

EINFACH.

Ausgabe Mai 2025
12.- CHF | einfachkochen.ch

Kochen

by META HILTEBRAND

Rezepte
mit Geling-
garantie



Zum Muttertag:
Das Beste für die Beste

Kein Frühling ohne
Spargeln

Mit Bier kochen: Von der
Suppe bis zum Dessert

Rhabarber

Der süsssaure Alleskönner



Electrolux



reddot winner 2024
best of the best

SaphirMatt mit kratzfester Oberfläche

Keine Fingerabdrücke, einfach zu reinigen und bis zu 4-mal widerstandsfähiger gegen Kratzer*. Das Induktionskochfeld SaphirMatt besticht durch Funktionalität und Eleganz.

For better living. Designed in Sweden.

*Basierend auf einem internen Test, im Vergleich zu unserer Standard-Kochfeldoberfläche ohne spezielle Behandlung oder Beschichtung.

Liebe Kulinariker, Kochbegeisterte und Foodlover,
liebe Leserinnen und Leser

Das Magazin «Einfach Kochen» bringt mit jeder Ausgabe neue und zeitgemässe Rezepte auf den Tisch. Schnell, einfach und lecker, das verspreche ich euch. Ich, Meta Hildebrand, freue mich, zukünftig nicht nur neue Rezepte zu präsentieren, sondern euch auch in meine geliebte Welt der Geschmäcker zu entführen. Es ist mir daher eine grosse Ehre, nun die Verantwortung für «Einfach Kochen» mit meinem Team zu übernehmen.

Seit ich den Beruf Koch in jungen Jahren für mich entdeckt habe, lebe ich für den Geschmack. Ja, auch nachts kann ich nicht anders, ich träume von Gerichten, die ich immer schnellstmöglich testen muss und euch natürlich in Zukunft nicht vorenthalten werde.

Der Monat Mai bietet ja schon viele Leckereien. Die Bäume sind wieder grün, die Gärten gedeihen und die ersten Sommerboten kündigen sich an. Auch die Biersaison ist am Start – aber schaut selbst, was ich euch in meiner ersten Ausgabe so zu erzählen habe.

Ich freue mich auf eine vielfältige und bunte kulinarische Zeit mit euch, von Magazin zu Magazin. Ich verspreche: Hier kocht Herzblut ohne Wenn und Aber!

Eure Meta



einfachkochen.ch

Food Facts Rhabarber → 8

Ob süss, sauer oder herzhaft:
Rhabarber ist ein vielseitiger und
vitaminreicher Genuss.

Gewürzt → 18

Umami pur: Soja sorgt für Würze
und Tiefe in den Gerichten.

Küchengespräch → 22

Dominik Altdorfer ist Mitglied der
Schweizer Kochnationalmannschaft –
und weiss einiges zu erzählen.

Food Facts Bier → 26

Keine Schnapsidee! Mit Bier kann
man auch kochen – und viel!

Food Facts Spargel → 32

Die Königin der Gemüse macht
in unseren Rezepten eine besonders
gute Figur.

Muttertag! → 48

Das Beste für die Beste.

Ernährungsberatung → 60

Erleben Sie die Magie der Mai-
Kräuter. Wissenswertes über Bärlauch
und andere Frühlingsboten.

Gästemenü → 62

Rosé geht immer! Drei Gänge mit
spannender Weinbegleitung.

Kinderküche → 72

Eine Suppe, die Kids garantiert
lieben werden.

Lesetipp → 32

Drei Meister der veganen Küche
machen zusammen ein ganz feines
Ding.

Leserrezept → 72

Das ist Ihre Bühne! Senden Sie
uns Ihr Lieblingsrezept.

Unterwegs → 76

Das Viadukt in Zürich-West.
Wo Geschichte und das Leben
pulsieren.

Die Königin hält Hof



Küchengespräch mit Dominik Altdorfer

Das Viadukt in Zürich-West: Wo Geschichte pulsiert



Rhabarber kann alles!



Mami, du bist
zum Anbeissen!

EINFACH.
Kochen
by META HILTEBRAND

Newsletter

Abonnieren Sie unsere Newsletter und erhalten Sie regelmässig abwechslungsreiche Menüvorschläge und Tipps zum Schlemmen und Geniessen.
www.einfachkochen.ch/newsletter

Folgen Sie uns auf Social
Media und abonnieren Sie
unsere Newsletter:

 einfachkochen.ch
 [@einfachkochen.ch](https://www.instagram.com/einfachkochen.ch)
 [Kochen-Zeitschrift](#)

Vegetarisch



Soja-Rhabarber-Kompott → 19



Nuggets aus Buchweizen und Gemüse → 21



Bierbrühe mit verlorenem Ei → 28



Biergelee mit Blätterteigstangen → 31



Spargel im Ofen gebacken → 39



Gebackener Spargel auf Blätterteig → 39



Spargeln süss-sauer → 40



Vegane Sauce hollandaise → 40



Kartoffel-Spargel-Stampf → 41



Riesenpasta mit Pistazienmousse → 46



Weisswein-Sellerie-Suppe → 64



Powerballs und Körner-Knackerli → 67

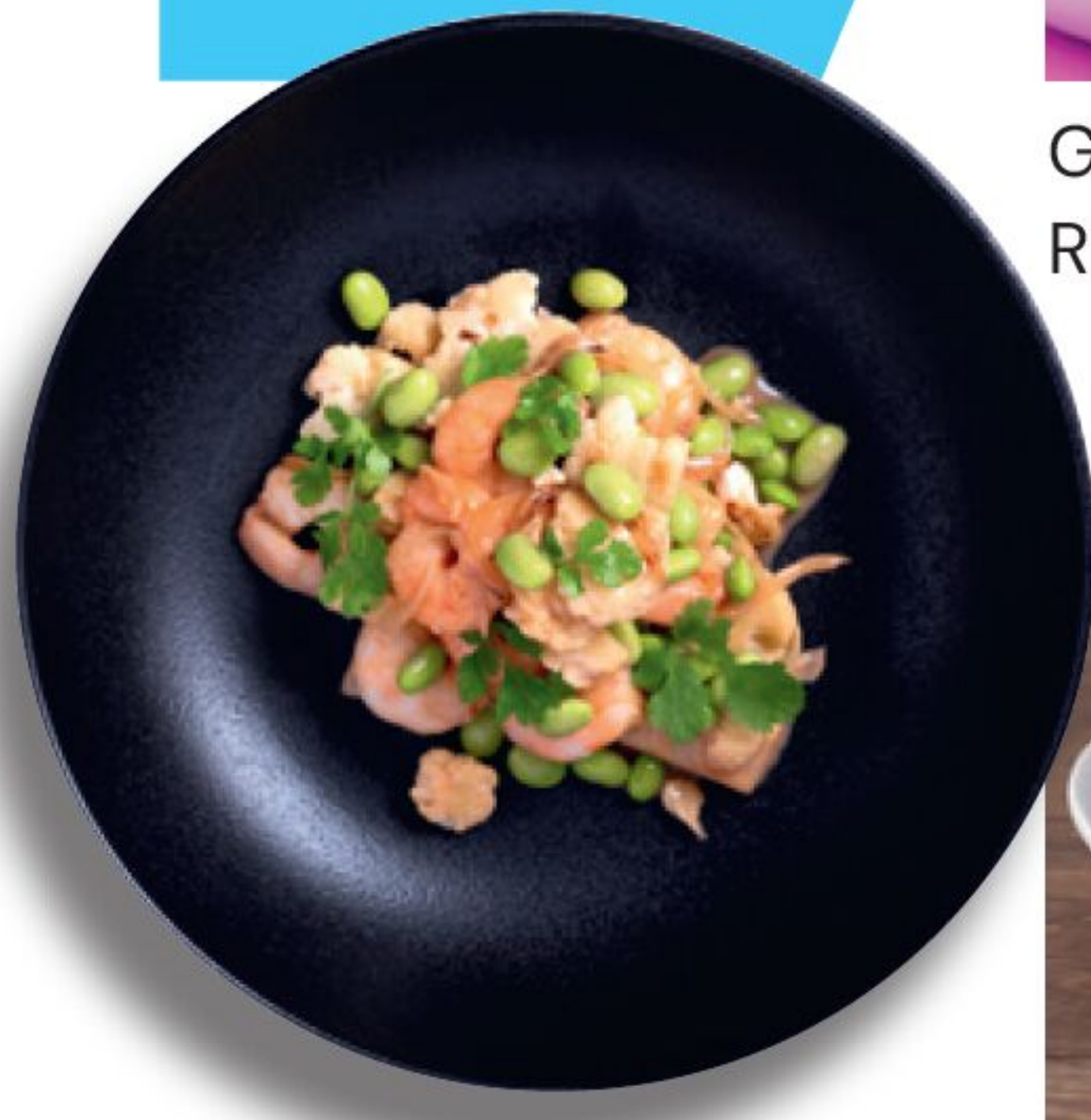


Karottensuppe mit Blätterteigstangen → 72



Strozzapreti fata in casa → 81

Fisch und Meerestiere



Riesencrevetten auf Blumenkohl → 58



Gebratener Tuna auf Rhabarber-Randensalat → 11



Zanderschnitte → 25



Riesencrevetten mit grünen Spargeln → 37




Forellentatar auf Pumpernickel → 45




Lachs auf mediterrane-m Ofengemüse → 64



Fischcarpaccio mit Meerrettich → 79

 **Vegan**
ohne tierische Produkte

 **Genussfertig**
in weniger als 30 Minuten

Fleisch



Lamm-Schmortopf mit Rhabarber → 13



Bierhuhn mit Romanasalat → 29



Hühnerbrust gefüllt mit Spargeln → 36



Schweinsragout mit weissem Spargel → 42



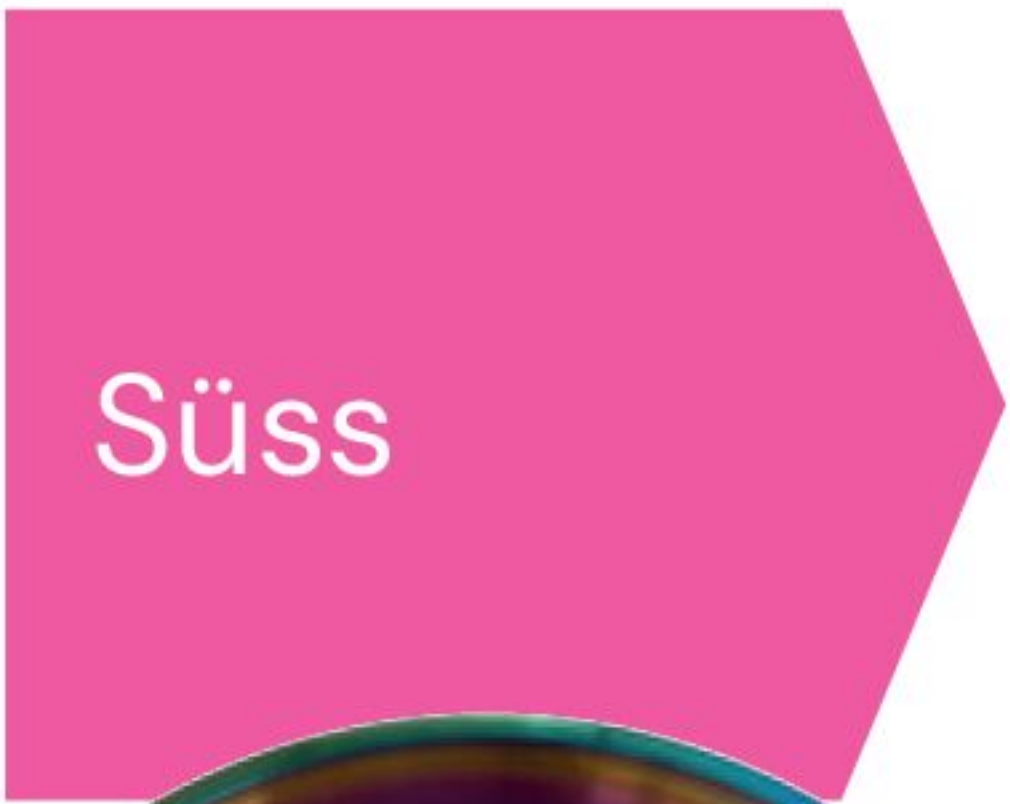
Mediterrane Kalbshaxen mit Pestoreis → 55



Chorizo, Erdbeeren und Pasta → 57



Krautstielgratin mit Poulet → 75



Rhabarbercrumble → 14



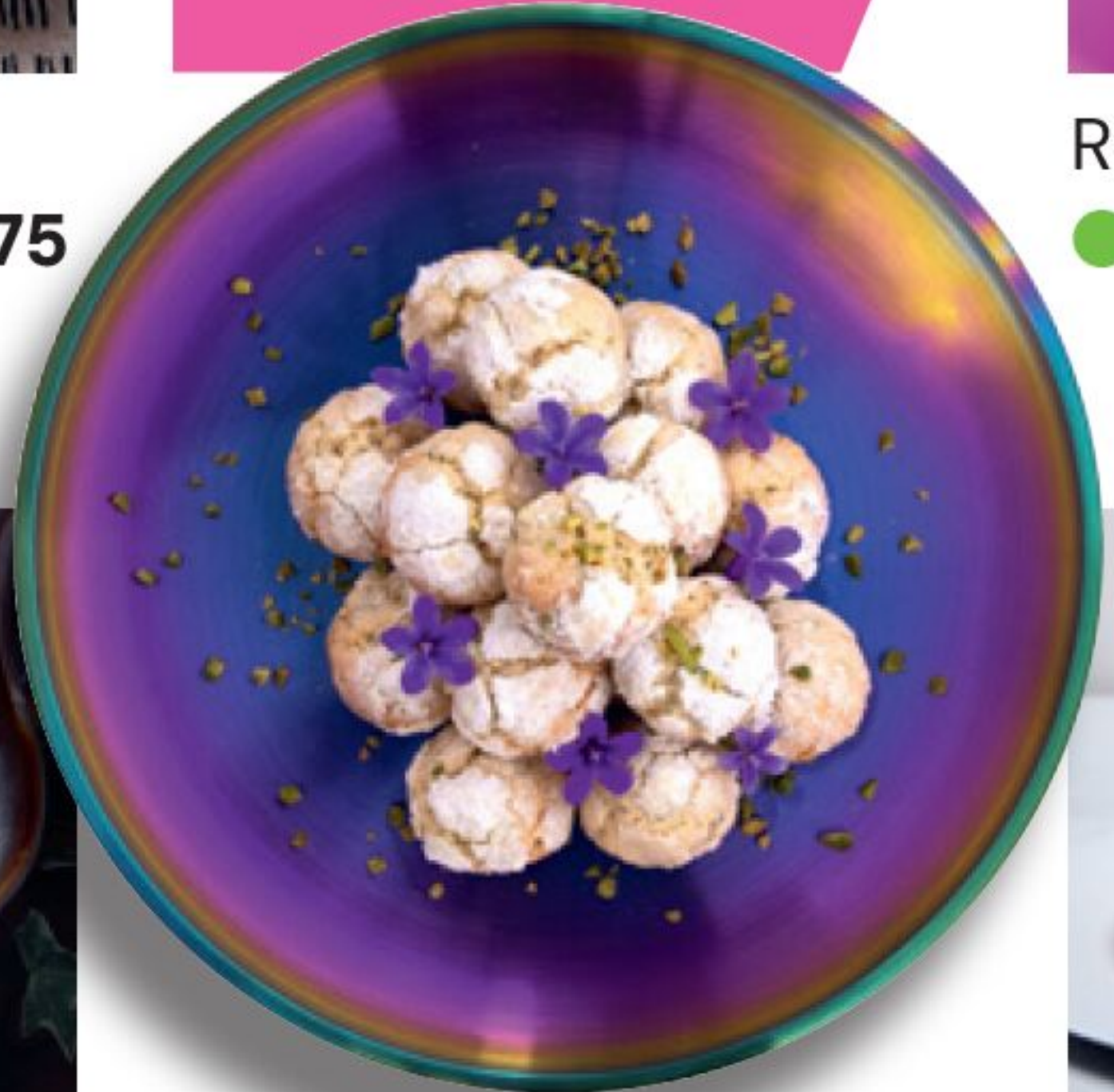
Geschlossener Rhabarber-Blätterteig → 15



Rhabarbercrème-Tiramisu → 16



Honig-Bier-Panna-cotta mit Baileys-Ananas → 30



Limetten-Cookies → 50



Gugelhopf Mama → 50



Himbeer-Prussiens → 51



Marinierte Grapefruits mit Vanillequark → 65



Karotten-Schokokuchen mit Guss → 70



Haastella → 71



Schnelles Schokomousse → 71

Getränke



Rhabarbersirup / -Cocktail und Rhabarberspritz → 17



Orangen-Biersorbet → 31

Abonnieren und geniessen

Abonnemente:

1 Jahr	CHF	98.–
2 Jahre	CHF	160.–
3 Jahre	CHF	230.–

Preise inkl. MWST.
einfachkochen.ch/abo



Rhabarber kann alles!

Den Rhabarber fand ich schon als Kind magisch. Er ist vielseitig einsetzbar — ob süss, sauer oder herzhaft. Der Klassiker ist der beliebte Rhabarber-Sirup, den wir von unseren Grosseltern kennen. Als Kind kämpfte ich immer darum, etwas mehr davon zu bekommen — denn süss als Sirup fand ich ihn damals immer mega! Wir haben ihn klassisch mit Sprudelwasser aufgegossen, das war ein Fest! Rhabarber hat eine lange Tradition und Geschichte. Seine Vorfahren kommen aus China, und gemäss meiner Recherche wurde er schon vor mehr als 4000 Jahren angebaut.

Er galt als medizinisches Wunder und wurde damals auf seine Wurzelstöcke reduziert, die man zu Medizin verarbeitete. Die getrockneten Wurzeln wurden gemahlen und als Abführmittel eingesetzt. In der heutigen Zeit verwendet kaum einer mehr die Wurzeln, sondern vielmehr die in die Höhe ragenden Stiele, die mit ihren herrlichen rosa Farben beliebt und kultiviert wurden. Unreif oder unverarbeitet darf man sie gerne saure Stangen nennen, aber verarbeitet mit etwas Zucker kennen wir sie heute besonders als Konfitüre.



Die Blätter der Rhabarberstiele dürfen gerne mitgegessen werden. Jedoch nur gegart, da der Gehalt an Oxalsäure sehr hoch ist und bei empfindlichen Mägen und zu grossen Mengen zu Vergiftungen führen kann.

So wird Rhabarber zubereitet:

Die Blätter können — klein geschnitten — gedünstet oder in Eintöpfen mitgegart werden. Sie sorgen für eine schöne Säure in den Gerichten und sind dank ihrer robusten Blattstruktur perfekt für Schmoreintöpfe. Die Stiele hingegen können vielseitig eingesetzt werden. Roh, gewaschen und gerüstet kann man sie ohne Probleme einfrieren, um sie nach der Saison zu verarbeiten. Der Klassiker ist die Konfitüre, die wir zum Frühstück kennen. Oder besonders grossartig ist Rhabarber in einem Chutney, ob süss oder salzig.

Gesund und vitaminreich

Rhabarber ist kalorienarm und hat pro 100 g nur 32 Kilokalorien. Er macht dank seiner Quell- und Ballaststoffe schnell satt und verbessert die Bluthochdruckwerte. Der hohe Kalziumgehalt hält den Blutzucker dabei konstant! Kalium und Eisen unterstützen zudem die Blutbildung, die für unseren Körper wichtig ist, und gleichen den Blutdruck aus. Der Rhabarber hat eine tolle Fruchtsäure und enthält viel Vitamin A und C.

Wie wächst der Rhabarber?

Die Rhabarberpflanze ist nicht nur schön anzusehen, sondern wird auch mehrere Jahre alt. Die Wurzel bildet im Frühjahr essbare, rotfarbige oder auch grüne Stängel. Bei der Ernte greift man die Stiele ganz unten und dreht sie ab, sodass die Pflanze nicht durch Reste geschwächt wird, die noch daran hängen bleiben. Der Rhabarber ist in unseren heimischen Gärten sehr beliebt, da er fast ohne jede Hilfe unbeachtet gedeiht. Gesetzt wird er bei uns im Frühjahr oder im Herbst. Wichtig: Die Ernte sollte Ende Juni eingestellt werden, damit die Pflanze Reservestoffe für das nächste Jahr bilden kann.





Gebratener Tuna auf Rhabarber-Randensalat

an Wasabi-Frischkäse

→ Für 4 Personen als Hauptspeise
Zubereitungszeit: ca. 30 Minuten
Genussfertig: in ca. 40 Minuten

4 Tunasteaks à 120 bis 150 g
4 Esslöffel Sojasauce
4 Esslöffel Sesamöl
50 g weisser Sesam
350 g Rhabarber
600 g Randen roh
1 Zwiebel rot
2 Knoblauchzehen
½ Bund Koriander, alternativ Petersilie
2 Esslöffel Sonnenblumenöl
1 Schuss weisser Balsamico
Salz und Pfeffer
200 g Philadelphia
60 g Wasabipaste

1 | Tunasteaks trocken tupfen, in eine Schale legen, mit Sojasauce und Sesamöl marinieren und für 10 Minuten in der Marinade ziehen lassen.

2 | Randen waschen, schälen und in Schnitze schneiden. Zwiebel schälen und in Streifen schneiden. Rhabarber waschen, längs halbieren und in Stäbchen schneiden. Knoblauch schälen und fein

hacken. Koriander waschen, trocken tupfen und grob hacken.

3 | Eine Bratpfanne auf den Herd stellen, erwärmen, das Sonnenblumenöl dazugeben und darin die Zwiebel und den Knoblauch dünsten. Rande dazugeben und auf niedriger Hitze ca. 4 bis 5 Minuten braten. Mit einem Schuss weissen Balsamico ablöschen und einreduzieren lassen.

4 | Rhabarber dazugeben und für ca. 3 Minuten mitdünsten, sodass er noch bissfest, aber warm ist. Abschmecken mit Salz und Pfeffer, zur Seite stellen und auskühlen lassen.

5 | Den Tuna aus der Marinade nehmen, mit einem Haushaltspapier trocken tupfen und beidseitig im Sesam wenden. Den Tuna in die heisse Pfanne legen und mit etwas Sesamöl kurz auf beiden Seiten anbraten. Den Frischkäse in einer Schüssel mit der Wasabipaste mischen und in einen Spritzbeutel mit Tülle füllen.

6 | Anrichten: Den Randen-Rhabarber-Salat in die Mitte des Tellers legen, Tuna halbieren und über Kreuz auf den Salat legen, zuletzt mit dem gehackten Koriander ausgarnieren und mit Wasabi-tupfern ausdekorieren.

Pro Person:

32 g Kohlenhydrate, 40 g Eiweiss, 41 g Fett;
647 kcal oder 2706 kJ



Lamm-Schmortopf mit Rhabarber und Wildreis

→ Für 4 Personen als Hauptgericht
Zubereitung: ca. 30 Minuten
Genussfertig: in ca. 90 Minuten

1 kg Lammgigot ohne Knochen
3 Esslöffel Sonnenblumenöl
50 g Mehl
50 g Tomatenmark
1 l Gemüsebrühe salzig
500 ml Rotwein
2 grosse Zwiebeln rot
250 g Rhabarber
60 g Honig
2 Lorbeerblätter
Salz und Pfeffer
300 g Wildreis
15 g Blattpetersilie

- 1 |** Lammgigot in ca. 2 cm dicke Würfel schneiden, kräftig mit Salz und Pfeffer würzen. Rhabarber waschen und in Würfel schneiden. Zwiebeln schälen und in Schnitze schneiden.
- 2 |** Den Bräter erhitzen, Sonnenblumenöl dazugeben, Lammgigot und Zwiebeln gleichmässig anbraten. Dann das Tomatenmark und Mehl hinzufügen und gut mitrösten, bis beides anzukleben beginnt.
- 3 |** Mit Rotwein ablöschen, kurz aufkochen, die Gemüsebrühe, Lorbeerblätter, Honig und etwas Salz und Pfeffer hinzufügen.
- 4 |** Bräter mit Deckel in den Ofen schieben und bei 200°C für 60 Minuten schmoren.
- 5 |** Den Bräter aus dem Ofen nehmen und kurz umrühren. Nun den Rhabarber dazugeben, gut umrühren, zurück in den Ofen schieben und weitere 10 Minuten geschlossen schmoren. Herausnehmen und gut umrühren, allenfalls mit Salz und Pfeffer abschmecken.
- 6 |** Den Wildreis gemäss Packungsanleitung in Salzwasser gar kochen, abschütten und in einer Schale anrichten.
- 7 |** Petersilie fein hacken und beim Anrichten auf den Teller geben. Wer die orientalische Küche mag, darf das Gericht zuletzt mit frisch geschnittener Minze und einer Handvoll Rosinen verfeinern. Ein Schmorgericht, das richtig Spass macht!

Pro Person:
93 g Kohlenhydrate, 63 g Eiweiss, 42 g Fett;
1075 kcal oder 4498 kJ

Rhabarbercrumble (vegan)

→ Für 3 bis 4 Personen

Zubereitungszeit: ca. 10 Minuten

Genussfertig: in ca. 40 Minuten

500 g Rhabarber

70 g Haferflocken

100 g Mehl

50 g Kokosöl

40 g Ahornsirup

½ Teelöffel Zimt

1 | Den Ofen auf 180°C vorheizen.

Rhabarber waschen, schälen, in Würfel schneiden und in eine Auflaufform geben.

2 | Haferflocken, Mehl, Kokosöl, Ahornsirup und Zimt in eine Schüssel geben und von Hand vermengen, sodass eine bröselige Masse entsteht (nicht mit der Maschine machen)!

3 | Diese Crumbles auf den Rhabarber verteilen und bei 180°C für ca. 30 Minuten in den Ofen schieben.

PS: Dazu passt perfekt eine Kugel Vanilleeis. Das Rezept kann jederzeit auch für andere Früchte genutzt werden – zum Beispiel für Äpfel oder Erdbeeren.

Pro Person:

44 g Kohlenhydrate, 6 g Eiweiss, 14 g Fett;
319 kcal oder 1336 kJ



Geschlossener Rhabarber-Blätterteig

→ Für 2 Personen oder zum Kaffee für
4 bis 6 Personen

Zubereitungszeit: ca. 20 Minuten

Genussfertig: in ca. 1 Stunde

1 Blätterteig rechteckig
300 g Rhabarberstangen
150 g Rahmquark
1 Eigelb
1 Päckchen Vanillinzucker (8 g)
30 g Haselnüsse gemahlen

1 | Rhabarber waschen und in gleichmässige Stangen schneiden. Den Blätterteig ausrollen und halbieren, die Hälfte auf ein mit Backpapier belegtes Backblech legen und mit einer Gabel einstechen.

2 | Rahmquark, Eigelb und Vanillinzucker mischen und in der Mitte des Blätterteigs verteilen. Darauf die Rhabarberstangen legen.

3 | Die andere Hälfte des Teigs darauflegen, die Ränder einschlagen, auf die Ränder die Haselnüsse streuen und mit der Gabel festdrücken. Im vorgeheizten Ofen bei 180°C Umluft für 30 bis 40 Minuten backen. Dazu passt hervorragend Schlagrahm oder Vanilleglace.

Pro Person:

25 g Kohlenhydrate, 7 g Eiweiss, 24 g Fett;
351 kcal oder 1470 kJ





Rhabarbercrème-Tiramisu

→ Für 4 bis 6 Personen
Zubereitungszeit: 40 Minuten
Genussfertig: in 4 Stunden

500 g Rhabarber
200 ml Prosecco
150 ml Grenadinesirup
50 g Zucker
3 Blatt Gelatine
200 g Mascarpone
200 g Löffelbiskuit
4 Minzespitzen
Erdbeeren

- 1 |** Rhabarber waschen und möglichst klein schneiden.
- 2 |** Die Hälfte des Proseccos und 50 ml Grenadinesirup mit dem Zucker zusammen aufkochen, den Rhabarber dazugeben und so lange köcheln lassen, bis er weich ist. Mit dem Pürierstab fein mixen.
- 3 |** Die Gelatine im eiskalten Wasser für ca. 5 Minuten quellen lassen. Gelatine mit der Hand ausdrücken und zur warmen Rhabarbermasse geben, umrühren, bis die gesamte Gelatine aufgelöst ist. Mascarpone unter die Masse heben.
- 4 |** Den restlichen Prosecco mit dem Grenadinesirup mischen.
- 5 |** Löffelbiskuits entweder in Gläser oder in eine Auflaufform legen und mit der Prosecco-Grenadine-Mischung nappieren, die Rhabarbermasse daraufgeben und im Kühlschrank für ca. 3 bis 4 Stunden kaltstellen. Zuletzt mit Minze und Erdbeeren ausgarnieren.

Pro Person:
57 g Kohlenhydrate, 5 g Eiweiss, 17 g Fett;
427 kcal oder 1788 kJ



Rhabarbersirup / -Cocktail

→ Für ca. 1 l Saft
Zubereitungszeit: 20 Minuten
Genussfertig: in 50 Minuten
(lauwarm)

1,5 kg Rhabarber
200 g Erdbeeren
20 g Zucker
50 ml Zitronensaft
500 ml Wasser
1 Vanillestange

1 | Erdbeeren waschen und das Grün wegschneiden. Erdbeeren vierteln und in eine Schüssel geben. Den Rhabarber waschen, mit der Schale klein schneiden.

2 | Wasser, Zucker, Zitronensaft und die längs halbierte Vanilleschote aufkochen, Rhabarber und Erdbeeren dazugeben und ca. 10 Minuten köcheln lassen. Zur Seite ziehen und 30 Minuten stehen lassen, damit die Aromen sich voll entfalten können.

3 | Gut umrühren und durch ein feines Sieb streichen, bis die Masse im Sieb trocken ist. Der Sirup ist nun fertig und genussbereit. Möchte man den Sirup haltbar machen, kocht man ihn nochmals auf und füllt ihn in saubere Flaschen. Diese sofort verschliessen und in den Kühlschrank stellen.

Pro 100 ml:
12 g Kohlenhydrate, 0,6 g Eiweiss, 0,2 g Fett;
49 kcal oder 205 kJ

Rhabarberspritz mag einfach jeder!

1 Glas (mit oder ohne Alkohol)
Zubereitungszeit: ca. 5 Minuten
Genussfertig: in ca. 5 Minuten

50 ml Rhabarber-Sirup
3 Eiswürfel
200 ml Prosecco oder
alkoholfreien Sekt
1 Zitronenscheibe

Den Sirup in ein Weinglas geben, Eiswürfel und die Zitronenscheibe hinzufügen, mit Prosecco oder alkoholfreiem Sekt auffüllen und genießen.

Pro Glas:
9 g Kohlenhydrate, 0,6 g Eiweiss,
0,1 g Fett; 165 kcal oder 690 kJ

Umami to go

Sojasauce ist heutzutage in fast jeder Küche zu finden. Sie wird benutzt, um Gerichte abzurunden, als Marinade oder zum Würzen. Sie stammt aus der asiatischen Küche, und die meisten kennen sie klassischerweise zu Sushi und gebratenen Nudeln.

In der Fachsprache und in der japanischen Herkunftssprache wird Sojasauce «Shoyu» genannt. Dieses Fermentationswunder hat eine lange Tradition und ist kulturell gesehen gleichgestellt mit Wein und anderen komplexen Zubereitungen und Ausbauarten. Die Geschichte der Sojasauce nachzuforschen, käme einem Wissenschaftsstudium gleich. Es wird darüber gestritten, welche Dynastie vor vielen, vielen Jahren massgebend war, daher belassen wir es bei: Es ist definitiv sehr lange her!

Gereifte Geschmacksbombe

Die Basis der traditionellen Sojasauce ist, wie das Wort sagt, Soja. Dafür braucht man gedämpfte Sojabohnen, gerösteten Weizen, Koji (eine spezielle Art einer Schimmelpilzkultur), Salz und natürlich Wasser. Es gibt auch Rezepturen ohne Weizen oder zum Teil auch mit Reis. Das Herz jeder Sojasauce ist eine kontrollierte Fermentation. Anschliessend wird sie für die Reifung in Stahltanks gefüllt. Die Reifung in Stahltanks oder auch Holzfässern macht den Hauptunterschied aus. Es ist unglaublich, wie individuell der Einfluss von Holz ist, somit auch die Art und Sorte des verwendeten Holzes. Verwendet werden zum Beispiel feine Zedern-, Eichen- oder Kirschbaumfässer. Industriell, also für die breite Masse, nutzt man aber den Stahltank.

Wer gerne einmal in die Welt der Sojasauce eintauchen will, merkt schnell, dass sie der Weinwelt sehr ähnlich ist. Eine Sojasaucen-Degustation verhält sich wie eine Weidegustation, die Fachbegriffe kennen nur Profis und die richtig «Angefressenen».

Die Dauer der Reifung und die anschliessende Lagerung verfeinern die Sojasauce und zeichnen sie aus. Es gibt auch Wettbewerbe mit Punktevergabe. Das System gleicht dabei den Parker-Punkten beim Wein und ist durch Soja-Sommeliers fachmännisch geprüft.

Feine Adressen:

kikkoman.ch

japan-gourmet.com

asiastreetfood.com

thungourmet.ch



Soja-Rhabarber-Kompott

→ 1 grosses Glas oder 2 bis 3 kleinere

Zubereitungszeit: ca. 10 Minuten

Genussfertig: in ca. 10 Minuten

Tipp: 2 Stunden durchziehen lassen, dann ist es noch besser

500 g Rhabarber

200 ml Sojasauce

3 Esslöffel Zucker

50 ml weisser Essig

Salz und Pfeffer

1 | Rhabarber waschen und in kleine Würfel schneiden.

2 | Sojasauce mit dem Zucker und dem Essig aufkochen, den Rhabarber dazugeben und ca. 3 bis 4 Minuten köcheln lassen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

3 | Heiss in saubere, verschliessbare Gläser abfüllen. Im Kühlschrank ca. drei Monate haltbar. Passt zu grilliertem Hühnchen oder zu Halloumi.

Pro 100 g:

9 g Kohlenhydrate, 3 g Eiweiss, 0,1 g Fett;

48 kcal oder 202 kJ

TIPP ↓

Publiinfo

Natürlicher Geschmacksverstärker

Wir haben die Lösung, wenn die Aroma-Tiefe im Gericht fehlt: Kikkoman natürlich gebraute Sojasauce. Mit ihrem hohen Umami-Anteil unterstützt sie den Eigengeschmack der Zutaten, ohne diesen zu überdecken.

Food Loves Kikkoman

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



Nuggets

aus Buchweizen und Gemüse mit Joghurt-Minze-Dip

Die Kids schreien wieder mal nach Chicken-Nuggets? Versuchen Sie diese einfache, gesunde und proteinhaltige Alternative. Diese köstlichen Nuggets lassen sich auch wunderbar einfrieren.



→ Für 4 Personen
Zubereitungszeit: ca. 30 Minuten
Genussfertig: in 45 Minuten

200 g Buchweizen
1 l Gemüsebouillon
100 g Zucchini
100 g grüne Bohnen oder Erbsen
100 g Paniermehl
50 g Parmesan gerieben
2 Eier
3 Teelöffel Currypulver mild (ca. 15 g)
1 Teelöffel Zatar-Gewürz (ca. 5 g)
1 Teelöffel Paprikapulver edelsüss (ca. 5 g)
Salz und Pfeffer
1 Esslöffel Olivenöl (ca. 20 g)
50 g Naturjoghurt
25 g Crème fraîche
½ Bund Pfefferminze

1 | Gemüsebouillon erhitzen und den Buchweizen darin gemäss Packungsanweisung weich garen, danach im Sieb abtropfen und mit kaltem Wasser abschrecken, in eine grosse Schüssel geben.
2 | Das Gemüse waschen, in kleine Würfelchen schneiden, mit Olivenöl glasig dünsten und mit Curry und Paprika bestäuben. Gemüse bis zur gewünschten Bissfestigkeit glasig schwenken und in die Schüssel mit dem Buchweizen geben.
3 | Paniermehl, Parmesan, Zatar und ein Ei in die Schüssel geben. Nun gehts an die Nuggets: Mit den Händen eine kompakte Masse kneten. Die Nuggets nach Belieben formen.
4 | Das zweite Ei in eine weitere Schüssel geben und mit der Gabel leicht verquirlen. Eine zweite Schale mit Panier-

mehl bereitstellen. Nun die Nuggets zuerst im Ei wenden und danach im Paniermehl leicht andrücken. Die Nuggets auf ein mit Backpapier belegtes Blech legen. Im Ofen auf der mittleren Rille bei 220 °C Ober- und Unterhitze goldbraun backen, dies dauert ca. 15 bis 20 Minuten.
5 | Joghurt und die Crème fraîche miteinander vermengen, Salz und Pfeffer nach Belieben dazugeben. Frische Minze hacken und unter den Dip ziehen.

Pro Person:

52 g Kohlenhydrate, 13 g Eiweiss, 13 g Fett;
333 kcal oder 1033 kJ



IMMER DAS PASSENDE GEWÜRZ ZUR HAND!



Im Küchengespräch empfängt Meta Hildebrand spannende Menschen in ihrem Kochstudio zum Interview. Es wird geplaudert, diskutiert – und am Schluss gemeinsam gekocht.



GO FOR GOLD!

Der erste Gast im *Küchengespräch* ist Dominik Altorfer, Küchenchef im Roof Garden@Globus Zürich und seit 2023 Mitglied der Schweizer Kochnationalmannschaft. Zudem Sieger Swiss Culinary Cup 2021, Gewinner Beef Club 2023 und Vize-Olympiasieger an der Kocholympiade 2024.

STECKBRIEF

Name: Dominik Altorfer
Alter: 28
Herkunft: Urdorf, Zürich
Berufsbezeichnung:
Chef de Cuisine

«Dominik und ich kennen uns schon ein Weilchen. Dominiks Vater Andreas Altorfer ist nicht nur ein Freund von mir, sondern auch meine Quelle für besten Fisch. Mit dem Geschäftsführer der Dörig und Brandl AG arbeite ich schon viele Jahre zusammen, und gemeinsam haben wir einiges erlebt. Durch die Teilnahme am Beef Club habe ich den Sohnmann beim Kochen erlebt. Er hat meinen vollen Respekt. Seine Leidenschaft ist grenzenlos, und das Besondere an Dominik ist seine bescheidene Art. Trotz der vielen Auszeichnungen ist er ein herzlicher Mensch geblieben, der sich gerne austauscht und auch jederzeit einspringt, wenn Not am Mann ist. Sein Herz gehört dem Beruf, das verbindet mich mit ihm.»

Wo kann man aktuell bei dir essen? Und was empfiehlst du?

«Im Restaurant Roof Garden @Globus Zürich. Meine Empfehlung: Kingfish-Ceviche mit Mandarine, Yuzu, Sesam und Dashi – das ist wirklich eine super Kombi!»

Welchen Kochstil verfolgst du und warum?

«Ich habe die klassisch französische Küche gelernt. Das heisst, die Grundprodukte sind der Star, und diese werden nicht zu gross verändert. Dazu kommt eine puristische Anrichteweise – denn weniger ist mehr. Mir ist es wichtig, die einzelnen Komponenten in Szene zu setzen. Durch die verschiedenen Stationen in meiner Laufbahn konnte ich herausfiltern, was eine ehrliche und verständliche Küche ist.»



Woher kommt deine Passion fürs Kochen?

«Eigentlich wollte ich immer etwas mit Tieren machen, Zoodirektor werden. Irgendwann begann ich zu backen, Bäcker/Konditor hätte mich interessiert, aber die Arbeitszeiten waren nicht attraktiv. So kam ich aufs Kochen, auch weil es mir breit gefächerte Möglichkeiten eröffnete. Zudem ist mein Vater Koch, meine Mutter ist im Service tätig – ich bin also in einem Gastroumfeld aufgewachsen. Auch war ich immer an den Kochwettbewerben meines Vaters dabei. Wobei es von zu Hause nie den Druck gab, dass ich einmal Koch werden müsste.»

Was kochst du dir privat am liebsten?

Dominik schmunzelt – denn die Antwort ist doch eher überraschend. «Ich koche zu Hause gar nicht. Höchstens ein Früh-



Dominik in seinem Element



stück mache ich mir. Meine Küche ist eigentlich nur Deko. Wenn Freunde zu Besuch kommen, bereite ich alles im Restaurant vor und mache lediglich den Finish zu Hause. Der grosse Vorteil: Ich habe Zeit für meine Gäste.»

Was macht dich ausser Kochen noch glücklich?

«Ich reise, gehe gerne essen, sammle Ideen. Noch schöner wäre es, dies alles mit einer Partnerin zu teilen. Das wäre das Sahnehäubchen.»

→

Wie geht es mit deiner Karriere weiter? Was hast du für Träume und Wünsche?

«Ich bereite mich mit der Nationalmannschaft auf die Koch-WM in Luxemburg 2026 vor. Im Sommer reise ich nach Kambodscha und werde dort im Farmhouse Smiling Gecko Schweizer Expertise einbringen. Der 2012 vom Starfotografen Hannes Schmid gegründete Verein unterstützt die notleidende Bevölkerung in Kambodscha mit sinnvollen Projekten. Ja, und dann würde ich gerne die nächsten Wettbewerbe gewinnen. Und irgendwann mal eine Familie haben, das wäre schön.»

Und Dominik wäre nicht Dominik, würde er ganz zum Schluss nicht wieder an andere denken. Angesprochen auf das Thema Nachwuchsförderung meint er: «Ich überlege mir, wie man das Thema künftig in euer Magazin einbauen kann.»

Was ist dein Bezug zum Rezept, das du uns präsentierst?

«Es vereint alle Facetten. Cremig, leicht, schmackhaft und mit Crunch. Und es spiegelt die Küche des Roof Gardens wider.» ●



«Ich habe die klassisch französische Küche gelernt. Das heisst, die Grundprodukte sind der Star, und diese werden nicht zu gross verändert. Dazu kommt eine puristische Anrichteweise – denn weniger ist mehr.»



Dominik Altorfers Rezept

Zanderschnitte

→ Für 4 Personen als Hauptgang
 Zubereitungszeit: ca. 40 Minuten
 Genussfertig: in ca. 2 Stunden

Beurre blanc

100 g Butter
 100 g Rahm
 100 g Weisswein
 100 g Bouillon
 Etwas Maizena express
 50 g Schalotten
 1 Knoblauchzehe
 1 Lorbeerblatt
 Salz und Pfeffer

Zanderschnitte

200 g Zanderfilet
 300 g Zanderfilet für die Farce
 240 g Rahm
 10 g Salz
 1 Bund Estragon, nur die Blätter
 3 bis 4 Scheiben Toastbrot
 50 g Butter

Wilder Blumenkohl

160 g Wilder Blumenkohl
 30 g Butter
 1 Zitrone, davon die Zeste
 Salz und Pfeffer
 50 g Haselnüsse geröstet, gehackt

1 | Für die Sauce Schalotten, Lorbeer und Knoblauch fein schneiden und in wenig Butter andünsten. Mit Weisswein und Bouillon ablöschen und einreduzieren, durch ein Sieb passieren. Zum Sud Rahm und Butter dazugeben und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Wenn nötig, die Sauce mit ein wenig Maizena express abbinden. Cakeform mit Plastikfolie auskleiden.

2 | Zanderfilet so zuschneiden, dass der Boden der Cakeform bedeckt ist. Restlichen Fisch klein schneiden und mit Rahm, Estragon und Salz zu einer homogenen Masse cuttern. Mithilfe eines Spritzbeutels die Masse dicht auf das Zanderfilet drapieren, das Toastbrot darauflegen und festdrücken.

3 | Mit Folie bedecken, bei 120°C in den Ofen schieben und bei 47°C Kerntemperatur herausnehmen. Die Form auf ein Brett stürzen und den Inhalt mit einem scharfen Messer in Tranchen schneiden. Die Toastseite in Butter kurz goldbraun braten.

4 | Blumenkohl rüsten und in gewünschte Grösse zuschneiden. Mit Butter in der Pfanne andünsten und leicht Farbe geben. Mit Salz, Pfeffer und wenig Zitronenzeste abschmecken und mit den Haselnüssen ausgarnieren.

Pro Person:

24 g Kohlenhydrate, 22 g Eiweiss, 42 g Fett;
 531 kcal oder 2223 kJ



Nicht nur für Kerle

Bier ist reine Männersache? Wer so etwas behauptet, bei dem ist tatsächlich Hopfen und Malz verloren. Zum Glück sind die Zeiten vorbei, da Bier in verrauchten Beizen vornehmlich in männliche Kehlen floss und nicht dem Genuss galt, sondern eher zur Förderung eines veritablen Rausches. Bier hat sich längst – unabhängig vom Geschlecht – zu einem vielfältigen Genussgetränk entwickelt, das praktisch zu jeder Gelegenheit passt. Mit fast 1300 Brauereien im Land ist die Schweiz Weltmeister in Sachen Brauereidichte.

Bier ist ein Kulturgut

Um nochmals kurz auf das Thema der Männerdomäne zu kommen: Fast 700 Jahre lang – bis ins tiefe Mittelalter – wurde das Brauhandwerk fast ausschliesslich von Frauen betrieben. Die Arbeit am Sudkessel gehörte einfach zur Hausarbeit. Erst mit der Industrialisierung wandelte sich das Bild. Aber von Anfang an: Bier wurde bereits vor 12'000 Jahren gebraut. Ja, Sie haben richtig gelesen. Die ersten Spuren führten ins heutige Westjordanland und nach China. Um 3000 v. Chr. verfeinerten die Sumerer das Handwerk des Bierbrauens. Die Babylonier führten Tradition und Kunst der Sumerer fort. Und besaßen ein rigoroses Qualitätsdenken: Wer wässriges Bier braute, wurde kurzerhand in seinem eigenen Sud ertränkt. Bier war zudem ein wichtiger Teil der Ernährung. In früheren Jahrhunderten enthielt es oft mehr Nährstoffe als andere Getränke, weshalb es in grossen Mengen konsumiert wurde – sogar von Kindern!

Die Griechen und Römer tranken zwar auch Bier, aber die Begeisterung hielt sich in Grenzen. Anders die aufmüpfigen Gallier: Diese wollten sich von Cäsar ihr Bier keinesfalls verbieten lassen. Auch die Germanen (wen wunderts) schätzten den gegorenen Saft. Im Mittelalter waren es die Klöster, die dem Bier seine heutige Vielfalt verliehen. Der berühmte Klosterplan von St. Gallen aus dem Jahr 820 zeigt drei Brauereien: eine für Mönche, eine für Pilger und eine für Gäste. Klosterbiere waren günstig, von hoher Qualität und setzten die weltlichen Brauereien unter Druck. Als Folge wurde im 15. Jahrhundert vielen Klöstern der Verkauf untersagt – der Grundstein für die heutige Brauindustrie war gelegt.

Im 17. Jahrhundert war es dann in der Schweiz so weit: Der Kanton Bern erteilte erstmals eine Bewilligung zur gewerbsmässigen Herstellung von Bier. Die eigentliche Brauindustrie entwickelte sich jedoch erst mit der Nutzung der grossen technischen Erfindungen. Um 1885 hatte in der Schweiz das Bier den Wein als Nationalgetränk endgültig verdrängt.

Im Wandel der Zeit

Bier ging durch unruhige Zeiten. Krieg und die Weltwirtschaftskrise stoppten den Höhenflug der Brauereien abrupt. Die Nachfrage sank stark. Um den wirtschaftlichen Herausforderungen zu trotzen, wurde 1935 die Konvention der schweizerischen Brauereien in Kraft gesetzt. Anders als der Erste hatte der Zweite Weltkrieg die Branche nicht nachhaltig erschüttert. Keine Brauerei musste den Betrieb einstellen. Die Voraussetzung für das Überleben dieser Kriegsbaisse war insofern günstiger, als durch die Konvention und die enge Kooperation kostspielige Konkurrenzkämpfe in der Zwischenkriegszeit praktisch eingestellt worden waren. Das angespannte Wirtschaftsumfeld in den Siebzigerjahren, eine sinkende Nachfrage, interne Spannungen, wachsende Bier-Importanteile, sich querstellende Detailhändler und weitere Einflüsse setzten dem Kartell stark zu. Erst 1991, mit dem Ende der Konvention, kam wieder Bewegung in die Branche.

Die Zahl der Brauereien explodierte: von 32 im Jahr 1991 auf sagenhafte 1278 im Jahr 2021 – Weltrekord in Sachen Brauereidichte!

Von beinahe 1300 Brauereien im Jahr 2021 waren nur rund 60 professionell geführte Betriebe mit ausgebildeten Brauern/-innen und Braumeistern/-innen.

Diese 60 Brauereien stehen für 98 Prozent der Schweizer Bierproduktion. Jede von ihnen stösst mehr als 100'000 Liter Bier pro Jahr aus. Die restlichen registrierten Brauereien werden als Hobby oder nebenberuflich betrieben.

Bier in der Küche – gar keine Schnapsidee

Schweizer Bier ist das Nationalgetränk. Nachhaltig und umweltbewusst gebraut, mit natürlichen und qualitativ hochwertigen Rohstoffen. Die immense Biervielfalt in unserem Land beweist, dass Bier durch umfangreiche Aromen- und Geschmacksvielfalt zu praktisch jeder Gelegenheit passt. Bier mit und ohne Alkohol lässt sich deshalb auch hervorragend mit einem feinen Essen kombinieren. Bier gehört also

nicht nur ins Glas, sondern auch auf den Teller! Ob als Marinade, in Saucen oder sogar als Geheimzutat im Dessert – Bier bringt Tiefe, Charakter und Würze auf den Tisch. Fazit: Bier ist weit mehr als nur ein Feierabendgetränk. Es ist ein kulinarisches Wundermittel – wenn man es richtig einsetzt! In diesem Sinne: Ran an die Töpfe und einfach mal ausprobieren!

* Ein bieriges Dankeschön für die inhaltliche und textliche Unterstützung an Marcel Kreber, Direktor Schweizer Brauerei-Verband, SBV





Bierbrühe mit verlorenem Ei

→ Für 2 Personen

Zubereitungszeit: ca. 15 Minuten

Genussfertig: in ca. 15 Minuten

330 ml Bier

1 Kohlrabi ca. 250 g

40 g Zwiebel

200 ml starke Gemüsebrühe

Salz und Pfeffer

1 Teelöffel Zucker

2 Eier (Zimmertemperatur)

2 Esslöffel Petersilie gehackt

1 | Passende Suppenteller oder Schalen warm stellen. Zum Beispiel im Ofen bei 60°C oder im Tellerwärmer.

2 | Kohlrabi waschen und schälen, in Würfel schneiden. Zwiebel schälen und ebenfalls in Würfel schneiden.

3 | Bier in einen Topf giessen, Kohlrabi und Zwiebel dazugeben und mit Salz, Pfeffer, Zucker würzen. 5 bis 10 Minuten köcheln lassen, bis das Gemüse weich ist.

4 | Das Ei aufschlagen und vorsichtig in den vorgewärmten Teller gleiten lassen. Nun die warme Suppe in den Teller giessen, darauf achten, dass beim Eingiessen der Suppe der Strahl nicht das Ei direkt trifft, da es sonst ausläuft. Mit Petersilie garnieren.

Pro Person:

23 g Kohlenhydrate, 10 g Eiweiss, 5 g Fett;
224 kcal oder 939 kJ



Bierhuhn mit Romanasalat an Bierdressing

→ Für 4 Personen
Zubereitungszeit: ca. 30 Minuten
Genussfertig: in ca. 90 Minuten

1 ganzes Huhn ca. 1,2 – 1,5 kg
4 Knoblauchzehen
2 Zweige Rosmarin
2 Zweige Oregano
20 g Senf grob
30 g Honig
10 g Salz
250 ml Bier
4 Romanasalate oder 1 Kugel Eisberg-
salat
60 ml Bier
30 ml Olivenöl
10 g Senf fein
30 ml weisser Balsamico
½ kleine Zwiebel ca. 20 g
Salz und Pfeffer

- 1 | Knoblauch schälen und in einen Mixbecher geben, den gewaschenen Rosmarin, Oregano, Honig, Senf, Salz und 100 ml Bier dazugeben und mit dem Stabmixer fein pürieren.
- 2 | Das Huhn unter fließendem kaltem Wasser abspülen und mit Haushaltspapier trockentupfen. Das Huhn in eine Ofenform legen und mit der Marinade einreiben, bis alles gleichmässig mariniert ist.
- 3 | Für 10 Minuten in den Ofen schieben bei 190 °C Umluft. Dann das restliche Bier dazugeben und das Huhn mit der Marinade aus der Ofenform arrosieren. Nach weiteren 10 Minuten nochmals arrosieren. Den Ofen auf 160 °C zurückstellen und nach 20 Minuten nochmals arrosieren, weitere ca. 20 Minuten fertigbacken.
- 4 | Den Romanasalat waschen und vierteln und in vier kleine Schüsseln geben. Die Zwiebel schälen und klein schneiden und zusammen mit 60 ml Bier, Olivenöl, Senf und Balsamico in einen Mixbecher geben und fein mixen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und das Dressing über den Romanasalat geben.

Pro Person:
21 g Kohlenhydrate, 96 g Eiweiss, 19 g Fett;
680 kcal oder 2846 kJ

Honig-Bier-Panna-cotta mit Baileys-Ananas

→ Für 4 bis 6 Personen, je nach Grösse der Becher

Zubereitungszeit: ca. 35 Minuten

Genussfertig: in ca. 5 Stunden

200 ml dunkles Bier

40 g Honig

8 g Vanillinzucker

250 ml Vollrahm

4 Blatt Gelatine

400 g Ananas

100 g Zucker

100 ml dunkles Bier

100 ml Baileys

2 Esslöffel Pistazien (15 g)

1 | Gelatine in eiskaltes Wasser einlegen und für ca. 5 Minuten quellen lassen.

200 ml Bier mit Honig und Vanillinzucker kurz aufkochen, den Vollrahm dazugeben.

2 | Die Masse vom Herd ziehen und etwas auskühlen lassen, sodass sie lauwarm ist. Die Gelatine aus dem Wasser nehmen, ausdrücken und zur Biermasse geben, gut umrühren, bis sich die Gelatine vollständig aufgelöst hat. Nun in kleine Panna-cotta-Becher abfüllen. Diese für mindestens 4 Stunden in den Kühlschrank stellen, bis die Masse steif und fest ist.

3 | Bier, Zucker und Baileys aufkochen, sodass eine cremige Konsistenz entsteht, 2 Minuten köcheln lassen, dann vom Herd ziehen. Die Ananas schälen und in kleine Würfel schneiden, in den noch heissen Baileys-Sud geben und mischen.

4 | Pistazien in einer Bratpfanne leicht anrösten, sodass sie leicht goldig werden und ihren Geschmack entfalten können.

Anrichten: Die Panna cotta kurz in heisses Wasser tauchen und sofort stürzen. Die Ananas in einen tiefen Teller legen und die Panna cotta darauf platzieren. Zuletzt mit etwas Minze ausgarnieren.

Pro Person:

40 g Kohlenhydrate, 2 g Eiweiss, 18 g Fett;

357 kcal oder 1495 kJ



Biergelee mit Blätterteigstangen

→ Ca. 6 Gläser à 250 ml
Zubereitungszeit: 10 Minuten
Genussfertig: in ca. 2 bis 3 Stunden

1 Liter Bier (eher ein kräftiges)
700 g Gelierzucker 2:1
1 Zitrone, davon der Saft und Zeste
1 Vanilleschote längs halbiert
Einmachgläser
(z. B. 6 Gläser à 250 ml)

1 | Die Einmachgläser und deren Deckel in kochendes Wasser legen, um sie zu sterilisieren (dadurch bleibt das Gelee länger haltbar).

2 | Einen Topf auf den Herd stellen und darin das Bier mit der Vanilleschote langsam erhitzen. Wenn das Bier kocht, den Gelierzucker dazugeben und für 4 Minuten köcheln lassen.

3 | Den Zitronensaft und die Zeste dazugeben, mischen und sofort in die sauberen, ausgekochten Gläser füllen, verschliessen und auskühlen lassen.

PS: Wer eine Schaumkrone mag, füllt die Gläser nur zu 2/3 und schäumt

den Rest der Flüssigkeit, die noch im Topf ist, mit einem Stabmixer auf. Wichtig: In die Gläser füllen und sofort verschliessen, das Glas für 15 Minuten in den Kühlschrank stellen und anschliessend bei Raumtemperatur auskühlen lassen. Bei einer sauberen Zubereitung hält sich das Gelee ca. sechs Wochen.

Serviovorschlag:

Dazu passt ein Stück Brie oder Ziegenkäse mit **Blätterteigstangen** und natürlich ein frisches Lieblingsbier.

1 Blätterteig Salz und Pfeffer

Den Blätterteig auseinanderrollen, mit Salz und Pfeffer bestreuen und mit dem Nudelholz kurz darüberrollen, damit das Gewürz hält. Nun in Streifen schneiden, dazu ein Messer oder einen Pizzaschneider verwenden. Die Teigstreifen werden nun gedreht, auf ein Backblech mit Backpapier gelegt und im Ofen bei 180°C für ca. 8–12 Minuten (je nach Grösse) gebacken.

Pro Glas:
122 g Kohlenhydrate, 1 g Eiweiss, 0 g Fett; 541 kcal oder 2264 kJ



Orangen-Biersorbet

→ Für 4 Personen
Zubereitungszeit: 30 Minuten
Genussfertig: in 4 Stunden

250 ml Bier
100 g Zucker
2 Eiweiss
1 Orange, davon Saft und Zeste

1 | Zucker und Eiweiss in eine Schüssel der Küchenmaschine geben und mit einem feinen Rührbesen so lange schlagen, bis die Masse steif ist.

2 | Die Orange waschen und die Zeste mit einer Zestenreibe abreiben und zum steifen Eiweiss geben. Nun die Orangen auspressen und den Saft vorsichtig unter die Eiweissmasse heben.

3 | Das Bier im Faden unterheben und sofort in eine Form abfüllen, in den Tiefkühler stellen.

4 | Alle 40 Minuten mit einem Schwingbesen umrühren, so erhält das Sorbet die tolle Konsistenz auch ohne Eismaschine! Nach ca. 4 bis 5 Durchgängen ist das Eis fertig, um Kugeln abzusteichen. Am besten in ein Bierglas geben und mit frischem Bier auffüllen, sofort geniessen.

Pro Person:
28 g Kohlenhydrate, 2 g Eiweiss, 0,05 g Fett;
139 kcal oder 582 kJ





Die Königin hält Hof



Fanfare! Hier kommt die Königin der Gemüse! Doch was hebt den Spargel eigentlich auf den Gemüse-thron? Sicherlich die begrenzte Verfügbarkeit, der relativ hohe Preis und der delikate Geschmack. Dazu kommt, dass Spargel bei den Römern ausschliesslich den oberen Gesellschaftsschichten vorbehalten war.

Die ersten Spuren

Der erste Spargel wuchs vermutlich in Vorderasien, von wo aus er nach Mittel- und Westeuropa sowie Nordafrika gelangte. Oft gelesene Behauptungen, dass die Chinesen und Ägypter bereits den Spargel kannten, sind nicht belegbar. Was aber feststeht, ist, dass die alten Griechen und Römer Spargel nicht nur kannten, sondern auch schätzten. Bei den Griechen kam er vor allem als Heilpflanze und Aphrodisiakum zum Einsatz. Da waren die Römer schon etwas anders unterwegs. Sie bauten Spargel als Kulturpflanze an und ernteten beachtliche Mengen. In Rom gehörte Spargel zu jedem Festessen, allerdings nur für die Gutbetuchten.

Gesunder Superstar

Spargel enthält nur wenige Kalorien, steckt aber voller Mineralien und Vitamine. Egal, ob grün oder weiss, beide Sorten sind sehr gesund. Menschen mit Nierenproblemen sollten Spargel eher reduziert geniessen. Im Vergleich zu anderen Gemüsesorten hat der Spargel verhältnismässig viel Stickstoff (250–350 Milligramm pro 100 g Spargel). Dieser regt die Nierentätigkeit an und führt zu harntreibender Wirkung.

Der Spargel besteht zu 93 % aus Wasser, besitzt ca. 2 % Proteine und ca. 4 % Kohlenhydrate sowie nur 0,2 % Fette. Trotz allem besitzt der Spargel viele Mineralstoffe wie z.B. Kalium, das bekanntlich blutdrucksenkend wirken kann. Für den Aufbau von Zähnen und Knochen ist Kalzium sehr wichtig, auch da glänzt der Spargel mit 20–22 Milligramm pro 100 g.

Viele lebensnotwendige Vitamine runden das Superpaket ab. Vitamin A unterstützt die Sehfähigkeit, Vitamin E hat einen positiven Einfluss auf unser Nervensystem, Vitamin K ist wichtig für unser Blut, es schützt den Organismus vor Pilzkrankheiten. Kein Wunder, gilt Spargel als eine der gesündesten Gemüsesorten der Welt. Es lässt sich nicht ganz genau sagen, ob der weisse oder der grüne Spargel der gesündere ist. Eine wichtige Rolle spielt dabei auch das Licht.



Anbau und Unterschied

Der weisse Spargel lebt bekanntlich erst in der Dunkelheit. Ich nenne ihn liebevoll Sonnenanbeter, da seine Spitzen immer hoch hinaus wachsen und ihre Richtung der Sonne anpassen. Er wird darum auch Bleichspargel genannt, da er unter der Erde wächst. Erblickt er die Erdoberfläche, werden die Spargelstangen gestochen (das Wort «gestochen» steht für die Art der Ernte). Offiziell wird der weisse Spargel von Mitte April bis zum 24. Juni (dem Johannistag) geerntet.

Der grüne Spargel wächst oberirdisch im Sonnenlicht. Durch die Sonneneinstrahlung bildet sich das Blattgrün, auch Chlorophyll genannt, und der Spargel erhält so seine wunderschöne grüne Farbe.

Der grüne Spargel wird direkt über der Erde abgeschnitten, sobald er 20 bis 25 cm lang ist. Nach dem Ernten wächst er, wie der weisse Spargel, weiter und kann mehrfach geerntet werden.

Verarbeitung

Den weissen Spargel schält man von der Spitze nach unten, optimal mit einem scharfen Sparschäler. Der weisse Spargel enthält in der Schale viele Bitterstoffe, oft ist er sogar etwas holzig, darum wird der weisse geschält und der grüne nicht. Die Schalen und Abschnitte kann man zudem auskochen und zu einem Spargelfond verarbeiten. Dafür etwas Zwiebeln und Sellerie mit den Spargelabschnitten und -schalen im siedenden Wasser auskochen, alles abpassieren und danach einreduzieren. Diese Brühe mit etwas Salz und Pfeffer abschmecken, nach meinem Geschmack noch etwas Zucker dazu. Die Brühe kann so mit einer Einlage serviert werden, oder man nutzt den Fond für eine Spargelsuppe anstelle der Gemüsebrühe.

Grundsätzlich wird der Spargel in der klassischen Variante im Salzwasser vorgegart. Mein Tipp: Kräftig würzen, und beim weissen gebe ich noch etwas Milch und Zucker dazu, um den bitteren Geschmack zu verhindern.

Klassische Zubereitung

Weissen Spargel ca. 10 bis 13 Minuten sieden lassen
(in Salz- oder Milch-/Zuckerwasser).

Grünen Spargel ca. 6 bis 9 Minuten sieden lassen
(in Salzwasser).

Übrigens: In unserem Online-Archiv finden Sie
weitere leckere Rezepte.





Hühnerbrust gefüllt mit Spargeln

an einer Zitronensauce mit Ofenkartoffeln

→ Für 4 Personen als Hauptgang
Zubereitungszeit: 25 Minuten
Genussfertig: in ca. 60 Minuten

4 Hühnerbrüste ca. 120 g
500 g Spargeln grün
1 Esslöffel Sonnenblumenöl (ca. 20 g)
100 ml Weisswein
300 ml Vollrahm
1 Päckchen Vanillezucker (8 g)
1 Zitrone in Scheiben geschnitten
600 g kleine Kartoffeln
3 Esslöffel Olivenöl (ca. 60 g)
2 Esslöffel gehackte Kräuter (Rosmarin, Oregano, Thymian)
1 Esslöffel grobes Meersalz
1 Esslöffel Maisstärke
Salz und Pfeffer

- 1 |** Die Hühnerbrüste auf ein sauberes Brett legen und jeweils längs mit einem Messer einstechen, sodass ein Loch entsteht, in das die Spargeln hineingeschoben werden können. Spargeln waschen, die Enden abschneiden und halbieren – sodass sie gleich lang sind wie die Hühnerbrüste. Spargeln in die Hühnerbrüste schieben und diese platt drücken, mit Salz und Pfeffer würzen.
- 2 |** Die Hühnerbrüste in einer Bratpfanne kurz auf beiden Seiten in Öl anbraten und in einen Schmortopf geben. Mit Maisstärke vermischten Weisswein, Vollrahm und die Zitronenscheiben dazugeben, mit Vanillezucker, Salz und Pfeffer würzen. Im Ofen zugedeckt mit einem Deckel bei 180°C ca. 30 Minuten schmoren lassen. Kurz aus dem Ofen nehmen, um einmal alles zu mischen, und nochmals für 10 bis 15 Minuten fertig schmoren lassen.
- 3 |** Kleine Kartoffeln in eine Ofenform geben und mit Olivenöl und frischen Kräutern marinieren, etwas grobes Meersalz darübergeben und in den Ofen zu den Hühnerbrüsten stellen. Die Kartoffeln brauchen auch ca. 40 Minuten, bis sie gar sind.
- 4 |** Die gefüllte Hühnerbrust aus der Sauce nehmen und im Ofen warm stellen. Die Zitronenscheiben aus dem Fond nehmen und zur Seite stellen für die Garnitur. Mit einem Stabmixer die Sauce aufmixen und gegebenenfalls mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Kartoffeln auf den Teller geben, in der Mitte die Hühnerbrust anrichten und mit der Sauce napieren. Zuletzt die Zitronenscheibe darauflegen und falls gewünscht mit frischen Kräutern ausgarnieren.

Pro Person:
40 g Kohlenhydrate, 45 g Eiweiss, 45 g Fett; 757 kcal oder 3165 kJ

Riesencrevetten mit grünen Spargeln

und Wasabi-Erdnuss-Crunch

→ Für 4 Personen
Zubereitungszeit: ca. 30 Minuten
Genussfertig: in ca. 40 Minuten

12 Riesencrevetten geschält
1 Schalotte
3 Knoblauchzehen
600 g Spargeln grün
Salz und Pfeffer
Olivenöl zum Braten
1 Esslöffel Butter
1 Handvoll Wasabi-Erdnüsse

1 | Wasabi-Erdnüsse in einen Beutel geben und mit dem Pfannenboden zerkleinern. Riesencrevetten kurz unter kaltem Wasser abspülen, falls nötig den Darm entfernen und mit Haushaltspapier trocken tupfen.

2 | Spargeln waschen, die holzigen Enden abschneiden und in 3 Stücke schneiden, sodass alle gleich gross sind. Knoblauch schälen und in feine Scheiben schneiden. Schalotte schälen und in feine Streifen schneiden.

3 | Zwei Bratpfannen auf den Herd stellen, in die eine etwas Olivenöl geben mit dem Knoblauch, in die andere etwas Olivenöl mit den Schalotten. Die Riesencrevetten zum Knoblauch geben und ca. 2 Minuten auf jeder Seite anbraten und mit etwas

Salz und Pfeffer würzen. Die Spargeln zu den Schalotten geben und braten lassen, immer wieder wenden, bis sie weich, aber noch knackig sind. Zuletzt die Butter dazugeben. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Alles zusammen mischen, mit den Wasabi-Erdnüssen bestreuen und sofort servieren.

Pro Person:
13 g Kohlenhydrate, 22 g Eiweiss, 12 g Fett;
243 kcal oder 1018 kJ





Gebackene Spargeln auf Blätterteig mit Hüttenkäse

→ Für 4 Personen
Zubereitungszeit: ca. 20 Minuten
Genussfertig: in ca. 1 Stunde und 10 Minuten

1 Blätterteig rund
50 g Paniermehl
3 Eier
200 ml Milch
1 Teelöffel Salz, Pfeffer aus der Mühle
200 g Hüttenkäse
500 g Spargeln grün

- 1 | Die Spargeln waschen und die Enden abschneiden. 2/3 der Spargelspitzen ganz lassen, den Rest der Spargeln in Rondellen schneiden.
- 2 | Den Teig auf das Backpapier in eine runde Wähenform legen und die Ränder gegebenenfalls einschlagen. Mit einer Gabel den Teigboden einstechen.
- 3 | Das Paniermehl auf den Teigboden geben und gleichmässig verteilen, darauf die Spargelrondellen verteilen.
- 4 | In einer Schüssel die Eier und die Milch mit Salz und Pfeffer verrühren, bis eine glatte Masse entsteht.
- 5 | Den Hüttenkäse in ein Sieb geben und mit kaltem Wasser abspülen, sodass nur die Käsekugeln übrig bleiben. Die Eiermasse auf den Teigboden giessen, darüber den Hüttenkäse verteilen und zuletzt die Spargelspitzen sternförmig darauflegen. Im Ofen bei 170°C ca. 50 bis 60 Minuten backen (Umluft).
Dazu passt ein Frühlingssalat als Beilage.

Pro Person:

46 g Kohlenhydrate, 21 g Eiweiss, 31 g Fett;
551 kcal oder 2306 kJ



Spargel im Ofen gebacken

im Haselnuss-Parmesanmantel mit Knoblauchdip

→ Für 2 Personen als Hauptgericht oder für 4 Personen als Vorspeise

Zubereitungszeit: ca. 15 Minuten
Genussfertig: in ca. 35 Minuten

1 kg Spargeln weiss oder grün
2 Esslöffel Mehl
2 Eiweiss
20 ml Milch
150 g gemahlene Haselnüsse
100 g geriebener Parmesan
200 g Crème fraîche
3 Knoblauchzehen
Salz und Pfeffer

- 1 | Den gewaschenen weissen Spargel schälen bis zu den Spitzen (falls grüner Spargel verwendet wird, nur das unterste Drittel schälen).

Den Spargel in Mehl wenden und abklopfen.

2 | Das Eiweiss und die Milch mit einem Schwingbesen verrühren, sodass eine cremige Masse entsteht, die Spargeln darin wenden, bis sie alle schön glänzen.

3 | In einer Schüssel die Haselnüsse und den Parmesan mischen. Die Spargeln einzeln in der Haselnussmasse panieren und auf zwei mit Backpapier belegte Ofenbleche legen. Den Ofen auf 180°C vorheizen und die Spargeln für 20 Minuten backen, nach 10 Minuten wenden. Er soll goldig und leicht knusprig sein.

4 | Den Knoblauch schälen, mit der Knoblauchpresse pressen und zur Crème fraîche geben, verrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Pro Person als Vorspeise:

27 g Kohlenhydrate, 25 g Eiweiss, 46 g Fett; 588 kcal oder 2459 kJ



Spargeln süssauer (haltbar gemacht)

→ 1–3 Gläser, je nach gewünschter
Grösse
Zubereitung: ca. 20 Minuten
Genussfertig: in ca. 70 Minuten

1k g Spargel weiss
500 g Wasser
200 g weisser Essig
100 ml Zitronensaft
100 g Zucker
30 g Salz

1 | Den gewaschenen weissen Spargel schälen und die Enden knapp abschneiden. Die Spargeln auf die passende Grösse der Einmachgläser schneiden und möglichst kompakt ins Glas einschichten. Wichtig: Der Spargel sollte 1 cm Abstand vom Deckel haben.

2 | Das Wasser mit Essig, Zitronensaft, Zucker und Salz kurz aufkochen und etwas auskühlen lassen.

3 | Den Sud in die Spargelgläser füllen, sodass 1 cm zum Rand frei bleibt, um das

Vakuum beim Einmachen zu erreichen. Den Deckel fest zudrehen.

4 | Auf dem Boden eines tiefen Topfs ein Geschirrtuch auslegen, darauf die Gläser stellen, sodass sie sich nicht berühren. Den Topf mit kaltem Wasser füllen, sodass die Gläser zu 2/3 im Wasser stehen. Deckel auf den Topf setzen. Den geschlossenen Topf auf den Herd stellen und langsam zum Köcheln bringen, Hitze reduzieren und ca. 40 Minuten sieden lassen.

5 | Den Topf vom Herd ziehen und 30 Minuten auskühlen lassen, bevor die Gläser herausgenommen werden können. Nun die Gläser an einem dunklen, kalten Ort (z.B. Keller) bis zu einem Jahr lagern. Alternativ in den Kühlschrank stellen, damit man den süss-sauren Spargel jederzeit einsetzen kann.

PS: Mithilfe eines Steamers können die Gläser auch haltbar gemacht werden. Auf die Topfvariante kann man dann verzichten.

Pro Glas:
49 g Kohlenhydrate, 8 g Eiweiss, 1 g Fett;
221 kcal oder 927 kJ

Vegane Sauce hollandaise

→ Für 4 Personen
Zubereitungszeit: ca. 15 Minuten
Genussfertig: in ca. 15 Minuten

100 g Margarine
15 g Mehl
100 ml Weisswein
200 ml Sojarahm
1 Schuss Zitronensaft
2 g Kurkumapulver
Salz und Pfeffer
10 bis 15 g Senf fein, mild

Margarine in einem Topf schmelzen lassen, Mehl dazugeben und sobald das Mehl bindet, mit Weisswein und Sojarahm ablöschen. Kurz aufkochen und unter Rühren 2 bis 3 Minuten köcheln lassen. Mit Zitronensaft, Kurkuma, Senf, Salz und Pfeffer abschmecken.

Dazu serviert man klassisch gekochte Spargeln.

Pro Person:
6 g Kohlenhydrate, 2 g Eiweiss, 29 g Fett;
307 kcal oder 1286 kJ



Kartoffel-Spargel-Stampf

mit pochiertem Ei und Radieschen-Petersilien-Vinaigrette

→ Für 4 Personen als Hauptgang
Zubereitungszeit: ca. 35 Minuten
Genussfertig: in ca. 50 Minuten

800 g weisse Spargeln
400 g mehligkochende Kartoffeln
100 g Butter
250 ml Milch
Salz, Pfeffer und Muskatnuss
1 Päckchen Vanillinzucker (ca. 8 g)
4 Eier
100 ml weisser Essig
½ Bund Radieschen
1 Esslöffel gehackte Petersilie
50 ml weisser Balsamico
60 g Mandeln gemahlen

- 1 | Den weissen gewaschenen Spargel schälen und klein schneiden.
- 2 | Die Milch mit dem Vanillinzucker, Salz, Pfeffer und der Butter aufkochen, die Spargeln dazugeben und vorsichtig köcheln lassen. Immer wieder rühren, damit die Molke der Milch und der Zucker nicht anbrennen. Unter Rühren weich garen, anschliessend mit dem Pürierstab fein mixen.
- 3 | Die gewaschenen Kartoffeln schälen und mit der Röstireibe reiben. Die Kartoffeln zur Spargelmasse geben und zugedeckt im Ofen bei 160°C Umluft ca. 25 Minuten ziehen lassen. Die Mandeln dazugeben und mit Salz und Pfeffer sowie etwas Muskatnuss abschmecken.
- 4 | Für die Vinaigrette Radieschen und Petersilie klein schneiden und in eine Schüssel geben, Salz, Pfeffer, weissen Balsamico und Olivenöl dazugeben. Umrühren und abschmecken.
- 5 | Einen Topf, der mindestens 15 cm tief ist, mit 2 bis 3 l Wasser erhitzen, den Essig dazugeben und aufkochen. Das Ei vorsichtig aufschlagen, das Wasser mit einer Kelle zum Wirbeln bringen, das Ei dazugeben und den Wirbel mit der Kelle stoppen. Ca. 3 bis 4 Minuten auf dem Siedepunkt ziehen lassen, dann ist das Ei

innen noch weich und flüssig, aber aussen fest, sodass man es mit einer Schaumkelle aus dem Essigwasser nehmen kann. Kurz und vorsichtig auf einem Haushaltspapier abtropfen lassen.

Anrichten:

Den Stampf rund auf einem Teller anrichten und eine kleine Mulde für das Ei formen. Das Ei in die Mulde legen und mit der Vinaigrette ausgarnieren, sofort servieren.

Pro Person:

36 g Kohlenhydrate, 18 g Eiweiss, 65 g Fett;
789 kcal oder 3301 kJ





Ganz in Weiss:

Schweinsragout mit weissem Spargel

→ Für 3 bis 4 Personen als Hauptgang
Zubereitungszeit: ca. 20 Minuten
Genussfertig: in ca. 1 Stunde und
30 Minuten

900 g Schweinsragoutwürfel
500 g kleine Kartoffeln
1 Zwiebel
500 ml Weisswein
200 ml Vollrahm
50 g Mehl
2 Esslöffel Öl (30 g)
400 g weisse Spargeln
1 Esslöffel Zucker
Salz und Pfeffer

1 | Das Schweinsragout mit Haushaltspapier trocken tupfen und kräftig mit Salz und Pfeffer würzen. Die Zwiebel schälen und in Würfel schneiden.

2 | Den Schmortopf erhitzen, Öl dazugeben und das Ragout mit den Zwiebeln anbraten, das Mehl dazugeben und im Topf abrühren. Sobald es anfängt, am Boden festzukleben, mit dem Weisswein ablöschen und mit Vollrahm auffüllen. Die Kartoffeln hinzufügen und kurz aufkochen lassen. Mit dem Deckel verschliessen und bei 190°C Umluft für 60 Minuten in den Ofen schieben.

3 | Die Spargeln waschen, schälen, in 4 Teile schneiden und zu dem Ragout in den Topf geben. Umrühren, mit Salz, Pfeffer und dem Zucker abschmecken. Nochmals für 10 Minuten in den Ofen schieben.

Pro Person:
44 g Kohlenhydrate, 75 g Eiweiss, 39 g Fett;
892 kcal oder 3731 kJ



Tahini Genüsse von Med Cuisine

Entdecken Sie die Vielfalt des Nahen Ostens mit den beliebten Tahini-Kreationen von Med Cuisine! Das cremige Nature Tahini bietet die authentische Basis, während Chili Tahini mit feuriger Note und Black Tahini mit intensiver Geschmacksnuance überraschen. Die Meisterwerke von Med Cuisine überzeugen durch hochwertige Zutaten und traditionelle Rezepturen. Tauchen Sie ein in die Welt der orientalischen Aromen!

→ Auf Freaks for Food erhältlich.

FREAKS for FOOD



ICED ICED BABY

Scharf, stylish & langlebig: Unser neues ICED Messer-Sortiment bringt eisgehärtete Präzision in deine Küche. Die deutschen Edelstahl-Klingen werden auf über 1000°C erhitzt und dann bei -120°C schockgefrostet. Bereit für den coolsten Cut deines Lebens? Erhältlich sind die Messer inkl. Zubehör im Kuhn Rikon Store in der Zürcher Altstadt.

Kuhn Rikon Store

Oberdorfstrasse 28, 8001 Zürich

→ kuhnrikon.ch

WAS MEHR
BRÄUEN
MISCHT.

NEU



Jedes Körnchen Bio zählt.

Beste Bio-Qualität seit über 30 Jahren.



naturaplan



Bio liegt in unserer Natur.

coop

Für mich und dich.

Forellentatar

auf Pumpernickel

→ Für 4 Personen als Vorspeise
Zubereitungszeit: ca. 10 Minuten
Genussfertig: in ca. 10 Minuten

250 g Forelle geräuchert
50 g Frischkäse
15 g Blattpetersilie
4 Tranchen Pumpernickel
50 g Sprossen oder Kresse
Salz und Pfeffer

1 | Die Petersilie waschen und mit Haushaltspapier trocken tupfen, anschließend grob hacken. Die Forelle in eine Rührschüssel geben, dazu die Petersilie, Frischkäse, Salz und Pfeffer geben. Kurz rühren, die Masse darf noch Struktur haben.

2 | Die Pumpernickel auslegen und je 75 g Masse darauf anrichten, zuletzt die Sprossen daraufsetzen und auf Teller legen.

Pro Person:

111 g Kohlenhydrate, 16 g Eiweiss, 7 g Fett;
179 kcal oder 749 kJ



REZEPT

→ Für 4 Personen als Hauptgang
Zubereitungszeit: ca. 30 Minuten
Genussfertig: in ca. 1 Stunde

350 g Riesen-Pastamuscheln
1 Zwiebel
2 Knoblauchzehen
2 Esslöffel Olivenöl (ca. 30 g)
400 g Tomatensauce
4 Tomaten
100 ml Rotwein
20 g Zucker
500 g Mascarpone
180 g Pistazienpaste
50 g Basilikum frisch
1 Ei
Salz und Pfeffer
30–50 g geriebener Käse

1 | Pastamuscheln im Salzwasser al dente kochen und mit kaltem Wasser abschrecken. Zwiebel und Knoblauch schälen und in Würfel schneiden. Tomaten waschen und in Schnitze schneiden.

2 | Eine Pfanne erhitzen, das Olivenöl dazugeben und darin Zwiebeln und Knoblauch dünsten. Rotwein, Tomatensauce, die Tomatenschnitze, Zucker, Salz und Pfeffer dazugeben. Für ca. 10 Minuten köcheln lassen.

3 | Basilikum waschen und trocken tupfen, grob hacken und in eine Schüssel geben. Mascarpone, Pistazienpaste und das Ei dazugeben, gut verrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

4 | Tomatensauce in eine Auflaufform geben, die Pastamuscheln darauflegen und mithilfe eines Löffels oder Spritzsacks die Mascarpone-Masse in die Muscheln füllen. Zuletzt den Käse darüberstreuen und für ca. 30 Minuten im vorgeheizten Ofen bei 160°C Umluft backen.

Pro Person:
50 g Kohlenhydrate, 19 g Eiweiss, 47 g Fett;
688 kcal oder 2881 kJ

Riesenpasta mit Pistazienmousse und Basilikum





MONDOVINO

Wein nach Deinem
Geschmack.



Hochgenuss aus Alto Adige.

Mit frischer Fruchtigkeit und
spürbarer Säure die perfekte
Begleitung. Zum Wohl!

SÜDTIROL DOC
SAUVIGNON ALTO
ADIGE COLLECTION
KG GRIES GRAF HUYN,
75 CL

.....

15.50
(10 cl = 2.07)

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

coop

Für mich und dich.

Am Sonntag, 11. Mai, ist es wieder so weit: Wir lassen unsere Mütter richtig hochleben! Der Muttertag ist längst eine feste Tradition – ein Tag, an dem wir die Mütter feiern und ihnen unsere Dankbarkeit zeigen. Schon als Kinder haben wir in der Schule dafür gebastelt. Die Resultate unserer Bemühungen

waren zwar nie perfekt, aber darum ging es auch nicht. Im Fokus stand vielmehr der Gedanke, unseren Müttern für ihren nimmermüden Einsatz und ihre Liebe zu danken. Etwas Selbstgemachtes berührt die Herzen, und gerade von Mami haben wir gelernt, dass Zeit das Kostbarste ist, was wir verschenken

können. Und deshalb: Ladet sie zum Essen ein oder unternimmt gemeinsam etwas Schönes und genießt die Zeit miteinander. Denn was ist wertvoller als gemeinsame Erlebnisse. Es sind nicht die grossen Taten, die die Herzen bewegen, sondern die Erinnerungen an besondere Momente.

Mami, du bist zum Anbeissen!



Liebes Mami

Ich danke dir für all die Jahre, die du mich grossgezogen hast. So manche schlaflose Nacht habe ich dir beschert und es war es dir immer wert, an meiner Seite zu stehen.

Durch dich habe ich so vieles gelernt, sei es die Schuhe zuzubinden, zur Schule zu gehen, ehrlich und fleissig zu sein, ein Herz für andere zu haben, aber auch mutig zu sein und meinen Weg zu gehen. Liebes Mami, ich danke dir von Herzen für all deine Liebe, die du mir in den Jahren geschenkt hast. Noch heute bist du die wertvollste Person in meinem Leben.

Danke dir, dass du noch heute immer für mich da bist, mir deine Schulter leihst und mir die Tränen aus den Augen wischst. Ohne dich wäre ich nicht die Person, die ich heute bin ...

In Liebe, deine Meta





Limetten-Cookies

→ Ergibt 30–35 Cookies
Zubereitungszeit: ca. 25 Minuten
Genussfertig: in ca. 2 Stunden

100 g Butter
120 g Zucker
1 Ei
Prise Salz
2 Limetten, davon Saft und Zeste
250 g Mehl
7 g Backpulver
30 g Pistazien gehackt
40–60 g Puderzucker zum Panieren

- 1 | Butter, Zucker und Salz mit einem Handmixer cremig rühren. Das Ei, Limettenabrieb und Saft zur Butter geben, schaumig rühren. Anschliessend das Backpulver, Pistazien und Mehl unterrühren. Die Masse in eine Schüssel füllen und ca. für eine Stunde kaltstellen.
- 2 | Den Backofen auf 180 °C Umluft vorheizen.

3 | Mithilfe eines Löffels Kugeln formen (ca. 10 g). Im Puderzucker wenden und grosszügig gezuckert mit genügend Abstand auf ein Backblech legen. Sofort für ca. 10–12 Minuten backen, je nach Grösse der Kugeln.

Pro Cookie:
11 g Kohlenhydrate, 1 g Eiweiss, 3 g Fett;
72 kcal oder 303 kJ

TIPP ↓

Die geformten Kugeln platzen schön auf, wenn sie zuerst für 1 Stunde in den Tiefkühler gestellt werden. Vor dem Backen nochmals im Puderzucker wenden und eiskalt in den heissen Backofen schieben. Die Backzeit verlängert sich ca. um 2–3 Minuten.

Gugelhopf Mama

→ 1 Gugelhopf für ca. 10 Personen
Zubereitungszeit: ca. 30 Minuten
Genussfertig: in ca. 2 Stunden

230 g Butter
200 g Zucker
5 Eier
240 g Mehl
100 g Mandeln gehobelt
10 g Backpulver
2 Päckchen Vanillezucker (16 g)
Etwas Mehl
Wenig Butter für die Form
1 Handvoll Karamell-Popcorn ca. 30 g
200 g Ruby-Schokolade

- 1 | Butter und Zucker schaumig rühren, Eier dazugeben und zu einer cremigen Masse rühren. Mehl, Backpulver und Vanillezucker dazugeben und vermischen. Zuletzt die Mandeln unterheben.
- 2 | Die Gugelhopfform mit Butter austreichen und mit Mehl bestäuben, die fertige Masse einfüllen und glatt streichen.
- 3 | Im vorgeheizten Ofen bei 180 °C für 45 Minuten backen. Danach die Temperatur auf 150 °C reduzieren und den Kuchen für 10–15 Minuten fertig backen. Am besten Backprobe mit einem Holzstäbchen machen: Klebt nichts am Holz, ist der Kuchen fertig. Kuchen auf einem Gitter 30 Minuten auskühlen lassen und vorsichtig auf einen Teller stürzen.
- 4 | Die Ruby-Schokolade über dem Wasserbad schmelzen. Sobald die Schokolade vollständig geschmolzen ist, die Schüssel zur Seite stellen und etwas auskühlen lassen, bis die Schokolade eine flüssige, aber festere Konsistenz hat. Mithilfe eines Löffels die Ruby-Schokolade über dem ausgekühlten und gestürzten Gugelhopf verteilen. Das Karamell-Popcorn auf dem Kuchen verteilen und weiter auskühlen lassen.

Pro Portion:
54 g Kohlenhydrate, 10 g Eiweiss,
34 g Fett; 556 kcal oder 2326 kJ



Himbeer-Prussiens

→ Ergibt 20–25 Stück
 Zubereitungszeit: ca. 10 Minuten
 Genussfertig: in ca. 35 Minuten

1 Blätterteig rechteckig
 15 g getrocknete Himbeeren
 50 g Zucker
 20 g Puderzucker

- 1 |** Die getrockneten Himbeeren in einem Mörser zu Pulver mahlen und davon 1 Teelöffel in eine Schale geben, mit dem Puderzucker mischen und zur Seite stellen (für Garnitur zum Schluss).
- 2 |** Den Zucker zum restlichen Himbeerpulver geben und gut mischen. Die Hälfte des Zuckers auf die erste Seite des Teiges geben und mit der Hand gleichmässig verteilen, mit einem Nudelholz kurz darüberrollen, damit er am Teig besser kleben bleibt. Den Teig wenden und auf der zweiten Seite dasselbe Prozedere wie oben beschrieben wiederholen.
- 3 |** Nun von beiden Seiten her einrollen, sodass beide Seiten gleich dick werden. Mit einem scharfen Messer die Blätterteigstange in Taler schneiden und auf ein Backofenblech mit Backpapier legen, darauf achten, dass sie etwas Abstand zueinander haben, da die Prussiens noch aufgehen werden.
- 4 |** Im Backofen bei 160°C Umluft für 10 Minuten backen, anschliessend die Temperatur auf 140°C reduzieren und für ca. 10–15 Minuten fertig backen, je nach Dicke der Taler. Auf dem Blech auskühlen lassen.
- 5 |** Zucker-Himbeer-Pulver mit einem feinen Sieb über die Prussiens sieben.

Pro Stück:
 11 g Kohlenhydrate, 1 g Eiweiss, 3 g Fett;
 81 kcal oder 337 kJ



Die Welt des Barbera

«Dunkel, kräftig und tiefviolett» – unser direkter, südlicher Wein-Nachbar! Aber ist es nun ein Wein oder eine Rebe? Beides. Die eigenständige Rotweinsorte aus Norditalien wird meist reinsortig verarbeitet und in gleichnamigen Weinen vermarktet. Die steigende Popularität der Rebe prägt somit Wein und Region und ist uns daher bekannt als Barbera d’Alba und Barbera d’Asti.



Von Tom Guldemann / CEO Walhalladrinks AG

Südlich der Alpen und unweit der Schweizer und der französischen Grenze – im Piemont – liegen die Provinzen Alba und Asti, in denen der Barbera die prominenteste Rebsorte darstellt. Das Piemont, wörtlich übersetzt «am Fuss des Gebirges», ist geprägt von der Leidenschaft für Genuss. So denken wir schnell an Käse und weisse Trüffel. Diese Leidenschaft für Geschmäcker prägte und veränderte die Barbera-Rebsorte und die Weinherstellung in dieser Region über Generationen. Einst als gewöhnliche

Rebsorte bezeichnet, hat sich Barbera nicht nur zu einer der wichtigsten Rebsorten im Piemont entwickelt, es sind auch grosse Weine und Weingüter daraus hervorgegangen.

Passend zur kräftigen piemontesischen Küche bringt die Region nach einer Mindestlagerzeit von einem Jahr, um die DOC-Klassifizierung zu erhalten, fruchtig-würzige Essensbegleiter hervor. Für eine zweijährige Lagerung, dabei mindestens 1 Jahr im



Bild: Adobe Stock von e55evu

meist französischen Barrique, wird die Bezeichnung Superiore vergeben. Der Barbera entwickelt sich dabei zu einem kräftigen, würzigen und tiefroten Wein mit geringem Gerbstoffgehalt. Die früheste Erwähnung der Barbera-Rebe stammt aus dem Jahr 1799 als *Vitis vinifera Monferratensis*. Die Nähe zu den Alpen führt dazu, dass weniger als fünf Prozent der Weinberge flach sind. Die sehr unterschiedlichen Lagen, Böden und Klimaverhältnisse führen dazu, dass jedes Weingut unterschiedliche Nuancen aus der Barbera-Rebe gedeihen lässt. Es entsteht somit eine spannende Entdeckungsreise rund um eine einzige Rebsorte quer durch das Piemont. Die Barbera-Rebe benötigt sonnige Lagen und wurde beispielsweise früher gelesen als die in dieser Region ebenfalls sehr bekannte Rebe Nebbiolo. Die Barbera-Ernte wurde aber zunehmend später angesetzt, was den Säuregehalt des Weins bekömmlicher und angenehmer machte.

In der Provinz Asti genießt auch der Barbera Nizza seine eigene und höchste Klassifizierung, die DOCG Barbera del Monferrato superiore. Man sagt, dass

in dieser Hügellandschaft um Asti die beste Qualität der Barbera-Trauben gedeiht. Das Familienweingut Roberto Ferraris liegt inmitten dieser beiden DOCG-Lagen. Gegründet von Stefano Ferraris 1923, blickt das Weingut auf eine über 100-jährige Tradition rund um die Barbera-Traube zurück. Da erstaunt es natürlich nicht, dass auch die Familie Ferraris ihr Können und ihre Leidenschaft für die Barbera-Traube unter anderem im Wein «Liberta Nizza DOCG» zum Besten gibt. Gewisse Rebstöcke der Familie zählen bereits ein Alter von über 70 Jahren, was wunderschön gehaltvolle Trauben hervorbringt, welche nach der Verarbeitung eine Ruhe- und Entwicklungsphase von 18 Monaten im Barrique genießen dürfen, um anschliessend bis zum Verkauf weitere Monate im historischen Keller aus dem 19. Jahrhundert zu lagern.

Dieser DOCG Barbera repräsentiert wunderbar die Entwicklung der Traube, genauso wie die Region und die Hügellandschaft unterhalb der Alpen und die Weine, die in dieser Gegend entstehen. Genussvoll zu reifen Käsen, Rind und Wildgerichten – salute!



Barbera-Weine findet man an verschiedenen Orten, den «Liberta Nizza DOCG» von Roberto Ferraris gibts exklusiv bei der Walhalladrinks AG, walhalla-weine.ch

Mediterrane Kalbshaxen mit Pestoreis





→ Für 4 Personen als Hauptgang
Zubereitungszeit: ca. 25 Minuten
Genussfertig: in ca. 1 Stunde und 45 Minuten

4 Kalbshaxen à ca. 200–250 g
1 grosse Zwiebel
40 g Weissmehl
Salz und Pfeffer
4 Tomaten (ca. 300 g)
500 ml Gemüsebrühe salzig
500 ml Weisswein
30 g Olivenöl
2 Lorbeerblätter
200 ml Vollrahm
50 g Tomatenpüree
2 Esslöffel fertiges Basilikumpesto
1–2 Esslöffel Maizena express
250 g Reis nach Wahl

1 | Kalbshaxen mit Haushaltspapier trocken tupfen, mit Salz und Pfeffer würzen und anschliessend im Mehl wenden. Tomaten waschen und in Schnitze schneiden, Zwiebel schälen und in Würfel schneiden.

2 | Den Bräter erhitzen, das Olivenöl dazugeben und die Haxen beidseitig anbraten. Zwiebeln und Tomaten dazugeben. Mit dem Weisswein und der Gemüsebrühe ablöschen, die Lorbeerblätter dazugeben und im Ofen bei 180°C Umluft für ca. 80 Minuten schmoren.

3 | Bräter aus dem Ofen nehmen, Sauce in eine Pfanne geben und zur Hälfte einreduzieren lassen. Die reduzierte Sauce mit Rahm und Tomatenpüree verfeinern und abschmecken, mit Maizena express abbinden. Die fertige Sauce zurück zum Fleisch geben und warm stellen.

4 | Den Reis nach Packungsanweisung in Salzwasser garen, das Wasser abgiessen und mit dem Pesto verfeinern. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Pro Person:

73 g Kohlenhydrate, 39 g Eiweiss, 37 g Fett; 655 kcal oder 2741 kJ

INSPIRIERT
VON 100 JAHREN
FARBENFROHEM DESIGN

Flamme Dorée



Feiern Sie 100 Jahre Qualität in der Küche mit Le Creuset! Entdecken Sie FLAMME DORÉE – unsere schimmernde Jubiläumsfarbe in limitierter Auflage. Diese Kollektion interpretiert den ikonischen Farbton „Ofenrot“ von Le Creuset neu und lässt ihn heller denn je erstrahlen – mit einem glänzenden Schimmer und einem raffiniert gestalteten Edelstahlknopf mit hellgoldenem Finish.



Chorizo, Erdbeeren und Pasta

→ Für 4 Personen als Hauptgang
Zubereitungszeit: ca. 20 Minuten
Genussfertig: in ca. 20 Minuten

250 g Pasta nach Wunsch
120 g Chorizo
2 Schalotten
50 ml Olivenöl
300 g Erdbeeren
60 g Rucola
Salz und Pfeffer

1| Die Pasta nach Packungsanweisung in Salzwasser al dente kochen. Chorizo in Streifen schneiden, die Erdbeeren waschen, das Grün entfernen und in Schnitze schneiden. Die Schalotten schälen und in Streifen schneiden.

2| Das Olivenöl in eine heisse Pfanne geben, die Schalotten dazugeben und anbraten. Anschliessend Chorizo dazugeben und mitdünsten, zum Schluss die Erdbeeren hinzu-

fügen, mit Salz und Pfeffer würzen und die gekochte Pasta hinzufügen. Den Rucola unterheben und anrichten.

Pro Person:

155 g Kohlenhydrate, 16 g Eiweiss, 25 g Fett; 551 kcal oder 2136 kJ



KÖFERLI
FLEISCH UND MEHR

KÖFERLI MACHT FREUDE!

metzgereikoeferli.ch

f i

Riesencrevetten

auf Blumenkohl mit Edamame-Bohnen

→ Für 2 Personen als Hauptgang
Zubereitungszeit: ca. 15 Minuten
Genussfertig: in ca. 15 Minuten

100 g Edamame-Bohnen geschält
300 g Blumenkohl
20 g Zwiebel (1 kleine)
200 g mittelgrosse Crevetten geschält
1 Esslöffel Sesamöl
100 ml Kokosmilch
Etwas Sojasauce
Etwas Koriander als Garnitur

1 | Blumenkohl waschen und grob klein schneiden, Zwiebel schälen und in schöne Streifen schneiden. Crevetten unter kaltem Wasser abspülen und mit Haushaltspapier trocken tupfen.

2 | Sesamöl in einer Bratpfanne oder im Wok erhitzen, Zwiebel und Blumenkohl darin ca. 2 bis 3 Minuten lang andünsten. Anschliessend die Crevetten dazugeben und 2 bis 3 Minuten mitdünsten.

3 | Mit der Kokosmilch ablöschen und kurz aufkochen lassen, die Edamame dazugeben und mit Sojasauce abschmecken. Vor dem Servieren mit Koriander garnieren.

Pro Person:

16 g Kohlenhydrate, 31 g Eiweiss, 22 g Fett;
370 kcal oder 1550 kJ





Pinot Gris
Domaine des Coccinelles
Neuchâtel AOC
Jahrgang 2023*
Traubensorte:
Pinot Gris
75 cl



11.95
statt **19.90**
-39%



Bestelleinheit 6 Flaschen

**Ihr günstiger
Online-Weinkeller**



Novantaceppi
Primitivo
Rosato Puglia
Puglia IGP
Jahrgang 2023*
Traubensorte:
Primitivo
75 cl



9.95
Preis-Hit



Bestelleinheit 6 Flaschen

Batisteo
Primitivo
Manduria
Riserva
Jahrgang 2016*
Traubensorte:
Primitivo
75 cl



14.95
statt **25.95**
-42%



Bestelleinheit 6 Flaschen



Die Magie der Mai-Kräuter:

Heilkräfte in der Küche verwenden

Text: Nadia Bassot

Im Mai blühen in der Schweiz viele Kräuter, die sowohl in der Küche als auch in der Traditionellen Europäischen Medizin (TEM) und der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM) eine bedeutende Rolle spielen. Sie wachsen im Garten, sind auf dem Balkon angepflanzt oder gedeihen frei in der Natur. Diese Kräuter sind nicht nur köstlich und aromatisch, sondern bieten auch eine natürliche Unterstützung für den Körper. Ich mochte Kräuter schon immer sehr gerne, habe aber in den letzten Jahren festgestellt, dass viele Menschen Kräuter sehr zurückhaltend verwenden. Oft werden sie vor allem getrocknet genutzt, oder man setzt immer die gleichen ein. Wussten Sie, dass das gleiche Kraut in der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM) einen anderen Einfluss auf den Körper haben kann, je nachdem, ob es getrocknet oder frisch gegessen wird? Ich persönlich bin sehr begeistert davon, frische Kräuter in meine Gerichte einzubauen, je nach Saison, Geschmack oder meinem aktuellen körperlichen Zustand. Gerne beschreibe ich kurz an ein paar Beispielen die Wirkung, die Kräuter auf uns haben können:

So ist **Bärlauch** eine gute Unterstützung für die Verdauung, wirkt entgiftend, blutreinigend, antibakteriell, antioxidativ und kann dazu beitragen, den Cholesterinspiegel zu senken. Achtung: Bärlauch wird oft mit dem Maiglöckchen verwechselt, da beide Pflanzen ähnliche Blätter haben. Während Bärlauch essbar ist, ist das Maiglöckchen giftig. Ein Tipp für viele Wildkräuter (z.B. auch Löwenzahn und Brennnessel): Pflanzen Sie sie in Ihrem Garten (am besten in einem Topf) an, so können Sie sicher sein, dass man wirklich das Richtige erntet.

Schnittlauch wird gerne zur Stärkung des Immunsystems eingesetzt, hat auch eine antibakterielle Wirkung und kann so auch gut bei Erkältungen angewendet werden, z.B. in einer feinen saisonalen Gemüsesuppe. Achten Sie beim nächsten Spaziergang (in der Nähe von Flüssen) einmal auf wilden Schnittlauch, er duftet immer wunderbar!

In vielen Kulturen wird Schnittlauch als Symbol für Glück und Wohlstand angesehen.

Petersilie wird in der TCM als kühlendes Kraut betrachtet, das bei Entzündungen oder als Gewürz in den Wechseljahren ruhig regelmässig im Speiseplan eingebaut werden kann. Petersilie ist reich an Vitaminen (insbesondere Vitamin C und K) und Antioxidantien. Petersilie stammt ursprünglich aus dem Mittelmeerraum und wird heute weltweit kultiviert. Petersilie wurde im antiken Rom als Symbol für Sieg und Triumph angesehen.

Diese drei gängigen Frühlingskräuter sind ein kleines Beispiel dafür, wie vielfältig uns die Natur im Frühling beschenkt. Unzählige Kräuter mehr wachsen in unseren Breitengraden. Jedes davon hat viele magische Eigenschaften, die unserem Körper guttun. In der TEM und der TCM, also nach jahrtausendealtem Wissen, sagt man, dass unser Körper uns sagt, was wir brauchen. Welches Kraut ist Ihnen das liebste, welche Wirkung hat es wohl? Hören Sie auf sich und beginnen Sie mehr mit frischen Kräutern in der Küche zu arbeiten. Seien Sie mutig und verwenden Sie grosszügig, aber abwechslungsreich. Denn auch hier gilt, was schon Paracelsus sagte: «Die

Dosis macht das Gift.» Verwendet man immer nur die gleichen Kräuter, trinkt immer nur den gleichen Tee, so kann auch das zu einer übersteigenden Wirkung führen. Stellen Sie sich also vor, Sie können auf Ihren Balkon oder in Ihren Garten gehen und sich an Ihren frischen Kräutern bedienen. Völlig unkompliziert und ohne grossen Aufwand. Und das Beste ist, die meisten Kräuter wachsen besser, wenn sie gut und oft geerntet werden.

Die Kräuter sehen nicht nur schön aus, Sie können auch das gleiche Gericht mit der Zugabe unterschiedlicher Kräuter sowohl geschmacklich als auch mit der Wirkung auf Ihren Körper total verändern. Kräuter lassen sich leicht in die tägliche Ernährung integrieren und können Ihr Wohlbefinden fördern.



Nadia Bassot, 45, ist verheiratet und hat einen Sohn. Sie besitzt Aus- und Weiterbildungen in Reflexologie TCM und Integrativer Ernährung sowie ein CAS in Arbeits- und Organisationspsychologie. In ihrer Praxis munterWERK berät und begleitet sie individuell und ganzheitlich. Ihr Fokus liegt darauf, eine Ernährungsform zu finden, die passend für die Person und deren Lebensumstände ist.
→ munterwerk.ch



Gesunde Frühlingsboten: Bärlauch frisch aus dem Wald, Schnittlauch und Petersilie im Topf.

Ros(é)ige Aussichten

Drei Gänge mit spannender Weinbegleitung





Rosé geht immer!

Leichtigkeit, Sonne, Lebensfreude – für all das steht Roséwein. Und vor allem kann er viel mehr als nur Apéro! Aufgrund seiner Stile, Farben und Aromen ist er auch ein perfekter Begleiter für unser 3-Gänge-Menü. Doch was ist ein Rosé eigentlich? Bei Blindverkostungen geht er oft als leichter Rotwein durch – im Glauben, es sei eine Mischung aus weissen und roten Trauben. Dies ist jedoch nicht so: Als Rosé bezeichnet man einen Wein, der hell gekeltert wird, aber aus dunklen Trauben entsteht. Seine Farbe erhält er durch die Farbpigmente, die sich in der Schale der Rotweintruben befinden. Durch das kurze Pressen der Trauben entsteht die blassrote Weinfarbe. Rosés sind daher meist fruchtig und besitzen eine milde Säure von süss bis trocken. Die optimale Trinktemperatur liegt zwischen 6 und 12 Grad.

Weine zum 3-Gänger:

Vorspeise:

Nez Noir Bio 2023
Domaines Rouvinez Sa / Schweiz
Zu finden bei coop.ch

Hauptgang:

Fantastique Rosé 2023
Château Sainte Marguerite / Frankreich
Zu finden bei hoferwineandspirits.ch

Dessert:

Rosado Rueda DO 2023
Valdecuevas / Spanien
Zu finden bei walhalla-weine.ch



VORSPEISE

● Weisswein-Sellerie-Suppe mit Kresseöl und Randenrose

→ Für 4 Personen
Zubereitungszeit:
30 Minuten
Genussfertig: in
30 Minuten

1 Zwiebel
300 g Sellerie
1 Esslöffel Sonnenblumenöl
20 g Mehl
700 ml Gemüsebrühe
400 ml Weisswein
100 ml Vollrahm
1 Prise Zucker
Salz und Pfeffer
30 g Kresse
100 ml Sonnenblumenöl
2 Randen gedämpft, geschält
10 g Olivenöl

1 | Sellerie waschen, schälen und in kleine Würfel schneiden. Zwiebel schälen und in Würfel schneiden.

2 | Sonnenblumenöl im Suppentopf erhitzen und darin Zwiebel und Sellerie dünsten, Mehl dazugeben und so lange rühren, bis es etwas anklebt. Sofort mit dem Weisswein ablöschen und aufkochen, dann die Gemüsebrühe dazugeben. Köcheln

lassen, bis das Gemüse weich ist. Mit dem Stabmixer pürieren, bis die Masse cremig ist, und zuletzt den Vollrahm dazugeben. Mit Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken.

3 | Kresse in einen Mixbecher geben, mit dem Sonnenblumenöl mixen und durch ein feines Sieb passieren.

Rande mit einem feinen Hobel hobeln, halbieren und mit etwas Olivenöl, Salz und Pfeffer marinieren und zu Rosen drapieren (die Rosen können im Tellerwärmer erwärmt werden).

4 | Rose in einen vorgewärmten tiefen Teller legen und etwas vom Kresseöl darüberträufeln, die Suppe am besten am Tisch mithilfe eines Kruges in den Teller giessen.

Pro Person:
14 g Kohlenhydrate, 3 g Eiweiss, 36 g Fett; 421 kcal oder 1761 kJ



HAUPTGANG

● Lachs auf mediterranem Ofengemüse mit Oliven und Kräutern

→ Für 4 Personen
Zubereitungszeit:
ca. 15 Minuten
Genussfertig: in
30 Minuten

4 Lachstranchen-Steaks à 140–160 g
1 Aubergine
1 Peperoni rot
1 Peperoni gelb
1 Zucchini
100 g schwarze Oliven
1 Zwiebel
4 Zweige Rosmarin
4 Zweige Thymian
4 Basilikumzweige
Salz und Pfeffer
Olivenöl

1 | Lachs mit Haushaltspapier trocken tupfen und mit Salz und Pfeffer beidseitig würzen. Backofen auf 210 °C Umluft vorheizen. Das Gemüse waschen. Aubergine und Zucchini in gleich grosse Würfel schneiden. Zwiebel schälen und in Streifen schneiden. Peperoni entkernen und in Würfel schneiden und alles auf ein Ofenblech verteilen.

2 | Vom Basilikum vier Spitzen zur Seite legen für die Garnitur. Die restlichen Kräuter zupfen und grob hacken und zum Gemüse geben. Das Gemüse mit etwas Olivenöl, Salz und Pfeffer würzen und auf dem Blech gut mischen. Zuletzt die Oliven dazugeben und bei 210 °C für 10 Minuten in den Ofen schieben.

3 | Das Ofenblech herausnehmen und mit einer Kelle das Gemüse gut mischen. Den Lachs darauflegen und bei 160 °C für 10–15 Minuten zurück in den Ofen schieben (je nach Dicke des Lachses). Lachs und Ofengemüse auf den Tellern drapieren und mit Basilikum garnieren.

Pro Person:
11 g Kohlenhydrate, 38 g Eiweiss, 21 g Fett; 389 kcal oder 1530 kJ



DESSERT

● **Marinierte Grapefruits mit Vanillequark**

→ Für 4 Personen
Zubereitungszeit:
ca. 20 Minuten
Genussfertig: in
20 Minuten

- 4 Grapefruits rot
- 40 g Zucker
- 400 g Magerquark
- 8 g Vanillinzucker
- 30 g Honig
- ½ Vanilleschote, davon nur das Mark
- 2 Esslöffel gehackte Pistazien
- 4 Minze-Spitzen

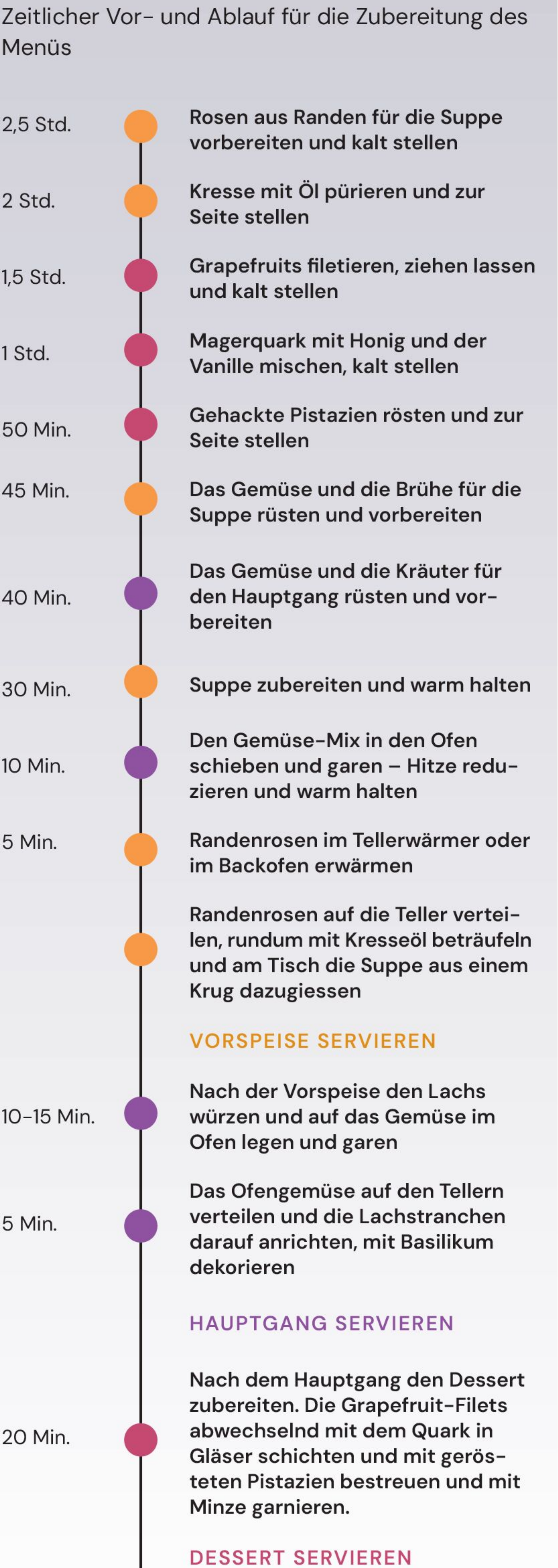
1 | Grapefruits schälen, filetieren und in eine Schüssel geben (den dadurch entstandenen Saft restlos abgiessen). Zucker zugeben, vorsichtig mischen und ziehen lassen.

2 | Magerquark mit Vanillin, Honig und Vanillemark gut umrühren und kurz stehen lassen, damit sich der Zucker auflöst und sich das Vanillearoma entfaltet.

3 | Die gehackten Pistazien in einer Pfanne kurz rösten, sodass sie keine Farbe bekommen, aber den Geschmack entfalten. Abwechselnd marinierte Grapefruits und Vanillequark ins Glas schichten, zuletzt mit Minze und Pistazien ausgarnieren.

Pro Person:
35 g Kohlenhydrate, 14 g Eiweiss, 5 g Fett; 244 kcal oder 1020 kJ

Menüplanung



Nicht nur Vogelfutter

Körner sind nicht nur bei Vögeln beliebt, sondern schmecken auch uns Menschen – als guter und gesunder Snack für zwischendurch. Und Vögel haben Vorlieben! Bei ihrem Essverhalten werden sie in Körnerfresser oder Weichfutterfresser eingeteilt, einige Arten genießen auch die Abwechslung.



Besonders beliebt sind Sonnenblumenkerne und Kürbiskerne, aber auch Haferflocken, Mohn, Kleie, Rosinen und verschiedene Früchte, frisch oder gedörrt. Im Knäckebrötchen, in Powerballs oder Müeslimischungen sind sie der grosse Star und bieten im Alltag gesunde Energie für Geist und Seele.

Der wichtigste Energielieferant für das Gehirn ist der Zucker. Doch raffinierter Zucker, der in den gängigsten Süssigkeiten vorkommt, schickt den Blutzucker- und Insulinspiegel auf eine turbulente Achterbahnfahrt. Resultat: Der Hunger kann nie gestillt werden, und schon nach kurzer Zeit kommt die Lust zurück und man wünscht sich etwas Neues zum Naschen. Aber mit dem richtigen Snack bleibt der Heisshunger weg. Und deshalb: Ran an den gesunden Powerfood!

Powerballs

→ Ergibt ca. 30 Kugeln à 15–20 g
Zubereitung: ca. 20 Minuten
Genussfertig: in ca. 20 Minuten

- 100 g Cranberrys gedörrt
- 40 g Gojibeeren
- 100 g gesalzene Erdnüsse
- 1 Prise Salz
- 100 g Haferflocken fein
- 50 g Honig
- 50 g Kokosmilch
- 50 g Kokosfett
- 50 g Kokosraspeln
- 1 Schüssel voll Kokosraspeln zum Wenden

- 1 | Cranberrys, Gojibeeren, Erdnüsse, Salz, Haferflocken, Honig, Kokosmilch, Kokosfett und Kokosraspeln in einer Schüssel mischen, danach mithilfe eines Küchen-Cutters zu einer Paste mixen. Mit dem Löffel portionieren und in der Hand zu Kugeln drehen.
- 2 | Zuletzt in der Kokosraspeln-Schüssel panieren und in der Hand nochmals kurz festdrücken. Die Kugeln können sofort genossen werden oder bei Raumtemperatur angetrocknet werden. An einem trockenen und kühlen Ort lagern.

PS: Im Tiefkühler halten sie 1 bis 2 Monate. Am besten legt man sie am Abend vorher in ein Glas, um sie am nächsten Tag mitzunehmen. So sind sie immer frisch und griffbereit.

30 Kugeln
9 g Kohlenhydrate, 2 g Eiweiss, 5 g Fett;
86 kcal oder 359 kJ

Körner-Knackerli

→ 1 Blech voll, ca. 8 Portionen
Zubereitungszeit: ca. 10 Minuten
Genussfertig: in ca. 65 Minuten

- 100 g Vollkornmehl oder normales Mehl
- 100 g Haferflocken
- 80 g Sonnenblumenkerne
- 20 g Blaumohn
- 50 g Mandeln gehobelt
- 1 Prise Salz
- 2 Esslöffel Olivenöl
- 350 ml heisses Wasser

- 1 | Das Mehl, Haferflocken, Sonnenblumenkerne, Mohn, Mandeln, Salz, Öl und Wasser in eine Schüssel geben und mit einer Kelle gut verrühren. 5 Minuten stehen lassen. Auf ein Backofenblech ein Backpapier legen und die Masse mithilfe eines Spachtels flach ausstreichen. Mit dem Spachtel 5 Linien ziehen, damit die Masse nach dem Backen einfacher gebrochen werden kann.
- 2 | Bei 150°C Umluft 35 bis 45 Minuten backen, je nach gewünschter Farbe. Kurz auf einem Gitter auskühlen lassen.

PS: Wenn keine Bruchstellen gewünscht sind, die ganze Masse erst 10 Minuten anbacken und dann mit dem Spachtel oder Teighorn/Teigschaber in die gewünschte Grösse einteilen und so weiterbacken. So sehen sie schlussendlich perfekter aus, heisst ohne Bruchstellen.

1 Blech
19 g Kohlenhydrate, 7 g Eiweiss, 12 g Fett;
214 kcal oder 896 kJ



Der Genuss-Kosmos



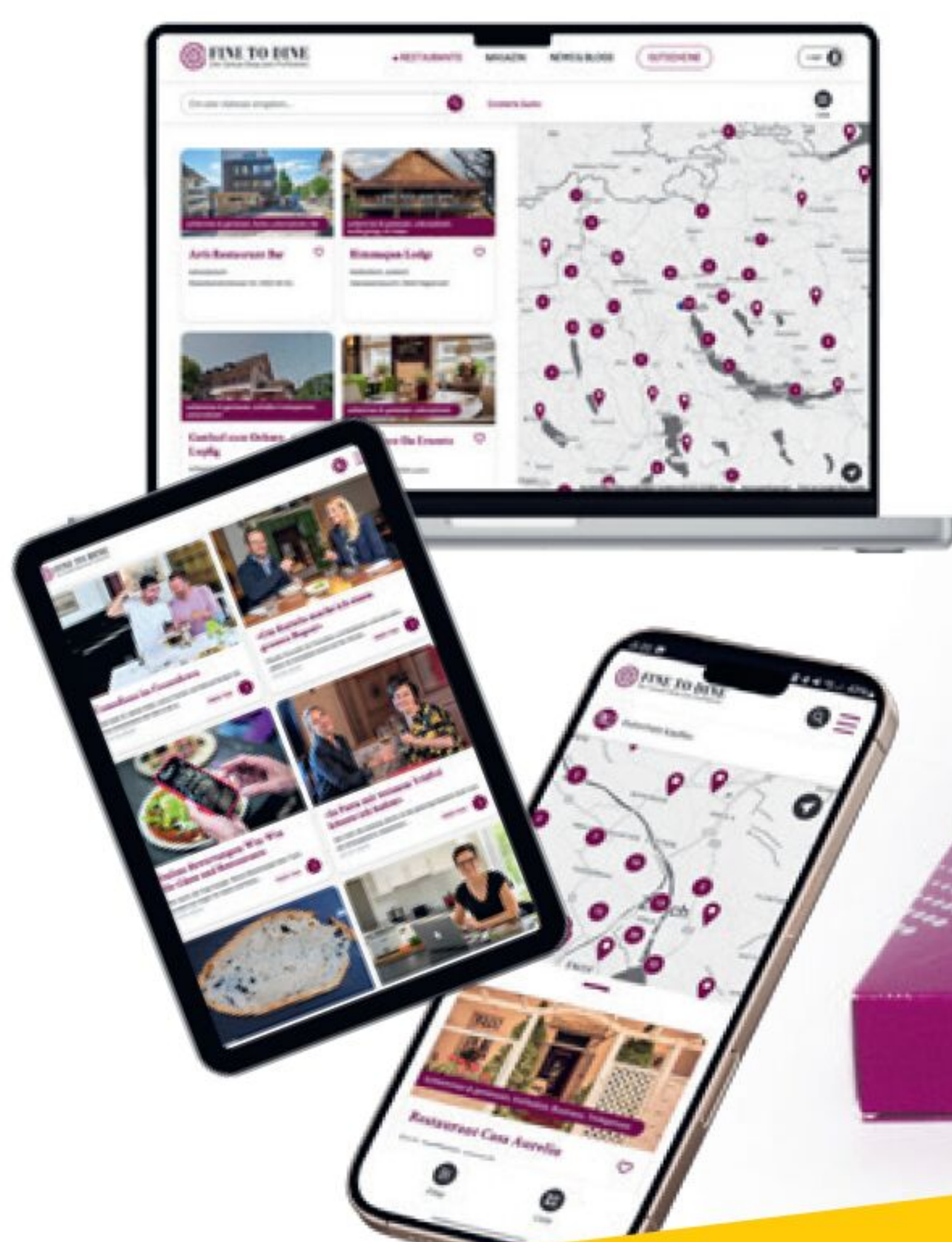
Genussmagazin im
Gratis-Abo

Erscheint 2 x im Jahr
Frühling & Herbst



auch als e-Paper

Digital mit
noch mehr Infos!



Restaurant-Suchmaschine

- Gutscheine-Shop
- Restaurant-Tipps
- Foodblogs & Rezepte



10-fache Bonus-Punkte
für erfolgreiche
Empfehlungen

Geschenkgutscheine:
Schweizweit in über
500 Restaurants akzeptiert!

Gutscheine immer
mit Rabatt bestellen!

FINE TO DINE ist die führende Schweizer Plattform für Kommunikation, Marketing und Gutscheine rund um Gastronomie, Hotellerie, Feinkost und Kulinarik. Über 500 Betriebe jeglicher Couleur, die FINE TO DINE Gutscheine akzeptieren, sind auf der eigenen Suchmaschine zu finden. Das gleichnamige Genussmagazin erscheint zweimal pro Jahr – als Beilage in den wichtigsten Tages- und Wochenzeitungen.

Kulinarische Trends, exklusive Promi-Interviews mit Christa Rigozzi und wertvolle Restaurantempfehlungen machen FINE TO DINE für Geniesser wie auch für Qualitätsrestaurants unverzichtbar. Der Onlineshop für Gutschein-Bestellungen sowie eines der grössten Blogverzeichnisse für Koch- und Foodblogs runden das Angebot ab.

Ein Gewinn für Gastronomen und Gäste

Qualität und Vielfalt der vorgestellten Restaurants sind wichtig. Unsere Gutscheine werden von FINE TO DINE zu 100% des Gutscheinwertes vergütet. Kontaktieren Sie uns, wenn auch Sie Ihren Betrieb einem grossen Publikum vorstellen möchten. Oder wenn Sie als Gast Ihr Lieblingsrestaurant vermissen.

finetodine.ch



Hier online
Gutscheine
bestellen

Rettet die Hasen!

Osterhasen-Upcycling

Jedes Jahr fristen nach Ostern unzählige Schokolassen ein trauriges Dasein in irgendeinem Schrank oder – noch schlimmer – im Abfall. Doch das muss nicht sein! Darum Osterhasen einfach als Schokolade sehen – so erhalten sie ein zweites Leben in Backwaren oder anderen Gerichten. Oder wie wäre es mit einer heißen Schokolade, mal nicht mit Pulver? Mit ein wenig Kreativität kann aus einem unglücklichen Osterhasen eine neue köstliche Verführung gezaubert werden!

Fazit: Kein Hase muss verloren gehen! Schokolade ist viel zu wertvoll, um sie wegzuworfen. Mit den nachfolgenden Ideen gelingt es jedem, seine Osterhasen sinnvoll zu verwerten und gleichzeitig leckere Köstlichkeiten zu zaubern. Ganz nebenbei spart man Geld und verringert Lebensmittelverschwendung. Also ran an die Reste und lassen Sie Ihrer Kreativität freien Lauf. Viel Spass beim Ausprobieren!



Karotten-Schokokuchen mit Guss

→ Rezept für 1 Kastenform à 25 cm
(8 Personen)

Zubereitungszeit: ca. 25 Minuten

Genussfertig: in ca. 100 Minuten

200 g Karotten

200 g Mehl

100 g gemahlene Mandeln

160 g Zucker

120 ml Sonnenblumenöl

70 g weisse Schokolade

3 Eier

1 Prise Salz

1 Päckchen Backpulver (ca. 8 g)

Fett für die Backform

2 Esslöffel Limettensaft (ca. 15 g)

100 g Puderzucker

20–30 g schwarze Schokolade gehackt

eventuell alte Oster-Zuckereier

gehackt

1 | Die Eier mit dem Zucker mit der Haushaltsmaschine schaumig rühren.

2 | Karotten waschen, trocken tupfen und schälen, mit der Röstiraffel reiben. Die weisse Schokolade mit dem Messer hacken.

3 | Zu den Eiern das Mehl, Mandeln, Salz, Backpulver und Öl geben und zu einer homogenen Masse verrühren. Zuletzt die gehackte Schokolade und die geraspelten Karotten unterheben.

4 | In eine ausgefettete Kastenform füllen und im vorgeheizten Ofen bei 160°C für ca. 35 bis 45 Minuten backen (Holzspiessprobe: Klebt am Spiess nichts mehr an, ist der Kuchen fertig). Den Kuchen in der Form auf einem Gitter etwas auskühlen lassen.

5 | Für den Guss den Limettensaft mit Puderzucker vermischen. Ist der Guss etwas zu flüssig, kommt mehr Puderzucker dazu, ist er zu fest, fehlt etwas Limettensaft. Immer sehr vorsichtig an die Konsistenz herantasten.

6 | Der Guss wird nun auf den ausgekühlten Kuchen gegeben und mit der gehackten Schokolade und den Zuckereiern ausgarniert.

Pro Person:

50 g Kohlenhydrate, 8 g Eiweiss, 26 g Fett;

460 kcal oder 1927 kJ



TIPP ↓

Tipp: Anstelle der Karotten kann man auch gerne geraspelte Zucchini nehmen. Das schmeckt megalecker und gar nicht nach Zucchini, sondern macht den Kuchen noch saftiger.

Haastella

- Ergibt 4 Gläser à 100 g
Zubereitungszeit: ca. 20 Minuten
Genussfertig: in ca. 20 Minuten

200 g Haselnüsse geschält
200 g dunkle Schokolade
30 g Kokosöl
30 g Puderzucker
40 g Honig

- 1 | Die Haselnüsse im Ofen bei 200°C Umluft ca. 8 Minuten rösten und danach auskühlen lassen.
- 2 | Die Schokolade mit dem Kokosöl über dem Wasserbad schmelzen.
- 3 | Die Nüsse mit dem Honig und dem Puderzucker mischen und mit einem Cutter zu einer feinen Paste mixen. Die geschmolzene Schokolade zur Nussmasse geben und vermischen, in saubere Gläser abfüllen und verschliessen. Haastella ist im Kühlschrank 3 bis 4 Wochen haltbar.

Pro Glas:
48 g Kohlenhydrate, 10 g Eiweiss, 55 g Fett;
712 kcal oder 2980 kJ



Schnelles und einfaches Schokomousse

- Für 4 Personen
Zubereitungszeit: ca. 25 Minuten
Genussfertig: in ca. 2 bis 3 Stunden

200 g Schokolade
3 Eier
200 ml Rahm
20 g Zucker
50 g Butter
1 Prise Salz

- 1 | Butter und Schokolade in einer Schüssel über dem Wasserbad schmelzen. Die Eier trennen und das Eigelb in eine Rührschüssel geben, mit 2 EL heissem Wasser cremig schlagen. Dann den Zucker zum Eigelb geben und schlagen, bis die Masse hell und cremig ist.
- 2 | Das Eiweiss mit einer Prise Salz steif schlagen, den Rahm ebenfalls steif schlagen.
- 3 | Zuerst die Schokolade mit dem Eigelb vermischen, dann das Eiweiss und den geschlagenen Rahm unterziehen. Für 2–3 Stunden kaltstellen. Hält im Kühlschrank ca. 3 bis 4 Tage.

Pro Person:
37 g Kohlenhydrate,
9 g Eiweiss, 47 g Fett;
602 kcal oder 2522 kJ



Karottensuppe mit Blätterteigstangen

→ Für 4 bis 5 Personen

600 g Karotten
200 g mehligkochende Kartoffeln
1 grosse Zwiebel
1 Knoblauchzehe
25 g frischer Ingwer
1 bis 2 Esslöffel Öl zum Dünsten
1 Esslöffel mildes Currypulver
200 ml Gemüsebrühe
200 ml Apfelsaft
Honig, Salz und Pfeffer zum Abschmecken
1 Packung gekühlter Blätterteig, rechteckig
1 bis 2 Esslöffel Öl
Etwas Currypulver



←
Hier gehts
zum
Kochvideo

1 Die Karotten schälen und in Würfel schneiden. Die Zwiebel ebenfalls schälen und klein schneiden, die Kartoffeln schälen und in Würfel schneiden. Den Ingwer ebenfalls schälen und in kleine Würfel schneiden oder reiben. Und danach auch den Knoblauch enthäuten und in Würfel schneiden.

2 Öl in einem tiefen Topf geben, Zwiebeln und Knoblauch hinzufügen und dünsten, dazu die Karotten, Kartoffeln und den Ingwer geben und mitdünsten. Das Currypulver darüberstreuen und kurz mitdünsten, bis es am Boden etwas kleben bleibt. Das Ganze ablöschen mit Apfelsaft und etwas einköcheln lassen. Dann die Gemüsebrühe hinzufügen und so lange kochen, bis das Gemüse weich ist und zerfällt.

3 Den kalten Blätterteig vorsichtig auseinanderrollen, an der langen Seite doppelt zusammenlegen und leicht andrücken. Die Oberfläche des Teiges mit wenig Öl bepinseln und mit Currypulver bestreuen. Nun den Teig in lange Streifen schneiden und auf ein Backpapier legen.

4 Nach Lust und Laune können die Teigstangen vorher noch gedreht werden, sodass Locken entstehen. Ohne Drehen ergeben sich lange, flache Stangen.

5 Im vorgeheizten Ofen bei 180 Grad Umluft goldfarben backen, ca. 8–10 Minuten, je nach Dicke des Blätterteiges.

6 Sobald die Blätterteigstangen fertig sind, das Blech mithilfe eines Topflappens herausnehmen und auf Untersetzer stellen, um die Blätterteigstangen auskühlen zu lassen.

7 Die weich gekochte Karotten-Kartoffelmasse mit dem Pürierstab oder im Mixbecher fein pürieren. Danach mit etwas Salz, Pfeffer und Honig abschmecken.



Die perfekte Lösung für jede Herausforderung in der Küche



hochwirksam • einfach anzuwenden • materialschonend

Das Schweizer Original gegen Kalk



Vegan ohne Geheimnisse

Dieses Buch ist für alle gemacht, die gerne eine elegante vegane Küche auf den Tisch zaubern möchten. Einfach, aber lecker und unglaublich strukturiert, hebt dich dieses Buch auf das nächste Level.

Die drei Meister der veganen Küche sind längst nicht mehr unbekannt. Hansi und Sebastian sind seit ewigen Zeiten beste Freunde, und mit Andreas haben sie den richtigen Partner gefunden. Alle drei lieben die vegane Küche und machen nun ein gemeinsames und äusserst feines Ding – aber mehr erfahren Sie im Buch ...



VEGAN FINE DINING

Von Sebastian Copien/ Hansi Heckmair/ Andreas Leib

Fotografie Andreas Leib

Verlag: ventil-verlag.de

Krautstielgratin

Für 4 Personen

1 kg Krautstiele
300 g Pouletgeschnetzeltes
Salz, Pfeffer, Paprika
400 g Pelati gehackt
10 g Petersilie, 10 g Basilikum
150 g Gorgonzola
1 dl Weisswein
1 dl Halbrahm
250 g Reis

1 | Krautstiele waschen und die Stiele von den grünen Blättern trennen, die Stiele in Stücke schneiden (die Blätter für ein anderes Gericht verwenden). Die Stiele in Salzwasser ca. 10 Minuten kochen lassen. Wasser abgiessen und die Stiele in eine eingefettete Gratinform geben.

2 | Das Poulet mit Salz, Pfeffer und Paprika würzen und in einer Bratpfanne anbraten, anschliessend herausnehmen. Die Pelati leicht einkochen lassen, mit Salz und Pfeffer würzen. Dann den gewaschenen und gehackten Basilikum, die Petersilie sowie das Poulet dazugeben, mischen und über die Krautstiele geben.

3 | Zuletzt den Weisswein mit dem Halbrahm und dem Gorgonzola aufkochen und gegebenenfalls mit Maizena express abbinden. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und über den Gratin geben.

4 | Den Gratin für ca. 20 Minuten bei 180°C backen.

5 | In der Zwischenzeit den Reis in Salzwasser nach Packungsanweisung kochen.

Zusammen anrichten und geniessen.
En Guete!

Ursula Aeschimann, Bern



Liebe Leserinnen und Leser:

Jetzt sind Sie dran!

Kochen ist etwas Schönes, und oft sind es gerade die Haushaltsgerichte, die man immer wieder gerne geniesst. Hier ist nun Ihre Bühne! Senden Sie uns Ihr Lieblingsrezept mit Foto, und mit etwas Glück erscheint Ihr Rezept dann in unserer nächsten Ausgabe! Als Dankeschön gibts für Sie ein tolles Weinpaket aus dem Hause **Walhalladrinks AG**, das wir Ihnen direkt nach Hause schicken.

Ihr Rezept mit Foto können Sie uns ganz einfach via unserer Website **einfachkochen.ch** senden. Wir freuen uns über jeden Beitrag, denn was gibt es Schöneres, als gutes Essen zu teilen? Wir sind gespannt!





Ein Shopping-Erlebnis der besonderen Art:

Das Viadukt in Zürich-West wo Geschichte pulsiert

Im Herzen des Kreises 5 steht das denkmalgeschützte Viadukt. Ein Mikrokosmos, wo das Leben pulsiert und der nicht nur die Menschen im Quartier verbindet. Das Wipkinger Viadukt ist dabei weit mehr als einfach nur eine Eisenbahnbrücke aus Tausenden von Steinen. Es ist ein Stück Geschichte der Stadt Zürich. Und der Beweis dafür, dass Historie äusserst lebendig sein kann.

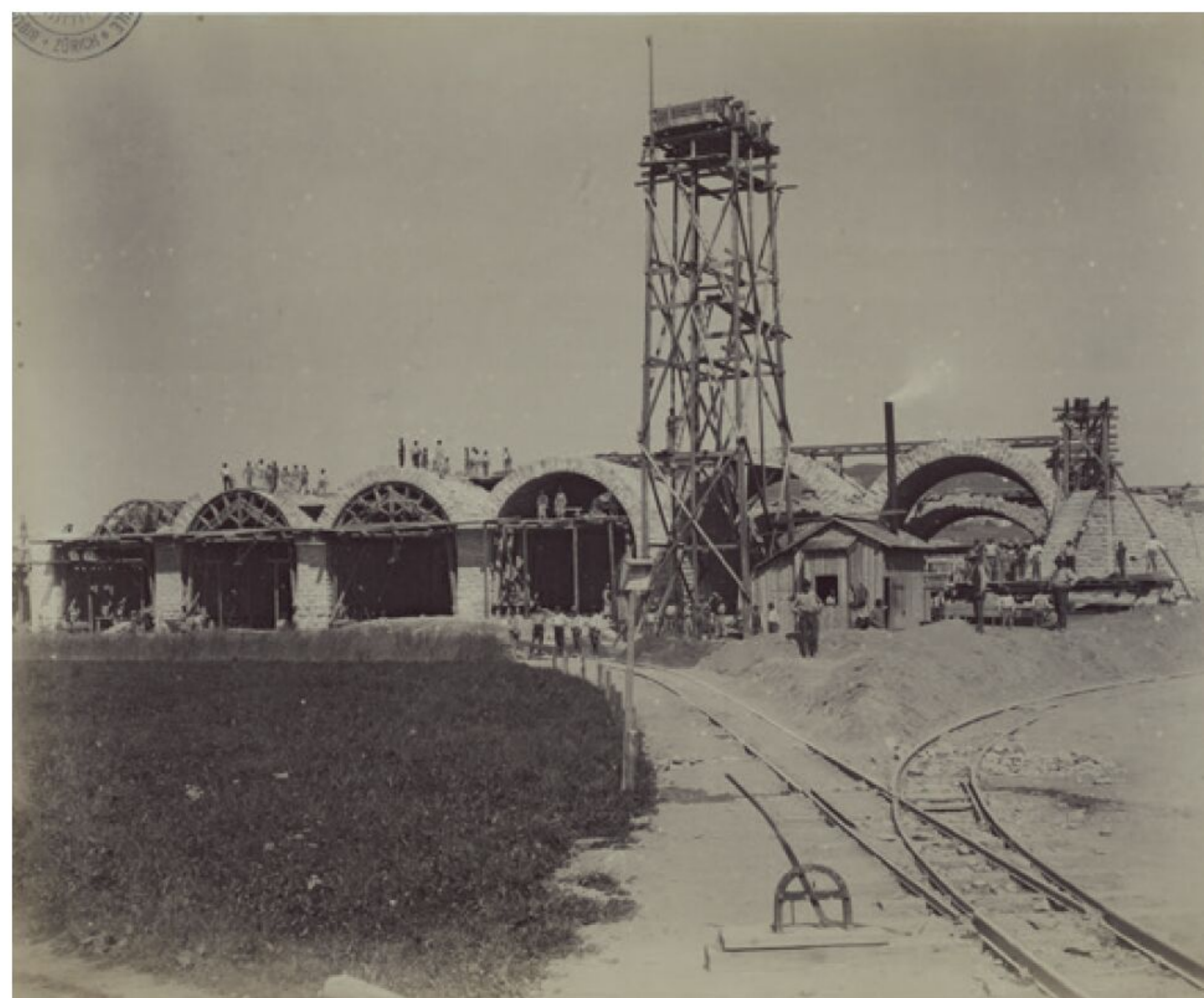
Von Meta Hildebrand

Zeitzeuge der Industrialisierung

Die Eisenbahn hatte im vorletzten Jahrhundert entscheidenden Einfluss auf die städtebauliche Entwicklung: Im Industriequartier von Zürich fuhren die Züge über Bahndämme, die als undurchdringliche Riegel der Ausdehnung des Quartiers im Wege standen. Die Lösung dieses Problems: Die Dämme wurden durch Viadukte ersetzt. 1891 machten sich über 200 Steinhauer an die Arbeit, um genau ein solches imposantes Bauwerk zu erstellen. Das Viadukt wurde in erster Linie gebaut, um die Industrie der Stadt besser an den Hauptbahnhof anzubinden. Nach nur drei Jahren war das Werk vollbracht und wertete fortan den Stadtteil Zürich-West auf. Als Zeitzeuge des industriellen Wachstums sorgte das Viadukt für einen schnelleren Transport verschiedenster Güter – in einer Zeit, wo noch keine Autos über die Strassen rollten und keine Trams und Busse im Einsatz waren.

Prägende Ausstrahlung

Bis heute prägen die 53 Viaduktbögen diesen Stadtteil. So sehr, dass Architekturstudenten sowie Künstler sich dieses Bauwerk immer wieder als kreativen Kraftort veranschaulichen. Kaum ein Zürcher Bauwerk ist so geschichtsträchtig und bis zum heutigen Zeitpunkt erhalten geblieben. Daran konnte selbst das düstere Kapitel des 2. Weltkrieges nichts ändern, als die Bögen irrtümlicherweise von Bomben getroffen wurden. In den 80ern er wachten die Viaduktbögen zu neuem Leben und wurden umgenutzt, teils für Galerien oder andere Geschäfte. So entstand mit der Zeit eine der schönsten Einkaufs- und Flaniermeilen der Stadt – sowie die erste Markthalle in Zürich überhaupt.



Vielfalt verbindet

Entlang der Viaduktbögen darf nach Herzenslust geshoppt werden. Viele kleine, ausgewählte Läden präsentieren hier ihre Produkte und laden zum Verweilen in den Markthallen ein, wo auch für das leibliche Wohl gesorgt wird. Frische regionale Produkte, auserlesene Weine und Käsesorten sowie Restaurants und Foodstände lassen das Geniesserherz höherschlagen. Die Bögen haben eine besondere Magie. Das metallische Donnern der darüberfahrenden Züge ist der perfekte Soundtrack für →



ein urbanes, wie vielfältiges Quartier mit viel Freiraum. Es ist eine Bühne für Zürichs Wandel vom Industriequartier zum kreativen Herzen der Stadt. Mich zieht dieser Ort an. Schon in früheren Jahren war ich hier gerne Gast. Zu meiner Jugendzeit fanden immer wieder Partys in vereinzelter Bögen statt, im gleichen Quartier findet man bekannte Technoclubs, die bis heute zu den angesagtesten der Stadt zählen. Im Herzen der Viaduktbögen habe ich auch mein Kochstudio, wo jede einzelne Ausgabe des Magazins «Einfach Kochen» in einem kreativen Raum entsteht. In vier Küchen auf 100 Quadratmetern Fläche geniesse ich den urbanen Alltag. Dass die Züge oben drüberfahren, stört mich kein bisschen – im Gegenteil, es ist ein Gefühl von Leben und Action!

We are family

Meine Nachbarn sind freundlich und kreativ. Es ist ein schönes Miteinander, auch wenn wir alle aus total unterschiedlichen Ecken kommen. So grüsse ich jeden Morgen die Mitarbeiter des «Bogen F», die in einem kleinen, aber feinen Rahmen Konzerte für bis zu 300 Personen veranstalten. Für coole Bikes ist der «Velonauta» neben mir genau richtig. Wer ein spezielles Velo braucht, der wird hier fündig. Auch Stiftungen sind Teil des Viadukts. Zum Beispiel die «Stiftung Netzwerk». Sie bietet Menschen unterschiedlichen Alters in schwierigen Lebenssituationen Wohnraum, Arbeit und Beratung. Ebenso erwähnt sei die →



Rezept «Restaurant Viadukt»

Fischcarpaccio mit Meerrettich

400 g Eglifilets, Felchenfilets oder ein anderer weisser Süsswasserfisch
200 g Rettich
1 kleine Ingwerwurzel
1 Limette
4 EL Sesamöl
1 EL Sesamsamen, geröstet
Fleur de Sel
2 EL Erdnusskerne, geröstet
Etwas frischen Koriander

Fischfilets in dünne, «carpaccioartige» Scheiben schneiden. Rettich schälen und in feine Stäbchen schneiden.

Für die Sauce Ingwer schälen und in feine Stäbchen schneiden. Limette abschälen und Schale fein hacken, Saft auspressen. Ingwer mit Sesamöl, Sesamsamen, Limettensaft und -schale zu einer Sauce verrühren. Mit Fleur de Sel abschmecken.

Geschnittenen Rettich mit der Sauce marinieren und Erdnüsse dazugeben.

Fischfiletscheiben auf einem Teller anrichten und Rettichsalat darauf verteilen. Mit Korianderblättchen garnieren.



«St. Jakobsbäckerei», welche das Quartier mit frischem Brot und anderen süssen Backwaren versorgt. Sie ermöglicht Menschen mit Beeinträchtigung eine berufliche Perspektive. Modebewusste dürften beim Namen Jeroen van Rooijen aufhorchen. Er führt sein Geschäft «Cabinet» mit seiner Frau Nina und begeistert mit äusserst stilvoller Mode. Ebenso begeistert waren die Macher vom GQ-Magazin, die ihn 2016 zum «Best Dressed Man der Schweiz» kürten. Besonders stylish: die Stilberatung mit ausgewählten Textilien. Zum perfekten Outfit gehört ein perfekter Haarschnitt. Dann ab zu «shy+flo», den Meistern der State-of-the-Art-Hairstyles.

Wenn es etwas Besonderes sein soll, kaufe ich gerne bei «Berg und Tal» in der Markthalle ein. Hier findet man Delikatessen der feinsten Art. Falls ich mal nicht selbst koche (ja, das gibts), dann liebe ich es, hausgemachte Pasta bei «Pasta Mercato» zu kaufen. Hier sieht man beim Einkaufen auch gleich in die Produktion. Das ist grossartig – denn nix zu verbergen, finde ich ein tolles Konzept. Und wenn sich dann ein langer Tag dem Ende zuneigt, geniessen ich einen Apéro im «Restaurant Markthalle». Bei gutem Wetter kann man draussen im Grünen sitzen und einen ausgezeichneten Kaffee oder Drink geniessen. Wer auf dem Nachhauseweg noch Blumen braucht, kommt in der Markthalle ebenfalls auf



seine Kosten. «Im Garten» heisst die kleine Oase, wo man fantastische Blumensträusse – jeder ein Unikat – erhält. Für die Floristin Manuela sind Blumen das, was für mich das Kochen ist: einzigartig und bunt.

Das Viadukt ist ein Schmelztiegel aus Industrie, Architektur, Design, Kulinarik sowie kreativen Shops und Läden. Es verbindet nicht nur die Bewohner des Quartiers, sondern ist auch ein Ort für spannende Begegnungen mit Menschen jeglicher Couleur.





**Rezept von Andrea Salucci,
«Pasta Mercato»**

Strozzapreti fatti in casa con cime di rapa

→ Zubereitung für Strozzapreti – 400 g
(2 Portionen)

300 g Mehl (Hartweizengriess oder
Typ 00)

150 ml Wasser

1 kg Cime di rapa

2 Knoblauchzehen

1/2 Peperoncino

1 EL Olio d'Oliva

Eine Prise Salz

- Mehl auf einer Arbeitsfläche mischen.
- In der Mitte eine Mulde formen und das lauwarme Wasser hineingiessen.
- Mit einer Gabel das Wasser langsam mit dem Mehl vermengen, bis ein grober Teig entsteht.
- Den Teig mit den Händen zu einem glatten und elastischen Teig kneten.
- Den Teig in Frischhaltefolie wickeln und ca. 30 Minuten ruhen lassen.

- Den Teig in kleine Portionen teilen und jede Portion zu einer langen, dünnen Rolle formen (ca. 1 cm Durchmesser).
- Die Rollen in ca. 5 cm lange Stücke schneiden.
- Jedes Stück zwischen den Handflächen oder auf einem bemehlten Brett leicht drehen, um die typische Strozzapreti-Form zu erhalten.
- Die Strozzapreti auf einem bemehlten Tuch oder Tablett auslegen und trocknen lassen.
- Putzen Sie die Cime di rapa, indem Sie die Blätter von den Spitzen trennen und sie gründlich waschen.
- In einem grossen Topf reichlich Salzwasser zum Kochen bringen.
- Die Cime di rapa in kochendem Wasser etwa 5 Minuten kochen und danach im Eisbad abschrecken (blanchieren).
- Die Strozzapreti in kochendem Salzwasser ca. 3–5 Minuten kochen, bis sie an die Oberfläche steigen.
- In der Zwischenzeit in einer grossen Pfanne die ungeschälten, leicht angedrückten Knoblauchzehen und die Chilischote in Olivenöl extra vergine anbraten.

- Pasta abgiessen, dabei einen Teil des Kochwassers aufheben.
- Pasta und Cime in die Pfanne mit dem Soffritto geben und gut umrühren, ggf. etwas Kochwasser hinzufügen.
- Knoblauchzehen entnehmen, bevor die Pasta heiss serviert wird.



Die nächste Ausgabe erscheint am 10. Juni 2025.

Schöne
Früchtchen:
Food Facts
Erdbeeren



Der Duft von
Frankreich:
Foodwaste Gipfeli /
Croissants



Knackig-frisch:
Wassermelonen-Kekse

Ernährungs-
beratung:
Trinken ist
wichtig!



ISSN 3042-7150
Erscheint 10-mal jährlich

Druckauflage
65'000 Ex.
Verbreitete Auflage
49'333 Ex.
(WEMF/KS-beglaubigt 2023)

Leserschaft
195'000 Leser*innen
(MACH Basic 2023-1)

«Einfach Kochen»-Website:
www.einfachkochen.ch

VERLAG
Medien-Atelier Suisse AG
Steinackerstrasse 35, 8902 Urdorf
+41 43 322 60 30
GESCHÄFTSFÜHRER
Fabio Schoch

REDAKTIONSADRESSE
CookCouture by Meta
Viaduktstrasse 89, 8005 Zürich
cookcouture.ch

REDAKTION
Meta Hildebrand, Patricia Grob,
Silvia Jäggli

KORREKTORAT
Nina Haueter

ERNÄHRUNGSBERATUNG
Nadia Bassot
munterwerk.ch

WEINBEITRAG
Walhalladrink AG
Tom Guldemann

FOTOGRAFIE
Team CookCouture by Meta

GRAFIK | LAYOUT
Nextforce GmbH
Mark Frederick Chapman
Zakaria Battikh

LEITUNG MARKETING
Mark Schönholzer
Tel. +41 79 402 90 72
mark.schoenholzer@medienatelier.ch
MARKETING MANAGER
Renata Ximenes
Tel. +41 43 322 73 45
renata.ximenes@medienatelier.ch

LEITER VERKAUF
Jean-Orphée Reuter
Tel. +41 79 668 19 42
jean.reuter@medienatelier.ch

**KEY ACCOUNT MANAGER
DIGITAL**
Regula Holle
Tel. +41 43 322 73 36
regula.holle@medienatelier.ch

VERKAUFSINNENDIENST
Tel. +41 43 322 73 50
zeitschriftenverlag@medienatelier.ch
Mediadaten unter
www.einfachkochen.ch/werbung

**ABONNEMENTE |
LESERSERVICE**
Tel. +41 43 322 70 60
abo@einfachkochen.ch
Creative Media GmbH
Aboservice
Steinackerstrasse 35
8902 Urdorf

DRUCK
Vogt-Schild Druck AG
4552 Derendingen

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

**Abonnieren
und geniessen**

Abonnemente:
1 Jahr CHF 98.–
2 Jahre CHF 160.–
3 Jahre CHF 230.–
Preise inkl. MWST.
einfachkochen.ch



EINFACH.

Kochen

by META HILTEBRAND

3
Ausgaben
für
CHF 25.–



Bunt, spannend, frisch und mit über 30 abwechslungsreichen und saisonalen Rezepten pro Ausgabe.

Dazu interessante Food-Facts, Weintipps, Reportagen von unterwegs, Ernährungsberatung und unterhaltsame Küchengespräche mit spannenden Persönlichkeiten. Eine wahre Geschmacksbombe!

Jetzt bestellen!
einfachkochen.ch/abos



META KOCHT!





Köstlich – das gute Leben feiern!

Begleiten Sie uns, wenn die Grandchefs an Bord kommen – oder an die Orte, wo man das Beste aus der Region produziert und zelebriert. Gourmet-Flussreisen mit der Nummer 1 – Excellence, die Schweizer Familienreederei.



Moses kocht levantinisch!

Orient trifft Okzident – ein Kurztrip mit Starchef Moses Ceylan.

Excellence Countess
2 Tage Rhein ab CHF 355

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

[eobas41_ku](https://excellence.ch/eobas41_ku) / [eostr41_ku](https://excellence.ch/eostr41_ku)



Gourmet-Flussreise Rhein & Main

Mit Spitzenkoch Martin Dalsass und Rainer Maria Salzgeber auf Genuss-Tour von Basel nach Würzburg.

Excellence Queen
7 Tage Rhein, Main ab CHF 1995

01.06.–07.06.25

excellence.ch/eqbas51_ku



Gesund & fit auf dem Rhein

Yoga auf dem Sonnendeck und Gemüseküche zum Geniessen mit Kochbuch-Autorin Dorrit Türck.

Excellence Crown
9 Tage Rhein ab CHF 2195

23.06.–01.07.25

excellence.ch/ewbas1_ku



Gesund & fit auf der Donau

Yoga auf dem Sonnendeck und Kochworkshops mit Dorrit Türck

Excellence Empress
9 Tage Donau ab CHF 2495

08.08.–16.08.25

excellence.ch/eepas12_ku



Die Donau – köstlich wie nie!

Die klassische Donauroute mit Gourmet-Events bei zwei Starchefs.

Excellence Empress
8 Tage Donau ab CHF 2095

14.09.–21.09.25

excellence.ch/eepas2_ku



Wo man das Leben feiert

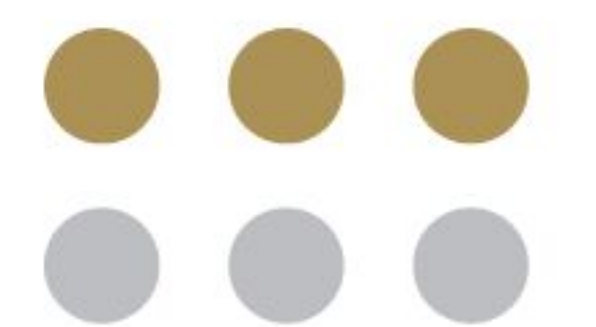
Eine Genussreise auf drei Flüssen mit Gourmet-Dinner von Johann Lafer.

Excellence Queen
8 Tage Mosel, Rhein, Main ab CHF 2595

20.09.–27.09.25

excellence.ch/eqtri1_ku

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



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
- Gepäckservice, WiFi

Die grosse köstliche Gourmetreisen-Kollektion auf excellence.ch/gourmet

Die Themen-Flussreisen von Excellence

- **CITY CRUISES**
Städtereisen, aber anders!
- **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
- **WINTER**
Städtereisen, Lichterfeste, Adventszauber

excellence.ch/themenreisen

Jetzt anfordern!

Extratouren mit
Fachleuten &
Gleichgesinnten



excellence.ch | 071 626 85 85

Excellence – Reisebüro Mittelthurgau, CH-8570 Weinfelden

excellence