schlecht. Allein mit der Ernährung lässt sich der Bedarf nicht decken.

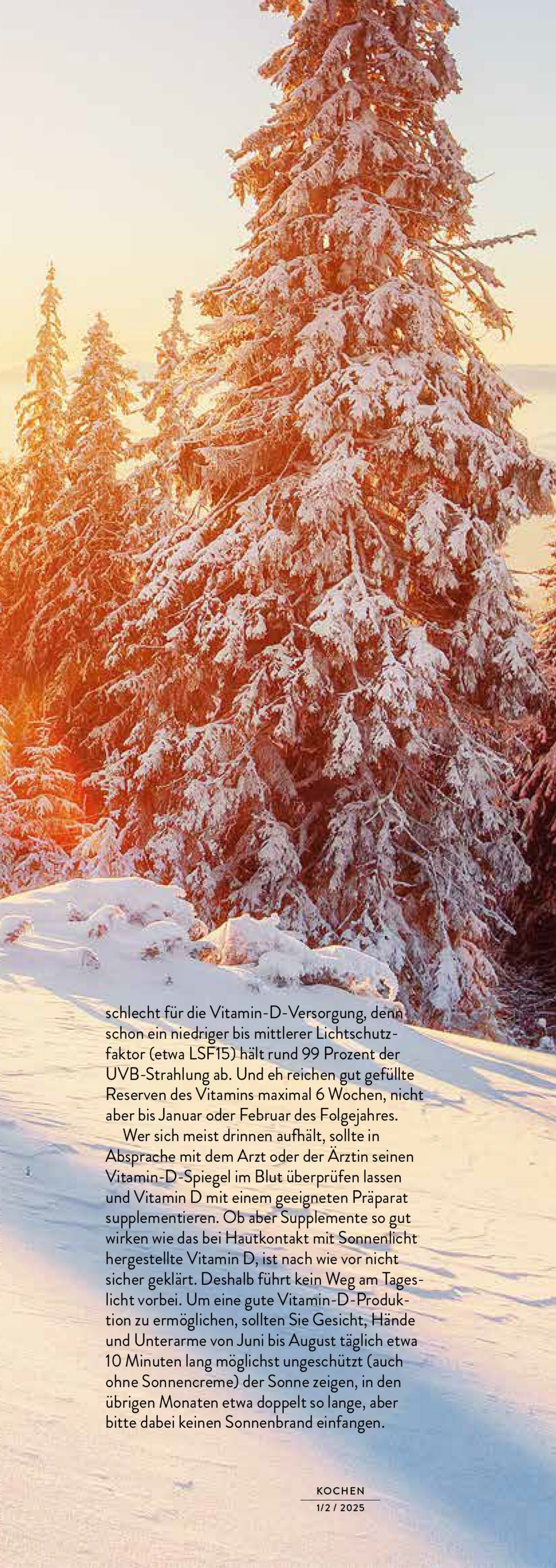
Ernährung ist wichtig, und mit einer optimalen Ernährung kann man sehr viel bewirken. Umso frustrierender ist es für mich, wenn ich zugeben muss, dass mit einer Ernährungsumstellung doch nicht jedes Problem gelöst werden kann. Eins dieser Probleme ist der Vitamin-D-Mangel. Die Eidgenössische Ernährungskommission (EEK) geht von einer «weit verbreiteten Vitamin-D-Unterversorgung» in der Schweiz aus. Wir können natürlich Vitamin-D-reich essen. So reichert sich das Vitamin im Fettgewebe von Fischen an, vor allem in wild lebenden Meeresfischen. Wer viel fettreichen Wildlachs, Hering oder Makrele isst, kann zumindest einen Teil des erforderlichen Vitamin-D-Bedarfs über die Nahrung abdecken. Auch Eier oder Pilze wie etwa Eierschwämme helfen dabei, den Bedarf zu decken, ebenso mit Vitamin D angereicherte Milchprodukte. Wer die Empfehlung befolgt, zweimal pro Woche Fisch zu essen, trägt wenigstens etwas zur Versorgung des

Körpers mit Vitamin D bei. Dennoch gilt: Nur ein Fünftel des Vitamin-D-Bedarfs kann durch Nahrungsmittel gedeckt werden.

Die Forschung ist sich übrigens uneins, ab wann von einem Mangel gesprochen werden kann und ob bereits ein geringer Mangel zu Depressionen, Müdigkeit, Haarausfall und diffusen Knochen- und Muskelschmerzen führen kann. Fakt ist: Vitamin D unterstützt die Muskeltätigkeit sowie die Aufnahme von Calcium und Phosphat aus dem Darm und hilft mit, sie in die Knochen und Zähne einzubauen. Nach wie vor wird daran geforscht, herauszufinden, welche Rolle ein Vitamin D-Mangel bei Krebs- oder Herz-Kreislauf-erkrankungen, Autoimmunerkrankungen und Infekten spielt. Bei einem gravierenden Mangel steigt das Risiko für Osteoporose, dabei nehmen die Masse und die Bruchfestigkeit der Knochen ab, es kommt vermehrt zu Knochenbrüchen, auch, bei kleinen Stürzen. Eine Studie (die «Zürcher Hüftbruchstudie») konnte feststellen,

dass bei vier von fünf Patienten und Patientinnen mit einer gebrochenen Hüfte ein Vitamin D-Mangel vorliegt.

Doch was braucht es, um dem Körper das lebensnotwendige Vitamin D zuzuführen? Da hilft nur eins: Ab an die Sonne! Das Vitamin kann von unserem Körper selbst hergestellt werden, wenn Sonnenlicht, genau genommen UVB-Strahlung, auf unsere Hautoberfläche trifft. Doch damit hapert es: Die meisten Schweizerinnen und Schweizer kommen über die Haut zu wenig in Kontakt mit Sonnenlicht, um genügend Vitamin-D zu bilden. Vor allem zwischen November und Ende April ist es in der Schweiz kaum möglich, sich regelmässig genügend Aufenthalt an der Sonne zu gönnen, um selbst ausreichend Vitamin D herstellen zu können. In den sonnenreicheren Sommermonaten sind die äusseren Bedingungen zwar besser – aber da schützen wir uns mit Sonnencreme, um das Hautkrebsrisiko zu verringern. Das ist zwar sehr wichtig, aber



schlecht für die Vitamin-D-Versorgung, denn schon ein niedriger bis mittlerer Lichtschutzfaktor (etwa LSF15) hält rund 99 Prozent der UVB-Strahlung ab. Und eh reichen gut gefüllte Reserven des Vitamins maximal 6 Wochen, nicht aber bis Januar oder Februar des Folgejahres.

Wer sich meist drinnen aufhält, sollte in Absprache mit dem Arzt oder der Ärztin seinen Vitamin-D-Spiegel im Blut überprüfen lassen und Vitamin D mit einem geeigneten Präparat supplementieren. Ob aber Supplemente so gut wirken wie das bei Hautkontakt mit Sonnenlicht hergestellte Vitamin D, ist nach wie vor nicht sicher geklärt. Deshalb führt kein Weg am Tageslicht vorbei. Um eine gute Vitamin-D-Produktion zu ermöglichen, sollten Sie Gesicht, Hände und Unterarme von Juni bis August täglich etwa 10 Minuten lang möglichst ungeschützt (auch ohne Sonnencreme) der Sonne zeigen, in den übrigen Monaten etwa doppelt so lange, aber bitte dabei keinen Sonnenbrand einfangen.

MUST-HAVE FÜR HOBBYBÄCKER

Eine Backform, endlose Möglichkeiten: Die rechteckige Backform aus Gusseisen ist neu im «Le Creuset»-Sortiment – und ein absolutes Multitalent, das sich einfach für alles eignet, von Brot, Rührkuchen, Brioche & Co. bis hin zu Lasagne, Aufläufen, Pasteten sowie Hackbraten und sogar für selbstgemachte Eistorten. Mit sämtlichen Backöfen und Kochfeldern kompatibel und ausgestattet mit 30 Jahren Garantie, ist die gusseiserne Backform ein zuverlässiger Küchenbegleiter. Mit den grosszügigen Proportionen, geraden Seiten und einem Fassungsvermögen von 1,9 Litern ist die praktische Kastenform ideal fürs Essen mit der Familie und Freunden. www.lecreuset.ch



DER NEUE APERITIVO-STAR

Campari bereichert die Aperitivo-Kultur mit einer Neuheit: Sarti. Er besticht durch seinen unverwechselbaren Geschmack, der von hochwertigen Fruchtessenzen wie sizilianischer Blutorange, Passionsfrucht und Mango geprägt ist. Diese Zutaten verleihen dem Aperitif eine frische und fruchtig-süsse Note, die mit einer leichten Bitterkeit abgerundet wird. Sarti niedriger Alkoholgehalt macht ihn zu einem idealen Begleiter für gesellige Momente im Einklang mit dem entspannten italienischen Lebensstil, den er verkörpert. *Sarti steht vorerst der Gastronomie über Gross- und Getränkehändler zur Verfügung.*



Gekochte Kartoffeln – und was man daraus macht

*Oft bleiben von Gschwellti gekochte
Kartoffeln übrig. Daraus kann man sehr
gut das eine oder andere feine
(Reste-)Essen zaubern.*

Quetschkartoffeln mit Käse vom Blech

FÜR 2 PERSONEN

VORBEREITUNG: 15 Minuten

KOCH-/BACKZEIT: 45 Minuten

500 g gekochte Kartoffeln
Salz, schwarzer Pfeffer aus der Mühle
Olivenöl zum Bestreichen
100 g geriebener gemischter Käse
½ Bund glatte Petersilie
½ Bund Schnittlauch
1 kleine Knoblauchzehe
200 g Magerquark

- 1 Den Backofen auf 180 Grad Umluft vorheizen. Ein Blech mit Backpapier belegen.
- 2 Kartoffeln auf das vorbereitete Blech legen und mit dem Boden eines Wasserglases flach drücken. Beidseitig mit Salz und Pfeffer würzen und mit Öl einpinseln. Die Kartoffeln im heissen Ofen auf der mittleren Rille 45 Minuten backen. Nach 30 Minuten mit Käse bestreuen und fertig backen.
- 3 Inzwischen Petersilie hacken. Schnittlauch in Röllchen schneiden. Knoblauch schälen und fein hacken. Alle diese Zutaten mit dem Quark mischen und mit Salz und Pfeffer würzen. Den Kräuter-Quark zu den knusprigen Kartoffeln servieren.

Dazu passt ein reichhaltiger Gemüse- und Blattsalat.

Pro Portion 29 g Eiweiss, 24 g Fett, 45 g Kohlenhydrate; 516 kKalorien oder 2156 kJoule, Glutenfrei

Kartoffel-Wähe

FÜR 4 PERSONEN

VORBEREITUNG: 20 Minuten

KOCH-/BACKZEIT: 50 Minuten

Etwa 800 g gekochte Kartoffeln
Raps- oder Sonnenblumenöl zum Bestreichen
1 grosse Zwiebel
2 Knoblauchzehen
1 Esslöffel Butter
500 g tiefgekühlter Blattspinat, aufgetaut
2 Eier
500 g Magerquark
1 dl Rahm
Salz, schwarzer Pfeffer aus der Mühle
Frisch geriebene Muskatnuss
30 g geriebener Gruyère

- 1 Den Backofen auf 200 Grad Umluft vorheizen.
- 2 Ein Wähenblech von 24 cm Durchmesser mit Backpapier auslegen. Die

Kartoffeln darauf setzen und mit dem Boden eines Glases flach drücken, dabei darauf achten, dass am Rand ein etwas erhöhter Bereich entsteht. Kartoffeln mit Öl bestreichen. Den Kartoffelboden im heissen Ofen auf der untersten Rille 20 Minuten vorbacken.

3 Inzwischen Zwiebel und Knoblauch hacken. Beides in Butter glasig andünsten.

4 Den aufgetauten Spinat von Hand gut ausdrücken, grob schneiden und mit Eiern in einer Küchenmaschine oder mit dem Stabmixer hacken. In eine Schüssel geben, die Zwiebel-Knoblauch-Mischung, den Quark sowie den Rahm beifügen, alles mischen und mit Salz, Pfeffer sowie Muskat würzen.

5 Die Spinat-Quark-Masse auf den vorgebackenen Kartoffelboden geben, mit dem Käse bestreuen und weitere 35 Minuten backen.

Pro Portion 25 g Eiweiss, 18 g Fett, 40 g Kohlenhydrate; 439 kKalorien oder 1838 kJoule, Glutenfrei



RESTEKÜCHE

Marktplatz



Kartoffelbrötchen mit Dinkelmehl

ERGIBT 12 Stück

VORBEREITUNG: 25 Minuten

KOCH-/BACKZEIT: 20 Minuten

RUHEZEIT: 2 ½ Stunden

400 g gekochte Kartoffeln

150 g feines Dinkel- oder UrDinkelmehl

**350 g weisses Dinkel- oder
UrDinkelmehl**

5 g Salz

**1 Esslöffel getrockneter Majoran oder
Oregano**

10 g Hefe

3 ½ dl lauwarmes Wasser

2 Esslöffel Sonnenblumenöl

1 Kartoffeln schälen und grob mit einer Gabel zerdrücken.

2 Beide Mehlsorten mit Salz und Majoran oder Oregano in eine Schüssel geben. Hefe im Wasser auflösen und zum Mehl geben. Alles mischen, bis ein glatter, klebriger Teig entstanden ist. Den Teig zugedeckt 10 Minuten ruhen lassen.

3 Öl über den Teig giessen und den Teig mehrmals aufziehen und zusammenfal-

ten. Diesen Vorgang im Abstand von etwa 20 Minuten noch zwei weitere Male wiederholen. Nach weiteren 20 Minuten den Teig aus der Schüssel nehmen und zu einem Rechteck auseinanderziehen, Kartoffeln darauf verteilen und alles zu einer Rolle aufrollen. Den Teig zugedeckt weitere 60 Minuten gehen lassen.

4 Teig in 12 Portionen teilen und zu Kugeln formen. Auf ein mit Backpapier belegtes Blech setzen und zugedeckt 30 Minuten ruhen lassen.

5 Den Ofen auf 230 Grad Umluft vorheizen. Ein kleines Blech auf den Boden des Ofens stellen und mitaufheizen.

6 Die Brötchen mittig mit einem scharfen Messer einschneiden. Dann sofort im heissen Ofen auf der mittleren Rille einschieben und ein halbes Glas Wasser in das Blech auf dem Ofenboden giessen. Die Brötchen 20 Minuten backen. Herausnehmen und auf einem Kuchengitter abkühlen lassen.

Pro Stück 6 g Eiweiss, 3 g Fett, 34 g Kohlenhydrate; 191 kKalorien oder 799 kJoule, Lactosefrei



BLUTORANGEN UND WOHER IHRE SCHÖNE ROTE FÄRBUNG KOMMT

Das kräftige Rot der Blutorangen macht diese Orangensorte ganz besonders. Doch damit sich die schöne dunkle Rotfärbung einstellt, sind ganz bestimmte Umstände erforderlich.

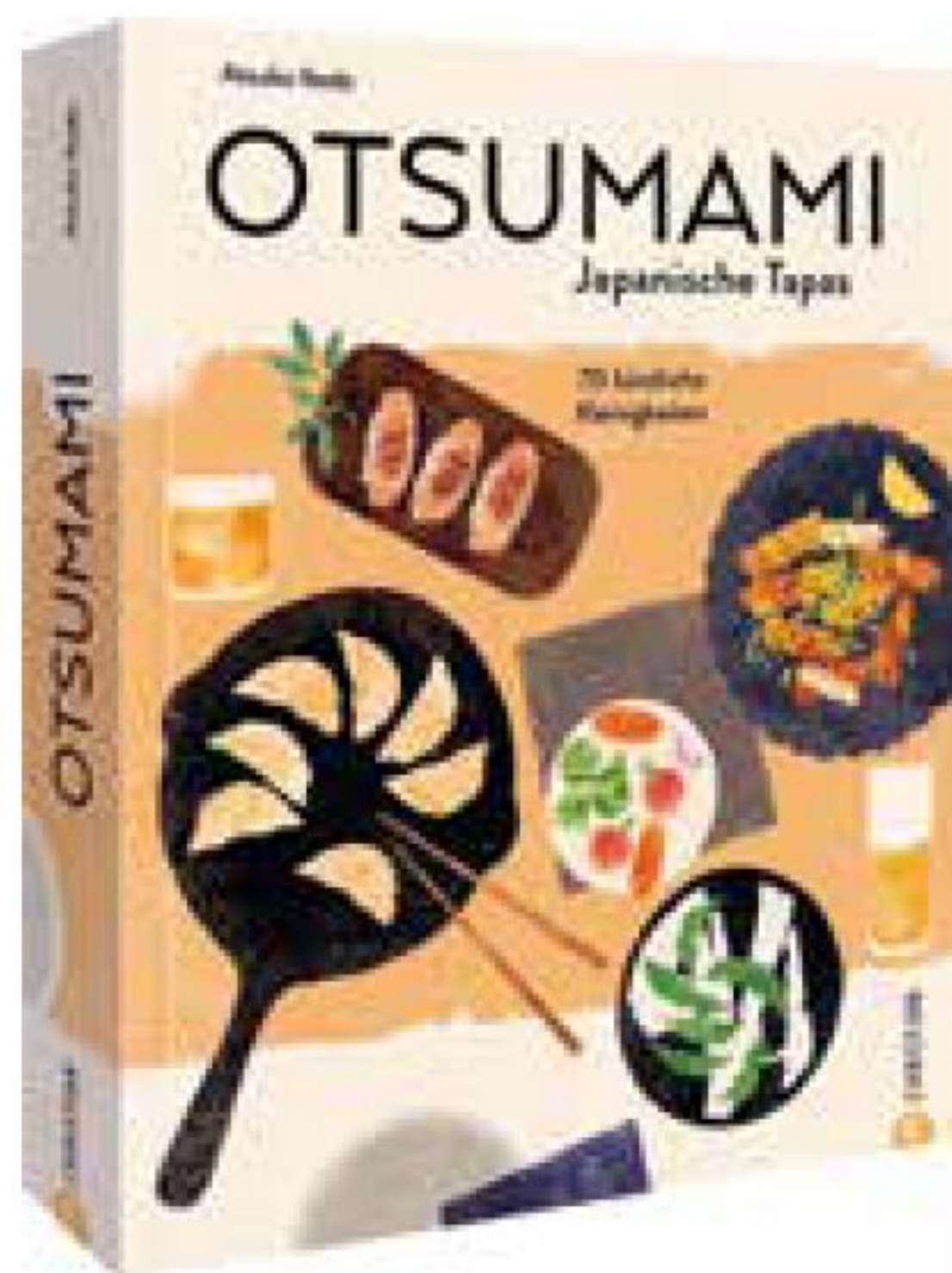


Die Saison der Blutorangen ist kurz und dauert in der Regel von Ende Dezember bis in den März. Unterschieden wird bei den Blutorangen zwischen Vollblutorangen wie z. B. der Sorte «Moro» und «Sanguinello» sowie den Halbblutorangen wie der Sorte «Tarocco». Das Fruchtfleisch letzterer ist nicht durchgehend dunkelrot gefärbt. Farbgebend bei den Blutorangen sind die Anthocyane.

Bei den Anthocyanen handelt es sich um rote, blaue oder violette Pflanzenfarbstoffe, die zur Gruppe der Flavonoide gehören und auch in Früchten und Gemüse wie Rotkohl, roten Zwiebeln oder Trauben vorkommen. Im Gegensatz zur klassischen blonden Saftorange braucht die Blutorange für ihre sattrote Farbe kalte Nächte und warme Tage. Denn nur bei 15 bis 20 Grad am Tag und 2 bis 0 Grad in der Nacht bilden sich die Anthocyane in der Blutorange. So kann es durchaus vorkommen, dass zu Beginn der Saison die typische Färbung noch nicht immer vorhanden ist, was darauf zurückzuführen ist, dass es noch nicht genügend warme Tage und kalte Nächte gegeben hat.

LESEN UND GENIESSEN

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

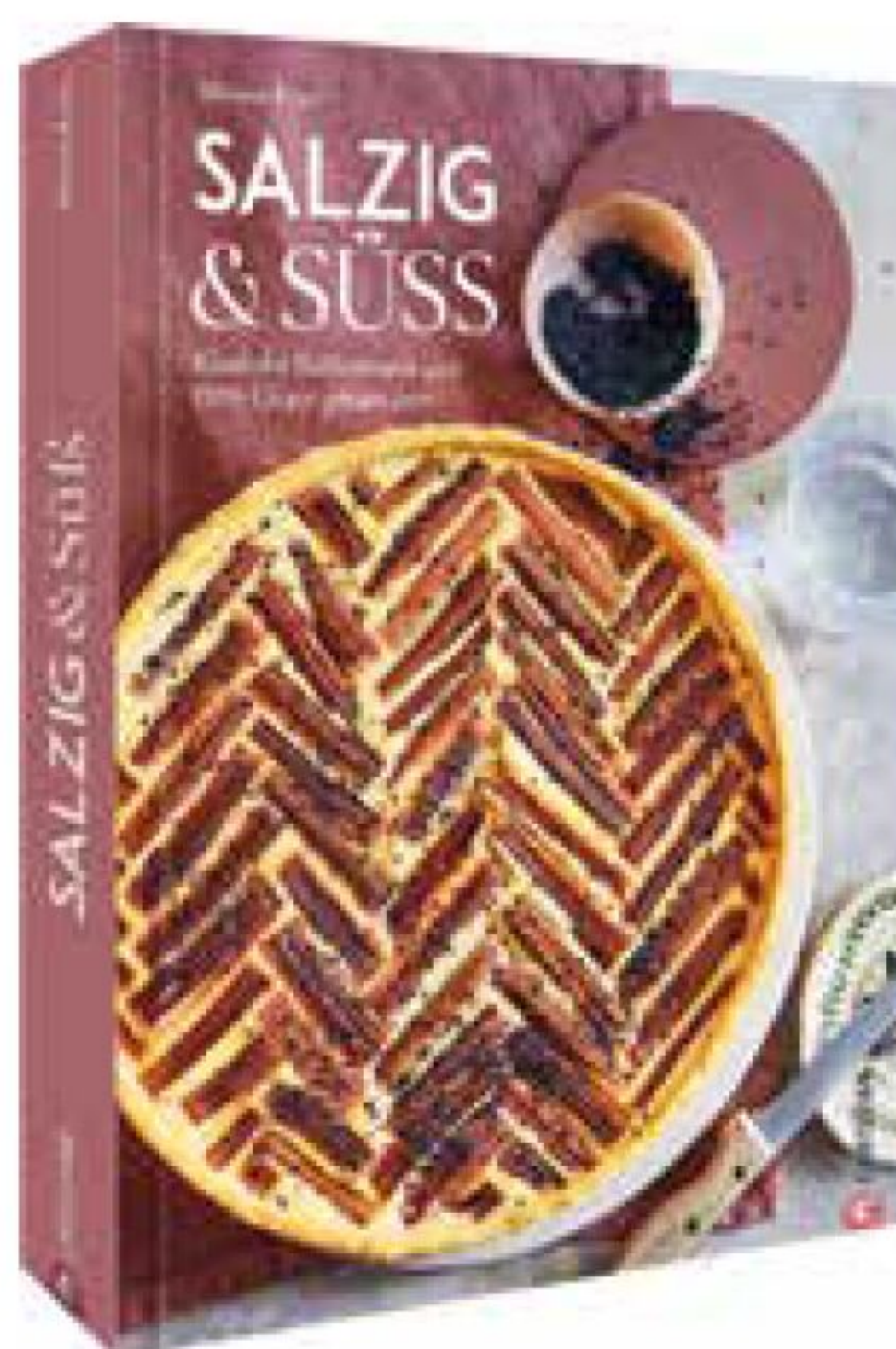
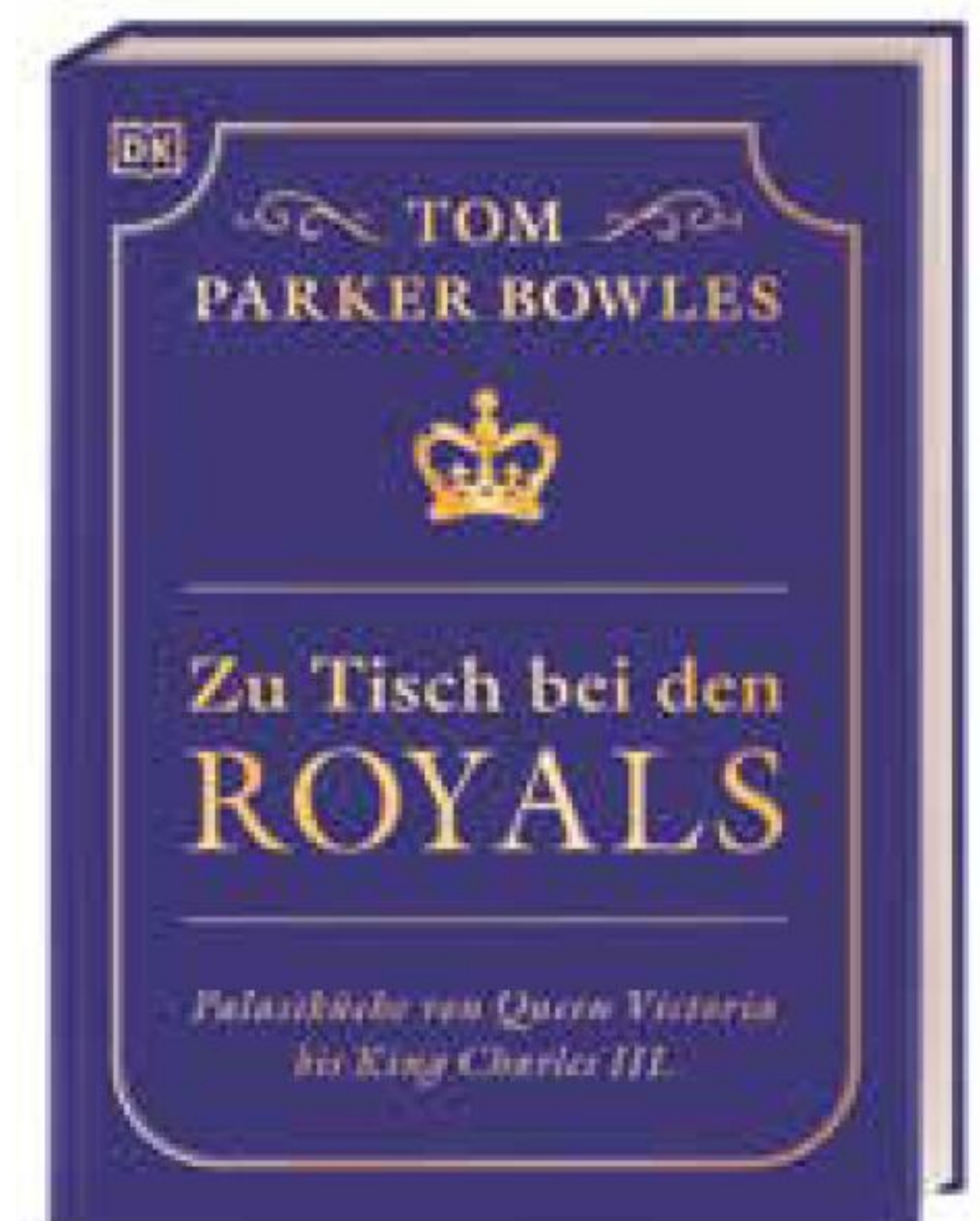


TAPAS MADE IN JAPAN

«Otsumami» bedeutet so viel wie «Knabbereien zu Drinks» und vereint als langjährige, japanische Tradition das Beste aus der japanischen und der Tapas-Küche. Mit 70 authentischen Rezepten und einem ausführlichen Grundlagenteil (z. B. über die Kunst des perfekten Reiskochens) führt Atsuko Ikeda durch das Kochbuch und eröffnet so eine ganz neue Perspektive der kleinen Genüsse. *Otsumami*, Atsuko Ikeda, Christian Verlag, CHF 39.90.

KÖNIGLICHE KULINARIK

Tom Parker Bowles präsentiert in seinem Kochbuch die traditionsreiche Küche des britischen Hofes. Vom pikanten Curry für König George V. bis zur Eisbombe für Prinzessin Elizabeth: Über 100 Rezepte zeigen die ganze Bandbreite der royalen Küche von Queen Victoria bis heute. Ob englisches Frühstück, alltägliche Abendessen, königliche Gartenpartys oder Staatsbankette – das Buch bietet intime Einblicke in die Kulinarik des Buckingham Palace. Abgerundet wird es durch Hintergrundwissen zu Tradition und Herkunft der Speisen und Produkte, royale Küchenkniffe und Spezialitäten der königlichen Chefköche. *Zu Tisch bei den Royals*, Tom Parker Bowles, DK Verlag, CHF 39.90.

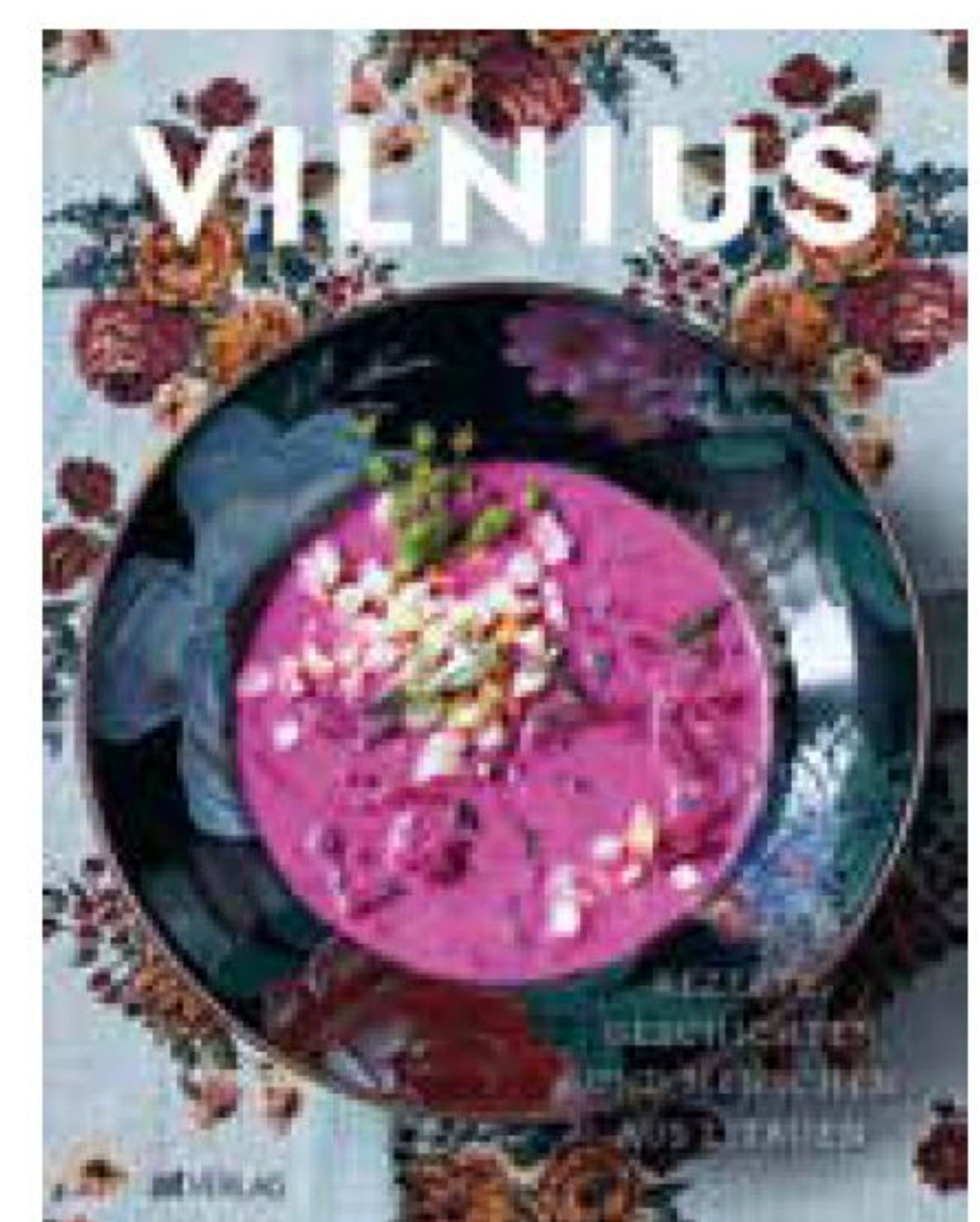


HERZHAFT UND SÜSS

Erfolgsautorin Milena Kraus präsentiert in ihrem neuen Buch eine Vielzahl neuer Backrezepte für das ganze Jahr. Besonders herzhaftes Gebäck hat es ihr angehtan – ebenso köstlich wie schön anzusehen, eignet es sich perfekt für Mittag- und Abendessen oder als Mitbringsel zum Fest. Neben Kräuterwaffeln und Mangoldquiche darf natürlich auch Süßes aus dem Ofen nicht fehlen: Aprikosen-Pie, Brown-Butter-Brownies, Baskischer Käsekuchen ... einfach unwiderstehlich. *Salzig & Süß*, Milena Kraus, Christian Verlag, CHF 39.90.

SO SCHMECKT VILNIUS

Vilnius, eine Stadt mit einer jahrhundertealten Geschichte, überzeugt kulinarisch mit ihrer Vielfalt an köstlichen Gerichten. Dieses Buch begleitet Denise Snieguole Wachter in die Heimatstadt ihrer Mutter. Dorthin, wo sie einst viele Sommer verbracht hat. Die Erinnerungen daran hat die Autorin in diesem Buch auf köstliche Art und Weise eingefangen: Mit Gerichten und Geschichten über Menschen, die die Küche in Vilnius zu der machen, die sie heute ist. Mit Märkten, die für die Vergangenheit stehen und für die Gegenwart. In der jungen Gastroszene von Vilnius treffen sich Gastronominnen und Gastronomen, deren Nationalstolz und Streben nach höchster Qualität eins sind, die die Gerichte ihrer Heimat lieben und ihnen trotzdem einen modernen Anstrich geben wollen. Das Kochbuch bietet typische Gerichte wie das frittierte Knoblauch-Brot «Kepta Duona» mit litauischem Aioli oder die pinke Suppe «Saltibarsciai», aber auch eigene Interpretationen wie Carpaccio von der Forelle oder den Vilnius-Burger. Auch raffinierte Desserts wie die beliebte Napoleon-Torte kommen nicht zu kurz. *Vilnius*, Denise Snieguole Wachter, AT Verlag, CHF 38.–.



Brasato, Ossobuco und Co.:
Die italienische Küche
verfügt über eine grosse
Vielfalt an Fleischgerichten.
Grund genug, sich nicht
nur mit Antipasti und Pasta
zu begnügen!

Italienische Fleischklassiker

Marktfrisch





Natürlich denken viele bei der italienischen Küche fast instinktiv an Pasta und Pizza – und vergessen dabei glatt, dass Fleischgerichte ebenfalls eine immens wichtige Rolle spielen. Die Vielfalt und die regionalen Eigenheiten der italienischen Küche spiegeln sich auch in der Art und Weise wider, wie Fleisch zubereitet wird und welche Fleischsorten verwendet werden. In den nördlichen Regionen, wie zum Beispiel im Piemont, der Lombardei oder im Trentino-Südtirol, sind Fleischgerichte häufig von den Alpen

und der schweizerischen bzw. österreichischen Küche beeinflusst. Hier sind reichhaltige Gerichte wie Brastato al «Barolo» (Schmorbraten mit Barolo-Wein), «Spezzatino» (Eintopf) oder der an Üppigkeit kaum zu überbietende «Bollito misto» verbreitet. Im Süden, insbesondere in der Toskana, in Umbrien und in Sizilien, spielen grillierte Fleischgerichte wie Bistecca alla Fiorentina (das dicke T-Bone-Steak vom Chianina-Rind) oder Arrosto di Maiale (Schweinebraten) eine wichtige Rolle. Auch Lamm ist in der

mediterranen Küche häufig vertreten, besonders zu besonderen Anlässen. Wild wie etwa Reh, Fasan und natürlich Wildschwein haben in der toskanischen Küche eine zentrale Bedeutung. Fleischgerichte spielen in Italien oft eine zentrale Rolle bei Festessen und Familienfeiern. Weihnachten und Ostern sind typische Anlässe, bei denen Fleischgerichte im Mittelpunkt stehen, sei es als Braten, Schmorgericht oder Gegrilltes. Unsere Auswahl an Klassikern ist hierfür hoffentlich goldrichtig.



Kalbsleber venezianische Art –
Fegato di vitello alla veneziana
Rezept auf Seite 27

Rindsschmorbraten in Barolo – Brasato al Barolo

FÜR 6 PERSONEN

VORBEREITUNGSZEIT: 15 Minuten

KOCH-/BACKZEIT: 3–3½ Stunden

RUHEZEIT: etwa 12 Stunden

1,2–1,4 kg Rindfleisch zum Schmoren,
z. B. Huftdeckel, Schulter usw.

2 mittlere Rüebli

2 Zweige Stangensellerie

1 mittlere Zwiebel

1 Knoblauchzehe

2 Lorbeerblätter

6 Stück Wacholderbeeren

3 Stück Gewürznelken

1 kleine Zimtstange

6 Zweige Thymian

1 Zweig Rosmarin

1 Flasche Barolo (7½ dl)

Salz, schwarzer Pfeffer aus der Mühle

½ dl Olivenöl

2 Esslöffel Tomatenpüree

3 dl Rinds- oder Kalbsfond,

ersatzweise Fleischbouillon

30 g weiche Butter

2 Teelöffel Mehl

1–2 Esslöffel Cassis- oder

Johannisbeergelee

1 Einen grossen Tiefkühlbeutel geöffnet in eine Schüssel stellen und das Fleischstück hineinlegen. Rüebli und Stangensellerie rüsten und klein würfeln. Die Zwiebel schälen und hacken. Den Knoblauch schälen und die Zehe flach drücken. Lorbeerblätter den Rand entlang einschneiden. Alle diese Zutaten mit dem Wacholder, den Nelken, dem Zimt, dem Thymian und dem Rosmarin zum Fleisch geben. Den Wein dazugliessen und den Beutel (evtl. mit Küchenschnur) satt verschliessen, so dass das Fleisch vollständig mit Wein bedeckt ist. An einem kühlen Ort mindestens 12 Stunden, am besten über Nacht, marinieren lassen.

2 Etwa 2 Stunden vor der Zubereitung das Fleisch aus der Marinade nehmen, mit Küchenpapier trockentupfen und rundum mit Salz sowie Pfeffer kräftig würzen. Die Marinade durch ein feines Sieb in einen Messbecher giessen und beiseitestellen. Gemüse, Kräuter und Gewürze ebenfalls beiseitestellen.

3 In einem Schmortopf oder Bräter mit Deckel das Olivenöl erhitzen. Den Braten darin bei Mittelhitze rundum 8–10 Minuten anbraten. Auf einen Teller geben.

4 Den Ofen auf 150 Grad vorheizen.

5 Im Bratensatz das beiseitegestellte Gemüse mit den Kräutern und Gewürzen 3–4 Minuten andünsten. Das Tomaten-

püree beifügen und mitdünsten, bis es leicht rostbraun wird. Die beiseitegestellte Marinade dazugliessen und bei grosser Hitze um etwa ⅓ einkochen lassen. Fond oder Bouillon beifügen, den Braten in die Sauce legen und zugedeckt im heissen Ofen auf der zweituntersten Rille je nach Fleischqualität 3–3½ Stunden schmoren lassen, dabei alle 30 Minuten das Fleisch wenden, bis es so zart ist, dass es fast zerfällt. Ist die Flüssigkeit stark eingekocht, wenn nötig zwischendurch etwas Bouillon, Wasser oder Wein nachgiessen.

6 Das Fleisch aus der Sauce heben; wird es nur wenig später serviert, warm halten, sonst vollständig abkühlen lassen und dann in Klarsichtfolie gewickelt kühl stellen (siehe Tipp).

7 Weiche Butter und Mehl mit einer Gabel verkneten und in die leicht kochende Sauce geben. Noch einen Moment kochen lassen, dann mit Salz, Pfeffer und Gelee abschmecken.

8 Zum Servieren den Barolo-Braten in Scheiben schneiden, in die Sauce zurücklegen und nur noch gut heiss werden lassen.

Als Beilage passen Polenta, Gnocchi, Kartoffelstock, eventuell mit Sellerie gemischt, oder ein Püree von weissen Bohnen.

TIPP

Der Barolo-Braten kann sehr gut bereits am Vortag zubereitet werden und er lässt sich erst noch am besten schneiden, wenn er kalt aus dem Kühlschrank kommt. Dann haben sich nämlich die Fleischfasern wieder etwas zusammengezogen, der Braten hat eine gewisse Festigkeit und fällt deshalb beim Schneiden nicht auseinander. Anschliessend die Bratenscheiben ziegelartig in die wieder erhitzte und leicht kochende Sauce legen und bei milder Hitze gut heiss werden lassen.

Pro Portion 36 g Eiweiss, 20 g Fett,
9 g Kohlenhydrate; 413 kKalorien oder
1724 kJoule, Lactosearm



MONDOVINO

Wein nach Deinem
Geschmack.

Master's Choice



Piemont at its best.

Harmonisch und mit sehr
langem Finale. Ein typischer
Barolo, der jeden Brasato adelt.

BAROLO DOCG
ALBARELLO, 75 CL

.....
18.50
(10 cl = 2.47)

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



Für mich und dich.

Geschmorte Kalbshaxen Mailänder Art – Ossobuco alla milanese

FÜR 4 PERSONEN

VORBEREITUNGSZEIT: 25 Minuten

KOCH-/BACKZEIT: insgesamt
ca. 1¾ Stunden

FLEISCH:

4–6 Kalbshaxen, je nach Grösse

Salz, schwarzer Pfeffer aus der Mühle

1 mittleres Rüebli

2 Zweige Stangensellerie

1 mittlere Zwiebel

2 Knoblauchzehen

6 Peretti-Tomaten (Eiertomaten),
ersatzweise 1 Dose gehackte Pelati

1 Esslöffel Mehl

Olivenöl zum Anbraten

1½ dl Weisswein

3 dl Gemüsebouillon

2 Lorbeerblätter

GREMOLATA:

2 Bund glattblättrige Petersilie

1 unbehandelte Zitrone

2 Knoblauchzehen

- 1 Kalbshaxen 2 Stunden vor der Zubereitung aus dem Kühlschrank nehmen. Die Haut der Haxen mit einer Schere 3–4-mal leicht einschneiden, damit sich das Fleisch beim Schmoren nicht verformt und die Haxen rundherum mit Küchenschnur binden. Die Kalbshaxen mit Salz sowie Pfeffer würzen.
- 2 Rüebli, Stangensellerie mitsamt Grün, Zwiebel und Knoblauch rüsten, dann alles klein hacken (evtl. im Cutter).
- 3 Reichlich Wasser aufkochen. Die Tomaten hineingeben und 10 Sekunden blanchieren. Dann sofort in ein Sieb abschütten und kalt abschrecken. Die Haut abziehen und den Stielansatz herauschneiden. Dann die Tomaten hacken.
- 4 Den Backofen auf 180 Grad vorheizen.
- 5 In einem Schmortopf, in dem die Haxen nebeneinander Platz haben, 2–3 Esslöffel Olivenöl erhitzen. Die Haxen beidseitig mit dem Mehl bestäuben, dann im heissen Öl von beiden Seiten kräftig anbraten. Aus der Pfanne nehmen.
- 6 Nochmals etwas Olivenöl in die Pfanne geben und darin Rüebli, Stangensellerie, Zwiebel und Knoblauch 5 Minuten andünsten. Tomaten beifügen, Wein und Bouillon angiesen, aufkochen und

3–4 Minuten kochen lassen. Dann die Haxen in die Sauce legen, Lorbeerblätter dem Rand entlang einige Male einschneiden, zu den Haxen geben, die Pfanne decken und sofort in den heissen Ofen auf die unterste Rille geben. Die Kalbshaxen je nach Grösse und Qualität etwa 1½ Stunden weich schmoren; sie sollen praktisch vom Knochen fallen.

7 Für die Gremolata die Petersilie fein hacken und in eine Schüssel geben. Die gelbe Schale der Zitrone fein dazureiben. Den Knoblauch schälen, sehr fein hacken, zur Petersilie geben und alles mischen.

8 Am Ende der Garzeit einige Löffel Sauce mit Gemüse in einen hohen Becher geben und mit dem Stabmixer pürieren. Das Püree zur Sauce geben; dadurch bindet sie leicht. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Kalbshaxen mit der Gremolata bestreuen und sofort servieren.

Als Beilage passt ein Safran-Risotto oder Kartoffelstock.

Pro Portion 36g Eiweiss, 11 g Fett,
11 g Kohlenhydrate; 298 kKalorien oder
1246 kJoule; Glutenfrei



Kalbsleber venezianische Art – Fegato di vitello alla veneziana

FÜR 4 PERSONEN

VORBEREITUNGSZEIT: 10 Minuten

KOCH-/BACKZEIT: insgesamt
ca. 25 Minuten

500 g Zwiebeln

8 Esslöffel Olivenöl

50 g Rosinen

20 g Zucker

4 Esslöffel weisser Balsamicoessig

Salz, schwarzer Pfeffer aus der Mühle

500–600 g Kalbsleber, vom Metzger

**vorbereitet und in Rechtecke von etwa
3 × 4 cm geschnitten**

2 Teelöffel Mehl

1 Die Zwiebeln schälen, halbieren und in feine Streifen schneiden. In einer grossen beschichteten Bratpfanne gut $\frac{1}{2}$ des Öls erhitzen und die Zwiebeln darin

10–15 Minuten weich dünsten. Dann Rosinen, Zucker und Essig beifügen, mit Salz und Pfeffer würzen und alles nochmals 5 Minuten dünsten.

2 Inzwischen die Kalbsleber auf einem Küchenbrett ausbreiten. Das Mehl in ein feines Sieb geben und gleichmässig über die Leber stäuben. Leicht mischen.

3 In einer zweiten Bratpfanne Öl (1–2 Esslöffel) kräftig erhitzen. Die Leber darin in 2 Portionen sehr heiss, aber nur kurz braten; sie soll innen noch gut rosa sein. Mit Salz und Pfeffer würzen und sofort auf die Zwiebeln geben. Die zweite Portion Leber auf die gleiche Art zubereiten. Die Leber erst jetzt mit den Zwiebeln mischen, dann sofort servieren.

FÜR DEN KLEINHAUSHALT

2 Personen: Zutaten halbieren.

Pro Portion 21 g Eiweiss, 29 g Fett, 29 g Kohlenhydrate; 471 kKalorien oder 1958 kJoule, Lactosefrei



Kalbfleischröllchen mit Parmesan und Pancetta – Bracioline di vitello

FÜR 4–6 PERSONEN

VORBEREITUNGSZEIT: 45 Minuten

KOCH-/BACKZEIT: ca. 45 Minuten

FLEISCH:

12 grosse, dünn geschnittene
Kalbsschnitzel, z. B. aus dem Eckstück
Salz, schwarzer Pfeffer aus der Mühle

1 grosse Zwiebel

3 Esslöffel Olivenöl

100 g Parmesan am Stück

100 g Pancetta, in Scheiben
geschnitten, ersatzweise Coppa

60 g Toastbrot

30 g glattblättrige Petersilie

1 Ei

ZUM FERTIGSTELLEN:

1 kleine Zwiebel

1 Knoblauchzehe

2 Esslöffel Olivenöl

1 Esslöffel Butter

1½ dl Weisswein

1 dl Gemüsebouillon

250 g Tomaten-Passata

Salz, schwarzer Pfeffer aus der Mühle

½ Bund Basilikum

½ Bund glatte Petersilie

1 Kalbsschnitzel auf der Arbeitsfläche auslegen, mit Klarsichtfolie bedecken und die Schnitzel mit der glatten Seite eines Fleischklopfers oder mit dem Wallholz noch etwas dünner klopfen. Beidseitig mit Salz und Pfeffer würzen.

2 Die Zwiebel schälen, fein hacken und in einer Pfanne im heissen Olivenöl 5–8 Minuten dünsten; sie dürfen dabei leicht Farbe annehmen. Abkühlen lassen.

3 Parmesan entrinden und an der Röstiraffel reiben. Dann die Käsespäne mit den Fingern mittelfein zerreiben; es darf noch kleine Stückchen haben. Pancetta oder Coppa in Streifen und diese in kleine Rechtecke schneiden. Toastbrot mittelfein hacken. Petersilie ebenfalls hacken. Das Ei in einer Schüssel verquirlen und Zwiebeln, Parmesan, Pancetta oder Coppa, Toastbrot sowie Petersilie beifügen, alles mit Pfeffer würzen und mischen.

4 Jeweils ½ der Füllung auf ein Kalbsschnitzel geben, die Enden einschlagen und satt aufrollen. Die Bracioline mit einem Zahnstocher fixieren oder mit Küchenschnur binden.

5 Für die Sauce Zwiebel und Knoblauch schälen und sehr fein hacken.

6 In einem Schmortopf oder Bräter Olivenöl und Butter erhitzen. Die Bracioline in 2 Portionen darin rundum etwa 3 Minuten anbraten. Herausnehmen und auf einen Teller geben.

7 Im Bratensatz Zwiebel und Knoblauch glasig dünsten. Mit Weisswein ablöschen und diesen um ⅓ einkochen lassen. Dann Bouillon beifügen und alles nochmals um ⅓ reduzieren. Die Passata dazugeben, aufkochen, mit Salz und Pfeffer würzen, die Bracioline hineinlegen und zugedeckt etwa 45 Minuten schmoren lassen, bis die Röllchen schön weich sind; dabei gelegentlich wenden.

8 Inzwischen kleine Basilikumblättchen abzupfen und beiseitelegen. Restliches Basilikum sowie Petersilie fein hacken.

9 Vor dem Servieren die Sauce wenn nötig nachwürzen, die gehackten Kräuter darüber geben und die Bracioline mit den beiseitegestellten Basilikumblättchen garnieren.

Als Beilage passen in Olivenöl gebratene kleine Schalenkartoffeln oder ein Risotto.

FÜR DEN KLEINHAUSHALT

2–3 Personen: Zutaten halbieren.

Pro Portion 51 g Eiweiss,
43 g Fett, 12 g Kohlenhydrate;
656 kKalorien oder 2731 kJoule

Poulet nach Teufelsart – Pollo alla diavola

FÜR 4 PERSONEN

VORBEREITUNGSZEIT: 20 Minuten

KOCH-/BACKZEIT: 45 Minuten

RUHEZEIT: 15 Minuten

8 Pouletoberschenkel, siehe auch Tipp

8 Pouletunterschenkel

1 Peperoncino

1 Zweig Rosmarin

2 Knoblauchzehen

2 Esslöffel schwarze Pfefferkörner

1 Teelöffel grobes Meersalz

4–5 Esslöffel Olivenöl

400 g Cherrytomaten

Salz, schwarzer Pfeffer aus der Mühle

1½ dl Weisswein

1 Pouletteile kurz unter kaltem Wasser spülen und mit Küchenpapier trockentupfen.

2 Stiel und eventuell Kerne – je nach gewünschter Schärfe – des Peperoncinos entfernen und die Schote in feine Ringe

schneiden. Rosmarinnadeln abzupfen. Knoblauch schälen und in Scheibchen schneiden.

3 In einem grossen Mörser die Pfefferkörner grob zerstoßen. Meersalz, Peperoncino, Rosmarin und Knoblauch beifügen und mit den Pfefferkörnern weiter zerstoßen. Mit dieser Mischung die Pouletteile rundum einreiben. Mindestens 15 Minuten ruhen lassen.

4 Inzwischen die Cherrytomaten halbieren und die Schnittflächen mit Salz sowie Pfeffer würzen.

5 Den Backofen auf 220 Grad Umluft vorheizen. In einen grossen Bräter oder auf das tiefe Ofenblech 2 Esslöffel des Olivenöls geben und auf der mittleren Rille erhitzen.

6 Inzwischen die Pouletteile rundum mit dem restlichen Olivenöl (2–3 Esslöffel) bestreichen. In die heisse Form oder auf das Blech legen und auf jeder Seite 5 Minuten anbraten.

7 Die Ofentemperatur auf 200 Grad Umluft reduzieren. Die Tomaten über die Pouletteile geben und den Wein dazugießen. Die Pouletteile weitere

35 Minuten in der Mitte des Ofens fertig backen.

Als Beilage passen Bratkartoffeln sowie ein Rucolasalat mit Parmesanspänen.

FÜR DEN KLEINHAUSHALT

2 Personen: Zutaten halbieren, jedoch 1 dl Weisswein verwenden.

TIPP

Anstelle von Pouletteilen kann man auch Mistkratzerli – pro Person 1 Stück – auf diese Art zubereiten: Dazu die Mistkratzerli entlang dem Rückgrat mit einer Geflügelschere aufschneiden, den Knochen entfernen und die Mistkratzerli auseinanderklappen. Brustseite nach oben drehen und die Mistkratzerli mit dem Handballen flach drücken. Die Hühnchen kalt spülen, mit Küchenpapier trockentupfen und nach Rezept weiterfahren. Die Mistkratzerli haben nach dem Anbraten eine Backzeit von 45–50 Minuten.

Pro Portion 19 g Eiweiss, 25 g Fett, 5 g Kohlenhydrate; 332 kKalorien oder 1380 kJoule, Glutenfrei, Lactosefrei





Kalbsschnitzel mit Zitrone – Scaloppine al limone

FÜR 4 PERSONEN

VORBEREITUNGSZEIT: 15 Minuten

RUHEZEIT: 15 Minuten

KOCH-/BACKZEIT: insgesamt
ca. 5 Minuten

450–500 g kleine Kalbsschnitzel, z. B. von der Nuss oder vom falschen Filet

1 unbehandelte Zitrone

2 Esslöffel Olivenöl (1)

1 Bund glattblättrige Petersilie

Salz, schwarzer Pfeffer aus der Mühle

2–3 Esslöffel Olivenöl (2)

1 grosse Prise Zucker

2 Esslöffel Butter

1 Die Kalbsschnitzel wenn nötig zwischen Klarsichtfolie mit der glatten Seite eines Fleischklopfers oder mit dem Wallholz vorsichtig noch etwas flacher, d. h. etwa ½ cm dick klopfen. Nebeneinander auf eine Platte legen.

2 Von etwa ½ der Zitrone die gelbe Schale fein abreiben. Den Saft der ganzen Zitrone auspressen.

3 Die erste Portion Olivenöl (1) mit 2 Esslöffeln Zitronensaft und der abgeriebenen Schale mit einem kleinen Schwingbesen gut verrühren und gleichmässig über die Kalbsschnitzel verteilen. Etwa 15 Minuten marinieren lassen.

4 Inzwischen die Petersilie fein hacken.

5 Vor dem Braten den Backofen auf 80 Grad vorheizen und eine Platte sowie 4 Teller mitwärmen.

6 Die Marinade von den Kalbsschnitzeln abstreifen und beiseitestellen. Die Schnitzel mit Salz und Pfeffer würzen. In einer Bratpfanne die zweite Portion Olivenöl (2) kräftig erhitzen. Die Kalbsschnitzel je nach Grösse der Pfanne

in 2–3 Portionen auf der ersten Seite knapp 1 Minute kräftig anbraten, wenden und auf der zweiten Seite noch 20 Sekunden weiterbraten. Sofort auf die vorgewärmte Platte geben.

7 Zum Bratensatz 2 Esslöffel Zitronensaft sowie 1–2 Esslöffel Wasser geben. Den Bratensatz vom Boden losschaben, dann die beiseitegestellte Marinade, den Zucker sowie die Butter in Stücken beifügen, alles kurz aufkochen, zuletzt die Petersilie beifügen und die Sauce mit Salz und Pfeffer abschmecken. Sofort über die Kalbsschnitzel geben und servieren.

Als Beilage passen feine Nudeln oder Risotto.

FÜR DEN KLEINHAUSHALT

2 Personen: Zutaten halbieren.

Pro Portion 25 g Eiweiss, 21 g Fett, 1 g Kohlenhydrate; 301 kKalorien oder 1257 kJoule, Glutenfrei

Weniger ist mehr

Im Vergleich zu anderen Sambal-Varianten mutet die Zutatenliste von Sambal Oelek ziemlich puristisch an: Es braucht lediglich frische Chilischoten, Salz und Essig. Allerdings hat die Wahl der Chili-Sorte einen grossen Einfluss auf den Geschmack und logischerweise auch auf die Schärfe.

SAMBAL OELEK

Feurige Würze aus Indonesien: Die weltberühmte Chilipaste ist ein einfacher, aber gerade deswegen so genialer Geschmacksbooster.

Sambal-Vielfalt

Sambal Oelek ist zwar eindeutig die berühmteste Variante aus der umfangreichen Gruppe der «Sambal» genannten Würzsaucen, aber bei Weitem nicht die einzige. Grob lassen sich Sambals in zwei Gruppen unterteilen: Bei der ersten, zu welcher auch Sambal Oelek gehört, wird die Sauce kalt aus frischen Chilis zubereitet und mit Salz und Essig konserviert. Bei der zweiten Gruppe werden die Zutaten in Öl gebraten, mit weiteren Gewürzen ergänzt und so lange gegart, bis eine dickflüssige Konsistenz erreicht ist. Ein bekannter Vertreter dieser Gattung ist das etwas mildere Sambal Manis.

Gesunde Schärfe

Die in der Sauce reichlich enthaltenen Chilis erhalten ihre Schärfe durch den Wirkstoff Capsaicin. Dieser hat eine antibakterielle Wirkung und kurbelt die Verdauung sowie die Fettverbrennung an. Nur bei empfindlichem Magen sollte man Sambal Oelek lieber sparsam dosieren.

Herkunft und Name

Die scharfe Sauce stammt ursprünglich aus Indonesien. Durch die Niederlande, die dort 350 Jahre lang Kolonialmacht waren, gelangte Sambal Oelek nach Europa. Damit hängt auch der Name zusammen: Die Zutaten für Sambal Oelek werden mit einem Stössel (indonesisch *ulek-ulek* oder *ulekan*) im Mörser (*cobek*) zerkleinert und vermischt. In der niederländischen Schreibweise wurde aus *Ulek* schliesslich *Oelek*.



Geschmack und Verwendung

Auch wenn es für Sambal Oelek gerade einmal drei Zutaten benötigt, ist der Geschmack keineswegs eindimensional oder einfach nur scharf: Je nachdem, wie Salz, Essig und Chilis dosiert werden (und je nachdem, welche Chili-Sorte zum Einsatz kommt), kann die Sauce ein komplexes Aromenprofil aus Würze, Säure, Frische, Umami und Schärfe erhalten. Das macht Sambal Oelek enorm vielseitig und kann Suppen, Saucen, Marinaden, Dips, Currys, Eintöpfen, Wokgerichten und fast jeder Art von salziger Speise einen geschmacklichen Kick verleihen, ohne dabei den Eigengeschmack zu überdecken.

Vegetarisches Nasi Goreng

FÜR 4 PERSONEN

VORBEREITUNGSZEIT: 25 Minuten

KOCH-/BACKZEIT: 15 Minuten

300 g Basmatireis

4½ dl Wasser

Salz

250 g Rüebli

250 g Kabis

250 g gemischte Pilze, z. B. Shiitake, Kräuterseitlinge, Champignons

1 Bund Frühlingszwiebeln

40 g frischer Ingwer

4 Knoblauchzehen

Erdnussöl zum Braten

2–3 Esslöffel Sojasauce

4 Esslöffel Sherry oder Reiswein

2–3 Teelöffel Sambal Oelek

4 Eier

1 Reis unter fließendem Wasser gründlich spülen, bis das Wasser klar ist. Reis abtropfen lassen, in eine Pfanne geben und das Wasser sowie wenig Salz beifügen. Aufkochen, dann 3–4 Minuten kochen und anschliessend auf allerkleinster Stufe zugedeckt etwa 20 Minuten ausquellen lassen.

2 Inzwischen die Rüebli schälen, in 5 cm lange Stücke schneiden und diese zuerst in dünne Scheiben, dann in feine Streifen schneiden. Kabis rüsten und ebenfalls in sehr feine Streifen schneiden. Pilze rüsten und in Scheiben schneiden.

3 Schönes Grün der Frühlingszwiebeln in feine Ringe schneiden. Die weissen Teile längs halbieren und in dünne Streifen schneiden. Ingwer und Knoblauch schälen und sehr fein hacken

4 In einem Wok oder in einer grossen Bratpfanne etwas Öl erhitzen. Rüebli und Kabis in 2–3 Portionen kurz, aber kräftig anbraten. Aus der Pfanne nehmen und

auf eine Platte geben. Die Pilze ebenfalls in 2 Portionen anbraten, Sojasauce und Sherry oder Reiswein beifügen, alles gut mischen und zum Gemüse geben. Erneut etwas Öl in die Pfanne geben und darin den weissen Teil der Frühlingszwiebeln, Knoblauch und Ingwer anrösten. Sambal Oelek beifügen, gut durchrühren, dann das Frühlingszwiebelgrün dazugeben. Am Schluss den Reis, alles Gemüse und die Pilze beifügen und wenn nötig das Nasi Goreng mit Sojasauce und Sambal Oelek abschmecken.

5 In einer separaten Pfanne aus den Eiern 4 Spiegeleier braten.

6 Das Nasi Goreng mit den Eiern auf einer Platte oder 4 Tellern anrichten. Nach Belieben separat am Tisch weiteres Sambal Oelek dazu servieren.

Pro Portion 20 g Eiweiss, 19 g Fett, 74 g Kohlenhydrate; 584 kKalorien oder 2445 kJoule, Lactosefrei





Vegane Saucen

Eine Sauce ist,
so die gängige
Annahme, die
Seele eines
Gerichts. Unsere
Saucen (mit den
passenden
Gerichten)
schmecken nicht
nur grossartig, sie
sind auch noch
vegan.

Ofensellerie an Zwiebelsauce

Rezept auf Seite 36



Polentaschnitten mit Pilz-Rahm-Sauce

FÜR 4 PERSONEN

VORBEREITUNGSZEIT: 20 Minuten

KOCH-/BACKZEIT: 40 Minuten

9 dl Gemüsebouillon
300 g Polenta
500 g weisse oder braune Champignons,
evtl. gemischt
2 Schalotten
2 Knoblauchzehen
1 Esslöffel Olivenöl (1)
1 Zweig Rosmarin
2 Wacholderbeeren
20 g getrocknete Steinpilze
4 dl Wasser
Salz, schwarzer Pfeffer aus der Mühle
1 unbehandelte Zitrone
½ Bund Petersilie
2 Esslöffel Margarine
½ Esslöffel Mehl
2½ dl Hafer Cuisine (zum Kochen)
4 Esslöffel Olivenöl (2)

1 In einer Pfanne die Gemüsebouillon zum Kochen bringen. Die Polenta einrühren und bei kleiner Hitze kurz zu einem dicken Brei ausquellen lassen. Die Polenta etwa 1 cm dick auf einem Küchenbrett ausstreichen und abkühlen lassen.

2 Inzwischen für den Pilzfond die Champignons mit feuchtem Küchenpapier sauber abreiben, die Stiele abschneiden und beiseitelegen, ebenso die Champignonhüte. Schalotten und Knoblauch schälen und in Scheiben schneiden.

3 In einer Pfanne die erste Portion Olivenöl (1) erhitzen. Schalotten, Knoblauch und Rosmarin darin andünsten. Wacholder, Steinpilze sowie beiseitegelegte Champignonstiele beifügen und kurz mitdünsten. Wasser dazugießen und alles offen bei mittlerer Hitze etwa 30 Minuten leise köcheln lassen. Den Fond mit Salz und Pfeffer würzen und abkühlen lassen. Dann den Fond durch ein feines Sieb giessen, dabei die Pilze gut ausdrücken.

4 Die Schale der Zitrone fein abreiben. Beiseitegelegte Champignons in dünne Scheiben schneiden. Petersilie fein hacken.

5 In einer weiten Pfanne die Margarine erhitzen und die Pilze darin kräftig anbraten. Das Mehl darüber stäuben und kurz mitdünsten. Alles mit dem Pilzfond aufgiessen und offen mindestens 5 Minuten kochen lassen.

6 Inzwischen die Polenta in Schnitten schneiden. In einer Bratpfanne die zweite

Portion Olivenöl (2) erhitzen und die Polentaschnitten darin von beiden Seiten braun braten.

7 Die Hafer Cuisine zu den Pilzen geben und nochmals aufkochen. Die Pilzrahmsauce mit der Petersilie, der Zitronenschale, nach Belieben etwas Zitronensaft sowie Salz und Pfeffer abschmecken. Die Pilzsauce mit den Polentaschnitten servieren.

FÜR DEN KLEINHAUSHALT

2 Personen: Zutaten halbieren.

1 Person: Zutaten vierteln, Pilzfond aber in ½ Menge zubereiten und den Rest für andere Gerichte auf Saucenbasis tiefkühlen.

Pro Portion 14 g Eiweiss, 31 g Fett,
69 g Kohlenhydrate; 613 kKalorien oder
2562 kJoule, Lactosefrei





Ofensellerie an Zwiebelsauce

FÜR 4 PERSONEN

VORBEREITUNGSZEIT: 30 Minuten

KOCH-/BACKZEIT: 20 Minuten

1 grosser Knollensellerie, ca. 800 g
2 Esslöffel Öl (1)
Salz, schwarzer Pfeffer aus der Mühle
300 g Zwiebeln
2 Knoblauchzehen
1 grosser Zweig Salbei
2 Esslöffel Öl (2)
2 Teelöffel Zucker
2 Teelöffel Tomatenpüree
3 dl Gemüsebouillon
1 Esslöffel Sojasauce
½ Bund glattblättrige Petersilie
2 Teelöffel Balsamicoessig
2 Teelöffel scharfer Senf

- 1 Den Backofen auf 200 Grad vorheizen. Ein Blech mit Backpapier belegen.
- 2 Den Sellerie rüsten. Zuerst in etwa 1½ cm dicke Scheiben, dann in ebenso breite Streifen schneiden. Auf das vorbereitete Blech geben, mit der ersten Portion Öl (1) beträufeln, mit Salz und Pfeffer würzen und alles mischen. Den Sellerie im heissen Ofen auf der zweituntersten Rille etwa 20 Minuten backen, bis er bissfest und schön gebräunt ist.
- 3 Zwiebeln und Knoblauch schälen und hacken. Salbei in Streifen schneiden. In einer Pfanne die zweite Portion Öl (2) erhitzen und die Zwiebeln mit dem Zucker unter Rühren gut andünsten. Knoblauch und Salbei beifügen, Tomatenpüree unterrühren und alles noch etwa 1 Minute dünsten. Bouillon und Sojasauce beifügen und alles offen bei mittlerer Hitze kochen lassen, bis die Zwiebeln weich sind und die Sauce sämig ist.
- 4 Inzwischen Petersilie fein hacken. Am Schluss unter die Zwiebelsauce mischen und diese mit Balsamico, Senf und

Salz abschmecken. Sellerie und Sauce auf vorgewärmten Tellern anrichten und servieren.

FÜR DEN KLEINHAUSHALT

2 Personen: Zutaten halbieren, jedoch für die Sauce 2 dl Bouillon verwenden.

1 Person: Zutaten vierteln, jedoch für die Sauce 1 dl Bouillon verwenden.

Pro Portion 5 g Eiweiss, 15 g Fett, 15 g Kohlenhydrate; 233 kKalorien oder 967 kJoule, Lactosefrei

Publiinfo

«Kochen» Kombi-Tipp

Den Eigengeschmack hervorheben

Wie viel Sojasauce Sie zugeben, hängt vom Gericht ab, das Sie kochen, und natürlich von Ihrem persönlichen Geschmack. Die Kikkoman natürlich gebraute Sojasauce unterstützt den Eigengeschmack der Zutaten, ohne ihn zu überdecken.

Kikkoman natürlich gebraute Sojasauce



Ob zum Würzen beim Kochen oder zum Abschmecken auf dem eigenen Teller – Kikkoman Sojasauce gibt jedem Gericht das gewisse Extra. Ihr vollmundiges Aroma ist in der asiatischen Küche genauso zu Hause wie in allen anderen Küchen der Welt. Mit Sojasauce lässt sich auch eine deftige Bolognese verfeinern oder ein saftiger Burger würzig abschmecken. Sogar Salatdressings, cremige Dips oder süsse Desserts schmecken mit ihr einen Kikk intensiver. Und das ganz natürlich.

www.kikkoman.ch



Tofubällchen mit Kapernsauce

FÜR 4 PERSONEN

VORBEREITUNGSZEIT: 30 Minuten

KOCH-/BACKZEIT: 15 Minuten

2 Scheiben altbackenes Ruchbrot,
ca. 40 g
400 g Tofu
½ Bund glattblättrige Petersilie
½ unbehandelte Zitrone
1 Teelöffel scharfer Senf
2 Esslöffel geschälte, gemahlene
Mandeln
2 Esslöffel Soja- oder Kichererbsenmehl
Salz, schwarzer Pfeffer aus der Mühle
2 Frühlingszwiebeln
4 Esslöffel neutrales Öl
3 Esslöffel Margarine
1 Esslöffel Mehl
5 dl Gemüsebouillon
2 dl veganer Rahmersatz, z. B. aus Soja
50 g kleine Kapern

1 Brotscheiben mit lauwarmem Wasser beträufeln und etwa 10 Minuten quellen lassen. Inzwischen Tofu würfeln und mit einer Gabel sehr fein zerdrücken. Petersilie fein hacken. Die Schale der Zitronenhälfte fein abreiben.

2 Eingeweichte Brotscheiben hacken und mit dem Tofu, der Petersilie, der Zitronenschale, dem Senf, den Mandeln und dem Soja- oder Kichererbsenmehl in eine Schüssel geben, mit Salz und Pfeffer würzen und so lange mit den Händen kräftig durchkneten, bis ein gebundener Teig entstanden ist. Aus dem Teig baumnussgrosse Bällchen formen.

3 Für die Sauce Frühlingszwiebeln rüsten und mitsamt schönem Grün in feine Ringe schneiden.

4 In einer grossen Bratpfanne das Öl erhitzen. Tofubällchen darin rundherum knusprig braten, dabei die Pfanne ab und zu vorsichtig schütteln, damit die Bällchen gleichmässig bräunen.

5 Gleichzeitig in einer weiten Pfanne die Margarine schmelzen. Das Mehl darin

unter Rühren gut 1 Minute dünsten, dann die Bouillon beifügen und die Sauce offen etwa 10 Minuten köcheln lassen.

6 Den Saft der halben Zitrone auspressen. Die Kapern kurz abspülen, gut abtropfen lassen und mit dem Rahmersatz zur Sauce geben. Diese mit 1–2 Teelöffeln Zitronensaft – je nach persönlichem Geschmack – sowie Salz und Pfeffer abschmecken. Tofubällchen in die Sauce legen und nur noch gut heiss werden lassen. Dann sofort servieren.

Dazu schmecken Salzkartoffeln oder Reis.

Für den Kleinhaushalt
2 Personen: Zutaten halbieren.

Pro Portion 21 g Eiweiss, 35 g Fett,
16 g Kohlenhydrate; 460 kKalorien oder
1916 kJoule, Lactosefrei



Wintergemüse mit Mandel-Kresse-Sauce

FÜR 4 PERSONEN

VORBEREITUNGSZEIT: 30 Minuten

KOCH-/BACKZEIT: 10–15 Minuten

1 mittlere Stange Lauch, ca. 200 g
300 g Rosenkohl
250 g Pastinaken
1 Stück Kürbis, ca. 300 g
200 g Salat- oder Baby-Spinat
2 Esslöffel Olivenöl
1½ dl Gemüsebouillon (1)
Salz, schwarzer Pfeffer aus der Mühle
2 Esslöffel geschälte Mandelkerne
½ unbehandelte Zitrone
2 Esslöffel Mandelmus, ca. 70 g
2½–3 dl Gemüsebouillon (2)
30 g Kresse

1 Alles Gemüse rüsten. Lauch in feine Ringe schneiden, Rosenkohl vierteln, Pastinaken und Kürbis in etwa 1 cm grosse Würfel schneiden.

2 In einer Pfanne das Öl erhitzen. Lauch, Rosenkohl, Pastinaken und Kürbis darin andünsten. Die erste Portion Bouillon (1) beifügen und das Gemüse bei mittlerer Hitze zugedeckt dünsten, bis es knapp weich ist. Dann den Spinat beifügen und nur zusammenfallen lassen. Das Gemüse mit Salz und Pfeffer würzen.

3 Während das Gemüse gart, die Mandelkerne mittelgrob hacken und in einer trockenen Pfanne ohne Fett goldgelb rösten. Die Schale der Zitronenhälfte fein abreiben.

4 Das Mandelmus in eine kleine Pfanne geben und nach und nach die zweite Portion Bouillon (2) mit dem Schwingbesen unterrühren. Die Sauce aufkochen und einen Moment kochen lassen. Dann mit der Zitronenschale, etwa 2 Teelöffeln frisch gepresstem Zitronensaft sowie Salz und Pfeffer abschmecken. Die Kresse grob hacken und untermischen.

5 Das Gemüse auf Teller verteilen, mit der Mandelsauce umgiessen und mit den Mandeln bestreuen. Sofort servieren.

FÜR DEN KLEINHAUSHALT

2 Personen: Zutaten halbieren.

Pro Portion 13 g Eiweiss,
23 g Fett, 16 g Kohlenhydrate;
339 kKalorien oder 1410 kJoule
Glutenfrei, Lactosefrei



Kaum ein Gemüse
wird so oft
unterschätzt wie die
Zwiebel. Dabei ist sie
enorm vielseitig und
steckt voller
Geschmack, wie die
Rezepte von Florina
zeigen.



(FREUDEN)TRÄNEN:

Zwiebeln



FLORINAS ZWIEBEL-TIPP:

Die Zwiebeln für dieses Gericht sollten zum einen alle etwa gleich gross sein und zum anderen mindestens ein Gewicht von 160 Gramm haben, besser sogar ein wenig mehr. Solch grosse Zwiebeln findet man oft nur im Offenverkauf. Ebenfalls geeignet sind Gemüsezwiebeln, die aber in diesem Fall eher kleiner sein dürfen als üblich, denn eine klassische Gemüsezwiebel bringt schnell einmal 450 Gramm und mehr auf die Waage.

Bild rechts: Damit sich die einzelnen Zwiebelschichten gut lösen, den Wurzelansatz keilförmig herausschneiden und die Zwiebel mit einem Messer bis zur Mitte einschneiden. Das Abschälen der einzelnen Schichten gelingt bei heissen Zwiebeln am besten mit Hilfe zweier Gabeln. Die äusseren «langen» Schichten können bei sehr grossen Zwiebeln zudem nochmals halbiert werden.





ottos.ch
Bequem. Online. Bestellen.

Zonin Valpolicella Ripasso Superiore DOC

Jahrgang 2021*
Traubensorten:
Corvina, Rondinella,
Molinara
75 cl

9.95
Konkurrenzvergleich
16.95
-41%



Bestelleinheit 6 Flaschen

Ihr günstiger Online-Weinkeller



Hess Select Cabernet Sauvignon Kalifornien

Jahrgang 2020*
Traubensorte:
Cabernet Sauvignon
75 cl

16.95
statt 22.90



Bestelleinheit 6 Flaschen

Prima by Mauro

Toro DO
Jahrgang 2019*
Traubensorten:
Tempranillo,
Garnacha
75 cl

12.95
Konkurrenzvergleich
17.90
-27%



Bestelleinheit 12 Flaschen

Gefüllte Zwiebeln

FÜR 4 PERSONEN

VORBEREITUNGSZEIT: 35 Minuten

KOCH-/BACKZEIT: 40 Minuten

1 Zwiebel (1)
2 Knoblauchzehen
1 Esslöffel Butter
1 Bund glatte Petersilie
2 Zweige Minze
250 g Tomaten, siehe Tipp
150 g Langkornreis
400 g gehacktes Rindfleisch
1 Esslöffel Tomatenpüree
1 Esslöffel edelsüßer Paprika
Salz, schwarzer Pfeffer aus der Mühle
nach Belieben Chiliflocken oder
Pul Biber
5 grosse Zwiebeln (2), je ca. 160 g
schwer, siehe Tipp
350 g Tomaten-Passata
2 dl Wasser
2 Esslöffel Olivenöl

- 1 Die erste Zwiebel (1) sowie den Knoblauch schälen und hacken. Beides in der warmen Butter glasig andünsten. Abkühlen lassen.
- 2 Petersilie und Minze hacken. Etwas Petersilie beiseitestellen. Den Stielansatz der Tomaten entfernen, die Tomaten vierteln und hacken oder mit den Fingern zerdrücken.
- 3 In einer Schüssel Zwiebeln, Knoblauch, Kräuter, Tomaten, Reis und Hackfleisch gut mischen. Tomatenpüree und Paprika beifügen und die Masse mit Salz

und Pfeffer sowie nach Belieben mit Chili oder Pul Biber kräftig würzen.

4 In einer Pfanne reichlich Wasser aufkochen. Inzwischen die zweite Portion Zwiebeln (2) schälen und den Wurzelansatz keilförmig herausschneiden. Die Zwiebeln bis zur Mitte hin einschneiden. Das kochende Wasser salzen und die Zwiebeln darin 3–4 Minuten kochen, bis die äusserste Schicht weich ist und sich ablösen lässt. Die Zwiebelschicht ablösen und auf ein Küchentuch oder Küchenpapier geben. Die Zwiebeln wieder ins Kochwasser geben und weiterfahren, bis man mit Ausnahme des innersten Teils alle Schichten abgelöst hat. Den Innenteil der Zwiebeln beiseitestellen.

5 Auf jede Zwiebelschicht ein etwa golfballgrosses Stück Hackfleisch-Reis-Masse geben und in die Zwiebel einrollen. Die gefüllten Zwiebeln in eine grosse weite Pfanne nebeneinanderlegen.

6 Die beiseitegelegten Zwiebel-Innenteile in Streifen schneiden und mit Passata und Wasser in einen Becher geben. Alles mit dem Stabmixer pürieren und mit Salz und Pfeffer würzen. Die Tomatensauce über die Zwiebeln geben und alles mit Olivenöl beträufeln. Die Zwiebeln in der Sauce aufkochen, dann zugedeckt 40 Minuten weich schmoren. Vor dem Servieren die Zwiebeln mit der beiseitegelegten Petersilie bestreuen.

Pro Portion 26 g Eiweiss, 23 g Fett,
45 g Kohlenhydrate; 509 kKalorien oder
2131 kJoule, Glutenfrei, Lactosefrei

Suppe von gerösteten Zwiebeln mit Gewürznüssen

FÜR 4 PERSONEN

VORBEREITUNGSZEIT: 20 Minuten

KOCH-/BACKZEIT: 35 Minuten

400 g Zwiebeln

je 1 Esslöffel Butter und Olivenöl

2–3 Zweige Thymian

Salz, schwarzer Pfeffer aus der Mühle

150 g Petersilienwurzeln

5 dl Gemüsebouillon

je 15 g Sonnenblumenkerne, Kürbiskerne, Mandelstifte, Cashewkerne und Pistazien

1 Teelöffel Sonnenblumenöl

2 Teelöffel Garam Masala

etwas Fleur de sel

1 Bund Schnittlauch

½ dl Weisswein oder trockener Sherry

2 dl Rahm

1 Den Backofen auf 180 Grad Umluft vorheizen.

2 Zwiebeln schälen und je nach Grösse vierteln oder sechsteln. Die Zwiebeln in eine Gratinform geben und Butter und Olivenöl darüber verteilen. Thymian abzupfen, zu den Zwiebeln geben und diese mit Salz sowie Pfeffer würzen. Die Zwiebeln im heissen Ofen auf der mittleren Rille etwa 35 Minuten backen, bis sie goldbraun sind.

3 Petersilienwurzeln schälen und an der Bircherraffel fein reiben. Mit der Bouillon in eine Pfanne geben, aufkochen und zugedeckt 5 Minuten kochen lassen.

4 Auf einem kleinen Blech Kerne und Nüsse mit dem Öl und Garam Masala mischen und mit Fleur de Sel würzen. Die Nüsse neben die Zwiebeln im Ofen geben und 10 Minuten rösten.

5 Den Schnittlauch in feine Röllchen schneiden.

6 Geröstete Zwiebeln mit dem Weisswein und dem Rahm zur Petersilienwurzel-Bouillon geben und alles mit dem Stabmixer oder im Blender fein pürieren. Die Suppe nochmals aufkochen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

7 Die Suppe in tiefen Tellern oder Tassen anrichten und mit den Gewürznüssen und dem Schnittlauch garnieren.

Pro Portion 8g Eiweiss, 36 g Fett, 14 g Kohlenhydrate; 419 kKalorien oder 1745 kJoule, Glutenfrei





FLORINAS KÜCHEN-TIPP
Für diese Zwiebelsuppe eignen sich ganz normale weisse Zwiebeln, auch ihre Grösse spielt keine Rolle. Natürlich kann man die Suppe auch mit roten Zwiebeln zubereiten, allerdings neigen diese dazu, nach dem Pürieren und Verfeinern mit Rahm eine leicht gräuliche Farbe anzunehmen – ein Problem, das aber nur optischer Natur ist. Geschmacklich kann man genauso gut weisse und/oder rote Zwiebeln verwenden.



Bild rechts: Wer eine Mayonnaise mit dem Stabmixer zubereitet, wie in unserem Fall, sollte das Öl nicht zu langsam hinzufügen. Durch die hohe Umdrehung des Pürierstabs kann es zu einer Erwärmung der Zutaten kommen, was ebenfalls zum Gerinnen der Mayonnaise führen kann.

FLORINAS KÜCHEN-TIPP
Die Zwiebelringe werden noch knuspriger, wenn man sie mit etwas Öl besprüht. Ja, Sie haben richtig gelesen: mit Öl besprühen. Zum einen wäre das Bestreichen mit dem Pinsel mühsam und man bräuchte dazu auch sehr viel mehr Öl. Eine kleine lebensmittelechte Sprayflasche, gefüllt mit einem feinen Olivenöl, ist hier genau richtig am Platz. Aber natürlich gibt es auch Designsprühflaschen für Öl und Essig.



Knusprige Zwiebelringe aus dem Ofen

FÜR 4 PERSONEN

VORBEREITUNGSZEIT: 20 Minuten

KOCH-/BACKZEIT: 25 Minuten

ZWIEBELN:

50 g Mehl

25 g Speisestärke, z. B. Maizena

½ Teelöffel edelsüßer Paprika

½ Teelöffel Knoblauchpulver

1 Teelöffel getrocknete Salatkräuter

1 dl Wasser

Salz, schwarzer Pfeffer aus der Mühle

600 g eher grössere Zwiebeln

150 g Paniermehl

Nach Belieben Öl zum Besprühen, siehe Tipp

COCKTAILSAUCE:

½ dl Milch

½ Teelöffel Senf

Salz

1 dl Sonnenblumenöl

50 g Joghurt nature

50 g Tomaten-Ketchup

1 In einer Schüssel Mehl, Stärke, Paprika, Knoblauch und Kräuter mischen. Das Wasser beifügen und alles zu einem glatten Teig verrühren. Den Teig mit Salz und Pfeffer würzen.

2 Backofen auf 180 Grad Umluft vorheizen. Ein Blech mit Backpapier belegen.

3 Die Zwiebeln schälen und in Ringe von 1 cm Dicke schneiden. Die einzelnen Ringe auseinander lösen. Paniermehl auf einen grossen Teller geben. Nun die Zwiebelringe zuerst durch den Teig ziehen, dabei darauf achten, dass die Ringe nur dünn mit Teig überzogen sind. Anschliessend im Paniermehl wenden und auf das vorbereitete Backblech geben. Nach Be-

lieben die Zwiebelringe mit Öl besprühen (siehe Tipp).

4 Die Zwiebeln im heissen Ofen auf der mittleren Rille etwa 25 Minuten goldbraun backen.

5 Für die Cocktailsauce Milch, Senf und Salz in einen hohen, schmalen Becher geben. Mit dem Stabmixer alles kurz durchmischen. Dann das Öl unter stetigem Mixen zügig dazu laufen lassen, bis eine cremige Mayonnaise entstanden ist. Diese in eine Schüssel umfüllen und Joghurt sowie Ketchup unterrühren. Die Sauce mit Salz und Pfeffer abschmecken.

6 Zwiebelringe mit der Cocktailsauce auf einer Platte anrichten und sofort servieren.

Dazu passt ein reichhaltiger Blattsalat mit fein geschnittenem rohem Gemüse.

Pro Portion 9 g Eiweiss,
27 g Fett, 56 g Kohlenhydrate;
516 kKalorien oder 2159 kJoule





FLORINAS ZWIEBEL-TIPP
Rote Zwiebeln sind milder als weisse und zeichnen sich auch durch eine gewisse Süsse aus. Dies trifft ganz besonders auf die aus dem Norden von Frankreich stammenden Roscoff-Zwiebeln sowie die Tropea-Zwiebel aus dem italienischen Kalabrien. Wer sich jedoch die Mühe nimmt, weisse Zwiebeln langsam und sorgfältig anzudünsten, kann auch bei den ganz normalen Zwiebeln deren Süsse zum Vorschein bringen.



Zwiebel-Käse-Taschen

ERGIBT 12 Stück

VORBEREITUNGSZEIT: 25 Minuten

KOCH-/BACKZEIT: 35 Minuten

TEIG:

300 g Mehl

½ Teelöffel Salz

1 Teelöffel Zucker

1½ dl lauwarmes Wasser

20 g Hefe

FÜLLUNG:

500 g rote Zwiebeln

2 Knoblauchzehen

Salz

2 Esslöffel Butter

25 g Rosinen

150 g mehligkochende Kartoffeln

100 g Gruyère

1 Bund glatte Petersilie

½ Bund Oregano

½ dl Bier oder Weisswein

2 Esslöffel Rahm

2–3 Esslöffel geriebener Sbrinz

1 Für den Teig Mehl, Salz und Zucker in eine Schüssel geben. Wasser mit der Hefe vermischen und zum Mehl geben. Alles mit der Küchenmaschine zu einem glatten Teig kneten. Den Teig zugedeckt 30 Minuten an einem warmen Ort ruhen lassen.

2 Für die Füllung Zwiebeln schälen, halbieren und in feine Streifen schneiden. Den Knoblauch schälen und hacken. Beides gut salzen.

3 In einer Pfanne die Butter schmelzen. Zwiebeln und Knoblauch darin dünsten, bis sie ganz leicht zu bräunen beginnen; dies dauert etwa 10 Minuten.

4 Inzwischen die Rosinen fein hacken. Die Kartoffeln schälen. Den Käse entrinden und reiben. Die Kräuter hacken.

5 Bier oder Weisswein zu den Zwiebeln geben. Die Kartoffel an der Bircherraffel dazu reiben und alles gut mischen. Auf kleiner Stufe 1–2 Minuten weiterkochen lassen. Die Masse vom Herd nehmen und Käse sowie Kräuter untermischen und alles mit Pfeffer sowie wenn nötig mit Salz abschmecken.

6 Den Backofen auf 180 Grad Umluft vorheizen. Ein Blech mit Backpapier belegen.

7 Den Teig in 12 Portionen teilen und zu Kugeln formen. Die Kugeln auf der leicht bemehlten Arbeitsfläche zu Kreisen von 15 cm Durchmesser auswallen. Die Füllung auf die Kreise verteilen, den Rand mit etwas Wasser bestreichen, zu einem Halbmond zusammenfalten und die Ränder gut festdrücken. Die Taschen auf das vorbereitete Blech geben. Mit einer Gabel einstechen, mit Rahm bestreichen und mit Sbrinz bestreuen.

8 Die Zwiebel-Käse-Taschen im heißen Ofen auf der mittleren Rille etwa 20 Minuten golden backen.

Pro Stück 7 g Eiweiss,
7 g Fett, 24 g Kohlenhydrate;
197 kKalorien oder 829 kJoule





Very british!

Dass die britische Küche wesentlich besser ist,
als ihr nicht immer ganz einwandfreier Ruf,
zeigt dieses herrlich überraschende Menü.

Menü des Monats

Zum Apéro:

**Fingerfood-Speck-
Würstchen**



**Rauchlachs-Meerrettich-
Pâté mit Kräutern**



**Beef-Casserole an
Senfsauce mit Dumplings**



Zitronen-Limetten-Possets



**Rauchlachs-Meerrettich-
Pâté mit Kräutern**

Rezept auf Seite 52



Rauchlachs-Meerrettich-Pâté mit Kräutern

ERGIBT 8 Portionen

VORBEREITUNGSZEIT: 20 Minuten

RUHEZEIT: insgesamt ca. 3 Stunden

PÂTÉ:

400 g Rauchlachs, in Scheiben geschnitten

1 Stück frischer Meerrettich, 3–4 cm lang, oder 3–4 Esslöffel

Meerrettichpaste aus dem Glas

1 Bund Dill

1 Bund glatte Petersilie

75 g weiche Butter

150 g Doppelrahmfrischkäse mit Meerrettich

1 Limette

100 g Crème fraîche

schwarzer Pfeffer aus der Mühle

ZUM SERVIEREN:

80 g Nüsslisalat

2 Esslöffel weisser Balsamicoessig

1 Teelöffel Senf

1 Prise Zucker

Salz, Pfeffer

3–4 Esslöffel Olivenöl

1 Eine Cakeform von 5 dl Inhalt dünn mit Öl auspinseln und anschliessend bis über den Rand der Form hinaus mit Klarsichtfolie auslegen. Dann den Boden der Form mit 200 g Rauchlachsscheiben satt auslegen, dabei an den Rändern begradien. Diese Abschnitte sowie den restlichen Rauchlachs (ca. 200 g) in Streifen schneiden und beiseitestellen.

2 Verwendet man frischen Meerrettich, diesen schälen und fein reiben. Dill und Petersilie zusammen fein hacken.

3 Die weiche Butter kräftig durchrühren, bis sie geschmeidig ist und Spitzchen bildet. Dann den Doppelrahmfrischkäse unterrühren.

4 Den Saft der Limette auspressen. Mit den beiseitegestellten Lachsstreifen und der Crème fraîche in einen Cutter geben und gut durchmischen (evtl. auch in einem

hohen Becher mit dem Stabmixer). Die Masse in eine Schüssel geben. Geriebenen Meerrettich oder Meerrettichpaste sowie die Frischkäse-Butter-Mischung mit einem Spachtel untermischen. Die Pâté mit frisch gemahlenem Pfeffer sowie wenn nötig etwas Meerrettich abschmecken.

5 Die Pâté auf den Rauchlachs in der Form geben und glatt streichen; am besten geht dies mit einem kleinen Spachtel, den man immer wieder in kaltes Wasser taucht. Dann die gehackten Kräuter darüber verteilen und mithilfe der Klarsichtfolie, mit der man die Form ausgelegt hat, satt anpressen. Die Pâté mindestens 2 Stunden kalt stellen.

6 Etwa 1 Stunde vor dem Servieren die Pâté in den Tiefkühler stellen, um sie leicht anfrieren zu lassen; dies erleichtert anschliessend das Schneiden in Tranchen.

7 Nach $\frac{3}{4}$ Stunde Kühlzeit die Pâté mithilfe der Klarsichtfolie aus der Form heben und auf ein Küchenbrett oder eine Platte stürzen, sodass die Rauchlachsseite nach oben gedreht ist. Die Pâté mit einem scharfen Messer in 4 Scheiben schneiden, dann jede dieser Scheiben wiederum in 4 Dreiecke teilen, sodass man insgesamt 16 Portionen hat. Jeweils 2 Pâté-Dreiecke auf Tellern anrichten, und zwar das eine mit der Rauchlachs-, das andere mit der Kräuterseite nach oben. Kurz stehen lassen, damit die Pâté nicht mehr eiskalt ist.

8 Nüsslisalat waschen und trockenschleudern. Aus Essig, Senf, Zucker, Salz, Pfeffer und Olivenöl eine Sauce rühren. Unmittelbar vor dem Servieren mit dem Salat mischen und die Pâté damit garnieren.

TIPP

Die Pâté hält sich im Kühlschrank problemlos 2–3 Tage frisch. Ohne die Kräuterschicht kann sie auch tiefgekühlt werden. In diesem Fall antauen lassen, mit den Kräutern wie im Rezept beschrieben bestreuen, dann sofort in Dreiecke schneiden, anrichten und vollständig auftauen lassen.

FÜR WENIGER/MEHR GÄSTE

*Weniger Gäste: Pâté in der rezeptierten Menge zubereiten, jedoch die Hälfte des Pâtés ohne Kräuter tiefkühlen (siehe Tipp) und für ein späteres Essen verwenden
Mehr Gäste: Pâté in 1½-facher Menge in einer Form von 26 cm Länge zubereiten.*

Pro Portion 13 g Eiweiss, 29 g Fett, 3 g Kohlenhydrate; 326 kKalorien oder 1354 kJoule, Glutenfrei





Fingerfood-Speck-Würstchen

ERGIBT 16 Stück

VORBEREITUNGSZEIT: 10 Minuten

KOCH-/BACKZEIT: 15 Minuten

8 Tranchen Bratspeck

2 Esslöffel grobkörniger Senf

2-3 Schweinsbratwürste, je nach Grösse

16 Cocktail-Spiesschen

1 Bratspecktranchen halbieren und auf der Arbeitsfläche auslegen. Jede Scheibe mit etwas Senf bestreichen.

2 Jeweils in der Breite der Specktranchen Wurstbrätstücke von etwa 2 cm aus der Haut drücken, auf die Specktranchen legen und diese aufrollen. Mit der Nahtseite nach unten auf ein mit Backpapier belegtes Blech legen.

3 Den Backofen auf 200 Grad Umluft vorheizen.

4 Die Speck-Würstchen im heissen Ofen auf der untersten Rille etwa 15 Minuten goldbraun und knusprig braten. Nach dem Herausnehmen mit je 1 Cocktail-Spiess versehen und heiss oder lauwarm servieren.

FÜR WENIGER/MEHR GÄSTE

Rezept in der halben Portion bzw. andert-halbfachen Menge zubereiten.

Pro Stück 7 g Eiweiss, 9g Fett, 1g Kohlenhydrate; 111 kKalorien oder 463 kJoule, Glutenfrei, Lactosefrei

DAS PERFEKTE TIMING



Das ganze Menü kann am Vortag vorbereitet beziehungsweise zum grössten Teil zubereitet werden. Man lese dazu auch die Anmerkungen und Tipps bei den einzelnen Rezepten.



Beef-Casserole an Senf-sauce mit Dumplings

ERGIBT 6–8 Portionen

VORBEREITUNGSZEIT: 1 Stunde

KOCH-/BACKZEIT: insgesamt
ca. 3 ½ Stunden

RAGOUT:

ca. 1,2 kg Rindsragout, in etwa 2 cm

grosse Würfel geschnitten

Salz, schwarzer Pfeffer aus der Mühle

2 grosse Zwiebeln

1 ½ Esslöffel körniger Senf

1 Esslöffel Curry, mild oder mittelscharf

1 Teelöffel brauner Zucker

2 Esslöffel Worcestershiresauce

1 ½ Esslöffel Mehl

1 dl kaltes Wasser

6 dl Gemüse- oder Fleischbouillon

3–4 Esslöffel Öl oder Bratbutter

500 g mittelgrosse Rüebl

1 dl Rahm

1 Esslöffel milder Senf

1 Bund glatte Petersilie

DUMPLINGS:

160 g Butter

380 g Mehl

8 g Backpulver

5 g Salz

schwarzer Pfeffer aus der Mühle

ca. 3 dl kaltes Wasser

30 g glatte Petersilie

30 g geriebener Parmesan

1 Ragoutstücke mindestens 2 Stunden im Voraus aus dem Kühlschrank nehmen und mit Salz sowie Pfeffer rundum würzen. Man kann dies auch bereits am Vortag erledigen, das Ragout nach dem Würzen aber wieder in den Kühlschrank geben.

2 Zwiebeln schälen und hacken. Körnigen Senf, Curry, Zucker, Worcestershiresauce und Mehl in eine kleine Schüssel geben und mit dem kalten Wasser zu einer glatten Masse verrühren.

3 Den Backofen auf 160 Grad (Umluft 140 Grad) vorheizen.

4 In einer grossen ofenfesten Pfanne oder in einem weiten Bräter Öl oder Bratbutter kräftig erhitzen und das Fleisch in etwa 3 Portionen rundum anbraten. Herausnehmen.

5 Im Bratensatz die Zwiebeln glasig dünsten. Bouillon beifügen und aufkochen. Die Senf-Mehl-Mischung dazugeben und alles wieder aufkochen. Das Fleisch wieder beifügen, 2–3 Minuten lebhaft mitkochen, dann die Pfanne mit einem Deckel (evtl. Alufolie) verschliessen und in den heissen Ofen geben. Die Beef-Casserole etwa 3 Stunden schmoren lassen, bis das Fleisch schön weich ist.

6 Inzwischen die Rüebl schälen, der Länge nach vierteln, dann in etwa 3 cm lange Stücke schneiden. In Salzwasser knapp bissfest garen. Abschütten und zugedeckt beiseitestellen.

7 Für den Dumpling-Teig die kalte Butter an der Röstiraffel reiben und stehen lassen, bis sie weich geworden ist.

8 In eine Schüssel Mehl, Backpulver, Salz und etwa 8 Umdrehungen frisch gemahlener Pfeffer geben. Weiche Butter beifügen und alles gut mischen. Dann das Wasser dazugeben und die Zutaten rasch zu einem weichen, aber nicht klebenden Teig verkneten. Auf der leicht bemehlten Arbeitsfläche zu einem Rechteck von etwa 20 × 40 cm auswallen.

9 Petersilie hacken und mit dem Parmesan mischen. Über den Teig verteilen

und diesen von der Längsseite her aufrollen. Die Rolle in Klarsichtfolie verpacken und kühl stellen.

10 Wenn das Fleisch weich ist, Rahm und milden Senf verrühren. Petersilie hacken. Die Beef-Casserole aus dem Ofen nehmen. Rahmmischung, Petersilie und Rüebl hineingeben und auf dem Herd 3–4 Minuten kochen lassen. Am Schluss mit Salz und Pfeffer abschmecken.

11 Inzwischen die Ofentemperatur auf 200 Grad (Umluft 180 Grad) erhöhen. Die Dumpling-Rolle aus dem Kühlschrank nehmen und in 16 Scheiben schneiden. Nebeneinander auf die Beef-Casserole legen. Wenn nicht alle Dumplings auf dem Ragout Platz haben, kann man die restlichen Scheiben separat in eine Gratform legen und neben dem Ragout mitbacken. Ragout und Dumplings ohne Deckel im Ofen nochmals etwa 30 Minuten backen, bis die Dumplings eine goldene Kruste haben. Dann sofort servieren.

TIPP

Nach Belieben kann man die Beef-Casserole bereits am Vortag bis und mit Punkt 9 zubereiten. Rahmmischung, Petersilie und Rüebl erst zum Aufwärmen auf dem Herd beifügen, dann nach Rezept fertigstellen.

FÜR WENIGER/MEHR GÄSTE

Weniger Gäste: Beef-Casserole und Dumplings (ergibt 8 Stück) in ½ Menge zubereiten.

Mehr Gäste: Beef-Casserole in der doppelten Menge zubereiten, nach dem Kochen auf 2 Pfannen verteilen, sonst hat die doppelte Menge Dumplings keinen Platz auf dem Ragout zum Überbacken. Oder die Dumplings weglassen und Kartoffelstock, Nudeln oder ein Safran-Risotto als Beilage servieren.

Pro Portion 31 g Eiweiss,
34 g Fett, 41 g Kohlenhydrate;
592 kKalorien oder 2480 kJoule

Zitronen-Limetten-Possets

ERGIBT 6–8 Portionen

VORBEREITUNGSZEIT: 10 Minuten

KOCH-/BACKZEIT: 4–5 Minuten

RUHEZEIT: 6 Stunden

2 unbehandelte Zitronen

2 unbehandelte Limetten

600 g Doppelrahm

150 g Zucker

getrocknete essbare Blüten zum

Bestreuen oder tiefgekühlte Beeren

zum Garnieren

1 Die Schale von je 1 Zitrone und Limette fein abreiben. Den Saft aller Zitronen und Limetten auspressen.

2 Doppelrahm, Zucker und abgeriebene Schale von Zitrone und Limette in eine Pfanne geben. Langsam unter Rühren auf etwa 80 Grad erhitzen, also kurz vors Kochen bringen, aber auf keinen Fall kochen!

3 Die Pfanne vom Herd nehmen und Zitronen- sowie Limettensaft unterrühren. Die Masse sofort in Dessertgläser und Espresso-Tassen füllen. Abkühlen lassen, dann mindestens 6 Stunden kalt stellen. Es hält sich jedoch mindestens 2 Tage im Kühlschrank.

4 Die Possets vor dem Servieren nach Belieben mit essbaren Blüten bestreuen oder mit tiefgekühlten, auf Küchenpapier aufgetauten Beeren (z. B. Heidelbeeren oder Himbeeren) garnieren.

FÜR WENIGER/MEHR GÄSTE

Rezept in $\frac{1}{2}$ Menge beziehungsweise $1\frac{1}{2}$ -facher Menge zubereiten. Braucht man die doppelte Menge dieses Desserts, sollte es in 2 Portionen zubereitet werden, damit das Verhältnis der verschiedenen Zutaten nicht verfälscht wird (Zitronen und Limetten haben nicht immer gleich viel Saft).

Pro Portion 1 g Eiweiss, 35 g Fett, 22 g Kohlenhydrate; 402 kKalorien oder 1690 kJoule, Glutenfrei





Was passt eigentlich zu ...

FINGERFOOD-SPECK- WÜRSTCHEN

Ridgeview Bloomsbury, Brut

Charismatische Assemblage von Chardonnay, Pinot Meunier und Pinot Noir. Das Resultat ist ein kräftiger Schaumwein mit Noten von Brioche, Honig, Birnenkompott und etwas Zitrusfrische. Die Mousse hat eine schöne Präsenz und kitzelt den Gaumen im Nu wach. Ideal, wenn man einen kräftigen und komplexen Schaumwein bevorzugt, der Fülle und kandierte Fruchtaromen in sich hat. Daher eignet sich dieser Fizz perfekt zu den Speckwürstchen, die mit ihm delikat den Hals hinunter gleiten. Das Weingut wurde erst 1995 gegründet und zählt zu den besten des Landes. CHF 48.-. www.globus.ch



Rezept Seite 53

Was passt eigentlich zu ...

RAUHLACHS-MEERRET- TICH-PÂTÉ MIT KRÄUTERN

Gusbourne Reserve 2020, Brut

Assemblage aus Chardonnay, Pinot Noir und Pinot Meunier. Frisch wie Quellwasser und mit einem schönen Druck. Hat Finesse, Eleganz und eine schöne Balance mit Noten von Limetten, Honig und Quitten, wobei die Frische zentral ist. Die Mousse ist fein und dicht und prickelt sanft durch den Gaumen. Perfekt zu Krustentieren, Lachs und generell zum Aperitif. Die Kellerei wurde 2006 gegründet und befindet sich in der Grafschaft Kent. CHF 60.-. www.globus.ch



Rezept Seite 52

GRAPE BRITAIN

Südengland ist ein noch junges Terroir für den Weinbau – vor allem fantastische Schaumweine. Sie schmecken nicht nur erstklassig, sondern sind auch ein willkommener Newplayer unter den trendigen Weinen, die durch den Gaumen prickeln.

Beim Gedanken an flüssige englische Genussmittel, denkt man mehr an Bier, Gin oder Whisky als an Wein. Das ändert sich jetzt, zumal die Schaumweinproduktion in Südengland boomt, wobei bereits die Römer in England Reben kultivierten – wenn auch in bescheidenem Masse. Es ist jetzt dem Klimawandel zu verdanken, dass sich die Rebe in dieser nördlichen Region plötzlich sehr wohlfühlt. Der vorgeschichtliche Meeresboden, auf dem sie wächst, ist übrigens derselbe, den man auch in der Champagne findet. Die beste Voraussetzung, um Schaumweine zu vinifizieren.

Im Moment sind rund 3209 Hektaren mit Reben bepflanzt – 2015 waren es noch 1350. Kultiviert werden primär die Sorten Pinot Noir, Chardonnay und Pinot Meunier, also dieselben, die für die Champagnerproduktion verwendet werden. Generell ist die Champagne ein grosses Vorbild für Englands neu erwachte Weinindustrie, die sich auch gleich auf der anderen Seite des Ärmelkanals befindet. Im Durchschnitt herrscht in Südengland aktuell das Klima wie in der Champagne vor zwanzig Jahren. Seit den 1990ern haben die ersten Pioniere – darunter Nyetimber – dort Reben gepflanzt. Man kennt die klassischen Kreidefelsen Englands. Tatsächlich haben auch die Weinberge rund um Sussex, Kent & Co. hohe Kalkanteile, ähnlich wie in der Champagne. Kein Wunder also, dass England eine der dynamischsten Regionen weltweit für «Sparkling» ist. Die Engländer arbeiten nach der traditionellen Flaschengärung, die man auch «Méthode traditionnelle» nennt. Sie ist dieselbe Herstellungsmethode für Schaumweine wie in der Champagne. In der verschlossenen Flasche findet

eine zweite Gärung statt, dank der auch die Mousse in den Wein kommt. Nur Weine aus der Champagne dürfen jedoch den Begriff «Méthode champenoise» verwenden, alle anderen Region müssen auf dem Etikett «Méthode traditionnelle» verwenden. Meist sind nach dieser Methode vinifizierte Weine komplexer und auch länger lagerbar als Schaumweine, denen das CO₂ direkt zugefügt worden ist, oder die aus dem Autoklav, also dem Drucktank, stammen.

Neben Pinot Noir, Chardonnay und Pinot Meunier werden aber auch Bacchus, Seyval Blanc und Pinot Gris angebaut. 76% der produzierten Weine sind Schaumweine und der Rest Stillweine. Zu den bekanntesten Weingütern Englands gehören Camel Valley (Cornwall), Chapel Down (Kent), Coates & Seely (Hampshire), Denbies (Surrey), Digby Fine English (Sussex), Gusbourne (Kent), Nyetimber (Sussex), Ridgeview (Sussex), wobei es inzwischen über 220 Kellereien hat. Es gibt Weinberge von Cornwall im Südwesten bis nach Yorkshire im Norden, wobei die meisten von ihnen in Kent, Sussex, Hampshire und Surrey zu finden sind. Auch findet man inzwischen Reben in Nord- und Süd-wales und einige kleine Pflanzungen in Schottland.

Beim Verkosten der Schaumweine fällt auf, dass sie gerne eine frische, knackige Aromatik aufweisen, die an Granny Smith, Limetten und Ingwer denken lässt. Die erfrischende Säure macht sie nicht nur sehr süffig, sondern auch langlebig. Kulinarisch passen sie hervorragend zum Apéro, Krustentieren, Fisch, Geflügel, aber auch zu vegetarischen Kreationen. Und überhaupt sorgen sie für eine spannende Gaumenabwechslung und Diskussionen am Tisch.

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





Was ist die Pérlage?

Damit werden die Perlen oder die CO₂-Bläschen in einem Schaumwein bezeichnet. Je feiner diese sind, desto besser ist ihre Qualität und die des Weins. Ganz schlecht ist, wenn man einen Schluck Schaumwein nimmt und die Pérlage gleich so intensiv markiert, dass sie den ganzen Gaumen ausfüllt. Je nach Qualität kann sie fein wie Sand oder grob wie Kies sein.



6 Blitzgerichte für

Unsere schnelle Winterküche ist zwar deftig, aber sorgt mit Raffinesse für Lichtblicke in der kalten Jahreszeit.



Rotwein-Orangen-Risotto mit Radicchio

FÜR 2 PERSONEN

Zum Braten eignet sich sowohl der klassische rote Chicorée wie auch der Radicchio oder Radicchio Trevisano. Letzterer stammt aus dem Norden Italiens und wird nicht nur als Salat, sondern wie in unserem Rezept gerne auch warm zubereitet.

1 Zwiebel
2 Knoblauchzehen
1 unbehandelte Orange
250 g Radicchio oder Radicchio Trevisano
100 g Taleggio
ca. 3 dl kräftige Gemüsebouillon
1 Teelöffel Butter (1)
200 g Risotto
2 dl Rotwein
1 Esslöffel Olivenöl
Salz, schwarzer Pfeffer aus der Mühle
4 Zweige Thymian
1 Esslöffel Butter (2)
1 Esslöffel Honig

1 Zwiebeln und Knoblauch schälen und hacken. Die Schale der halben Orange fein abreiben, den Saft der ganzen Frucht auspressen.

2 Den Radicchio je nach Grösse halbieren oder vierteln und etwa 10 Minuten in lauwarmes Wasser legen. Den Taleggio

wenn nötig entrinden und in Stücke schneiden. In einer Pfanne die Bouillon aufkochen.

3 In einer weiteren Pfanne die erste Portion Butter (1) schmelzen und darin Zwiebel und Knoblauch andünsten. Den Reis beifügen und kurz mitdünsten. Orangensaft dazugießen und einkochen lassen. Dann den Rotwein beifügen und alles offen so lange kochen lassen, bis der Wein verkocht ist. Nun nach und nach die Bouillon beifügen und den Risotto bissfest garen.

4 Gegen Ende der Garzeit in einer Bratpfanne das Olivenöl erhitzen. Den

Radicchio auf Küchenpapier gut trockentupfen und auf jeder Seite etwa 1 Minute braten. Die zweite Portion Butter (2) sowie den Thymian beifügen, den Radicchio mit Salz und Pfeffer würzen und zuletzt mit dem Honig beträufeln.

5 Den Taleggio unter den fertigen Risotto rühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Den Risotto mit dem Radicchio auf vorgewärmten Tellern anrichten.

Pro Portion 19 g Eiweiss, 29 g Fett, 92 g Kohlenhydrate; 722 kKalorien oder 3043 kJoule, Glutenfrei



den Jahresbeginn



Gerösteter Rotkabis an Selleriepüree

FÜR 2 PERSONEN

Garam Masala ist oft ein Grundgewürz für indische Currys, das in der Regel durch weitere, zum Teil frische Gewürze wie Ingwer oder Chilischoten ergänzt wird. Zum Würzen des Rotkabis kann man aber auch andere asiatische oder orientalische Gewürze verwenden, wie zum Beispiel 5-Spice, Dukkah oder auch ganz einfach eine klassische Currymischung.

300 g Sellerie, gerüstet gewogen
1 dl Milch
1 dl Gemüsebouillon (1)
1 kleiner Rotkabis, etwa 450 g
Salz, schwarzer Pfeffer aus der Mühle
2 Esslöffel Öl
1 Teelöffel Garam Masala, siehe Einleitung
½ dl Gemüsebouillon (2)
½ Apfel
1 kleine rote Zwiebel
½ Bund glatte Petersilie
2 Esslöffel Butter
½ dl Rahm

- 1 Den Sellerie an der Röstiraffel reiben. In einer Pfanne die Milch und die erste Portion Gemüsebouillon (1) aufkochen. Sellerie beifügen und zugedeckt 20 Minuten auf mittlerer Stufe weich kochen. Anschliessend den Deckel entfernen und noch vorhandene Flüssigkeit einkochen lassen.
- 2 Inzwischen den Backofen auf 200 Grad Umluft vorheizen.
- 3 Rotkabis je nach Grösse in 6–8 Schnitze schneiden. Mit Salz und Pfeffer

würzen. In einer ofenfesten Bratpfanne das Öl erhitzen und die Rotkohlschnitze auf jeder Seite 5 Minuten braten. Mit Garam Masala würzen, die zweite Portion Bouillon (2) beifügen und die Schnitze in der Pfanne 15 Minuten in den Ofen geben.

4 Apfel halbieren, entkernen und in 1 cm grosse Würfel schneiden. Zwiebel schälen, halbieren und in feine Streifen schneiden. Petersilie hacken.

5 1 Esslöffel der Butter in einer Pfanne schmelzen. Apfel und Zwiebel darin anbraten, dabei am Schluss leicht salzen und Petersilie untermischen.

6 Den Sellerie mit 1 weiteren Esslöffel Butter sowie dem Rahm in einen hohen Becher geben, mit dem Stabmixer pürieren und mit Salz sowie Pfeffer abschmecken. Das Püree mit dem Rotkabis auf vorgewärmten Tellern anrichten und die Apfel-Zwiebel-Mischung darüber verteilen.

Pro Portion 7 g Eiweiss, 38 g Fett, 21 g Kohlenhydrate; 477 kKalorien oder 1984 kJoule, Glutenfrei





Kürbistarte

FÜR 2-3 PERSONEN

Diese Tarte kann man mit fast jeder Kürbissorte zubereiten, wichtig ist nur, dass man sie in feine, dünne Scheiben schneidet, was am besten mit einem Gemüsehobel geht. Der Frischkäsebelag wird mit Kürbiskernen vermischt, die man für ein nussiges Aroma vor Verwendung kurz röstet. Gut lässt sich auch ein aromatisierter Frischkäse mit Kräutern oder Pfeffer verwenden; in diesem Fall lässt man die Kürbiskerne weg.

50 g Kürbiskerne
150 g Frischkäse
100 g Zwiebeln
1 Teelöffel Butter
300 g Kürbis, gerüstet gewogen
1 Esslöffel Öl
Salz, schwarzer Pfeffer aus der Mühle
1 Teelöffel Paprika
1 rund ausgewallter Blätterteig
2-3 Esslöffel geriebener Sbrinz

- 1 Den Backofen auf 180 Grad Umluft vorheizen.
- 2 In einer trockenen Pfanne Kürbiskerne ohne Fett leicht rösten. Auf einen Teller geben und abkühlen lassen. Dann die Kerne fein hacken und mit dem Frischkäse mischen.
- 3 Zwiebel schälen und hacken. In einer Pfanne in der warmen Butter glasig dünsten.
- 4 Kürbis in feine Scheiben schneiden. Mit dem Öl beträufeln, mit Salz, Pfeffer

und Paprika würzen und alles mischen.

5 Den Blätterteig entrollen. Den Frischkäse auf dem Teig ausstreichen, dabei rundum einen Rand von 3 cm frei lassen. Zuerst die Zwiebeln darüber geben, dann mit den Kürbisscheiben belegen. Den freien Teigrand etwa alle 5 cm einschneiden und nach innen klappen. Alles mit Sbrinz bestreuen.

6 Die Tarte im heißen Ofen auf der untersten Rille etwa 25 Minuten goldbraun backen.

Dazu passt ein reichhaltiger Blattsalat.

Pro Portion 29 g Eiweiss,
77 g Fett, 52 g Kohlenhydrate;
1041 kKalorien oder 4332 kJoule





Rindshuftplätzli an Pfeffer-Sauce

FÜR 2 PERSONEN

Für die Sauce zu diesem kurz gebratenen Fleisch werden verschiedene Pfeffersorten gemischt, welche man vor Verwendung ganz leicht in der Pfanne anröstet. Dazu braucht es kein Fett, und sobald der Pfeffer leicht zu duften beginnt, sollte man ihn bereits wieder aus der Pfanne nehmen, denn es geht nur darum, durch sanftes Erhitzen die ätherischen Öle des Pfeffers hervorzuheben.

1 Teelöffel schwarzer Pfeffer
 ½ Teelöffel Szechuan-Pfeffer
 ½ Teelöffel langer Pfeffer
 1 Schalotte
 3–4 Zweige Thymian
 2 Rindshuftschnitzel zum Kurzbraten,
 je ca. 80 g
 Salz
 1 Teelöffel Bratbutter
 1 Teelöffel Tomatenpüree
 1 Esslöffel Cognac
 1 dl Weisswein
 2 dl kräftige Fleischbouillon
 1 Teelöffel Sojasauce
 1 dl Rahm

- 1 In einer trockenen Pfanne ohne Fett alle Pfeffersorten anrösten, bis sie zu duften beginnen. Den Pfeffer im Mörser mittelfein zerstossen. Dann in ein kleines Teesieb geben, um den ganz feinen, pulverigen Pfefferanteil zu entfernen; dieser kann für andere Gerichte anstatt gemahlene Pfeffer verwendet werden.
- 2 Die Schalotte schälen und fein hacken. Thymian abzupfen und hacken.
- 3 Den Backofen auf 60 Grad vorheizen

und 1 kleinere Platte sowie 2 Teller mitwärmen.

4 Das Fleisch mit Salz würzen. In einer Bratpfanne die Bratbutter kräftig erhitzen. Die Schnitzel darin auf jeder Seite sehr heiss 1 Minute anbraten. Sofort auf die vorgewärmte Platte in den Ofen geben.

5 Im Bratensatz die Schalotte andünsten. Tomatenpüree beifügen und kurz mitdünsten. Cognac und Weisswein dazugießen und fast ganz einkochen lassen. Bouillon und Sojasauce beifügen und alles auf etwa 1 dl reduzieren. Pfeffer, Thymian und Rahm beifügen, die Sauce noch kurz durchkochen lassen und mit Salz abschmecken. Die Schnitzel mit der Sauce auf den vorgewärmten Tellern anrichten und servieren.

Dazu passen zum Beispiel Rotkraut und Spätzli oder ein Kürbisrisotto.

Pro Portion 19 g Eiweiss,
 23 g Fett, 4 g Kohlenhydrate;
 315 kKalorien oder 1317 kJoule



Gnocchetti sardi mit Bohnen-Tomaten-Sauce

FÜR 2 PERSONEN

Bohnen und Pasta sind in Italien eine beliebte Kombination, die im Übrigen auch ernährungsbedingt eine sehr gesunde Kombination ist. Ob man dabei Borlotti- oder andere Bohnen oder sogar Kichererbsen verwendet, spielt dabei keine Rolle. Nur eines sollte dieses Pastagericht auf keinen Fall sein: zu fest in der Konsistenz.

2 Knoblauchzehen
1 grosse Zwiebel
1 Dose Borlottibohnen, abgetropft ca. 250 g
2 Esslöffel Olivenöl
2 dl Tomaten-Passata
1½ dl Gemüsebouillon
Salz, schwarzer Pfeffer aus der Mühle
150 g Gnocchetti sardi (Malloreddus)
½ Bund glatte Petersilie
2–3 Zweige Oregano
Olivenöl zum Beträufeln
geriebener Parmesan oder Sbrinz nach Belieben

- 1 Knoblauch und Zwiebel schälen und fein hacken. Bohnen in ein Sieb abgiessen und kurz unter kaltem Wasser abspülen.
- 2 In einer Pfanne Olivenöl erhitzen. Zwiebel und Knoblauch darin andünsten.

Passata und Bouillon beifügen und die Sauce 5 Minuten kochen lassen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken, die Bohnen beifügen und weitere 10 Minuten zugedeckt kochen lassen.

3 Gleichzeitig in einer zweiten Pfanne reichlich Salzwasser aufkochen und die Gnocchetti darin nur gerade knapp bissfest garen. Dann abgiessen, tropfnass zur Bohnen-Tomaten-Sauce geben und in der Sauce fertig kochen.

4 Petersilie und Oregano hacken und unter die Pasta mischen. Die Gnocchetti auf vorgewärmten Tellern anrichten und mit Olivenöl beträufeln. Den Käse separat dazu servieren.

Pro Portion 23 g Eiweiss, 22 g Fett, 79 g Kohlenhydrate; 646 kKalorien oder 2711 kJoule, Lactosefrei



Buchweizen-Crêpes mit Schinken und Rosenkohl

FÜR 2 PERSONEN

Buchweizen ist eine sogenannte Pseudo-Getreidesorte, gehört also nicht zum Getreide, sondern ist ein Knöterichgewächs. Der nussige und aromatische Buchweizen ist glutenfrei und wird vermehrt auch wieder in der Schweiz angebaut. Wem das Aroma des Buchweizens zu intensiv ist, ersetzt die Hälfte durch Weizenmehl und gibt noch etwas Flüssigkeit bei.

100 g Buchweizen
¼ Teelöffel Backpulver
2½ dl Milch
Salz
1 grosses Ei
500 g Rosenkohl
1 Zwiebel
1 Esslöffel Butter
1 dl Gemüsebouillon
½ dl Rahm
schwarzer Pfeffer aus der Mühle
Öl zum Braten
50 g geriebener Gruyère
4 Scheiben Schinken

- 1 Buchweizen und Backpulver in eine Schüssel geben. Milch beifügen und alles glatt rühren. Etwas Salz sowie das Ei beifügen und erneut alles glatt rühren. Den Teig 10 Minuten ruhen lassen.
- 2 Rosenkohl rüsten und je nach Grösse halbieren oder vierteln. In einer Pfanne in kochendem Salzwasser 6–8 Minuten garen. In ein Sieb abgiessen und abtropfen lassen.

- 3 Zwiebel schälen und hacken. In einer mittleren Pfanne die Butter erhitzen und die Zwiebel darin andünsten. Mit Bouillon und Rahm ablöschen und die Sauce 5 Minuten kochen lassen. Dann den Rosenkohl beifügen, alles mischen, mit Salz und Pfeffer würzen und das Gemüse warmhalten.
- 4 Den Backofen auf 60 Grad vorheizen und einen grossen Teller mitwärmen.
- 5 Den Teig nochmals durchrühren. Eine beschichtete Bratpfanne erhitzen und darin in wenig Öl 4 Crêpes backen. Jeweils am Schluss jede Crêpe mit etwas Käse bestreuen und mit einer Scheibe Schinken belegen. Darauf etwas Rosenkohl verteilen, die Crêpe aufrollen und im Ofen warm stellen, bis die weiteren Crêpes gebacken und gefüllt sind.

Dazu passt ein reichhaltiger Blattsalat.

Pro Portion 37 g Eiweiss, 46 g Fett, 53 g Kohlenhydrate; 792 kKalorien oder 3312 kJoule, Glutenfrei



Gebäck mit

Äpfel eignen sich hervorragend zum Backen – schliesslich gibt es kaum etwas Schöneres als einen frischen Apfelkuchen. Doch wir haben noch ein paar andere Rezepte parat.



Äpfeln



Apfelmus-Kuchen

Rezept auf Seite 69

Brownies mit Apfelwürfeln

ERGIBT ca. 24 Stück

VORBEREITUNGSZEIT: 30 Minuten

KOCH-/BACKZEIT: 25–30 Minuten

200 g Butter

150 g dunkle Schokolade,

ca. 65 % Kakaogehalt

400 g säuerliche Äpfel

1 Esslöffel Zitronensaft

5 Eier

160 g brauner Zucker

1 Päckchen Vanillezucker

200 g Mehl

25 g Kakaopulver

2 Teelöffel Backpulver

1 Prise Salz

1 Butter würfeln, Schokolade in Stücke brechen und beides zusammen in einer Pfanne bei kleiner Hitze schmelzen lassen. Dann glatt rühren und lauwarm abkühlen lassen.

2 Äpfel schälen, vierteln, Kerngehäuse entfernen und die Früchte in kleine Würfel schneiden. Sofort mit dem Zitronensaft mischen.

3 Den Backofen auf 180 Grad vorheizen. Eine eckige Backform von etwa 24 × 30 cm mit Butter ausstreichen oder mit Backpapier auslegen.

4 In einer Schüssel Eier, Zucker und Vanillezucker mit dem Handrührgerät zu einer cremigen Masse aufschlagen. Die Schokoladen-Butter-Mischung unterrühren. In einer Schüssel Mehl, Kakaopulver, Backpulver und Salz mischen und zügig unter den Teig rühren. Am Schluss die Apfelwürfel unterheben. Den Teig in die vorbereitete Form füllen und glatt streichen.

5 Die Brownies-Masse im heissen Ofen auf der zweituntersten Rille 25–30 Minuten backen, bis sie fest ist. In der Form abkühlen lassen. Dann den Kuchen in Quadrate von etwa 5 × 5 cm Grösse schneiden.

TIPP

Die Brownies schmecken fast noch besser, wenn man sie nach dem Backen 1 Tag ruhen lässt.

Pro Stück 3 g Eiweiss,
10 g Fett, 18 g Kohlenhydrate;
179 kKalorien oder 753 kJoule





Apfelmus-Kuchen

ERGIBT ca. 12 Stück
VORBEREITUNGSZEIT: 35 Minuten
KOCH-/BACKZEIT: 45 Minuten
RUHEZEIT: 1 Stunde

300 g Mehl
1 Prise Salz
80 g brauner Zucker (1)
170 g kalte Butter
1 Ei
1 Eigelb
800 g säuerliche Äpfel
1 unbehandelte Zitrone
50 g brauner Zucker (2)
½ Teelöffel gemahlene Vanille

ZUM BESTREICHEN:

1 Eigelb
1 Esslöffel Rahm

1 Für den Teig das Mehl in eine Schüssel sieben. Salz und die erste Portion Zucker (1) untermischen. Die kalte Butter an der Röstiraffel dazureiben. Dann die Zutaten zwischen den Fingern zu einer bröseligen Masse reiben. Ei und Eigelb verquirlen, beifügen und alles rasch zu einem glatten Teig verkneten. In Klarsichtfolie wickeln und etwa 1 Stunde kühl stellen.

2 Inzwischen Äpfel schälen, vierteln, das Kerngehäuse entfernen und die Früchte in dünne Schnitze schneiden. Die Schale

der Zitrone fein abreiben, den Saft auspressen. Die Äpfel mit der Zitronenschale und dem -saft, der zweiten Portion Zucker (2) sowie der Vanille in eine Pfanne geben und offen bei mittlerer Hitze so lange kochen lassen, bis sie zerfallen. Dabei ab und zu umrühren und wenn nötig 2–3 Esslöffel Wasser beifügen. Das Apfelmus abkühlen lassen.

3 Den Backofen auf 180 Grad vorheizen.

4 Gut die Hälfte des Teiges zu einer Kugel formen und zwischen zwei Backpapieren rund auswallen. Den Teig mitsamt dem unteren Backpapier auf einem Wähenblech von 24 cm Durchmesser auslegen. Das Apfelmus auf dem Teigboden verteilen. Restlichen Teig auf wenig Mehl dünn auswallen und in etwa 1 cm breite Streifen schneiden. Mit den Streifen ein «Gitter» über das Apfelmus legen. Eigelb und Rahm verrühren und das Teiggitter damit bestreichen.

5 Den Apfelkuchen im heißen Ofen auf der zweituntersten Rille etwa 45 Minuten backen, bis er schön gebräunt ist. Abkühlen lassen, aus der Form lösen und in Kuchenstücke schneiden.

Dazu schmeckt Vanille-Schlagrahm.

Pro Stück 4 g Eiweiss,
14 g Fett, 36 g Kohlenhydrate;
290 kKalorien oder 1222 kJoule



Apfel-Blechkuchen mit Quarkguss

ERGIBT etwa 16 Stück

VORBEREITUNGSZEIT: 35 Minuten

KOCH-/BACKZEIT: 25–30 Minuten

TEIG:

2 dl Milch

20 g frische Hefe (½ Würfel)

50 g Zucker

50 g Butter

400 g Mehl

1 Prise Salz

BELAG:

1 unbehandelte Zitrone

1 kg säuerliche Äpfel

2 Eiweiss

2 Eigelb

100 g Zucker

500 g Quark

2 Esslöffel Mehl

1 Für den Teig die Milch lauwarm erwärmen. Die Hefe zerkrümeln und in einer kleinen Schüssel mit 1 Teelöffel Zucker sowie ½ der Milch (1 dl) verrühren. Die Butter würfeln und in der restlichen lauwarmen Milch schmelzen lassen.

2 In einer grossen Schüssel Mehl, restlichen Zucker (ca. 40 g) und Salz mischen. Die aufgelöste Hefe und die Milch-Butter-Mischung beifügen und alles zu einem glatten, geschmeidigen Teig verkneten. Den Teig zugedeckt an einem warmen Ort etwa 1 Stunde gehen lassen, bis sich sein Volumen verdoppelt hat.

3 Den Hefeteig auf einem Backpapier in Grösse des Ofenblechs auswallen. Das Ofenblech damit auslegen und rundherum einen kleinen Rand formen. Den Teig nochmals aufgehen lassen, bis die Äpfel vorbereitet sind.

4 Für den Belag die Schale der Zitrone fein abreiben und aus einer Zitronenhälfte den Saft auspressen. Die Äpfel schälen, vierteln, Kerngehäuse entfernen, die Früchte in feine Schnitze schneiden und

sofort mit dem Zitronensaft mischen. Die Apfelschnitze gleichmässig auf dem Teig auslegen.

5 Den Backofen auf 200 Grad vorheizen.

6 Für den Quarkbelag die Eier trennen. Die Eiweisse steif schlagen. Die Eigelbe mit dem Zucker zu einer hellen Masse aufschlagen. Dann Quark, Mehl und abgeriebene Zitronenschale unterrühren. Eischnee auf die Masse geben und zügig unterziehen. Die Quarkmasse auf den Äpfeln verteilen und verstreichen.

7 Den Blechkuchen im heissen Ofen auf der zweituntersten Rille 25–30 Minuten backen, bis er aufgegangen und schön gebräunt ist. Auf dem Blech mindestens lauwarm abkühlen lassen. Dann den Kuchen in Stücke schneiden und servieren. Der Blechkuchen schmeckt frisch am besten.

Pro Stück 8 g Eiweiss,
4 g Fett, 35 g Kohlenhydrate;
213 kKalorien oder 898 kJoule



Apfelmuffins mit Baumnuss-Zimt- Streuseln

ERGIBT 12 Stück

VORBEREITUNGSZEIT: 40 Minuten

KOCH-/BACKZEIT: 40 Minuten

STREUSEL:

50 g Baumnusskerne

50 g Butter

50 g Mehl

2 Esslöffel brauner Zucker

1 Teelöffel gemahlener Zimt

MUFFINSTEIG:

1 unbehandelte Zitrone

300 g säuerliche Äpfel

12 Papierförmchen (Backkapseln)
für Muffins

80 g weiche Butter

100 g Zucker

1 Prise Salz

2 Eier

200 g Crème fraîche

225 g Mehl

2 Teelöffel Backpulver

1 Für die Streusel Baumnusskerne fein hacken. Butter schmelzen und Baumnusskerne, Mehl, Zucker und Zimt beifügen. Alles mit einer Gabel zu Streuseln mischen.

2 Für den Muffinsteig die Schale der Zitrone fein abreiben und den Saft aus-

pressen. Die Äpfel schälen, vierteln und das Kerngehäuse entfernen. Die Äpfel fein reiben und mit der Zitronenschale und dem -saft mischen.

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

4 In einer Schüssel weiche Butter, Zucker und Salz mit dem Handrührgerät aufschlagen, bis die Masse hell wird. Nacheinander ein Ei nach dem anderen beifügen und unterschlagen. Dann die Crème fraîche unterrühren.

5 Mehl und Backpulver in ein Sieb geben, mischen und über die Butter-Ei-Masse sieben, dann mit einem Gummischaber zügig unterziehen. Zuletzt die geriebenen Äpfel beifügen. Den Teig in die Papierförmchen füllen. Die Streusel darauf verteilen.

6 Die Muffins sofort im heißen Ofen auf der mittleren Rille etwa 40 Minuten backen, bis sie schön gebräunt sind. In der Form abkühlen lassen, dann in den Papierförmchen herauslösen und servieren.

FÜR DEN KLEINHAUSHALT

6 Stück: Zutaten halbieren.

Pro Stück 5 g Eiweiss,
19 g Fett, 31 g Kohlenhydrate;
316 kKalorien oder 1322 kJoule



Die Saadier-Gräber sind ein beeindruckendes Beispiel für die Baukunst des 17. Jahrhunderts.

Marrakesch

Ein magischer Ort

Unsere Top drei

Eine persönliche, daher rein subjektive Auswahl:



1 EINTAUCHEN IN DIE MEDINA

Wer die Medina richtig erleben möchte, sollte sich in einem Riad einquartieren, sich in den Souks verirren, einen Hammam besuchen und in das nächtliche Chaos des Djemaa el Fna eintauchen. Keine Lust auf die ewig gleichen Tadjine und Couscous? Lernen Sie das Essen der Einheimischen während einer Foodtour (siehe nächste Doppelseite) kennen.



2 DAS MODERNE MARRAKESCH

Es wäre schade, den ganzen Aufenthalt nur in der Altstadt zu verbringen. Das andere Marrakesch ist hip, modern und trendig und lohnt nicht zuletzt wegen des «Jardin Majorelle» einen Besuch.



3 VON DER WÜSTE INS GEBIRGE

Die Agafay-Wüste vor den Toren der Stadt bietet Ruhe und meditative Schönheit – oder auch jede Menge Action, je nach Geschmack. Auch einen Abstecher ins Atlas-Gebirge sollte man sich nicht entgehen lassen.

Der Djemaa el Fna ist das pulsierende Herz von Marrakesch.



KOCHEN
1/2 / 2025

Marrakesch ist faszinierend, pulsierend und ein Fest für die Sinne. Eine Stadt voller Überraschungen und verheissungsvoller Schönheit – ein Paradies für Genussmenschen.

Marrakesch hat nichts von seiner Faszination eingebüsst – laut, lebendig und stets nahe an der Reizüberflutung. Auch kulinarisch hat die Wüstenmetropole viel zu bieten.

Unter uns verschwindet die Strasse von Gibraltar. Hier endet Europa, und Afrika beginnt. Je weiter sich der Flug ins Herz Marokkos fortsetzt, desto mehr verändert sich die Landschaft. Fruchtbare Küsten, gesäumt von Olivenhainen, weichen kargem Ödland – bis irgendwann nur noch die unendlich wirkende Wüste zu sehen ist. Doch dann: Grün, Palmen, immer mehr, und schliesslich liegt sie vor einem, diese unwirkliche Stadt in der Einsamkeit – Marrakesch! In nur drei Stunden in eine komplett andere Welt: Vielleicht war auch das einer der Gründe, weshalb Marrakesch durch Schriftsteller, Künstler, Intellektuelle und den internationalen Jet-set eine mystische Verklärung erfährt. Elias Canetti hat darüber geschrieben, Hitchcock hat hier gedreht, die Rolling Stones und Yves Saint Laurent fanden Inspiration, und Stars wie Madonna und Sting besitzen dort eine Residenz. Doch Marrakesch ist kein nordafrikanisches Saint-Tropez, sondern eine faszinierende Mischung aus jahrtausendealter Geschichte, islamischer Tradition und westlichem Hedonismus, voller Ornamente, Mosaiken und Arabesken – ein Reich der Farben, Düfte und Klänge. Es ist auch eine Stadt der Gegensätze: zum einen die Medina, die historische Altstadt mit ihren Souks, ein verwinkeltes Labyrinth voller Leben, Musik und Stimmen. Im Zentrum pulsiert der Platz Djemaa el Fna, auf dem Schlangenbeschwörer, Affenbändiger, Wahrsager, Musiker, Geschichtenerzähler und Strassenköche aufeinandertreffen. Ausserhalb der Stadtmauern jedoch liegt das andere Marrakesch – modern, mit Boulevards, Parks und Einkaufszentren. Nur wenig weiter liegen die Agafay-Wüste und die Berge des Hohen Atlas. Es gibt viel zu entdecken in und um Marrakesch. Und dass man dabei ganz hervorragend essen kann, zeigen die folgenden Seiten. Auf ins Abenteuer!

• Marrakesch

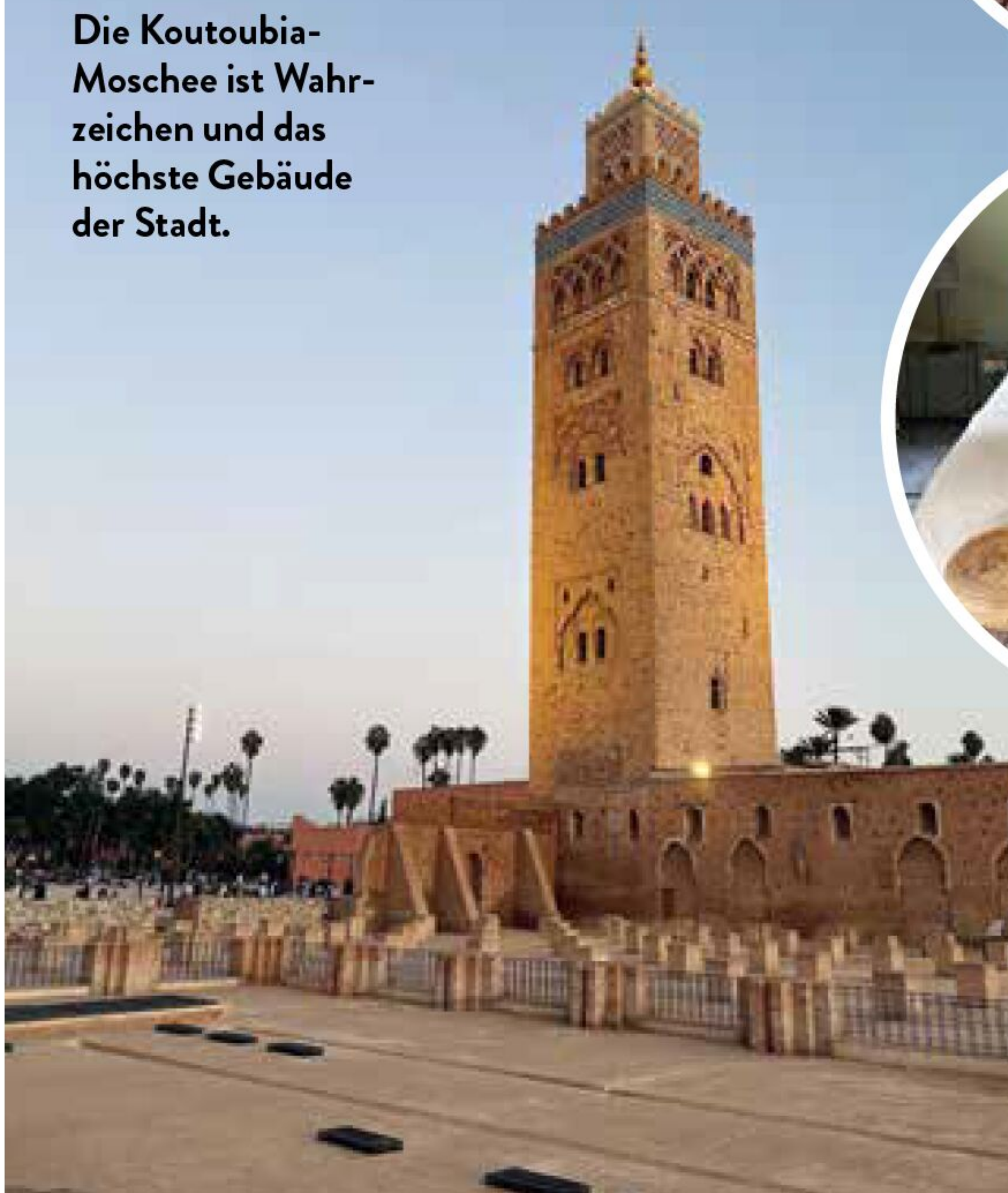
Hinkommen

Es gibt mehrere Flüge pro Woche ab Zürich mit der Swiss oder mit Easyjet ab Genf oder Basel. Ab Genf beträgt die Flugzeit gut drei Stunden. Je nach Ziel lohnt sich in Marrakesch ein Taxi, da diese nach Schweizer Massstäben sehr günstig sind. Die meisten Hotels und Unterkünfte bieten zudem eigene Transfers an.

Übernachten

Wer so marokkanisch wie möglich nächtigen will, sollte sich wenn immer möglich in einem «Riad» einquartieren: von aussen hinter einer unscheinbaren Tür verborgen, innen meist ein umgebauter Stadtpalast mit prächtigem Innenhof und nur wenigen, sehr geschmackvollen Zimmern (unten im Bild das «Riad Danka»). Doch auch im Atlas-Gebirge (oben im Bild: «Douar Samra») und in der Wüste gibt es tolle Unterkünfte. Empfehlungen zu den jeweiligen Etappen finden Sie direkt in der Reportage.

Die Koutoubia-Moschee ist Wahrzeichen und das höchste Gebäude der Stadt.



Das «Mechoui»-Lamm bei
«Chez Lamine» ist legendär.



Sinnlich-süsse
Verführungen.



Mittendrin in der Medina

Die Medina von Marrakesch ist ein faszinierendes Universum und ein Rausch für die Sinne – wer sie richtig erleben möchte, sollte sich mitten ins Getümmel stürzen.

Gelandet in Marrakesch. Das warme Abendlicht dringt selbst durch die abgedunkelten Scheiben des Taxis. Vierspurige Strassen, weitläufige, palmengesäumte Boulevards – im Grunde könnte dies eine x-beliebige Stadt in Südfrankreich sein. Doch als das Taxi das Stadttor «Bab Doukkala» passiert, setzen wir unseren Fuss in eine andere Welt, die Altstadt, die Medina. Die Intensität kommt wie ein wohltuender Schock: enge Gassen, ein schier endloses Gewirr aus Farben, Geräuschen und Gerüchen, ein Strom aus Leben, der uns augenblicklich mitreisst. Von allen Seiten dringen Rufe an unser Ohr, laut hupende Motorroller, die in irrwitzigem Tempo durch die Menge drängen, Rauch, Abgase und Gewürze schwängern die Luft. Und so abrupt endet es wieder: Der Weg zu unserem Riad fühlt sich an wie ein Sprung in eine andere Dimension. Die Türe – unscheinbar in der hohen, lehmfarbenen Mauer – schwingt auf, und augenblicklich umfängt uns eine fast unwirkliche Stille. Ein Riad ist ein traditionelles marokkanisches Stadthaus mit einem offenen Innenhof, das als ein Ort der Ruhe und Abgeschiedenheit dient. Ursprünglich für wohlhabende Familien gebaut, sind Riads oft wahre architektonische Kunstwerke, geprägt von kunstvollen Mosaiken, Zedernholzarbeiten und plätschernden Brunnen. Man begrüsst uns mit Minztee, heiss und süss, den wir auf weichen Polstern in einer Ecke des Hofes geniessen. Der Tee, scherzhaft oft als «Berber-Whisky» bezeichnet, ist nicht einfach nur ein Getränk; er ist ein Ausdruck der tief verwurzelten marokkanischen Gastfreundschaft. In der kühlen Ruhe des Riads herrscht ein Frieden, der im scharfen Kontrast zum pulsierenden Leben draussen steht. Und doch ist beides untrennbar verbunden: das Chaos der Souks und die Stille des Riads. Marrakesch lebt von diesen Gegensätzen – und genau das macht diese Stadt so besonders. Nun aber wieder hinaus ins Unbekannte. Die Souks sind die grössten des Landes. Ein Labyrinth aus engen Gassen, das sich über die Medina erstreckt, wie ein pulsierender, lebendiger Organismus aus Stein, Düften, Farben und Klängen. Jeder Schritt führt uns tiefer hinein, und schon bald verlieren wir uns. Das gehört aber einfach dazu. Die Orientierungslosigkeit ist kein Makel, sondern Teil der Erfahrung. Die Souks sind wie ein endloses Wurzelwerk aus verwinkelten Wegen, versteckten Ecken und neuen Eindrücken. Der Duft von Koriander und Kurkuma weht von den Gewürzhändlern herüber, akkurat geformte Kegel aus Safran, Zimt und Kreuzkümmel glühen in intensivem Rot und Gelb. Ein alter, sonnengegerbter Händler winkt und zeigt auf winzige Glasfläschchen mit kostbarem Arganöl. Man trifft auf ein Dutzend Stände, wo es nur Oliven und eingelegtes Gemüse gibt; daneben stapeln sich Berge von marokkanischen Süßigkeiten: Datteln, Nüsse, Honiggebäck und eine Palette an zuckergetränkten Köstlichkeiten, die verlockend glänzen. Ein paar Schritte weiter ertönt das

metallische Klirren von Hämmern auf Kupfer. Handwerker arbeiten an kunstvollen Teekannen und Laternen, deren Muster Licht und Schatten tanzen lassen. Eine Gasse weiter ein leuchtender Teppich aus Stoffen, Tüchern und Garn. Ein schwer beladener Esel bahnt sich seinen Weg durch die Menge, in einer Ecke sitzt ein alter Mann hinter einer kleinen Holztheke, an der Hunderte von bunten Lederschuh hängen. Und immer wieder ertönt der Ruf des Muezzins aus allen möglichen Richtungen. Die Gesänge überlagern sich, verschmelzen zu einem Klangteppich von fremdartiger Faszination. Draussen vor dem «Chez Lamine» sehen wir, wie ganze, am Spiess gebratene Lämmer zerteilt werden, Rauch und der intensive Duft von gegrilltem Fleisch liegt in der Luft. Hierher kommt man wegen des legendären «Mechoui»-Lamms: langsam und schonend in einem Erdofen unter der Medina gegart. Das Fleisch ist nicht vorgewürzt – hier zählt einzig der reine, ursprüngliche Eigengeschmack, auf Wunsch ergänzt durch eine Mischung aus Kreuzkümmel und Salz sowie frisches, warmes Fladenbrot. Wer es pikanter mag, greift zur Harissa, die das Geschmackserlebnis noch intensiver macht. Pause. Der Hammam «Les Bains de Marrakech» ist ein Ort der Ruhe und Erholung. Im dampfend heißen Raum mit schimmernden Tadelaktwänden beginnt das Ritual. Warmes Wasser öffnet unsere Poren, während das traditionelle Peeling mit dem Kessa-Handschuh alte Hautzellen entfernt. Danach wird mit schwarzer Seife aus Olivenöl und Eukalyptus eingeseift, umgeben von Dampf Wolken voller Wärme und Wohlfühl. Nach der Dusche folgen die Massage und die Entspannung. Auf ein Neues. Die Sonne sinkt und wir treffen Fatima, die uns mitnimmt auf eine Foodtour. Wir wecken den Appetit mit «Sfenj», den traditionellen marokkanischen Donuts. Goldbraun, knusprig und innen luftig. Ein erster Biss, nicht süß, aber warm, eine perfekte Ouvertüre. Dazu gibt es «Nous-Nous», eine Art Milchkaffee, der mit einer speziellen Mischung aus Gewürzen verfeinert wurde. Als Nächstes führt uns Fatima zu «Msemen», dem

traditionellen Fladenbrot, einmal süß, einmal pikant. Einfach, aber unglaublich gut und echtes Streetfood; genauso wie das «Marra-kesch-Sandwich», ein gefülltes Brot mit Fleisch, Zwiebeln, knackigem Gemüse und frischen Salaten. Weiter zu einem namenlosen Restaurant, das von aussen überhaupt nicht auffällt. Kein Schild, kein Hinweis, nur eine niedrige Eingangstür, bei der man sich bücken muss. Es fühlt sich an wie ein geheimer Ort. Die Treppe führt uns direkt in die Küche, und hier wird klar: Das hier ist anders. Töpfe dampfen, Fleisch brutzelt, Gewürze schweben in der Luft. Fatima erklärt: «Das hier ist das echte Essen der Einheimischen. Nicht nur Tajines oder Couscous, sondern etwas viel Ursprünglicheres.» Und dann kommt «Tangia», langsam gegartes Fleisch, das durch die lange Garzeit in einem Tongefäss butterart wird und einen intensiven, unverwechselbaren Geschmack hat. Dazu gibt es geschmorten Truthahn, würzigen Spinat, weisse Bohnen, die leicht auf der Zunge zergehen, gemischt mit Knoblauch und Paprika. Ein weiteres Highlight ist ein Ochsenschwanzragout, kräftig und köstlich. Dazu kommt ein frischer Salat aus zerstoßenen Auberginen, Zaalouk genannt – rauchig, erdig gut. Jetzt ist es dunkel. Wir betreten den Djemaa el Fna, das pulsierende Herz der Stadt, der bei Nacht zum Spektakel wird. Der Himmel wabert vor Rauch, der von unzähligen Essensständen aufsteigt, und einer Energie, die uns in einen fast tranceartigen Zustand versetzt. Schlangenbeschwörer, Affenbändiger, Wahrsager, Hellseher, Wunderheiler, Sänger, Musiker, Geschichtenerzähler – und Strassenköche. Sie arbeiten hektisch, drehen Spiesse mit zartem Lammfleisch über offenen Flammen. Wir essen uns durch Grillspieschen, eine Schale mit heißen, würzigen Schnecken und sogar ein Stück Lammkopf. Die hypnotischen Klänge der Gnawa-Musiker werden lauter. Die Nacht schreitet voran, doch der Djemaa el Fna bleibt lebendig.

RIAD KNIZA

www.riadkniza.com

RIAD DANKA

www.riaddanka.com

CHEZ LAMINE

www.instagram.com/restaurant-chezlamine

LES BAINS DE MARRAKECH

www.lesbainsdemarrakech.com

MORROCAN FOOD TOUR

www.moroccanfoodtour.com



Der Djemaa el Fna ist ein Streetfood-Paradies.



Im Labyrinth der Souks.



Authentische Spezialitäten (kl. Bild) findet man im Rahmen einer Foodtour.



Das moderne Marrakesch

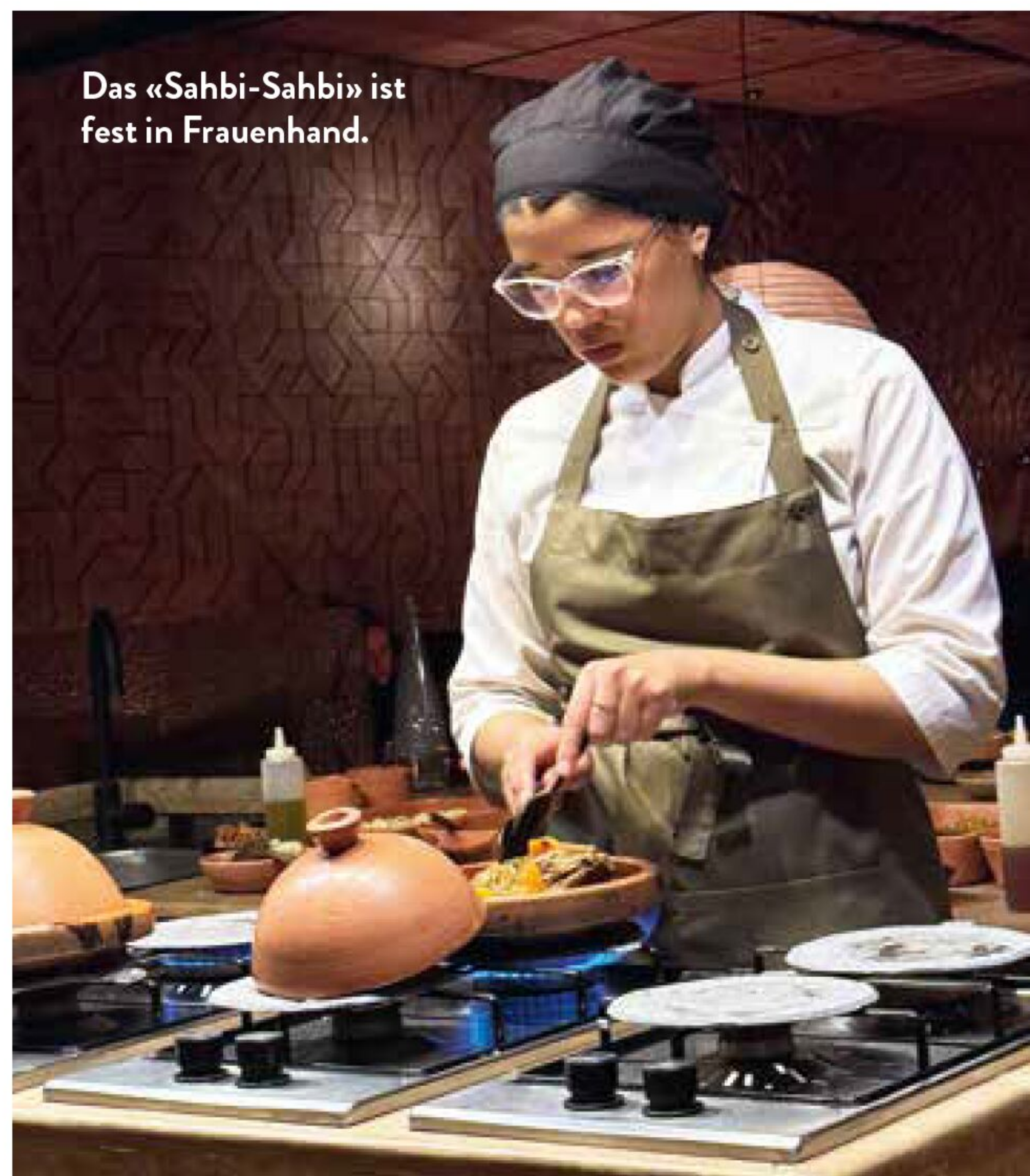
Die «Ville Nouvelle» von Marrakesch gibt sich modern, mondän und stylish – das ist auch in kulinarischer Hinsicht ein Volltreffer.

Ikone in Blau: der «Jardin Majorelle».



Die rote Stadt – unter dieser Bezeichnung ist Marrakesch hinlänglich bekannt. Doch den tiefsten Eindruck hinterlässt eine ganz andere Farbe. Der französische Maler Jacques Majorelle empfand auf seiner Suche nach Licht und Farben das Europa des späten 19. Jahrhunderts als zu düster und beengend. Sein Weg führte ihn in das sonnenverwöhnte Marrakesch, wo er sein eigenes Paradies fand. Dort, außerhalb der Medina, erwarb er ein Stück Land – karg zunächst, doch voller Möglichkeiten. Mit Hingabe schuf er hier einen Zufluchtsort: ein schlichtes Haus, das ihm als Atelier diente, und einen üppigen Garten, in dem Pflanzen aus allen Winkeln der Welt zu einer rauschhaften Collage verschmolzen. Hier fand Majorelle seine ganz eigene Farbe, ein Blau, das später als «Majorelle-Blau» Karriere machen sollte. Nach dem Tod des Malers verfiel seine Stätte und es war der Modeschöpfer Yves Saint Laurent, der sie 1980 vor dem Abriss bewahrte, sie erweiterte, ihr neues Leben einhauchte und als «Jardin Majorelle» der Welt zugänglich machte. Dieses leuchtende, unwirklich intensive Blau – es ist überall und seine Kraft lässt sogar den marokkanischen Himmel erblassen. Majorelle und Saint Laurent waren nicht die einzigen Franzosen, die in Marrakesch ihre Spuren hinterliessen: Unter französischer Herrschaft entstand zwischen 1912 und 1956 die «Ville Nouvelle», die Neustadt mit den Vierteln Guéliz und Hivernage. Hier trifft Afrika auf Europa, es gibt Boulevards, Parks, Shoppingmalls, Kunstgalerien, hippe Boutiquen, angesagte Restaurants und ein pulsierendes Nachtleben mit Bars und Clubs – das Getöse der Medina ist weit weg und wird übertönt durch den nie abbreissenden Verkehrslärm. Wo die Medina sich dörflich und traditionell gibt, ist die «Ville Nouvelle» grossstädtisch und progressiv. Kulinarisch ist das natürlich ein Gewinn, die Aus-

Das «Sahbi-Sahbi» ist fest in Frauenhand.





«Le Baromètre» ist die angesagteste Bar der Stadt.



Ein Hauch von Südfrankreich im «Maison Reine» / Salat-Rausch im «Al Fassia» (kl. Bild).

wahl ist immens. Als eines der besten marokkanischen Restaurants überhaupt gilt das am Boulevard Mohamed Zerktouni liegende «Al Fassia»; allein wegen der Vorspeise, den typischen «Salades marocaines», lohnt sich der Besuch: Tomaten-Gurke-Zwiebel, geraspelte Karotten mit Orangen, würzige Linsen, Frühlingszwiebeln, Kartoffeln mit Rosinen, caramelisierte Tomaten mit Mandeln, marokkanischer Spinat, Rande mit Zwiebeln ... am Ende stehen nicht weniger als 15 kleine Teller mit raffinierten Gemüsekreationen auf dem Tisch, eine köstlicher als die andere! Das ist klassisch marokkanisch, aber dennoch sehr modern abgeschmeckt. Modern inspirierte Landesküche findet man zuweilen auch jenseits der Neustadt, etwa im immer noch hoch im Kurs stehenden «Nomad», wo es zeitgemäss interpretierte Gerichte gibt wie knusprige Sardinente mit caramelisierten Zwiebeln, Lammkoteletts mit Linsenrisotto oder die Marrakesch-Version des «Sticky Toffee Puddings», ein Dattelküchlein mit Salzcaramelesauce. Entdeckung und Geheimtipp zugleich ist das am Rande der Medina gelegene «Maison Reine» (hier darf man Google Maps vertrauen, da das Restaurant von aussen nicht wirklich angeschrieben ist). Man passiert ein unscheinbares Treppenhaus und eine stylische Boutique, um sich dann auf einer bildhübschen Terrasse wiederzufinden. Olivenbäume, Rosmarin, Orangen – als hätte man die Provence in die Wüste geholt. Die Küchenphilosophie lässt sich als moderner Mix aus Marokko und südfranzösischer Mittelmeerküche beschreiben, leicht, sonnig und voller Leben. Nach dem Prinzip «Sharing is Caring» bestellt man am besten, worauf man Lust hat, um sich dann nach Belieben zu bedienen: Chicorée mit Sardellensauce, geröstetem Sesam und Himbeeren, knackige Salatherzen mit Pistazienmayonnaise, in Zitrusfrüchten marinierte Dorade, eine Tomaten-Tarte-Tatin und zum Abschluss diese fulminante, mit Orangenblütenwasser verfeinerte Pistazien-Tarte. Aber zurück in die «Ville Nouvelle». Das Taxi kämpft sich durch die allabendliche Rushhour, die Luft ist heiss und schwer, Geheue, dumpf hämmernde Bässe, ein Meer aus Lichtern in der Dämmerung, die halbe Stadt ist auf den Beinen und stürzt sich ins Gewimmel. Das Taxi hält in einer dunklen, unscheinbaren Strasse. Hier soll es sein? Wir steigen aus, die schwache Strassenbeleuchtung wirft lange Schatten, und ein grosses eisernes «B» fängt unseren Blick ein. Eine schmale Treppe hinab, die Strasse verblasst, und plötzlich stehen wir mitten in einer anderen Zeit. Im «Baromètre», dem wohl angesagtesten Spot von Guéliz, werden keine Drinks serviert, es wird Mixologie betrieben. An den Wänden blubbern Flüssigkeiten in gläsernen Kolben, dunkles Holz, Retro-Glamour, ein Versuchslabor mit dem anrühigen Charme einer Schwarzbrennerei. Wir nehmen Platz am Tresen. Die Barkeeper, ziemlich coole Typen und ursympathisch, bewegen sich mit einer Ruhe und Präzision, die uns sofort fasziniert. Kein Drink ist hier nur ein Drink. Vor unseren Augen wird gemessen, gerührt, flambiert. Gewürze, Kräuter, Blütenwasser – jede Zutat wird mit Hingabe ausgewählt,

jeder Handgriff erzählt eine Geschichte. Der «Marrakesch Market» besteht aus mit Zimt und Orangensaft versetztem Whisky, versüsst mit Safransirup und Cointreau und in einem angeräucherten Tonglas mit Datteln serviert – intensiv, aromatisch, komplex und sinnlich. Ein Hauch Rosmarin, die Süsse der Datteln, Gewürze, wie ein Trip in die Souks, nur in flüssiger Form.

Apropos angesagt: Ein paar hundert Meter weiter befindet sich das «Sahbi-Sahbi», das Restaurant, über das derzeit alle in Marrakesch sprechen. Der Name «Sahbi» bedeutet so viel wie «Freund» oder «freundlich gesinnt» auf Arabisch, und das ist hier wirklich Programm: Das gesamte Team besteht aus Frauen – von der Leitung bis zu jeder einzelnen Köchin. Man versteht sich als Kooperative, die kulinarisches Wissen von Frau zu Frau weitergibt. Die Idee ist so simpel wie kraftvoll: Die beste marokkanische Küche ist die, die von Frauen gekocht wird, von Generation zu Generation weitergegeben, in der Familie gepflegt und geteilt. Die Atmosphäre ist warm und einladend, wie ein Ort, der etwas erzählt: Holzmosaiken, ein Ofen zum Brotbacken und warmes, sanftes Licht. Im Zentrum des Raumes liegt eine offene Küche und eine Theke, an der Gäste und Köchinnen gemeinsam eine Verbindung eingehen, ein Gefühl von Intimität, von gelebtem Handwerk, von Tradition in Bewegung. Wir beginnen mit einigen Klassikern: gegrillte Sardinen am Spiess, die leicht rauchig und frisch auf der Zunge zergehen, und «Briouates», knusprig ausgebackene Teigtaschen, gefüllt mit einer Mischung aus Fleisch und Gemüse. Auch das «Mokh Mcharmel» steht auf der Karte – ein traditionelles Gericht aus Hirn, serviert in einer tiefgründigen, reduzierten Sauce, ergänzt durch einen Spritzer Olivenöl. Dazu passt ein Glas marokkanisches Rosé, fruchtig und erfrischend, ein perfekter Einstieg. Doch das Highlight ist der Moment, als diese riesige dampfende Schüssel vor uns steht: «Trid». Ein reichhaltiges und wärmendes Gericht aus geschmortem Huhn, Linsen und Zwiebeln, das unter einer Fladenbrothülle verborgen ist. Die Brühe, die darüber gegossen wurde, duftet nach Ras el-Hanout, Bockshornklee und Safran. Kein elegantes Gericht – aber der Inbegriff von marokkanischem «Comfort Food». Diese Opulenz hinterlässt Spuren ... vielleicht doch noch auf einen Digestif zurück ins «Baromètre»?

JARDIN MAJORELLE

www.jardinmajorelle.com

AL FASSIA

www.alfassia.com/gueliz

NOMAD

www.nomadmarrakech.com

MAISON REINE

www.instagram.com/maison.reine.marrakech

LE BAROMÈTRE

www.lebarometre.net

SAHBI-SAHBI

www.sahbisahbi.com

Agafay: Der Zauber der Wüste

Nur einen Steinwurf entfernt vor den Toren Marrakeschs beginnt die Agafay-Wüste.

Ein karger Landstrich von rätselhafter Schönheit – hier findet man sowohl Entschleunigung als auch Adrenalin, aber auch kulinarische Erlebnisse, die bleiben.

Manchmal wird einem das Chaos, die Unübersichtlichkeit und das Dröhnen von Marrakesch zu viel. Einfach hinaus in die Stille: Keine Autostunde ausserhalb der Stadt beginnt sie, die Agafay-Wüste. Und doch wirkt sie, als wäre sie Welten davon entfernt. Wie ein Geheimnis, das auf Entdecker wartet. In dieser Wüste spricht einzig die Stille. Und der Wind. Es ist ein riesiger Raum der Ruhe. Das Gestein und der Himmel dehnen sich in endlos scheinender Freiheit aus, die Hektik der Stadt wird zur fernen Erinnerung. Agafay ist anders als das typische Bild, das wir von einer Wüste haben. Keine golden schimmernden Dünen wie in der Sahara, sondern eine zerklüftete Mondlandschaft, eine steinerne Weite, die ihre Farbe stetig wechselt – vom warmen Licht der Morgendämmerung bis zu den feurigen Rottönen des Sonnenuntergangs. Agafay ist ein Rückzugsort, an dem der Lärm der Welt verblasst und die Zeit sich zu verlangsamen scheint, ein Ort zum Nachdenken oder gar zum Träumen. Hier wirkt die Rauheit der Wüste nicht abweisend, sondern verheissungsvoll. Und mittendrin ein Refugium. Wie ein Fort trotzts das «Agafay Desert Hotel» der Natur und scheint dennoch auf fast organische Weise mit ihr zu verschmelzen. Auf seinen rundum begehbaren Mauern laden viele liebevoll gestaltete Ecken zum Verweilen, der Innenhof eine Oase, in dem Palmen und Obstbäume gedeihen. Das Hotel wurde vor etwas mehr als einem Jahr komplett aus natürlichen Materialien aus dem Nichts errichtet und mutet dennoch so an, als stünde es schon seit Ewigkeiten hier. Eine stilvolle Zuflucht, nicht luxuriös, aber mit sehr viel Geschmack gepflegt – und auch kulinarisch lohnend. Die marokkanischen Salate, Gurken, Tomaten, Zwiebeln, Kichererbsen, Blumenkohl, Zucchini, strot-

zen nur so vor Frische, die Fleischbällchen-Tajine spendet würzige Wärme und zum Dessert gibt es Orangen mit Zimt und Ziegenfrischkäse mit Honig. Draussen erstrahlt der Garten des Innenhofs im behaglichen Licht von Kerzen und Laternen, so als wäre es die Zeit für ein Lagerfeuer und Geschichten unter dem Sternenhimmel.

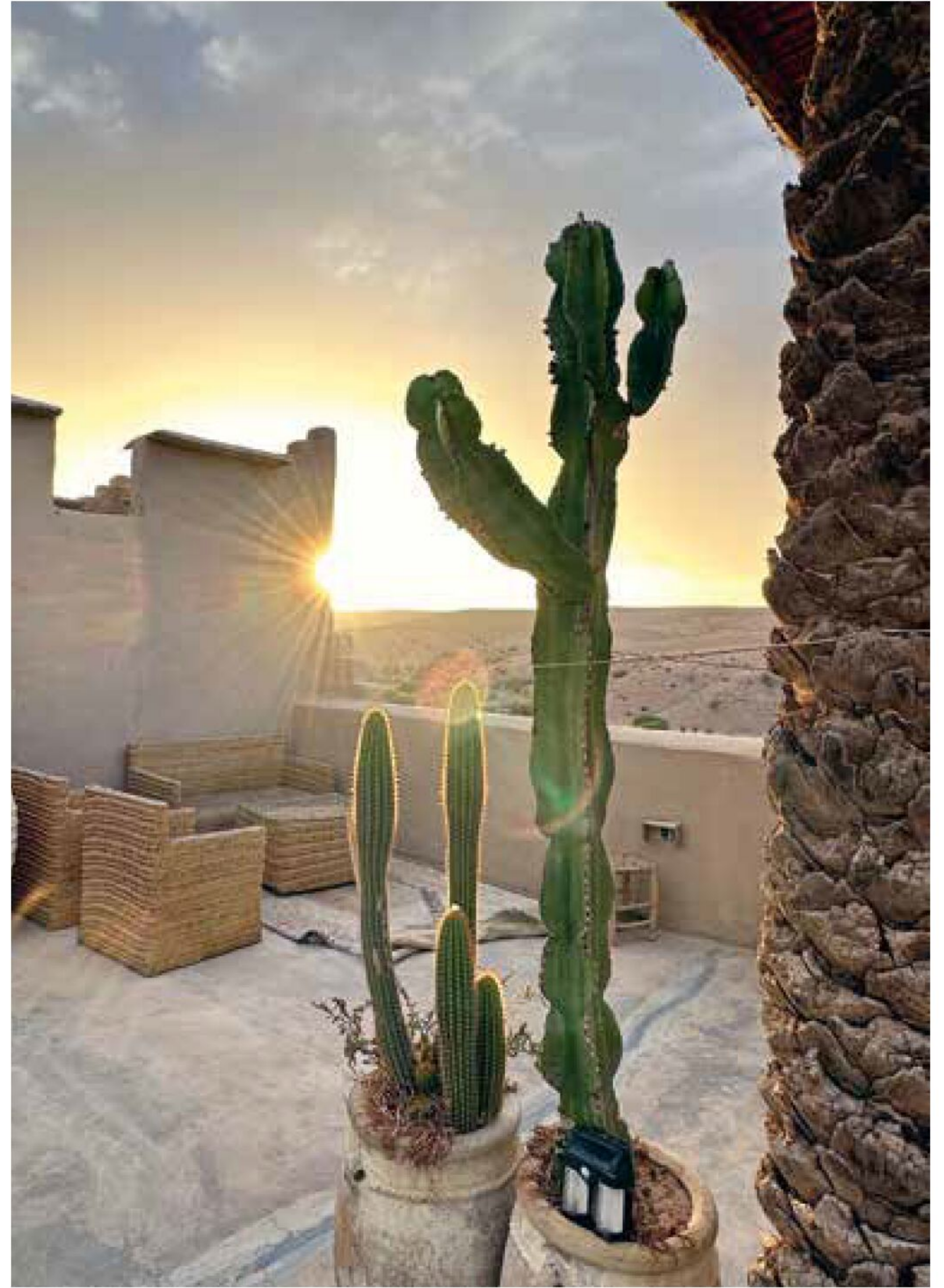
Adrenalin. Das ist die andere Seite der Wüste. Der Staub tanzt in der Luft, als der Motor des Buggys mit einem tiefen, brummenden Grollen erwacht. Wir setzen unsere Motorrad-Gesichtsmasken auf und fühlen uns wie in den Mad-Max-Filmen, bereit, eine Landschaft aus einem anderen, archaischen Zeitalter zu durchqueren. Der Boden unter den Rädern ist trocken, rissig und von der Sonne verbrannt. «Seid ihr bereit?», fragt Said, unser Guide, und startet sein Quad. Er kennt die Agafay, er kennt ihre Tücken – und er liebt sie. Wir donnern los und die Stille wird nur von den dröhnenden Motoren unserer Fahrzeuge durchbrochen. Der Wind peitscht uns ins Gesicht, und der Staub hüllt uns kurzzeitig ein wie ein Schleier. In der Ferne zeichnen sich die Umrisse von Felsen ab, wie natürlich gewachsene Kathedralen. In Wahrheit sind sie Millionen Jahre alt – Überbleibsel aus einer Zeit, als das Wasser hier noch die Erde durchzogen hatte. Wir kreuzen Karawanen von Dromedaren, bezwingen steile Kuppen, rasen in die Tiefe und verlieren uns in der Weite – bis am Horizont die schneebedeckten Berge des Atlas aufleuchten, surreal und ergreifend wie ein Gemälde. Die Eindrücke der Fahrt, der Wind, der staubige Geschmack in der Luft, all das vermischt sich zu einem unvergesslichen Erlebnis. Wer einmal in den Bann der Wüste gezogen wurde, den wird sie nie wieder loslassen.

AGAFAY DESERT HOTEL

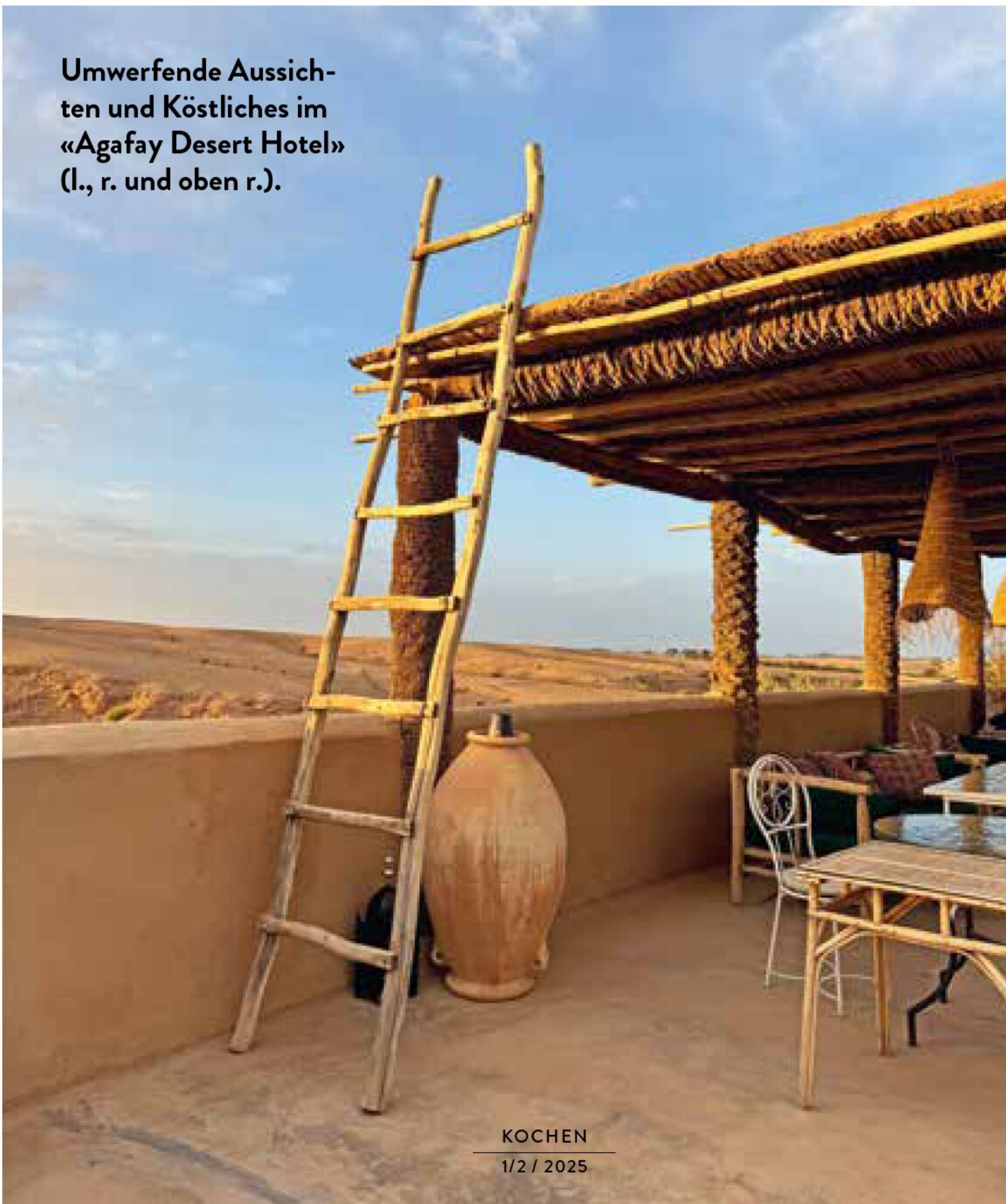
www.agafaydeserthotel.com



Adrenalin pur bieten Quad- und Buggy-Touren.



Umwerfende Aussichten und Köstliches im «Agafay Desert Hotel» (l., r. und oben r.).



Im Hohen Atlas

Etwas mehr als 60 Kilometer von Marrakesch liegen die Berge des Hohen Atlas. Hierher flieht man vor der Hektik der Grossstadt und taucht ein in eine aussergewöhnliche Landschaft.

Wenn sich in Marrakesch der Dunst und das Flirren der Wüste für einmal verziehen, sieht man sie klar und deutlich, die schneebedeckten Gipfel des Atlas. Zum Greifen nahe wirken sie dann, und dem Wunsch, ins Gebirge zu fahren, sollte man unbedingt nachgeben. Etwas mehr als 60 Kilometer und 90 Minuten mit dem Auto – eigentlich eine kurze Reise, aber dennoch so, als betrete man völlig neues Terrain. «Ildraren Draren», Berge der Berge, nennen die Einheimischen dieses höchste Gebirge Nordafrikas, das sich mit seinen imposanten Gipfeln auf bis zu 4000 Metern über die Wüste erhebt und wie ein Bollwerk gegen den Sand der Sahara wirkt. Es ist eine raue Gegend von karger Schönheit, das Land der Berber, seit über 5000 Jahren die autochthone Bevölkerung Marokkos, die hier ganze Dörfer aus Lehm an die steilen Bergflanken gebaut haben. Stolz nennen sie sich «Amazigh», «die Freien». Die Berber gelten als enorm gastfreundlich und sie führen ein Leben, das von Traditionen und dem natürlichen Zyklus der Landwirtschaft bestimmt wird. Auch das spielte eine Rolle, als die Auslandschweizerin Jacqueline Brandt 2003 auf der Flucht vor der Sommerhitze in Marrakesch beim Wandern im Atlas-Gebirge auf die Ruine eines Bauernhauses im Herzen des Dorfes Tamatert stiess. Am Fusse des Jbel Toubkal, dem mit 4167 m höchsten Gipfel Nordafrikas, liegt im Ait-Mizane-Tal das quirlige Dorf Imlil, das unangefochtene Trekking- und Bergsteigerzentrum der Region. Ockerbraun strahlende Felsen wechseln sich ab mit Tannen- und Zedernwäldern, saftig

grüne Wiesen schmiegen sich an die Flussläufe und über allem thronen die schneebedeckten Gipfel des Hohen Atlas. Tamatert liegt gut 2 Kilometer entfernt auf fast 2000 Metern Höhe und ist ein typisches Berberdorf aus roten Lehmhäusern, die verschachtelt in den Hang gebaut wurden, inmitten von Terrassenfeldern mit Walnuss-, Kirsch- und Apfelbäumen. Hier hat Jacqueline Brandt ihren Traum von einem Refugium in den Bergen verwirklicht: alles unter Verwendung von lokalen Bautechniken und Materialien wie Lehm, Holz, Steinen und vor Ort hergestellten Stampflehmziegeln. Das ganze Dorf beteiligte sich an dem Bauprojekt, und nach seiner Fertigstellung machten sich die Männer daran, die Möbel für Jacquelines neues Zuhause herzustellen, während die Frauen die traditionellen Berberteppiche webten. In der terrassenförmigen Aussenanlage gibt es sonnigen Liegeflächen, schattigen Sitzcken und einen Bio-Gemüsegarten für die Selbstversorgung. Heute ist das «Douar Samra» ein wunderschöner Zufluchtsort für alle, die Ruhe, Frieden und Abgeschiedenheit suchen oder sich einfach der Aura der Berge hingeben wollen. Bereits die Reise dorthin ist ein Erlebnis. Kurz nach Marrakesch beginnt die grosse Ebene, die Häuser werden weniger und irgendwann werden die Strassen kurvig und winden sich über spektakulär anmutende Pässe in die Höhe, bis man sich im Schatten tiefer Täler wiederfindet und sich die ersten schneebedeckten Bergflanken aus der Nähe zeigen. Und plötzlich ist man in Imlil. Hier sucht man sich einen Bergführer, um den Jbel Toubkal zu besteigen

NOTIZEN VON UNTERWEGS

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

Vom Sinn des Reisens

Um das zu beantworten, sollte man den Begriff «Reisen» wohl zuerst abgrenzen: Was ist etwa der Unterschied zwischen Ferien und Reisen? Vielleicht dieser: Wer in die Ferien fährt, sucht die kurze Auszeit, aber bitte keine Überraschungen. Wer reist, lässt sich auf das Unbekannte, das Unerwartete ein; vielleicht findet man es in fernen Ländern. Für Gustave Flaubert stand fest: «Reisen macht einen bescheiden. Man erkennt, welch kleinen Platz man in der Welt besetzt», und damit hat er sicher recht. Reisen kann noch mehr: Es kann einen die eigenen Denkmuster hinterfragen lassen; es kann dem Reisenden bewusst machen, wie sehr die Art und Weise, wie er seine Wahrnehmungen beschreibt, empfindet und kategorisiert, an bestimmte Diskurse gebunden ist. Es scheint naheliegend und verlockend, gerade bei einem Reiseziel wie Marrakesch, die Erfahrung des Fremden als abenteuerlich, magisch und exotisch zu kennzeichnen – und ja, ich weiss, dass auch ich das tue. Man muss sich aber immer bewusst sein, dass dieser Blick von sehr viel Herablassung gespeist sein kann. Der Kulturwissenschaftler Edward Said hat das in seinem Werk «Orientalismus» sehr treffend herausgearbeitet. Dass unser Sprechen über den «Orient» zu oft ein westliches Konstrukt ist, das den vermeintlich mystisch-märchenhaften Orient im Gegensatz zum rationalen, aufgeklärten, zivilisierten Westen positioniert. Aber wie entgeht man diesem Denken? In seinem Bericht «Die Stimmen von Marrakesch» versucht Elias Canetti mit vermeintlich nüchterner Neutralität, über das Erlebte nicht zu urteilen: «Auf Reisen nimmt man alles hin, die Empörung bleibt zu Haus. Man schaut, man hört, man ist über das Furchtbarste begeistert, weil es neu ist. Gute Reisende sind herzlos.» Doch das Fremde bleibt so zwangsläufig fremd. Andere versuchen es mit dem, was sie für «Anpassung» halten. Allerdings wirkt es dann doch unfreiwillig komisch, wenn man Reisende beobachtet, wie sie sich in funkelnde bunte Seidengewänder hüllen und dann gleich erwarten, als Einheimische durchzugehen. Am Ende ist und bleibt man einfach Tourist. Aber wenn man dabei ins Denken kommt, ist das letztlich vielleicht genau das, worauf es beim Reisen ankommt ...



Ein Schnappschuss

Warum beschreiben wir Orte wie Marrakesch so gerne als exotisch und geheimnisvoll?



Überwältigende Lage: Das «Douar Samra» (l. und r.) ist perfekt, um das Atlas-Gebirge zu erleben. / Schmackhafte Tajine in einem Restaurant im Ort Imlil (kl. Bild).



oder einen anderen 4000er, es gibt Geschäfte und jede Menge Restaurants. Wer hungrig ist, kann wenig falsch machen und wählt einfach ein Lokal, das einem zusagt; bei unserer Einkehr in einer namenlosen Gaststätte wurden wir mit einer köstlichen Tajine mit etwas Rindfleisch und jeder Menge Gemüse belohnt. Eine kurze Autofahrt oder eine halbe Stunde Fussmarsch sind es bis Tamar-t. Der Weg zum «Douar Samra» führt mitten durch das Dorf, das Gepäck kann man dabei von einem Esel tragen lassen, bis der Pfad vor einer knorrigen Holztür endet. Omar bittet uns freundlich herein, geleitet uns auf die Terrasse und serviert uns den Begrüssungstee. Ruhe. Stille. Mächtige Felswände. Wir sind angekommen. Alles strahlt Wärme und Gemütlichkeit aus: die Zimmer mit ihren weiss verputzten Lehmwänden, dem Deckengebälk und den Fellen und Teppichen; der idyllische Garten mit seinen Hängematten und gepolsterten Liegen; und natürlich der grosse, von einem knisternden Feuer beheizte Speisesaal, wo sich alle Gäste zum Abendessen treffen. Es gibt Salate aus Randen und mariniertem Gemüse, frisch gebackenes Brot und Hühnertajine mit gebratenen Kartoffeln, man isst, man trinkt, man kommt ins Gespräch und am Ende des Abends sind aus Fremden Freunde geworden.

DOUAR SAMRA

www.douar-samra.net

Mais-Tortillas mit Lachs und gebratenem Kabis

FÜR 4 PERSONEN

ZUBEREITUNGSZEIT: 35 Minuten

300 g Weisskabis
1 Zwiebel
1 Peperoncino
2 Esslöffel Sonnenblumenöl (1)
Salz
Currypulver
1 kleine Dose Mais, abgetropft ca. 140 g
4 Tranchen Lachsfilet, ohne Haut, je ca. 120 g
1 Esslöffel Sonnenblumenöl (2)
1 Becher saurer Halbrahm
2 Esslöffel Ketchup
1 Esslöffel Srirachasauce
1 Avocado
4-8 Mais-Tortillas, je nach Grösse

- 1 Kabis rüsten und in sehr feine Streifen schneiden. Zwiebel schälen und ebenfalls in feine Streifen schneiden. Peperoncino je nach gewünschter Schärfe eventuell mitsamt Kernen in feine Ringe schneiden.
- 2 In einer beschichteten Bratpfanne in der ersten Portion Öl (1) Kabis, Zwiebel und Peperoncino anbraten, mit Salz und Curry würzen, dann zugedeckt 8-10 Minuten leicht weiterbraten. Zuletzt den Mais in ein Sieb abgiessen und unter den Kabis mischen. Alles aus der Pfanne nehmen und auf einem Teller warmhalten.
- 3 Lachstranchen mit Salz würzen und in der gleichen Pfanne wie den Kabis in der zweiten Portion Öl (2) auf jeder Seite 3-4 Minuten braten. Anschliessend auf einen Teller geben, grob zerpfeifen und warmhalten.
- 4 Während der Lachs brät, Sauerrahm mit Ketchup, Srirachasauce und Salz verrühren. Avocado halbieren, den Stein entfernen, das Fruchtfleisch auslösen, mit einer Gabel zerdrücken und mit Salz sowie Pfeffer würzen.
- 5 Tortillas in der Pfanne erwärmen. Mit Avocado bestreichen und mit Kabis und Lachs belegen. Die Sauce darüber träufeln, die Tortillas zusammenklappen und sofort servieren.

Pro Portion 29 g Eiweiss,
38 g Fett, 21 g Kohlenhydrate;
557 kKalorien oder 2320 kJoule

Flotte Fladen

Das ist das Tolle an Tortillas: Sie sind äusserst schnell zubereitet und bei der Füllung sind der Fantasie keinerlei Grenzen gesetzt.



Vorschau: KOCHEN 3/2025 erscheint am 4. März 2025.



*Kochwerkstatt:
Couscous*



*Feines aus
Kokosnüssen*



*Raffinierte
Rüebli-Rezepte*



*Südtirol – ein köstliches
Wintermärchen*

Weitere Themen in diesem Heft:

Menu des Monats: Geniessen wie im Burgund /
Passionsfrucht-Desserts / schnelle Küche im März /
Gewürzgarten: Muskatnuss



Chuchichäschтли



PEPPADEW

Die Produkte von PEPPADEW verwandeln jedes Gericht und vor allem Raclette in eine kulinarische Sensation. Die wilde Paprika aus Südafrika überzeugt mit einer kräftig roten Farbe, einem knackigen Biss sowie einer kurzen, feurigen Schärfe und einem leicht süsslichen Geschmack. PEP IT UP mit PEPPADEW – bringen Sie Farbe auf den Teller!

freaksforfood.ch
peppadew.ch



Folgen Sie uns auf Social Media!

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



f Annemarie Wildeisens Kochen
@ @wildeisen.ch
📺 Kochen-Zeitschrift
p Annemarie Wildeisen's KOCHEN

Newsletter

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

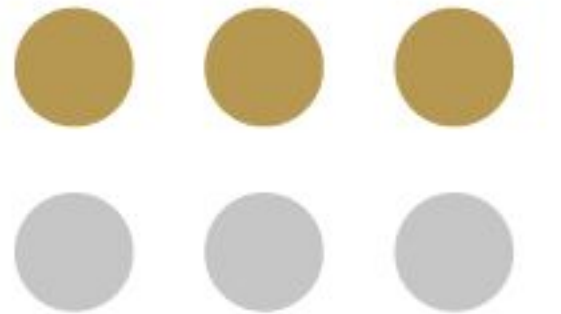
www.wildeisen.ch/newsletter



Leidenschaften auf dem Fluss

Wissen, Können und Begeisterung teilen – Expertinnen und Könnner begleiten Sie auf den Wasserwegen Europas. Jetzt buchbar: Themenreisen mit der Nr. 1. Excellence, die Schweizer Familienreederei.

3x Gold, 3x Silber –
Excellence ist Europas
grünste Flotte



Moses kocht levantinisch!

Basel – Strassburg v.v. – Berührende
Gourmet-Küche zum Jubiläum

Excellence Countess
2 Tage Rhein ab CHF 355

Ab Basel: 23.05.–24.05.25
Ab Strassburg: 24.05.–25.05.25



Architektur an der Donau

Bau-Ikonen zwischen Passau und
Budapest

Excellence Empress
9 Tage Donau ab CHF 2575

29.06.–07.07.25



Die Donau – köstlich wie nie!

Die klassische Donauroute
für Geniesser

Excellence Empress
8 Tage Donau ab CHF 1965

14.09.–21.09.25



Frau Guggers Niederlande

Eine Insider-Tour durch
Nordholland & IJsselmeer

Excellence Countess
8 Tage Rhein ab CHF 2785

10.06.–17.06.25 / 08.09.–15.09.25



Gartenwelten an drei Flüssen

Eine botanische Reise von
Trier nach Würzburg

Excellence Queen
8 Tage Rhein ab CHF 2695

26.07.–02.08.25



Natursommer auf der Pearl

Von Dünenlandschaft bis
Dachbegrünung

Excellence Pearl
12 Tage Rhein ab CHF 3005

16.06.–27.06.25 / 19.07.–30.07.25

Das Excellence-Inklusivpaket

- Excellence-Flussreise in eleganter Flussblick-Kabine
- Premium-Vollpension
- Reisen in umweltgerechtem Komfort-Reisebus ab/bis Schweiz
- Klimaschutzbeitrag auf Basis der Myclimate-CO₂-Bilanzrechnung
- Bordservices – Gepäckservice am Hafen, WiFi

Weitere Leistungen excellence.ch/paket
Buchen Sie online ohne Buchungsgebühr

Alle Themen-Flussreisen von Excellence entdecken

- **CITY CRUISES**
Städtereisen, aber anders!
- **GOURMET**
Spitzenköche an Bord
- **MUSIK & COMEDY**
Klassik an Land, Sprachakrobatik an Bord
- **KULTUR**
Kunst, Mode, Foto, Literatur, Architektur ...
- **NATUR**
Oasen für Pflanzen & Tiere entdecken
- **GOLF, VELO, WANDERN**
Aktiv mit Fachleuten und Gleichgesinnten

excellence.ch/themenreisen

NEU – der
Katalog '25
180 Seiten
Leidenschaft



excellence.ch | 071 626 85 85

Excellence – Reisebüro Mittelthurgau, CH-8570 Weinfelden

excellence