

EINFACH.

Kochen

by META HILTEBRAND

Kohlrabi

Eine richtig tolle Knolle

Rezepte
mit Geling-
garantie



Beerenstark:
Feines mit
Erdbeeren

Banane: So mag man
krumme Dinger

Safran: Das rote
Gold der Küche



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 Feinschmeckerinnen und Feinschmecker,
geschätzte Kochenthusiasten und Genussliebhaber,
liebe Leserinnen und Leser

Juni und Juli bringen endlich die heiss ersehnten Sommermomente mit sich. Kulinarisch gesehen sind diese Wochen besonders spannend, denn die Gärten blühen und laden zum Ernten ein. Die Vielzahl an frischen Produkten ist beeindruckend, und die Auswahl an saisonalen Zutaten ist verführerisch.

Auch ich geniesse die Zeit im Freien, sitze mit einem Glas Wein in meinem Kräutergarten auf der Terrasse und überlege, welche neuen Kreationen ich euch präsentieren kann. Schon als Kind war ich davon begeistert, Erdbeeren selbst zu pflücken, und mittlerweile bieten verschiedene Bauern diese Möglichkeit an. Damit steht dem Genuss von Erdbeergerichten nichts mehr im Weg! Die Kohlrabi spriessen förmlich aus dem Boden und laden dazu ein, sie vielseitig zuzubereiten. Ob roh, in Salaten oder als Zutat in herzhaften Schmorgerichten – Kohlrabi ist äusserst wandlungsfähig. Spannende Bananenrezepte, ob süss oder salzig, passen ebenfalls zu den warmen Temperaturen.

In dieser Ausgabe erwarten euch bunte Gerichte, die nicht nur leicht zuzubereiten, sondern auch köstlich sind – genau so, wie es in einem Zuhause sein sollte. Da schlägt das kulinarische Herz gleich höher!

Der Sommer klopft an die Tür, und sicher haben die Ersten von euch bereits den Grill angeheizt und freuen sich auf schöne Momente unter freiem Himmel. Lasst ein wenig Sonne in eure Herzen und genießt gemeinsam gutes Essen und die wunderbare Gesellschaft.

Herzlichst
Eure Meta



einfachkochen.ch



Erdbeeren Foodfacts → 8

Die Königin der Beerenfrüchte in leckeren Variationen. Beerenstark!

Gewürzt → 20

Die Mischung macht's: Curry ist nicht gleich Curry.

Küchengespräch → 24

Sandro Koch ist der Pürrier-Typ – und macht Menschen mit Schluckbeschwerden glücklich.

Kohlrabi Foodfacts → 28

Mit der tollen Knolle lässt sich viel Feines auf den Teller zaubern.

Bananen Foodfacts → 44

Die Powerfrucht liefert nicht nur Energie, sondern macht auch in unseren Rezepten eine gute Figur.

Ihr Rezept → 57

Das ist Ihre Bühne! Senden Sie uns Ihr Lieblingsrezept.

Ernährungsberatung → 58

Viel Wissenswertes rund um das Thema Trinken.

Gästemenü → 60

Eine kulinarische Entdeckungsreise in drei Gängen.

Gipfeli-Upcycling → 64

Sie werden staunen, was man alles aus alten Gipfeli machen kann.

Kinderküche → 68

Lachs mit Gemüse ist leicht und schmeckt auch den Kids.

Lesetipp → 72

Lesespass mit Würze: ein Buch für alle, die mehr über Gewürze erfahren möchten.

Unterwegs → 74

Natur anders erleben – auf dem Baumwipfelpfad im Toggenburg.



Beerenstark!
Viel Leckeres mit Erdbeeren



So mag man krumme Dinger



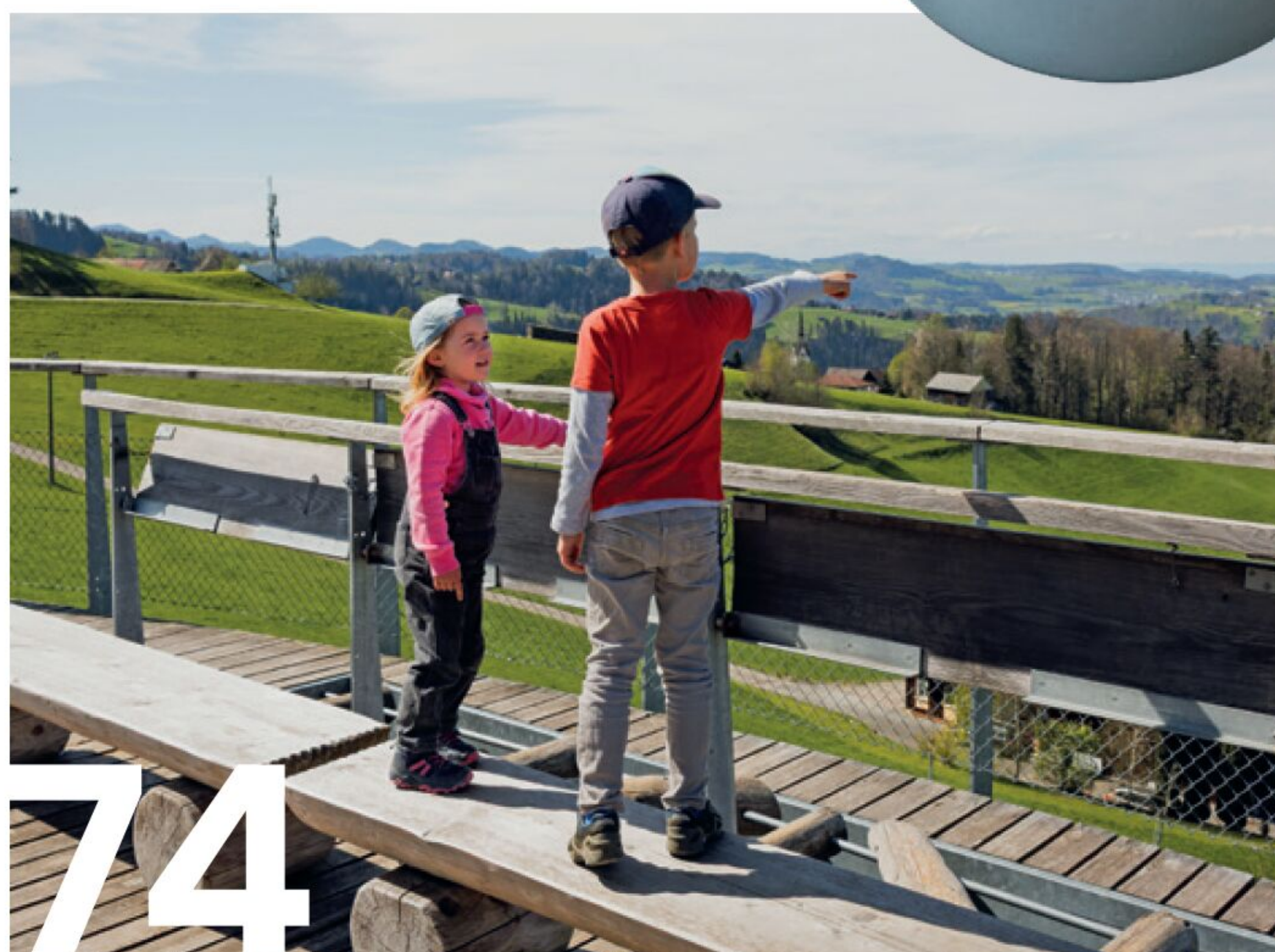
28

Eine richtig tolle Knolle

Das ist der Gipfel!



64



Natur einmal anders erleben

74

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

Vegetarisch



Sommersalat ● → 10



Erdbeerrisotto mit Mozzarella → 13



Curry à la «Einfach Kochen» ● → 21



Scherenpasta mit Cicorino ● → 22



Püriertes Brot → 27



Kohlrabipommes mit Petersiliendip ● → 30



Sauer eingelegter Kohlrabi ● → 34



Blumenkohl im Safransud geschmort → 38



Kartoffel-Cicorino-Salat ● → 42



Bananen-Curry-Kaltschale ● → 48



Bananensenf ● → 48



Gurkennester an Joghurtdressing → 62

Birchermüesli mit Pflaumen und Zitronen-Minze-Wasser ● → 80



Fisch und Meerestiere



Kohlrabiacarpaccio mit Frischlachs ● → 32



Wolfsbarschfilet auf Ingwerjoghurt mit Gurke ● → 51



Gipfelritter mit Rauchlachs ● → 67



Lachsfilet auf mediterranem Ofengemüse → 69

Fleisch



Erdbeer-Speck-Crostini ● → 10



Rindsragout mit Erdbeeren und Kartoffeln ● → 15



Erdbeercarpaccio mit Rindsfilet → 12



Gebratener Kohlrabi mit Salamichips → 33



Rindsfilet auf Sellerie mit Kräuterbutter → 53



Lammfilet mit Safranspätzli und Rucola → 41



Tortelloni di manzo mit Bratwurst-Tomaten-sauce → 57



Butter Chicken mit Reis → 62

- **Vegan**
ohne tierische Produkte
- **Genussfertig**
in weniger als 30 Minuten



Erdbeerschaumkuss → 16



Erdbeer-Vanille-Konfitüre → 17



Erdbeerkuchen → 19



Safranblechkuchen mit Zitronenstreuseln → 39



Safranschümli mit Schoggi → 40



Schokoladen-Bananenbrot → 46



Bananenschokoriegel → 49



Melonenguetzli → 56



Kokosmousse mit weisser Schokolade → 63



Croissant-Beeren-Pudding → 66



Gipfeliglace → 67



Popcorncookies → 71



Erdbeermojito → 19



Kohlrabi-Apfel-Smoothie → 35



Safraneierlikör → 40



Bananen-Pistazien-Milchshake → 47

Abonnieren und geniessen

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

Preise inkl. MWST.
einfachkochen.ch/abo



Beerenstark!

Wer kennt sie nicht? Die Erdbeere. Schon als Kinder konnten wir kaum genug davon bekommen, egal ob als Konfitüre, Kuchen, Törtchen oder roh direkt in den Mund gesteckt. Die Erdbeere passt einfach immer.

Man bezeichnet sie auch als die Königin der Beerenfrüchte – was eigentlich falsch ist. Sie gehört zur Familie der Rosengewächse (Rosaceae), und botanisch gesehen ist sie keine Beere, sondern eine Nuss (Sammelnussfrucht). Der rot gefärbte Fruchtkörper ist der Fruchtboden, und die gelblichen Punkte sind die eigentlichen Nüsse. Spannenderweise enthält die Erdbeere ein Protein, das in ähnlicher Form auch in Haselnüssen und Birken vorkommt. Darum sind Birkenpollenallergiker häufig auch auf Erdbeeren und Haselnüsse allergisch.

Durch ihren hohen Folsäuregehalt sind Erdbeeren besonders wertvoll. Ein Mangel dieses Vitamins kann zu Magen-Darm-Problemen führen. Die Blätter der Erdbeeren können genau dafür eingesetzt werden. Weil sie viele Gerbstoffe enthalten, findet man sie oft in Tees gegen Darmbeschwerden. Da Erdbeeren ebenfalls reich an Polyphenolen sind, die im Körper antioxidativ wirken, bringen sie auch Linderung bei chronischen Entzündungen wie Rheuma.

Ein Stück Glück

Gerade früher als Kind hiess es auf Spaziergängen durch den Wald oft: «Augen auf, hier könnten Erdbeeren wachsen!» Je mehr dieser kleinen, süssen Früchte gefunden wurden, desto glücklicher waren wir. Aber Achtung! Vor dem Verzehr sollten die Erdbeeren mindestens gewaschen, wenn nicht sogar gekocht werden, da die Gefahr des Fuchsbandwurms besteht.

Unglaubliche Sortenvielfalt

Schon in der Steinzeit wurden Erdbeeren als Nahrungsmittel gesammelt, aber erst im Mittelalter baute man sie auf Feldern an. Mitte des 18. Jahrhunderts entstand die Gartenerdbeere durch Kreuzung der amerikanischen Scharlacherdbeere mit der grossfruchtigen Chileerdbeere. Heutzutage gibt es Tausende verschiedener Erdbeersorten. Meistens sind sie rot, in seltenen Fällen auch weiss. Funfact: Manche der weissen Sorten schmecken, wenn sie richtig reif sind, nach Ananas!

Anbau

Für den Anbau von Erdbeeren ist es wichtig, dass sie viel Sonne bekommen und einen gut belüfteten, vor starkem Wind geschützten Platz haben. Ein sonniger Standort fördert das Wachstum und die Fruchtbildung, während eine gute Luftzirkulation hilft, Pilzkrankheiten zu vermeiden. Für die

Gesundheit und die Qualität der Früchte ist es wichtig, auf den pH-Wert des Bodens zu achten. 5,5 bis 6,5 ist ideal. Der Boden sollte reich an organischer Substanz sowie tief gelockert sein, um ein optimales Ergebnis zu erzielen. Im Frühjahr gepflanzte Erdbeeren können noch im selben Jahr Früchte tragen, während im Spätsommer gepflanzte gut anwachsen und im folgenden Jahr eine reiche Ernte bringen. Düngen im Frühjahr stärkt das Wachstum und die Fruchtbildung, Düngen im Spätsommer bereitet die Pflanzen auf die nächste Saison vor.

Die Erdbeerpflanzen sollten etwas Abstand zueinander haben, damit sie genügend Platz zum Wachsen haben. Bei der Bewässerung ist darauf zu achten, dass wenn möglich die Blätter nicht nass werden, um das Risiko von Pilzkrankheiten zu verringern. Erdbeeren mögen es, wenn der Boden gleichmässig feucht, aber nicht nass ist.

Oft wird auch gemulcht. Das heisst, es wird zum Beispiel Stroh um die Erdbeeren herum ausgelegt, um den Boden feucht zu halten, das Unkraut zu unterdrücken und, wenn die Erdbeeren zu schwer für die Pflanze werden, diese vom Boden fernzuhalten. Erdbeeren reifen nach dem Ernten nicht nach – man sollte sie also erst ernten, wenn sie richtig schön reif sind und eine gleichmässige rote Farbe aufweisen. Nach dem Ernten sind sie 2 bis 3 Tage im Kühlschrank haltbar. Die Erdbeere hat von Mai bis September Saison in der Schweiz.







Erdbeer-Speck-Crostini

→ Ergibt 6–10 Stück für Apéro / Vorspeise
Zubereitungszeit: ca. 30 Minuten
Genussfertig: in ca. 30 Minuten

6–10 Scheiben Twisterbrot / Baguette
200 g Erdbeeren
1 Schalotte
Öl zum Bepinseln
50 g Bratspeck
1 Teelöffel Olivenöl
1 Teelöffel Balsamico weiss
Salz und Pfeffer
60 g Ricotta
20 g frisches Basilikum

1| Twisterbrotscheiben mit Öl bepinseln und im Ofen bei 180 °C Umluft ca. 10–12 Minuten goldbraun rösten, auskühlen lassen. Die Erdbeeren waschen, rüsten und in

kleine Würfel schneiden. Die Schalotte schälen und hacken, mit den Erdbeeren mischen. Basilikum waschen, trocken tupfen und die schönen Spitzen für die Garnitur aufheben, die Blätter fein schneiden und unter die Erdbeeren geben, mit etwas Öl, Balsamico, Salz und Pfeffer marinieren.

2| Den Speck in feine Streifen schneiden und in einer Bratpfanne knusprig braten, auf ein Haushaltspapier geben und auskühlen lassen.

3| Die Twisterbrotscheiben mit Ricotta bestreichen. Die Erdbeeren darauf verteilen und den Speck darüberstreuen. Zum Schluss mit den Basilikumspitzen dekorieren.

Pro Stück:
8 g Kohlenhydrate, 4 g Eiweiss, 6 g Fett;
106 kcal oder 444 kJ

Sommersalat

mit Erdbeeren, Avocado und Eisbergsalat an einer Erdbeeren-Balsamico-Reduktion.

→ Für 2 Personen als Vorspeise
Zubereitungszeit: ca. 20 Minuten
Genussfertig: in ca. 20 Minuten

¼ Eisbergsalat (ca. 150 g)
100 g Erdbeeren
½ rote Zwiebel
1 Avocado reif
30 g Baumnüsse
Olivenöl
Salz und Pfeffer
200 ml Balsamico weiss
100 g Erdbeeren
100 g Zucker

1| Für die Reduktion die erste Portion Erdbeeren waschen, rüsten und klein schneiden, mit Balsamico und Zucker bei mittlerer Hitze köcheln lassen, bis die Reduktion eine etwas dickere Konsistenz hat. Mit dem Handmixer fein mixen.

2| Den Blattsalat rüsten, waschen und trocknen, die zweite Portion Erdbeeren waschen, rüsten und in runde Scheiben schneiden. Die Zwiebel schälen und in Streifen schneiden, Avocado halbieren, den Kern herausnehmen und mit einem Löffel das Fruchtfleisch aus der Schale lösen, in Würfel schneiden. Die Baumnüsse in einer Bratpfanne leicht anrösten. Salat, Erdbeeren, Zwiebel, Avocado und Baumnüsse auf einem Teller anrichten.

3| Etwas Olivenöl und Erdbeerbalsamico über den Salat geben, mit Salz und Pfeffer würzen.

Pro Person:
15 g Kohlenhydrate, 3 g Eiweiss, 18 g Fett; 247 kcal oder 1035 kJ



Erdbeercarpaccio mit Rindsfilet

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

320 g Rindsfilet
Paprikapulver
Rosmarinpulver
Olivenöl
Aceto balsamico bianco
400–500 g Erdbeeren
30 g Rucola
20 g Pistazien gehackt
300 g Ziegenfrischkäse (Chavroux)
1 Zitrone
Salz und Pfeffer

1 | Die Pistazien in einer Bratpfanne leicht anrösten, auskühlen lassen. Den Ziegenkäse in eine Schüssel geben, mit Zitronenzeste, Salz und Pfeffer abschmecken. In einen Spritzsack mit einer runden Tülle geben.

2 | Das Rindsfilet trocken tupfen und in Würfel schneiden. Mit Paprika-, Rosmarinpulver, Salz und Pfeffer gut würzen. Das Fleisch in einer Bratpfanne mit etwas Olivenöl braten, bis es in der Mitte noch schön rosa ist.

3 | Die Erdbeeren waschen, rüsten und in Scheiben schneiden, auf dem Teller auslegen. Den Rucola waschen, trocknen, auf den Teller legen.

4 | Den Teller mit schönen Tupfen von der Ziegenfrischkäsemousse und den Pistazien garnieren. Etwas Öl und Essig darüberträufeln und zum Schluss die Rindsfiletwürfel darauflegen.

Pro Person:

8 g Kohlenhydrate, 26 g Eiweiss, 21 g Fett;
326 kcal oder 1365 kJ





Erdbeerrisotto mit Mozzarella

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

300 ml Aceto balsamico dunkel
4 Esslöffel Zucker (40 g)
2 Esslöffel Erdbeersirup (30 g)
Salz und Pfeffer
300 g Erdbeeren
1 Zwiebel
Olivenöl (30 g)
180 g Risotto
100 ml Weisswein
1 Esslöffel Honig (20 g)
400–500 ml Gemüsebrühe
3 Esslöffel Erdbeersirup (40 g)
1 Esslöffel Mascarpone (50 g)
30 g Gruyère gerieben
12 kleine Kugeln Büffelmozzarella (ca. à 25 g)
4 Basilikumspitzen

1 | Für die Reduktion den Essig mit dem Zucker in einer Pfanne so lange einkochen, bis er eindickt. Erdbeersirup dazugeben und mit 1 Prise Salz würzen. Vom Herd nehmen.

2 | Für das Risotto die Erdbeeren waschen, rüsten und vierteln, 4 schöne ganze Erdbeeren zum Garnieren beiseitelegen. Die Zwiebel schälen, fein hacken und in einem Topf mit etwas Öl andünsten. Ein Drittel der Erdbeeren und den Reis dazugeben und mitdünsten. Mit dem Weisswein ablöschen und alles unter Rühren so lange köcheln lassen, bis der Wein eingekocht ist.

3 | Nach und nach Gemüsebrühe unter Rühren dazugießen und alles weiterköcheln lassen, bis der Reis bissfest ist. Dann die restlichen Erdbeeren und den Erdbeersirup hinzufügen, Mascarpone und Käse unterheben. Mit Salz, Pfeffer und Honig abschmecken.

4 | Das Erdbeerrisotto in Schalen verteilen und jeweils 3 Mozzarellakugeln daraufsetzen. Mit der Balsamicoreduktion beträufeln und mit den beiseitegelegten Erdbeeren und dem Basilikum garnieren.

Pro Person:

38 g Kohlenhydrate, 14 g Eiweiss, 22 g Fett;
407 kcal oder 1705 kJ



Rindsragout mit Erdbeeren und Kartoffeln

→ Für 4 Personen als Hauptgang
Zubereitungszeit: ca. 45 Minuten
Genussfertig: in ca. 120–150 Minuten

1 kg Rindsschulterfilet
Salz und Pfeffer
2 Esslöffel Mehl (30 g)
30 g Sonnenblumenöl
2 Zwiebeln
2 Karotten (250 g)
200 g Sellerie
2 Knoblauchzehen
40 g Tomatenmark
200 ml Rotwein
400 ml Gemüsebrühe oder Rinderfond
200 g Erdbeeren
20 g Honig
2 Zweige Rosmarin und Thymian
1 Lorbeerblatt
1 Teelöffel Zimt (4 g)
2 Esslöffel dunkler Balsamico (30 g)
Maizena express
600 g Frühkartoffeln
10 g Petersilie gekraut
40 g Butter
Salz und Pfeffer

1 | Das Fleisch mit Haushaltspapier trocken tupfen, in ca. 3–4 cm grosse Würfel schneiden, mit Salz und Pfeffer würzen und mit Mehl bestäuben. In einem Schmortopf das Öl erhitzen und das Fleisch rundum anbraten, dann in eine Schüssel geben und beiseitestellen.

2 | Zwiebeln, Knoblauch, Karotten und Sellerie schälen und in Würfel schneiden. Nun das Gemüse im Schmortopf rösten, Tomatenmark begeben und 2–3 Minuten mitrösten, mit Rotwein ablöschen, mit der Brühe auffüllen und das Fleisch dazugeben, aufkochen lassen. Mit Salz und Pfeffer würzen.

3 | Rosmarin und Thymian waschen und zusammen mit dem Lorbeerblatt und dem Zimt in den Topf geben. Die Erdbeeren waschen, rüsten und vierteln. Die Hälfte der Erdbeeren in den Topf geben.

4 | Den Topf mit Deckel bei 160 °C Umluft für ca. 80–90 Minuten in den Ofen stellen. Sobald das Fleisch schön zart ist, die Sauce abgiessen und in einem kleinen Topf aufkochen. Mit Honig und Balsamico sowie Salz und Pfeffer abschmecken, falls nötig mit Maizena express abbinden. Zurück in den Schmortopf zum Fleisch giessen und im Ofen warm halten.

5 | Kartoffeln im Salzwasser garen, das Wasser abgiessen und Butter in eine Bratpfanne geben, schmelzen lassen. Die Petersilie waschen, trocken tupfen, zupfen und klein schneiden. Kartoffeln zur Butter geben, Petersilie dazugeben, mit Salz und Pfeffer abschmecken.

6 | Vor dem Servieren die restlichen Erdbeeren zum Fleisch geben und untermischen, dann anrichten.

Pro Person:

48 g Kohlenhydrate, 37 g Eiweiss, 23 g Fett;
560 kcal oder 2345 kJ



Erdbeerschaumkuss

→ Ergibt 13–15 Stück
 Zubereitungszeit: ca. 45 Minuten
 Genussfertig: in ca. 75 Minuten

4 Eiweiss
 200 g Zucker
 1 Päckchen Vanillezucker (8 g)
 1 Limette, davon die Zeste
 ½ Teelöffel Reinweinstein (Backpulver, 4 g)
 13–15 Erdbeeren
 400 g Couverture schwarz
 1 Teelöffel Kokosfett (10 g)
 13–15 Butterguetzli rund oder Waffeln dünn

1 | Die Erdbeeren waschen, trocknen und so rüsten, dass sie gerade stehen. Die Couverture mit dem Kokosfett über einem Wasserbad schmelzen. Die Schnittfläche der Erdbeere in die Schokolade tunken und mittig auf die Guetzli / Waffeln setzen.

2 | Das Eiweiss in eine Schüssel geben und über dem Wasserbad steif schlagen, Zucker und Vanillezucker nach und nach einrieseln lassen und so lange unterrühren / erwärmen, bis sich die Zuckerkristalle aufgelöst haben.

3 | Sobald das Eiweiss schön glatt und steif ist, das Reinweinstein-Backpulver und die Limettenzeste dazugeben, gut umrühren, das sorgt für Stabilität. Anschliessend sofort in einen Dressiersack mit Stern- oder Lochtülle geben und kreisförmig auf die Guetzli / Waffeln spritzen, sodass die Erdbeere nicht mehr zu sehen ist.

4 | Die flüssige Schokolade über die Schaummasse giessen, die Erdbeeren im Kühlschrank lagern und erst kurz vor dem Geniessen herausnehmen, damit der Schokoladenmantel nicht schmilzt. Wichtig: Um die Stabilität des Eiweisses zu gewährleisten, muss ein Reinweinstein-Backpulver verwendet werden. Normales Backpulver funktioniert nicht!

Pro Stück:

33 g Kohlenhydrate, 3 g Eiweiss, 12 g Fett;
 242 kcal oder 1011 kJ

TIPP ↓

Guetzli / Waffeln auf ein Gitter setzen, ein Backpapier darunterlegen und erst dann die Schokolade darübergiessen, so kann die Schokolade mehrere Male verwendet werden. Funktioniert auch mit weisser oder brauner Couverture.

Erdbeer-Vanille-Konfitüre

→ Ergibt ca. 3 Gläser à 200 ml
 Zubereitungszeit: ca. 25 Minuten
 Genussfertig: in ca. 40 Minuten bis 4 Stunden

500 g Erdbeeren
 450 g Gelierzucker
 ½ Vanilleschote
 ½ Zitrone

1 | Die Erdbeeren waschen, rüsten, vierteln und in einen Topf geben. Vanilleschote, Vanillemark und Gelierzucker zu den Erdbeeren geben. Die Zitrone waschen, die Zeste abreiben und auspressen, direkt zu den Erdbeeren geben und mischen, stehen lassen.

2 | Einen grossen Topf mit Wasser zum Kochen bringen. Die bevorzugten Konfitüregläser mit den passenden Deckeln reingeben und für 5 Minuten köcheln lassen, um sie zu sterilisieren.

TIPP ↓

Die Konfitüre ist dann bereit, um eingefüllt zu werden, wenn sie mit einem Teelöffel auf einen kalten Teller gegeben wird und sich mit dem Finger zusammenschieben lässt. Dies nennt man Gelierprobe.

3 | Die Gläser aus dem Wasser nehmen, Achtung, heiss! Nun verkehrt herum auf ein Haushaltspapier stellen. Wichtig: nicht mit einem Küchentuch abtrocknen und nicht mit den Händen ins Glas fassen, sonst kommen Bakterien ins Glas und die Konfitüre ist weniger lang haltbar.

4 | Die Erdbeeren erhitzen und 3–4 Minuten unter Rühren kochen lassen. Wenn sich Schaum bildet, diesen vorsichtig mithilfe einer Schaumkelle abschöpfen. Nach der Gelierprobe kann die heisse Konfitüre in Gläser abgefüllt werden, dabei oben ca. 1 cm frei lassen, damit ein Vakuum entstehen kann. Der Rand und der Deckel müssen beim

Verschliessen der Gläser sauber sein. Die verschlossenen Gläser auf einem Küchentuch mit dem Deckel nach unten komplett auskühlen lassen. Die Konfitüre hält, bei sauberem Arbeiten, mehrere Monate im kühlen Keller. Geöffnete Gläser im Kühlschrank aufbewahren.

Pro Glas:
 165 g Kohlenhydrate, 1 g Eiweiss, 0,5 g Fett;
 660 kcal oder 2762 kJ





Erdbeerkuchen

→ Kuchenform rund mit Ø 24 cm
Für 8 Personen
Zubereitungszeit: ca. 30 Minuten
Genussfertig: in ca. 120 Minuten

4 Eier
100 g Zucker
100 g Butter weich
220 g Mehl
1 Zitrone, davon Saft und Zeste
1 Päckchen Vanillezucker (10 g)
1 Teelöffel Backpulver (4 g)
1 Esslöffel Maisstärke (10 g)
400 g Erdbeeren
Puderzucker zum Garnieren

- 1 | Die Erdbeeren waschen, rüsten und halbieren, beiseitestellen.
- 2 | Die Eier trennen, zum Eigelb Zucker, Vanillezucker, Butter, Zitronensaft und Zeste geben. Zusammen schaumig schlagen. Das Eiweiss steif schlagen.
- 3 | Mehl, Backpulver und Maisstärke unter das Eigelb ziehen, danach das Eiweiss vorsichtig unterheben.
- 4 | Eine Tortenform mit Backpapier auslegen und den Teig in die Form geben, schön leicht glatt streichen. Die Erdbeeren auf dem Teig verteilen und leicht hineindrücken.
- 5 | Den Kuchen bei 160 °C Umluft für ca. 60–75 Minuten backen, bis er schön goldbraun ist. Vor dem Servieren mit Puderzucker bestreuen.

Pro Person:
40 g Kohlenhydrate, 5 g Eiweiss, 11 g Fett;
275 kcal oder 1148 kJ



Erdbeermojito

→ Für 2 Personen
Zubereitungszeit: ca.
5–10 Minuten
Genussfertig: in ca.
5–10 Minuten

150 g Erdbeeren
2 Limetten
20 g Rohrzucker grob
6–8 Minzblätter
2 Minzespitzen für die
Garnitur
100 ml Rum weiss oder
alkoholfreier Rum
Mineralwasser
Eiswürfel


1 | Erdbeeren und Limette waschen, in Würfel schneiden und gleichmässig in zwei Gläser verteilen. Dazu die gewaschenen Minzblätter geben.

2 | Rohrzucker und Rum in die Gläser verteilen und alles mit einer Kelle zerstampfen. Eiswürfel in die Gläser geben, mit Mineralwasser auffüllen und mit den Minzespitzen ausgarnieren.

Pro Glas mit Alkohol:
8 g Kohlenhydrate, 0,3 g Eiweiss,
0,2 g Fett; 79 kcal oder 330 kJ

Die Mischung macht's

Currypulver hat eine lange Familientradition in Indien. So hat jede Familie ihr eigenes Rezept und vererbt dieses jeweils an die Kinder weiter. Auch die Region, aus der eine Familie kommt, sagt viel über die Mischung aus. Zum Beispiel haben Familien aus dem Punjab möglicherweise andere Mischungen als solche aus Kerala oder Tamil Nadu in Südindien.



Diese regionalen Unterschiede könnten auch durch historische Handelsbeziehungen und lokale Agrarprodukte geprägt sein. Je mehr Zutaten das Rezept hatte, desto wohlhabender waren früher die Familien. Denn die Gewürze wurden wie Geld angesehen und verriet viel über einen familiären Status.

Grundsätzlich sind in einer Currymischung meist Kreuzkümmel, Koriander, Kurkuma, Ingwer, Senfkörner, Zimt, Nelken und Chiliblocken enthalten. Das Gleichgewicht der Gewürze entsteht durch den gewünschten Geschmack und die unterschiedliche Schärfe. Durch das vorherige Rösten entstehen zusätzliche Aromen, die eine Mischung verfeinern und von anderen abheben.

Zum Beispiel findet man in thailändischen Currys vermehrt Zitronengras, Limettenblätter oder Galgant, um damit Pasten herstellen zu können. Das karibische Curry hat oft noch afrikanische Einflüsse und enthält Paprika oder Piment in der Rezeptur. Eines steht also fest: Curry ist nicht gleich Curry.

Machen Sie Ihre eigene Currymischung

Curry à la «Einfach Kochen»

→ Ergibt 1 Glas voll
Zubereitungszeit:
ca. 10 Minuten
Genussfertig:
in ca. 10 Minuten

Koriandersamen (6 g)
Kardamom gemahlen (5 g)
Bockshornklee (6 g)
Pfeffer weiss (20 g)
Kurkuma (25 g)
Cayennepfeffer (5 g)
Ingwer gemahlen (4 g)
Kreuzkümmel (3 g)
Zimt (2 g)
Paprikapulver edelsüss (3 g)

Wichtig: Es gibt nicht DAS Curry. Wie oben beschrieben, existieren viele unterschiedliche Rezepte und Mischungen. Deshalb können Sie die Mengen und Zutaten in unserem Rezept beliebig variieren. Ganz nach Ihrem persönlichen Gusto.

Pro Glas:
51 g Kohlenhydrate, 9 g Eiweiss,
5 g Fett; 244 kcal oder 1021 kJ

Alle Zutaten zusammen im Mörser fein mahlen, bis ein Currypulver entsteht. Nun haben Sie Ihre eigene Currymischung, die Sie für jegliche Currygerichte einsetzen können.

Für 2 Personen als Hauptgang
Zubereitungszeit: ca. 40 Minuten
Genussfertig: in ca. 70 Minuten

250 g Mehl
½ Teelöffel Salz
120 ml Wasser
1 Frühlingszwiebel
150 g Cicorino Trevisano
3 Knoblauchzehen
1 Teelöffel Ingwerpulver
70 g Mungosprossen
3 Esslöffel Sonnenblumenöl
1 Teelöffel Chiliflocken
2 Esslöffel Sojasauce (25 g)
2 Esslöffel Ahornsirup (30 g)
2 Esslöffel Sesam geröstet (15 g)
1 Limette, Saft und Zeste
1 Bund Koriander gezupft

1 | Das Mehl mit Salz und Wasser von Hand 5–10 Minuten zu einem festen Teig kneten. Zugedeckt für 20–30 Minuten im Kühlschrank ruhen lassen. Einen Topf mit Wasser zum Kochen bringen, gut salzen. Den Teig aus dem Kühlschrank nehmen und einmal durchkneten, mit einer Schere ca. 3 cm lange, nicht zu dicke Nudeln direkt auf einen Teller schneiden. Nudeln für 8–10 Minuten ins siedende Wasser geben, dabei gelegentlich umrühren. Die Nudeln abgiessen, mit 1 Esslöffel Öl mischen und beiseitestellen.

2 | Die Frühlingszwiebel waschen, das Grün in feine Ringe schneiden, den weissen Teil fein hacken. Knoblauch schälen und fein hacken, den Cicorino waschen und in Streifen schneiden, Mungosprossen waschen und gut abtropfen lassen.

3 | Eine Pfanne erhitzen, 2 Esslöffel Öl dazugeben und das Weisse der Frühlingszwiebel, Knoblauch, Chiliflocken und Ingwer andünsten. Sojasauce und Ahornsirup begeben, mit Limettensaft ablöschen, die vorgegarten Nudeln dazugeben und für 2–3 Minuten köcheln lassen. Cicorino, Mungosprossen und Limettenzeste untermischen.

4 | Die Nudeln in Tellern anrichten und mit dem Grün der Frühlingszwiebel, Koriander und Sesam dekorieren.

Pro Person:

35 g Kohlenhydrate, 5 g Eiweiss, 7 g Fett;
234 kcal oder 980 kJ

Scheren- pasta mit Cicorino





ICED ICED BABY

Scharf, stylish & langlebig: Unser neues ICED Messer-Sortiment bringt eisgehärtete Präzision in deine Küche. Die deutschen Edelstahlklingen 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 in unserem Onlineshop oder im Kuhn Rikon Store in der Zürcher Altstadt, wo kompetente Beratung auf 160 m² Produktvielfalt trifft.

→ **Kuhn Rikon Store**
Oberdorfstrasse 28, 8001 Zürich
kuhnrikon.ch



Der Pürrier-Typ aus der Schweiz

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

Der Mann sieht aus wie ein Bad Boy, ist aber eine Seele von Mensch mit einem riesengrossen Herz. Und er tut etwas, das in der Schweiz einzigartig ist: Er kocht seit 2012 Smoothfood und püriert Essen für Menschen mit Schluckbeschwerden. Das Besondere dabei ist, dass er die pürierten Speisen so nachbaut, wie sie eigentlich im Ursprung aussehen. Ein Stück Brot ist dann zum Beispiel nicht einfach ein Brei, sondern sieht tatsächlich aus wie Brot. Dafür füllt er seine Kreationen in eigens hergestellte Silikonformen ab, um sie so echt wie möglich erscheinen zu lassen.

Sandro Koch gibt damit älteren und kranken Menschen die Freude am Essen zurück, weil sie trotz ihres Handicaps, nur pürierte Speisen essen zu können, ein vollwertiges optisches Erlebnis haben. Damit hat der «Pürrier-Typ», wie Sandro sich auf Social Media nennt, seine wahre Berufung gefunden. Allein 78'000 Follower folgen ihm auf TikTok.



Vom Koch zum Pürrier-Typ? Kannst du uns kurz die Hintergründe erklären?

«Ich bin gelernter Koch. Ich war unter anderem im Schweizerhof Luzern und habe Erfahrungen mit der Molekularküche bei Heiko Antoniewicz gesammelt. Aktuell arbeite ich in einer der führenden Pflegeinstitutionen der Schweiz, entwickle Rezepte für alle 40 Häuser.

Mein Wissen über die Pürrierküche habe ich mir alles selbst angeeignet. Seit 2012 bin ich mit Smoothfood unterwegs. Den Ausschlag gab meine Grossmutter, die nicht mehr richtig schlucken konnte und der ich etwas Gutes tun wollte.»

Welche Krankheitsbilder deckst du damit ab?

«Dysphagie (chronische Schluckstörungen) und die Schmetterlingskrankheit, eine seltene, genetisch bedingte Hauterkrankung, bei der die Haut sehr empfindlich ist und leicht verletzt wird und deshalb auch das Schlucken von normaler Nahrung verunmöglicht.» →

STECKBRIEF

Name: **Sandro Koch**

Alter: **41**

Herkunft: **Hergiswil**

Berufsbezeichnung:
**Koch (Pürrier-Typ
auf Social Media)**

Auszeichnungen:

**2018 Vizewelt-
meister mit dem
Culinary Team
Luzern**

**2020 Olympiasieger
mit dem Culinary
Team Luzern**

**2023 SVG-Trophy-
Gewinner**





Was bewegt dich dazu Menschen zu helfen?

«Ich will den Menschen etwas zurückgeben, ihnen helfen und sie glücklich machen. Es ist für mich eine absolute Herzensangelegenheit. Denn es ist nicht selbstverständlich, wie wir leben und wie gut es uns geht. Dabei helfe ich nicht nur älteren Menschen, sondern auch jüngeren bei Unfällen oder Krankheiten. Es ist mir sehr wichtig, auch die Jungen zu erreichen.»

Was ist dein Lieblingsgericht?

«Ein gemütliches Raclette, natürlich mit Tischgrill.»

An was arbeitest du gerade?

«Um ein perfektes Esserlebnis zu gewährleisten, benötige ich für meine Rezepte Silikonformen. Diese stelle ich bis jetzt mit grossem Aufwand selbst her. Es wäre deshalb schön, wenn ich einen Lieferanten finden würde, der solche Formen produziert. Ich bin also auf der Suche – wer so etwas anbietet, bitte bei mir melden.»

Was kochst du privat?

Sandro schmunzelt. «Ich koche alles! Für meine Frau, für Freunde und die Familie. Grilliere auch gerne. Beim Essen bin ich sehr offen, probiere alles, auch in den Ferien. Und ich integriere das Pürieren in mein Essen – sozusagen der pürierte Aspekt im Alltag.»



Was haben deine Tattoos für eine Bedeutung?

Du hast ja einige davon.

«Es ist ein Mix. Ich bin ein grosser H.R.-Giger-Fan, seine biomechanische Kunst spricht mich sehr an. Dann habe ich aber auch Tattoos, die der asiatischen Kultur entstammen.»

Was hast du für Pläne, wohin soll die Reise gehen?

«Ich bin werdender Vater und freue mich riesig über den Familienzuwachs. Und selbstverständlich gibt es von mir dann auch frischen Brei und nicht den aus dem Glas! Ansonsten habe ich viele neue Ideen, möchte auf Social Media so richtig durchstarten. Deshalb habe ich mich auch für den Swiss Influencer Award angemeldet.»

Was kochen wir zusammen?

«Ein Butterbrot!»

Rezept von Sandro Koch

Püriertes Brot

→ Ergibt ca. 5 Scheiben

250 g Brot mit Rinde

5 Eier

600 ml Milch

1 | Brot in Würfel schneiden, in die Milch geben und kurz ziehen lassen. Mit dem Pürierstab oder dem Cutter fein pürieren.

2 | Eier dazugeben und nochmals mixen und durch ein feines Sieb streichen.

3 | Die Masse in Silikonformen oder in eine gefettete oder mit Backpapier ausgelegte Auflaufform giessen. Die Form in ein heisses Wasserbad stellen (z.B. zweite

Auflaufform mit kochendem Wasser) und zugedeckt bei 165 °C Umluft 30 Minuten pochieren (wer einen Steamer besitzt, darf sie gerne auch darin pochieren).

Garnitur: Ob Maiskolben oder Tomaten, das Gemüse mit wenig Wasser pürieren und durch ein Sieb streichen. Auf 200 ml Flüssigkeit kommt ¼ TL Agar-Agar dazu, kurz aufkochen und in Formen giessen oder in ein Blech und erkalten lassen. Zuletzt ausstechen oder mit dem Messer schneiden.

PS: Auf dem Bild sieht man das Brot sowie als Aufstrich Frischkäse mit Maiskolben und Tomatenschnitz.



Kohlrabi – die tolle Knolle



Name und Anbau

Der Name kommt von unseren deutschen Nachbarn und bedeutet wörtlich Kohlrübe. Mit einer klassischen Rübe hat er allerdings nicht viel gemeinsam, der Kohlrabi gehört zu den Kreuzblütlern und ist eng mit Brokkoli und Blumenkohl verwandt. Ein absolut vielseitiges Gemüse, mit dem sich von herzhaften Speisen bis zum Powerfood vieles kochen lässt.

Essbare Teile und Nährstoffe

Die Knolle oder eigentlich schon fast Wunderknolle enthält Vitamin C, Kalium und Ballaststoffe. Das Geschmacksprofil zeichnet sich durch eine zarte, saftige und leicht süssliche Note aus, die an jungen Bimibrokkoli oder milden Rettich erinnert. Die Blätter des Kohlrabis sind ein sehr unterschätztes Superfood, diese enthalten bis zu doppelt so viel Vitamin C wie die Knolle. Ausserdem sind sie reich an Betacarotin und enthalten Kalzium und Magnesium.

Die Kohlrabiblätter eignen sich roh perfekt als Rohkostsalat oder auch für ein schnelles und frisches Pesto. Gedünstet in Olivenöl sind sie eine tolle Alternative zu Spinat oder Mangold. Durch den hohen Anteil an Chlorophyll zwischen 5 und 20 mg pro Gramm Frischgewicht können die Kohlrabiblätter auch für ein leckeres grünes Öl verwendet werden.

Die Kohlrabiknolle ist wunderbar, um sie roh zu geniessen – ob als Tatar oder auch für ein Picknick. Auch gekocht ist sie unheimlich vielseitig einsetzbar in der Küche, ob als Püree, blanchiert im Salzwasser oder gebraten als paniertes Kohlrabisteak. Der Kreativität sind praktisch keine Grenzen gesetzt.

Tipps für Hobbygärtner

Kohlrabi wächst ausserordentlich schnell und kann bereits nach 8 bis 12 Wochen geerntet werden. Um optimal zu wachsen, benötigt er lockere und humusreiche, durchlässige Böden. Die Aussaat ist ab Mitte März bis August möglich, es empfiehlt sich, einen Pflanzenabstand von 25 bis 30 cm zu wählen. Regelmässiges Giessen ist wichtig, ansonsten können holzige und rissige Knollen entstehen. Jedoch sollte Staunässe unbedingt vermieden werden. Sobald die Knolle einen Durchmesser von 6 bis 20 cm erreicht hat, ist der Zeitpunkt der Ernte gekommen. Achtung! Zu spät geernteter Kohlrabi kann holzig und faserig werden.

Fazit

Kurzum, Kohlrabi ist ein Wundergemüse, das vielseitig und fast ohne Grenzen eingesetzt werden kann. Wie wäre es zum Beispiel mit einem Kohlrabipappotto?





Kohlrabipommes mit cremigem Petersiliendip

→ Für 2–3 Personen als Vorspeise / Snack

Zubereitungszeit: ca. 10 Minuten

Genussfertig: in ca. 35 Minuten

4 Kohlrabi (ca. 1,5 kg)
2 Esslöffel Olivenöl (20 g)
1 ½ Teelöffel Paprikapulver
Salz und Pfeffer
20 g Kokosraspeln
20 g geriebener veganer Parmesan
125 g Sojajoghurt
1 Knoblauchzehe
15 g Blattpetersilie
½ Limette, Zeste und Saft
1 Esslöffel Ahornsirup

1 | Die Kohlrabi waschen, schälen und in Stifte schneiden. In einer Schüssel Olivenöl, Paprika, Kokosraspeln, Salz und Pfeffer mischen. Die Kohlrabistifte dazugeben und vermischen. Auf ein mit Backpapier belegtes Blech verteilen und bei 200 °C Umluft für 15 Minuten in den Ofen schieben. Das Blech herausnehmen, den Parmesan auf den Kohlrabi verteilen und 10–15 Minuten fertig backen.

2 | Den Knoblauch schälen und fein hacken, die Petersilie waschen und trocken tupfen, fein hacken, zum Knoblauch geben, Joghurt, Ahornsirup und Limettenzeste untermischen und mit Limettensaft, Salz und Pfeffer abschmecken.

Pro Person:

13 g Kohlenhydrate, 5 g Eiweiss, 11 g Fett;
180 kcal oder 752 kJ





Kohlrabicarpaccio mit Frischlachs an Passionsfruchtvinaigrette

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

2 Kohlrabi (ca. 500 g)
300 g Frischlachs
50 ml Sojasauce
30 ml Sesamöl
½ Bund Blattpetersilie
2 Passionsfrüchte
60 ml Rapsöl
50 ml weisser Balsamico
30 g Honig
Salz und Pfeffer

1 | Den Lachs unter kaltem Wasser abspülen und mit Haushaltspapier trocken tupfen. Lachs mit Sojasauce und Sesamöl für ca. 15 Minuten marinieren, anschliessend Marinade abgiessen und den Lachs grob hacken. Kohlrabi waschen und schälen und mit dem Gemüsehobel fein hobeln. Gehobelten Kohlrabi auf den Tellern drapieren.

2 | Die Passionsfrüchte halbieren und das Fruchtfleisch in einen Mixbecher geben. Rapsöl, Essig, Salz, Pfeffer und den Honig dazugeben und alles mixen, sodass ein Dressing entsteht.

3 | Den Lachs auf dem Kohlrabi drapieren, mit dem Passionsfruchtdressing beträufeln. Petersilie waschen, trocken tupfen, zupfen und auf dem Gericht verteilen.

Pro Person:
24 g Kohlenhydrate, 19 g Eiweiss, 21 g Fett;
343 kcal oder 1301 kJ

Gib deinem Essen den Kikk!

Nicht nur das Aroma von Lachs lässt sich dank Kikkoman Sojasauce intensivieren. Mit ihrem hohen Umami-Anteil lässt die natürlich gebrauchte Sojasauce von Kikkoman auch frische Dressings, feine Saucen, rassige Marinaden oder sogar eine deftige Bolognese herzhafter und vollmundiger schmecken. Damit ist Kikkoman Sojasauce nicht nur in der asiatischen Küche ein unverzichtbarer Helfer.

Food Loves Kikkoman!

Denn Kikkoman Sojasauce agiert als natürlicher Geschmacksverstärker. Probieren Sie das nebenstehende Rezept aus, Sie werden es auch lieben.

→ www.kikkoman.ch



Gebratener Kohlrabi mit Salamichips und Chavrouxcrème

→ Für 4 Personen als Hauptgang
Zubereitungszeit: ca. 20 Minuten
Genussfertig: in ca. 35 Minuten

2 Chavroux-Ziegenfrischkäse (300 g)
Salz und Pfeffer
9 Salamischeiben scharf
3 Kohlrabi
1 Esslöffel Butter
1 Esslöffel Sonnenblumenöl
1 Mango
1 Bund Rucola

1 | Chavroux in eine Schüssel geben und mit Salz und Pfeffer würzen, in einen Spritzsack mit einer Lochtülle füllen.

2 | Die Salamischeiben auf einem mit Backpapier belegten Backblech auslegen, im Ofen bei 180 °C Umluft für ca. 10–15 Minuten, je nach Dicke der Scheiben, kross backen.

3 | Die Mango waschen und schälen. Nun mit dem Sparschäler die Mango in Streifen schneiden, die einzelnen Streifen längs leicht aufeinanderlegen und zu kleinen Rosen aufrollen.

4 | Kohlrabi waschen, schälen und in schöne grosse Würfel schneiden. In einer Bratpfanne die Butter mit dem Sonnenblumenöl erwärmen, Kohlrabi mit Salz

und Pfeffer würzen, in der Pfanne rundherum anbraten, sodass sie noch Biss haben und goldig sind.

5 | Die Kohlrabiwürfel auf dem Teller verteilen, die Ziegencreme punktweise zwischen die Kohlrabi dressieren, die Mangorosen dazwischen verteilen, den Rucola darauf verteilen und mit den Salamichips ausdekorieren.

PS: Immer, wenn ich etwas länger mit Butter braten will, füge ich zur Stabilisierung etwas Öl hinzu. So erhalte ich einen leckeren Buttergeschmack und Sorge dafür, dass die Butter bratfest bleibt.

Pro Person:

35 g Kohlenhydrate, 29 g Eiweiss, 35 g Fett;
555 kcal oder 2324 kJ



Sauer eingelegter Kohlrabi

→ Für 2–3 Gläser à 350 ml als Vorspeise / Beilage
Zubereitungszeit: ca. 10 Minuten
Genussfertig: in ca. 2 Stunden

2 Kohlrabi (ca. 700–800 g)
400 ml Weissweinessig
100 ml Weisswein
60 g Zucker
1 Esslöffel Salz (15 g)
1 Knoblauch gepresst

1 kleine rote Chili
1 Zwiebel
1 Teelöffel Senfkörner (3 g)
1 Esslöffel weisse Pfefferkörner (8 g)

1 | Kohlrabi waschen, schälen und in dünne Scheiben schneiden. Chili in kleine Ringe schneiden, Zwiebel schälen und in feine Streifen schneiden. Weisswein, Essig, Zucker, Pfeffer, Salz, Senfkörner und den Knoblauch aufkochen.

2 | Kohlrabi, Zwiebeln sowie Chili dazugeben und in der heissen Masse für 10 Minuten ziehen lassen. Die Kohlrabi in

sterilisierte saubere Gläser füllen und den Sud aufkochen. Den Sud anschliessend über die Kohlrabi geben, bis diese bedeckt sind. Das Glas mit dem Deckel verschliessen und auf den Kopf stellen. Hält gekühlt 1–2 Wochen im Kühlschrank. Im Steamer lässt sich die Haltbarkeit verlängern! Perfekt als Beilage zu Grilladen oder zu anderen Salaten.

Pro Glas:

82 g Kohlenhydrate, 14 g Eiweiss, 1 g Fett;
382 kcal oder 1606 kJ





Kohlrabi-Äpfel-Smoothie

→ Für 2–3 Personen als Vorspeise
Zubereitungszeit: ca. 5 Minuten
Genussfertig: in ca. 5 Minuten

1 Kohlrabi (ca. 350–450 g)
2 Äpfel Granny Smith grün
250 ml Kokosmilch
1 Esslöffel Honig

1 | Kohlrabi und Äpfel schälen und in kleine Würfel schneiden. Kohlrabi, Äpfel, Kokosmilch und Honig in einen Mixbecher geben und richtig fein mixen.

Pro Person:
50 g Kohlenhydrate, 9 g Eiweiss, 20 g Fett; 383 kcal oder 1605 kJ



EINE BRATPFANNE FÜRS LEBEN

Die BLACK STAR Eisenpfanne hält buchstäblich ewig. Geniesse deine Menüs von nun an auch unter freiem Himmel, denn diese Pfanne kann problemlos über offenem Feuer oder auf dem Grill verwendet werden. Wichtig: Sie muss vor dem ersten Gebrauch eingebrannt werden, sodass eine Patina entsteht. Wie das geht, erklären dir die Profis im Kuhn Rikon Store in Zürich.

Kuhn Rikon Store
Oberdorfstrasse 28, 8001 Zürich
→ kuhnrikon.ch



Unsere Baergfeuer Swiss Sweet Chili Sauce kombiniert milde Schärfe mit einem einzigartigen Geschmackserlebnis.

Hergestellt wird die feurige Sweet Chili Sauce in der schönen Ostschweiz aus besten Zutaten. Sie verleiht mit ihrer Süsse und der leichten Schärfe jedem Gericht eine pfffige Note und bietet dabei den charakteristischen Sweet Chili Geschmack.

→ www.freaksforfood.ch
→ www.baergfeuer.ch







Das rote Gold der Küche

Safran gilt als das teuerste Gewürz der Welt. Der Preis schwankt zwischen 60'000 und 80'000 Fr/kg, und ist somit weitaus teurer als Trüffel. Dieser hohe Preis liegt daran, dass die Safranernte sehr aufwendig ist. Denn für ein Kilogramm müssen bis zu 200'000 Blüten geerntet werden, und das per Hand. Dabei können nur die feinen rotgelben Fäden des Safrankrokus verwendet werden. Kommt dazu, dass die Krokusse nur zwei Monate im Jahr blühen.

Man vermutet, dass der Safran im 14. Jahrhundert über Spanien nach Frankreich und in die Schweiz gelangte. In der Schweiz gibt es offiziell nur einen Anbauort dieses edlen Gewürzes – im Oberwallis, im Dorf Mund.

Der Grossteil der Weltproduktion stammt aus dem Iran. Dabei gibt es verschiedene Qualitätsstufen, die den Preis ausmachen. Mit über 150 verschiedenen Spurenelementen ist Safran nicht nur aromatisch ein Highlight, sondern auch gesund. Man sagt, dass Safran gegen Depressionen hilft, was auf das enthaltene Crocin zurückzuführen ist. Safran trägt dazu bei, die erhöhte Glutamatausschüttung im Körper bei mentaler Erschöpfung zu regulieren. Safran kann

also viel mehr als nur durch seine goldene Farbe beeindrucken – er ist auch für die mentale Gesundheit wichtig.

Übermässiger Konsum ist übrigens nicht zu empfehlen. Die Folgen können Kopfschmerzen, Übelkeit oder Appetitveränderungen sein. Allerdings ist bei diesen Preisen ein Überkonsum doch eher unwahrscheinlich, und der bewusste Genuss dieses edlen Gewürzes dürfte im Vordergrund stehen.



Ganzer Blumenkohl im Safransud geschmort

mit Safrankräuterbutter und Wasabi-Erdnuss-Crunch

→ Für 2 Personen als Hauptgang
Zubereitungszeit: ca. 25 Minuten
Genussfertig: in ca. 80 Minuten

1 grosser Blumenkohl (ca. 800–900 g)
1–1,5 Liter Wasser (je nach Grösse des Topfes)
5 Safranbriefchen
Salz und Pfeffer
1 Esslöffel Honig
1 Handvoll Wasabi-Erdnüsse
200 g Butter
40 g Vollrahm
½ Päckchen Vanillezucker (ca. 3 g)
2 Esslöffel gehackte Petersilie
Salz und Pfeffer

- 1 | Blumenkohl waschen und von den Blättern befreien.
- 2 | Topf mit Wasser aufsetzen, 3 Safranbriefchen dazugeben und kräftig mit Salz, Pfeffer und Honig würzen, aufkochen. Den ganzen Blumenkohl ins Wasser geben und mit einem Teller beschweren, den Topf in den Ofen stellen und ca. 60 Minuten bei 180 °C garen.
- 3 | Den Blumenkohl aus dem Topf nehmen, abtropfen und auf einem Tuch im Ofen bei 80 °C warm stellen.
- 4 | Den Vollrahm in einer Pfanne oder der Mikrowelle erwärmen und darin die restlichen 2 Safranbriefchen sowie den Vanillezucker auflösen und für 5 Minuten stehen lassen.
- 5 | Butter in der Küchenmaschine schaumig rühren, den Safransud im Faden dazugeben, gehackte Petersilie beifügen, abschmecken mit Salz und Pfeffer.

- 6 | Safranbutter über den Blumenkohl geben und mit Wasabi-Erdnüssen ausgarnieren.

Pro Person:
36 g Kohlenhydrate, 11 g Eiweiss,
70 g Fett; 791 kcal oder 3307 kJ

TIPP ↓

Die Safrankräuterbutter entweder sofort verwenden oder Rollen formen und einfrieren.





Safranblechkuchen mit Zitronenstreuseln

→ 1 Backblech ergibt ca. 12–18 Portionen als Dessert
Zubereitungszeit: ca. 15 Minuten
Genussfertig: in ca. 120 Minuten

4 Eier
150 g Zucker ⁽¹⁾
1 Päckchen Vanillezucker (10 g)
3 Safranbriefchen
200 g Sonnenblumenöl
200 g Milch
300 g Mehl ⁽¹⁾
1 Päckchen Backpulver (15 g)
50 g Mandeln gemahlen
2 Prisen Salz
200 g Mehl ⁽²⁾
100 g Zucker ⁽²⁾
100 g Butter
2 Zitronen, davon die Zeste
2 Äpfel

1 | Zucker ⁽¹⁾, Vanillezucker, 1 Prise Salz und Eier mit dem Safran schaumig schlagen, Öl, Mehl ⁽¹⁾, Backpulver, Mandeln und die Milch dazugeben und zu einem glatten Teig rühren. Die Äpfel waschen und mit der Röstiraffel reiben, unter den Teig ziehen.

2 | Backblech mit Backpapier auslegen und die Masse auf dem Blech glatt streichen.

3 | In einer Schüssel Mehl ⁽²⁾, Zucker ⁽²⁾, Butter, 1 Prise Salz und Zitronenzeste zerreiben und zu Streuseln kneten (wichtig: von Hand arbeiten). Streusel auf dem Blechkuchen verteilen. Im vorgeheizten Ofen bei 180 °C Umluft ca. 30–40 Minuten backen, auf einem Gitter auskühlen lassen.

Pro Blech:
710 g Kohlenhydrate, 95 g Eiweiss, 339 g Fett;
6212 kcal oder 26'006 kJ



Safranschümli mit Schoggi

→ Ergibt ca. 30–50 Stück, je nach Grösse
Zubereitungszeit: 20 Minuten
Genussfertig: in ca. 150 Minuten

- 3 Eiweiss
- 1 Prise Salz
- 90 g Zucker
- 70 g Puderzucker
- 1 Esslöffel Maisstärke
- 3 Safranbriefchen
- 1 Messerspitze Vanillemark
- 1 dunkle Kuchenfettglasur

1 | Das Eiweiss in einer sauberen Schüssel mit der Prise Salz, dem Safran und Vanillemark in der Küchenmaschine schaumig schlagen, bis es steif ist.

- 2 | Den Zucker langsam beim Rühren einrieseln lassen, bis die Masse glänzt und der Zucker sich aufgelöst hat.
- 3 | Puderzucker und Maisstärke mischen und sieben, Puderzuckermasse vorsichtig mit dem Spachtel unterheben. Mithilfe eines Spritzsackes mit Lochtülle Punkte auf ein Backpapier spritzen und im Ofen bei 100 °C Umluft ca. 90 Minuten trocknen lassen.

Wichtig: Der Dampf muss aus dem Ofen entweichen können, daher eine Holzkelle in die Tür stecken, damit sie einen Spalt offen bleibt, Schümli danach auf dem Blech auskühlen lassen. Nach Wunsch mit dunkler Kuchenglasur dekorieren.

PS: Mit Eiern, die 2 Wochen alt sind, funktioniert es viel besser, da diese beim Eischneeslagen steifer werden.

Pro Stück:
5 g Kohlenhydrate, 0,3 g Eiweiss, 0,4 g Fett;
25 kcal oder 103 kJ

Safraneierlikör

→ Ergibt 2 Flaschen à 350 ml
Zubereitungszeit: ca. 30 Minuten
Genussfertig: in ca. 180 Minuten

- 5 Eigelb
- 1 Päckchen Vanillinzucker
- 150 g Zucker
- 300 g Vollrahm
- 150 ml weisser Rum
- 4 Safranbriefchen

- 1 | Eigelb, Zucker, Vanillinzucker und Safran in einer Schüssel mischen.
- 2 | Topf mit Wasser auf den Herd stellen und zum Kochen bringen. Dann Herd zurückstellen, dass das Wasser nur noch siedet.
- 3 | Eine Schüssel auf den Topf stellen, der Boden darf dabei das Wasser nicht berühren. Über dem Wasserbad das Eierzuckergemisch schaumig rühren. Achtung: Das Wasser darf keinesfalls kochen.
- 4 | Den Rum und den Vollrahm dazugeben und weitere 10–15 Minuten schaumig rühren, bis die Masse warm und cremig ist und sich die Zuckerkristalle aufgelöst haben.
- 5 | Mithilfe eines Trichters in sterilisierte Flaschen abfüllen und sofort kühl stellen.

PS: Ein super Geschenk und im Kühlschrank bis zu 8 Wochen haltbar!

Pro Flasche:
81 g Kohlenhydrate, 9 g Eiweiss, 64 g Fett; 1142 kcal oder 4778 kJ





Lammfilet mit Safran-spätzli und Rucola

→ Für 4 Personen als Hauptgang
Zubereitung: 30 Minuten
Genussfertig: in 75 Minuten

8 Lammfilets (ca. 700–800 g)
2 Knoblauchzehen
2 Zweige Rosmarin
3 EL Butter
380 g Mehl
2 Safranbriefchen
1 TL Salz
150 ml Milch
100 ml Wasser mit Kohlensäure
3 Eier
1 EL Butter
80–100 g Rucola
Salz und Pfeffer

1 | Mehl und Safran in einer Schüssel mischen, Salz, Milch und Eier dazugeben und zu einem Teig rühren, zuletzt das Wasser dazugeben und den Teig kräftig schlagen, bis er Blasen wirft. Für mindestens 30 Minuten abgedeckt in den Kühlschrank stellen.

2 | Einen Topf Wasser zum Kochen bringen und kräftig salzen.

3 | Ein kleines Holzbrettchen ins siedende Wasser tauchen und eine Portion Teig daraufgeben. Spachtel oder Teighorn ebenfalls kurz ins heisse Wasser tauchen und den Teig in kleinen Portionen vom Brett schaben. Wenn die Spätzli auf der Wasseroberfläche schwimmen, noch eine halbe Minute warten und sie dann mit einer Schaumkelle aus dem Wasser nehmen, im Eiswasser abschrecken und in einem Sieb abtropfen lassen. In einer

Bratpfanne mit 1 EL Butter goldbraun braten und zuletzt den Rucola unterheben und nötigenfalls warm stellen.

4 | Lammfilets mit Haushaltspapier trocken tupfen und die Silberhaut (Sehne) entfernen.

5 | 3 EL Butter in einer Pfanne schmelzen, Knoblauch schälen und mit dem Rosmarin dazugeben. Die Lammfilets dazugeben und anbraten, immer wieder mit der Butter übergiessen, sodass es schäumt. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Safranspätzli auf den Teller geben, Filets darauflegen, restliche Butter aus der Pfanne darüberträufeln.

Pro Person:

73 g Kohlenhydrate, 55 g Eiweiss, 51 g Fett;
994 kcal oder 4164 kJ

→ Für 4 Personen als Vorspeise
Zubereitungszeit: ca. 40 Minuten
Genussfertig: in ca. 70 Minuten

300 g Cheyenne-Kartoffeln
300 g Kartoffeln festkochend
300 g Süsskartoffeln
1 Esslöffel Olivenöl
2 Esslöffel Curry mild (30 g)
Salz und Pfeffer
5 Esslöffel Apfelessig (40 g)
4 Esslöffel Sonnenblumenöl (30 g)
3 Esslöffel Sojasauce (25 g)
1 Esslöffel Ahornsirup
1 Schalotte gross (70 g)
150–200 g Cicorino Trevisano

1 | Kartoffeln und Süsskartoffeln waschen, schälen und in ca. 1 cm grosse Würfel schneiden, die Cheyenne-Kartoffeln waschen, nicht schälen, ebenfalls in 1 cm grosse Würfel schneiden. Die Kartoffeln in einer Schüssel mit Olivenöl, Curry, Salz und Pfeffer mischen und auf ein mit Backpapier belegtes Blech verteilen. Im Ofen bei 220 °C Umluft für ca. 25 Minuten backen.

2 | Die Schalotte schälen und in feine Würfel schneiden, zusammen mit Essig, Sojasauce, Sonnenblumenöl und Ahornsirup mischen, mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Sauce direkt zu den warmen Kartoffeln geben.

3 | Cicorino waschen und 4 ganze Blätter zur Seite legen, den Rest in Streifen schneiden. Die lauwarmen Kartoffeln mit dem Cicorino mischen und in den ganzen Blättern anrichten.

Pro Person:

33 g Kohlenhydrate, 4 g Eiweiss, 11 g Fett;
258 kcal oder 1080 kJ

Kartoffel- Cicorino-Salat



ottos.ch
Bequem. Online. Bestellen.

M de Minuty

**Côtes de
Provence AOP**
Jahrgang 2023*
Traubensorten:
Grenache,
Cinsault, Syrah
75 cl



13.95
Konkurrenzvergleich
21.-
-33%

Bestellereinheit 6 Flaschen

**Ihr günstiger
Online-Weinkeller**



I Frati

Lugana DOC
Jahrgang 2024*
Traubensorte:
Turbiana
75 cl



14.95
Konkurrenzvergleich
18.95
-21%

Bestellereinheit 6 Flaschen

Sapaio Volpola Bolgheri Rosso

Bolgheri DOC
Jahrgang 2022*
Traubensorten:
Cabernet
Sauvignon,
Merlot,
Petit Verdot
75 cl



19.95
Konkurrenzvergleich
31.95
-37%

Bestellereinheit 6 Flaschen

Nur solange Vorrat! * Jahrgangsänderungen vorbehalten! Preis pro Flasche.



So mag man krumme Dinger

«Banana!» Nicht nur im Minions-Sprachgebrauch ist die Banane allgegenwärtig, sondern sie kommt auch in anderen Ausdrücken vor: Banana-Boat, Bananenflanke, Bananenrepublik.

Ohne die Banane wäre unsere Sprache also ziemlich farblos. Sogar als Kunstobjekt hat sie es zu Weltruhm gebracht. Andy Warhols Banane, die ein Plattencover ziert, ist zu einem bleibenden Symbol der Kunstgeschichte geworden.



Neben allem sprachlichen und künstlerischen Ruhm gehören Bananen zu den am meisten konsumierten Früchten der Welt. Nicht nur Herr Nilsson aus dem «Pippi Langstrumpf»-Film isst gerne Bananen, sondern sie sind für über 400 Millionen Menschen ein Grundnahrungsmittel. Sie stecken voller gesunder Ballaststoffe und Mineralien und sind durch den hohen Zuckergehalt der perfekte Energielieferant für Sportler. Ein echter Powersnack!

Die Banane ist botanisch gesehen eine Beere und unglaublich flexibel in der Küche einsetzbar. Fairtrade-Bananen, die wir in den Schweizer Supermärkten finden, stammen aus Nicaragua, der Dominikanischen Republik, Ecuador, Kolumbien, Panama und Peru. Jährlich gehen über 2,1 Millionen US-Dollar Fairtrade-Prämien aus der Schweiz an Bananenproduzenten. Die Banane war übrigens das erste Frischprodukt mit dem Fairtrade-Label im Schweizer Detailhandel und ist heute das meistverkaufte Fairtrade-Produkt in der Schweiz.

Die Mutter aller Fragen: Warum ist die Banane krumm?

Bananen ändern im Laufe des Wachstums ihre Wuchsrichtung, und deshalb werden sie krumm. Anfangs wachsen sie im Schutz von grossen Blättern heran. Zu

diesem Zeitpunkt ist ihre Form noch gerade. Sie wachsen nach unten und senken sich mit dem zunehmenden Gewicht der Staude Richtung Boden. Erst wenn die Blätter abfallen und die Bananen mit Licht in Kontakt kommen, beginnen sie, der Sonne entgegenzuwachsen.



Adobe Stock | zauberblicke



Schokoladen-Bananenbrot

→ Kastenform mit 24 cm Länge
Für 6–8 Personen als Dessert
Zubereitungszeit: ca. 20–30 Minuten
Genussfertig: in ca. 120 Minuten

140 g Mehl
50 g Kakaopulver
1 Teelöffel Backpulver (7 g)
1 Päckchen Vanillezucker (10 g)
1 Prise Salz
230 g Bananen reif, geschält
90 g Butter
120 g Zucker
1 Ei
100 g dunkle Schokolade

1 | Die Kastenform ausfetten, damit der Kuchen nicht klebt.

2 | In einer Schüssel Mehl, Kakao und Backpulver sowie Salz mischen und zur Seite stellen.

3 | Die Schokolade hacken. Die Butter in einer Pfanne schmelzen.

4 | Die Bananen mit der Gabel in einer Schüssel gleichmässig zerdrücken, Ei, Zucker und Vanillezucker dazugeben und gut verrühren. Nun die Butter unterrühren und zuletzt das Mehlgemisch sowie 50 g Schokolade unterheben.

5 | Die Masse in die Kastenform füllen, die restliche Schokolade darüberstreuen und im Ofen bei 160 °C Umluft für ca. 50–60 Minuten backen. Das Bananenbrot auf einem Gitter auskühlen lassen. Es kann warm oder kalt genossen werden.

Pro Person:
35 g Kohlenhydrate, 4 g Eiweiss, 18 g Fett;
318 kcal oder 1330 kJ

Schokoladen-Bananenbrot: lecker und nachhaltig! Dieses einfache Rezept rettet Lebensmittel vor der Tonne und verwandelt sie in einen köstlichen Genuss. Zero Waste war noch nie so fein! Übrigens ist Schokoladen-Bananenbrot eine unfassbar grossartige Kombination. Der Begriff Bananenbrot kommt aus verschiedenen englischsprachigen Ländern («banana bread»). Rührkuchen, der in der Kastenform gebacken wird, wird häufig als «bread» (Brot) bezeichnet, besonders wenn er eine eher kompakte, feuchte Konsistenz hat und keine Hefe enthält.

Bananen-Pistazien-Milchshake

→ Für 2 Personen

Zubereitungszeit: ca. 5 Minuten

Genussfertig: in ca. 5 Minuten

20 g Pistaziencreme

2 Bananen (200 g)

3 dl Milch

200 g Vanilleglace

1| Die Pistaziencreme mit einem Pinsel an die Innenseite der Gläser streichen, sodass schöne Streifen entstehen.

2| Die Bananen schälen und zusammen mit der Milch und der Vanilleglace in einen Mixbecher geben, fein mixen. In die vorbereiteten Gläser füllen und genießen.

Pro Person:

38 g Kohlenhydrate, 6 g Eiweiss, 18 g Fett;

349 kcal oder 1461 kJ



Bananen-Curry-Kaltschale

→ Für 4 Personen als Vorspeise
Zubereitungszeit: ca. 10 Minuten
Genussfertig: in ca. 15 Minuten

- 250 g Kokosmilch
- 2 Bananen
- 400 g Joghurt nature
- 1 Esslöffel Currypulver mild
- ½ Gurke (ca. 200 g)
- 1 Esslöffel Salz
- Pfeffer
- Chiliflocken und Sesam als Garnitur

- 1| Die Bananen schälen, zusammen mit Kokosmilch, Joghurt, Currypulver und Gurke in einen Mixbecher geben. Fein mixen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.
- 2| 5 Minuten stehen lassen.
- 3| In einer Schale anrichten und mit Chiliflocken und Sesam dekorieren.

Pro Person:
11 g Kohlenhydrate, 5 g Eiweiss, 12 g Fett;
173 kcal oder 724 kJ



Bananensenf (Beilage zu Grill und Fisch)

→ Ergibt 2 Gläser à 250 ml
Zubereitungszeit: ca. 10 Minuten
Genussfertig: in ca. 15 Minuten

- 100 g grober Senf
- 50 g Weisswein
- 50 g Essig weiss
- 50 g Honig
- 2 Bananen (200–250 g)

- 1| Bananen schälen und mit der Gabel leicht zerdrücken, Wein, Essig und Honig dazugeben, aufkochen. Mit dem Stabmixer pürieren und für 5 Minuten trocken rühren.
In saubere Gläser abfüllen, auskühlen lassen. Hält im Kühlschrank ca. 2–3 Monate.

Pro Glas:
33 g Kohlenhydrate, 3 g Eiweiss, 2 g Fett; 181 kcal oder 758 kJ

Bananenschokoriegel

→ Ergibt 10–12 Riegel
 Zubereitungszeit: ca. 20 Minuten
 Genussfertig: in ca. 180 Minuten

160 g Haferflocken
 100 g Erdnüsse gesalzen
 2 Esslöffel Leinsamen geschrotet (15 g)
 30 g Schokostückchen
 ½ Teelöffel Zimt
 1 Prise Salz
 2 Bananen (200 g)
 2 Esslöffel Kokosöl flüssig
 2 Esslöffel Ahornsirup (30 g)
 1 Päckchen Vanillinzucker (8 g)
 1 Päckchen vegane Kuchenglasur (125 g)

1 | Haferflocken, Erdnüsse, Leinsamen, Schokostücke, Zimt und Salz vermischen. Die Bananen schälen und mit einer Gabel zerdrücken, zusammen mit dem Kokosöl, Ahornsirup und Vanillinzucker zu den Haferflocken geben und untermischen.

2 | Eine Gratinform mit Backpapier auslegen und die Masse hineingeben. Mit einem Löffel oder Spachtel gleichmässig verstreichen.

3 | Den Ofen auf 160 °C Umluft vorheizen und die Masse für 30–45 Minuten, je nach Dicke, backen.

4 | Nach dem Backen für 2 Stunden im Kühlschrank auskühlen lassen. Anschliessend mit einem scharfen Messer in Riegel schneiden. Die Kuchenglasur schmelzen und mithilfe eines Löffels streifenartig über die Riegel ziehen, sodass ein schönes Muster entsteht.

Pro Riegel:
 20 g Kohlenhydrate, 4 g Eiweiss, 12 g Fett;
 207 kcal oder 867 kJ



Wolfsbarschfilet auf Ingwerjoghurt mit Gurke





MONDOVINO

Wein nach Deinem
Geschmack.

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

4 Wolfsbarschfilets à 70 g
2 Esslöffel Butter
200 g griechischer Joghurt
10 g Kokosraspeln
1 Teelöffel frischer, geriebener Ingwer
Salz und Pfeffer
½ Salatgurke
2 Esslöffel Olivenöl
1 Esslöffel weisser Essig
Sprossen als Garnitur

- 1 |** Joghurt in eine Schüssel geben, Kokosraspeln, Ingwer, etwas Salz und Pfeffer dazugeben und gut mischen, zur Seite stellen.
- 2 |** Salatgurke waschen, halbieren, die Kerne herausschneiden und klein schneiden, mit Olivenöl und Essig marinieren sowie mit Salz und Pfeffer abschmecken.
- 3 |** Wolfsbarschfilets mit Haushaltspapier trocken tupfen. Bratpfanne erhitzen und die Butter darin schmelzen. Die Fischfilets auf beiden Seiten ca. 2 Minuten anbraten und mit Salz und Pfeffer würzen.
- 4 |** Joghurt auf den Teller drapieren, den Fisch darauflegen, den Gurkensalat dazugeben und nach Wunsch mit Sprossen ausgarnieren.

Pro Person:

8 g Kohlenhydrate, 41 g Eiweiss, 38 g Fett;
538 kcal oder 2250 kJ



Klassisch.

Die perfekte Paarung von
Aroma und Eleganz.
Gehaltvoll, vollmundig und
schön strukturiert.

BOURGOGNE AOC
CHARDONNAY
LOUIS JADOT, 75 CL

.....
18.95
(10 cl = 2.53)

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



Für mich und dich.

Rindsfilet auf Sellerie mit Kräuterbutter



Für 4 Personen als Hauptgang
Zubereitungszeit: ca. 20 Minuten
Genussfertig: in ca. 75 Minuten

4 Rindsfiletmedaillons à 150–200 g
1 Sellerie gross
30 g Sonnenblumenöl
20 g Senf fein
150 g Butter
1 Knoblauchzehe
1 Esslöffel Rosmarin
1 Esslöffel Thymian
1 Teelöffel Salz
Salz und Pfeffer

1 | Rosmarin und Thymian waschen, trocken tupfen, zupfen und hacken. Den Knoblauch schälen und pressen. Die Butter in einem Topf schmelzen, Knoblauch, Rosmarin, Thymian, 1 Teelöffel Salz und Pfeffer dazugeben, für 5 Minuten köcheln lassen.

2 | Mit dem Stabmixer pürieren und im Kühlschrank ca. 60 Minuten kalt stellen, bis die Butter fest ist.

Mit der Rührmaschine die Butter schaumig rühren. Die Kräuterbutter ist für ca. 1 Woche im Kühlschrank haltbar. Durch das Köchelnlassen schmeckt die Butter richtig schön nussig-würzig.

3 | Den Sellerie waschen und schälen, in 4 dicke Scheiben schneiden und mit einem grossen runden Guetzliausstecher runde Taler à ca. 80 g ausstechen.

4 | Sonnenblumenöl, Salz, Pfeffer und Senf mixen, die Taler darin wenden und 5–8 Minuten pro Seite auf tiefer Flamme grillieren.

5 | Das Rindsfilet in der restlichen Marinade wenden. Die Filets ca. 3–4 Minuten pro Seite grillieren (je nach Dicke und Grösse), warm stellen und ruhen lassen.

6 | Das Filet auf dem Sellerietaler anrichten, die Kräuterbutter auf das Fleisch setzen.

Pro Person:

7 g Kohlenhydrate, 34 g Eiweiss, 62 g Fett;
493 kcal oder 2067 kJ

**FOOD
LOVES
KIKKOMAN**



Warum alle möglichen Grillgemüse auf Kikkoman stehen? Weil unsere Sojasauce ein natürlicher Geschmacksverstärker ist. Sie macht jedes Gericht noch vollmundiger und das Salzen fast überflüssig. Probieren Sie's aus, Sie werden es auch lieben. **kikkoman.ch**



Riesling – ganz schön anspruchsvoll

«Die Anspruchsvolle»: Riesling gehört zu den bekanntesten Weissweinreben der Welt. Aber warum eigentlich anspruchsvoll? Riesling ist vor allem für den Anbau in Deutschland, Österreich und dem Elsass bekannt. Diese Weissweine zählen zu den besten der Welt. Die Rieslingtraube reift aber sehr spät, zudem benötigt die Rebe genügend Wärme, um ihr volles Potenzial auszuschöpfen. Diese Wärme erhält die Rebe im eher kalten Mitteleuropa nur in Steillagen und dann bitte schön auch Richtung Süden ausgerichtet. Die späte Reife, die Lage und das wechselnde Wetter gerade in Europa machen die Rieslingrebe zu einer im Anbau anspruchsvollen Rebsorte.



Von Tom Guldemann / CEO Walhalladrinks AG



Bild Adobe Stock von e55evu

Anspruchsvoll sein, okay. Aber ist der Riesling denn die Anstrengung auch wert? Es heisst, sie sei die teuerste und alterungsfähigste Weissweintraube der Welt. Oder der Cabernet Sauvignon unter den Weissweintrauben. Das muss jeder für sich selbst beurteilen. Aber unumstritten glänzen die Rieslingweine mit einer aromatischen und rassigen Aromatik: von Honig über Limette und mineralischen Noten durch die Schieferböden der Mosel bis hin zu fein duftenden Blüten. Also eine immense Vielseitigkeit, welche sicherlich auch anspruchsvoll ist, vor allem aber viel Abwechslung beim Genuss unterschiedlichster Rieslingweine verspricht. Eine vorschnelle Beurteilung oder Verurteilung könnte Sie um grossartige Erfahrungen bringen.

Ein sehr hoher Anteil der weltweiten Produktion, ca. 45% des Rieslinganbaus, kommt aus Deutschland. Dabei sind vor allem die Mosel und die Pfalz zu nennen. In diesen Regionen kommt die Rieslingrebe mit den Terrassenlagen, den Steillagen und der Südaus-

richtung vollkommen auf ihre Kosten. Gerade an der Mosel kann man dabei Geschichte, Naturspektakel, Kultur und Geschmack in einem erleben. Die Steillagen, welche es an der Mosel gibt und die noch immer bewirtschaftet werden, schaffen nicht nur die perfekten Bedingungen für die Rieslingrebe, sie sind auch ein Stück Kulturerbe. Die erste Erwähnung der Rieslingrebsorte stammt aus dem Jahr 1435 in Rüsselsheim. Sie verbreitete sich weiter am Rhein und der Mosel entlang, bis der Anteil in Deutschland vor dem Ersten Weltkrieg bis zu 90% erreichte.

Das Weingut Kirsten-Liebieg trägt mit seinen herausragenden Rieslingweinen dazu bei, diese Tradition fortzuführen und gleichzeitig neue Massstäbe in der Weinherstellung zu setzen. Sie sind bekannt für die Bewirtschaftung von Steil- und Steillagen an der Mosel. Diese Lagen erfordern nicht nur unermüdlichen handwerklichen Einsatz – Handarbeit ist ein Muss –, sondern auch eine visionäre Leidenschaft, um aussergewöhnliche, eigenständige Weine zu produzieren. An alten und neuen Lagen. Wobei die alten Lagen seit 1904 bestehen und zu den einzigen in Deutschland gehören, auf denen noch wurzelechte Reben stehen, die nicht der Reblaus zum Opfer fielen. Die Struktur der alten Reben und die Mineralität der Schieferböden ergeben einen einzigartigen Riesling.

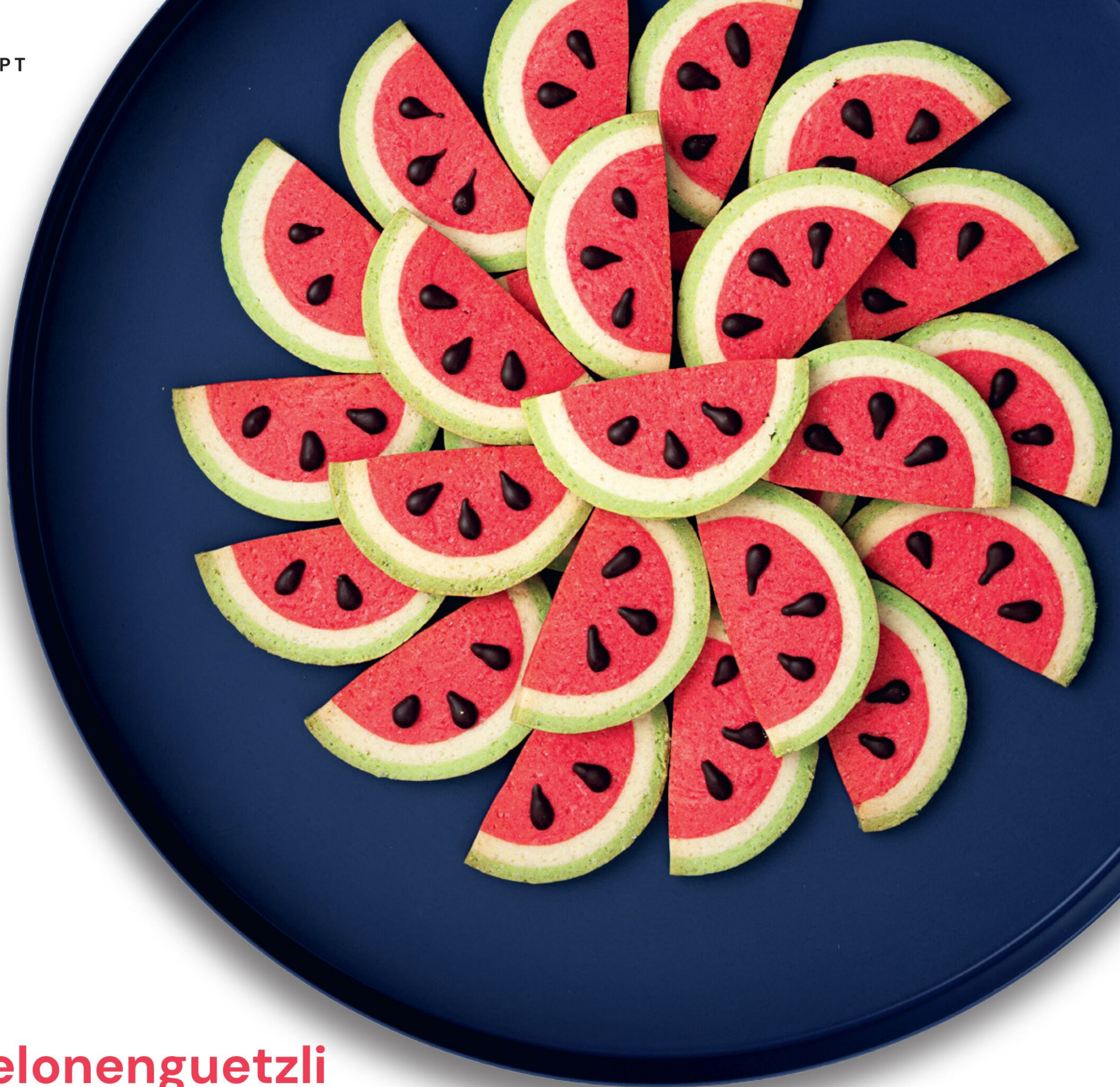
Der Riesling PUR des Weinguts Kirsten-Liebieg verkörpert die Kultur, die Rieslingtraube und die Lagen auf eine wundervoll angenehme Art und Weise. Er gedeiht an einem nach Süden ausgerichteten Steilhang, spät gelesen, anschliessend werden die Trauben angequetscht und einige Stunden liegen gelassen. Ein Teil des Mostes wird in Barriques vergoren. Die gesamte Vergärung erfolgt jedoch spontan durch wilde, auf dem Gut natürlich vorkommende Hefen.

Bis zum Spätsommer lässt man den Wein auf der Feinhefe ruhen und reifen. Bis dieser anschliessend durch gezieltes Cuvéetieren (Zusammenführen des gereiften Weins aus den Barriquefässern und des gereiften Weines aus den Stahlfässern) die perfekte Balance aus Fruchtaromen und Barriquearomen hervorbringt. In der Flasche darf der Riesling PUR noch für ein weiteres Jahr ruhen. Ob im Glas für einen schönen und ruhigen Moment für sich oder zu frühlingshaften Menüs in Gesellschaft – der Riesling ist eine vielseitig gute Wahl.

Prosit!



**PUR Riesling
Spätlese 2020
Schlossgut Liebieg
Deutschland /
Mosel
Erhältlich bei:
walhalla-weine.ch**



Melonenguetzli

→ **Ergibt 35–40 Stück**
Zubereitungszeit: ca. 35 Minuten
Genussfertig: in ca. 2 Stunden

125 g Butter
 120 g Zucker
 1 Päckchen Vanillinzucker (8 g)
 1 Ei
 360 g Mehl
 1 Prise Salz
 Rote und grüne Lebensmittelfarbe
 70 g Schokolade dunkel

1 | Butter, Zucker, Vanillin und Ei verrühren. Mehl und Salz mischen und hinzugeben. Zu einem homogenen Teig vermischen. Die Hälfte des Teiges mit roter Lebensmittelfarbe einfärben, zu einer schönen Rolle formen und in Plastikfolie

satt einrollen, kühl stellen (wenn der Teig in den Tiefkühler gelegt wird, bleibt er schön rund). Den restlichen Teig nochmals halbieren, die eine Hälfte einwickeln und kühlen, die andere mit grüner Lebensmittelfarbe einfärben und einwickeln, im Kühlschrank kühlen.

2 | Nach 30 Minuten den nicht gefärbten Teig herausnehmen und rechteckig ausrollen, sodass die rote Teigrolle komplett darin eingerollt werden kann. Mit dem grünen Teig den Arbeitsschritt wiederholen.

Die Teigrolle nochmals 30 Minuten durchkühlen lassen.

3 | Die Stange in 0,5 cm dicke Scheiben schneiden, nochmals halbieren und auf ein mit Backpapier belegtes Blech legen. Im Ofen bei 160 °C Umluft für ca. 10–13

Minuten backen. Die Guetzli auf einem Gitter auskühlen lassen.

4 | Die Schokolade schmelzen und mit einem Spritzsack kleine Tupfen in Form von Kernen auf die Melonenguetzli spritzen.

Pro Person:
 11 g Kohlenhydrate, 1 g Eiweiss, 5 g Fett; 90 kcal oder 377 kJ

TIPP ↓

Der Teig ist sehr krümelig. Am besten gut durchkneten und zwischen zwei Backpapiere legen, um ihn auszurollen.

Liebe Leserinnen und Leser:

Senden Sie uns Ihr Lieblingsrezept

Kochen ist etwas Schönes, und oft sind es gerade die Haushaltsgerichte, die man immer wieder gerne genießt. Hier ist nun Ihre Bühne!

Tortelloni di manzo mit Bratwurst-Tomaten-sauce

→ Für 2 Personen
Zubereitungszeit: 15 Minuten
Genussfertig: in 15 Minuten

500 g Tortelloni di manzo
1 Zwiebel
2 Tomaten
1 Bratwurst
1 EL gehackte Petersilie
1 EL Olivenöl

1| Tortelloni gemäss Packungsanweisung im Wasser garen.
2| Zwiebel klein schneiden, Tomaten in Schnitze schneiden, Bratwurst in Würfel oder Rondellen schneiden.
3| In einer Bratpfanne das Öl erhitzen, Zwiebeln darin dünsten, die Bratwurst dazugeben und mitdünsten. Tomaten dazugeben und 2–3 Minuten köcheln lassen. Mit Salz, Pfeffer und der gehackten Petersilie abschmecken. Tortelloni in einen tiefen Teller geben und die Sauce darauf drapieren. Sofort geniessen.

Vreni Kobler aus Rorschach

«Dieses Gericht mache ich, wenn es mal schnell gehen soll. Mein Mann ist immer happy, wenn ich ihm das koche. Auch wenn es schnell und einfach ist, ist es sehr fein!»

Pro Person:

10 g Kohlenhydrate, 70 g Eiweiss, 73 g Fett;
875 kcal oder 3661 kJ



Jetzt sind Sie dran!

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 unsere Website **einfachkochen.ch** senden. Wir freuen uns über jeden Beitrag, denn was gibt es Schöneres, als gutes Essen zu teilen? Wir sind gespannt!



Wasser marsch: Trinken ist wichtig

Text: Nadia Bassot

Trinken ist wohl das vermeintlich Einfachste, Selbstverständlichste und Normalste der Welt und zugleich für viele aber auch etwas, das tagtäglich Mühe macht. Insbesondere die Trinkmenge gestaltet sich für viele schwierig. Im Laufe unseres Lebens verändern sich z.B. der Durst, der Geschmack und die Trinkmenge ziemlich stark. Trinken ist sowohl aus Sicht der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM) als auch aus westlicher Sicht von grosser Bedeutung, jedoch mit unterschiedlichen Perspektiven und

Schwerpunkten. Beide Systeme erkennen die Notwendigkeit der Flüssigkeitsaufnahme für die Aufrechterhaltung der körperlichen Funktionen, aber ihre Erklärungen und Empfehlungen unterscheiden sich.

Klare Vorteile

Wasser ist nicht nur unser wichtigstes Grundnahrungsmittel, auch der menschliche Organismus besteht zum grössten Teil aus Wasser (60 bis 75 %).



Wir sind auf Wasser als flüssige Nahrung angewiesen. Wasser spielt bei allen Lebensprozessen des Körpers eine wichtige Rolle und ist unter anderem verantwortlich für: Funktionstüchtigkeit aller Zellen, Transport lebensnotwendiger Nährstoffe und Stoffwechselprodukte in unserem Körper, Ausgleich des Wärmehaushalts, Abtransport von Giftstoffen und noch vieles mehr. In der TCM steht das Element Wasser für Eigenschaften wie Willenskraft, Durchhaltevermögen und Flexibilität.

Es erinnert uns daran, dass das Leben ständigen Veränderungen unterworfen ist (wie ein Fluss, der sich durch die Landschaft schlängelt und sich seinen Weg sucht) und dass wir uns anpassen und anpassungsfähig sein müssen, um voranzukommen. Wasser spielt eine entscheidende Rolle für die Aufrechterhaltung des Qi (Lebensenergie) und des Blutkreislaufs. Wenn der Körper ausreichend mit Wasser versorgt ist, wird das Qi gestärkt und die innere Harmonie gefördert.

Die Yin-und-Yang-Balance: Wasser gilt als «Yin» (die kühlende, befeuchtende Kraft). Ein Mangel an Wasser kann zu einem Ungleichgewicht führen, das sich als trockene Haut, Durst, Verstopfung und eine generelle Schwäche des Körpers manifestieren kann.

Das Wasser als Lebensquelle: Die TCM sieht Wasser auch als Quelle des «Jing» (Lebensenergie). Ein langfristiger Mangel an Flüssigkeit kann die Lebensenergie schwächen und zu Müdigkeit oder frühen Alterungszeichen führen.

Warmes Wasser gilt als natürliches Heilmittel, welches Gifte aus dem Körper entfernt, die Blutzirkulation verbessert, den Stoffwechsel anregt und den Heisshunger verringert. Das ist etwas, das in unseren Breitengraden seltsam anmutet. Wer es aber einmal ausprobiert hat (vielleicht abgesehen vom überhitzten Teenager), der wird erstaunt und begeistert zugleich sein. So habe ich persönlich zum Beispiel früher nur eiskalte Getränke direkt aus dem Kühlschrank getrunken, heute ist mir z.B. das Wasser aus dem Wasserhahn schon zu kalt. Viele Beschwerden, welche ich als geborener «Kältemensch» jahrelang mit mir herumgetragen habe, haben sich unter anderem mit dieser einfachen Massnahme deutlich verringert. Warmes Wasser tut mir gut!

Tipps, um die ideale Trinkmenge zu erreichen

Die ideale Trinkmenge kann je nach Alter, Grösse, Gewicht, Gesundheitszustand, Aktivitätsniveau und Klima variieren. Die allgemeine Empfehlung lautet jedoch, etwa 2 bis 3 Liter Wasser täglich zu trinken. Hier sind einige praktische Tipps, um die tägliche Trinkmenge zu erreichen:

- 1. Beginnen Sie den Tag mit einem Glas Wasser:** Trinken Sie gleich nach dem Aufstehen ein Glas Wasser, um Ihren Körper nach der Nacht wieder zu rehydrieren und den Kreislauf in Schwung zu bringen.
- 2. Erstellen Sie eine tägliche Routine:** Versuchen Sie, regelmässig über den Tag verteilt zu trinken, z.B. nach jeder Stunde ein Glas Wasser. Verwenden Sie z.B. Erinnerungen oder Apps, um es nicht zu vergessen.
- 3. Trinken Sie vor den Mahlzeiten:** Ein Glas Wasser vor dem Essen kann helfen, den Appetit zu zügeln und die Verdauung zu unterstützen.
- 4. Vermeiden Sie zu viel Koffein und Alkohol:** Beide haben eine entwässernde Wirkung. Achten Sie darauf, sie in Massen zu konsumieren und immer zusätzliches Wasser zu trinken.
- 5. Essen mit hohem Wasseranteil:** Nahrungsmittel wie Gurken, Melonen, Tomaten oder Suppen enthalten viel Wasser und helfen, die Flüssigkeitsaufnahme zu steigern.
- 6. Wasser in verschiedenen Varianten:** Wenn Sie Wasser langweilig finden, versuchen Sie es mit ungesüsstem Kräutertee, sprudelndem Wasser oder indem Sie ein paar Scheiben Zitrone, Orange, Beeren, Ingwer, frische Kräuter, Zimtstangen, Gurken-, Apfel- oder Melonenstücke etc. dazugeben.
- 7. Verwenden Sie eine wiederverwendbare Flasche:** Eine Flasche immer bei sich zu haben, erinnert Sie daran, regelmässig zu trinken, und erleichtert es, Ihre tägliche Trinkmenge zu tracken.
- 8. Hören Sie auf Ihren Körper:** Durst ist ein natürliches Signal, dass der Körper mehr Flüssigkeit benötigt. Es ist wichtig, auf diese Signale zu achten und regelmässig zu trinken.
- 9. Gut zu wissen:** Häufig wird das Hungergefühl mit Durst verwechselt. Ein Energietief am Nachmittag kann mit einer zu geringen Trinkmenge zusammenhängen. Ein Glas Wasser zu trinken, hilft meist mehr als die x-te Tasse Kaffee.



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

Auf zur Entdeckungsreise

Ein kulinarischer Trip in drei Gängen







VORSPEISE

● Gurkennester an Joghurtdressing

→ Für 4 Personen
Zubereitungszeit:
ca. 15 Minuten
Genussfertig:
in ca. 45 Minuten

2 Salatgurken (1 kg)
3 Stiele Dill
1 Knoblauchzehe
150 g griechischer Joghurt
20 g Zitronensaft
Salz und Pfeffer
Honig

1 | Die Gurken waschen, das Fruchtfleisch und die Schale mithilfe eines Sparschälers in lange Streifen schneiden. Den Dill waschen, trocken tupfen und ein paar schöne Spitzen

für die Garnitur beiseitelegen, den Rest fein hacken. Knoblauch schälen und klein schneiden.

2 | Joghurt mit Zitronensaft, Dill und Knoblauch mischen, mit Salz, Pfeffer und Honig abschmecken. Die Gurkenstreifen untermischen und im Kühlschrank 30 Minuten ziehen lassen.

3 | Die Gurken mithilfe einer Gabel zu einem Nest eindrehen und in tiefe Teller drapieren. Mit den Dillspitzen dekorieren und geniessen.

Pro Person:
4 g Kohlenhydrate, 4 g Eiweiss,
2 g Fett; 49 kcal oder 204 kJ



HAUPTGANG

● Butter Chicken mit Reis

→ Für 4 Personen
Zubereitungszeit:
ca. 15 Minuten
Genussfertig:
in ca. 50 Minuten

800 g Pouletbrust in Würfeln
120 g Joghurt
1 Teelöffel Ingwer gerieben
1 Teelöffel Kreuzkümmel gemahlen⁽¹⁾
1 Esslöffel Garam Masala
1 Teelöffel Salz
1 Teelöffel Kurkuma
1 Teelöffel Chiliflocken
4 Esslöffel Butter
1 Zwiebel
3 Knoblauchzehen
1 Teelöffel Ingwer gemahlen
500 g gehackte Pelatitomaten
1 Teelöffel Kreuzkümmel gemahlen⁽²⁾
150 ml Vollrahm
1 Teelöffel Zucker
Etwas frischer Koriander
250 g Reis

1 | In einer Schüssel Joghurt, Ingwer, Kreuzkümmel⁽¹⁾, Masala, Salz, Kurkuma und Chiliflocken mischen, die Pouletwürfel dazugeben und gut umrühren, für mindestens 30 Minuten in der Marinade ziehen lassen (Tipp: Marinade über Nacht

ziehen lassen). Zwiebel und Knoblauch schälen, die Zwiebel hacken und den Knoblauch pressen.

2 | Den Reis gemäss Packungsanweisung garen.

3 | Das Poulet in einer Bratpfanne mit 2 Esslöffeln Butter anbraten, sodass es rundherum Farbe bekommt, aus der Pfanne nehmen und zur Seite stellen. Restliche 2 Esslöffel Butter in die Pfanne geben und darin Zwiebel, Knoblauch und frischen Ingwer andünsten. Restliche Zutaten wie Tomaten, Kreuzkümmel gemahlen⁽²⁾, Vollrahm, Zucker dazugeben und 10 Minuten kochen lassen.

4 | Mit dem Pürierstab mixen, die Sauce mit dem gebratenen Poulet aufsetzen und ca. 8–12 Minuten köcheln lassen, bis das Poulet gar ist. Mit Koriander ausgarnieren und zusammen mit dem Reis servieren.

Pro Person:
45 g Kohlenhydrate, 46 g Eiweiss, 35 g Fett; 710 kcal oder 2970 kJ



DESSERT

● Kokosmousse mit weisser Schokolade

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

- 200 ml Kokosmilch kalt
- 30 g Kokosraspeln
- 30 g Zucker
- 50 g weisse Schokolade
- 1 ½ Päckchen Schlagrahmfestiger (12 g)
- 100 g Vollrahm
- 1 Zitrone, davon die Zeste
- Minzespitzen und Mangowürfel als Garnitur

1 | Kokosraspeln kurz in einer Pfanne rösten, ohne dass sie Farbe annehmen, anschliessend auskühlen lassen.

- 2 | Weisse Schokolade hacken und zur Seite stellen.
- 3 | Vollrahm in einer Schüssel schlagen und zur Seite stellen.
- 4 | Kokosmilch in eine Schüssel geben, Zucker sowie den Schlagrahmfestiger und den Zitronenabrieb dazugeben und kräftig verrühren.
- 5 | Nun vorsichtig Kokosraspeln, Schokolade und Vollrahm unterheben und in kleine Gläser abfüllen, ausgarnieren mit frischer Minze und je nach Wunsch mit Mangowürfeln.

Pro Person:
21 g Kohlenhydrate, 2 g Eiweiss,
28 g Fett; 345 kcal oder 1445 kJ

Weine zum 3-Gänger:
Internationales Flair bei der Weinbegleitung:
von Japan über Frankreich bis nach Österreich.

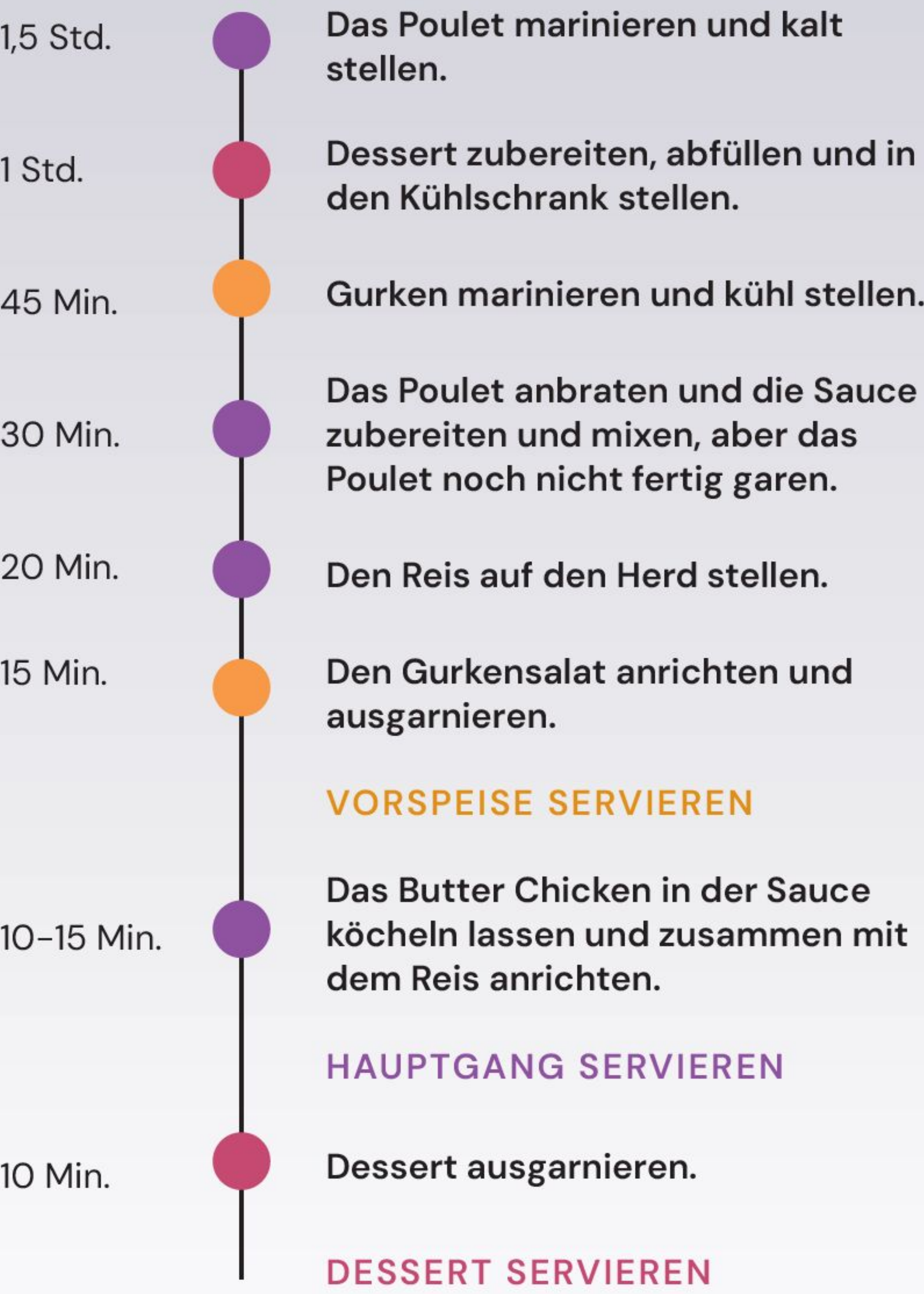
Vorspeise (links):
Sake Junmai mit Kabosu-Saft «Kabosu no Susume»,
Nakashima Brewery, Japan. Zu finden bei: farmy.ch

Hauptgang (Mitte):
Gourmandi Nages, Château de Nages, Frankreich.
Zu finden bei: moevenpick-wein.com

Dessert (rechts):
Pinot Gris Traminer Orange Wine, Weingut Michael Opitz,
Österreich. Zu finden bei: walhalla-weine.ch

Menüplanung

Zeitlicher Vor- und Ablauf für die Zubereitung des Menüs



Das ist der Gipfel!





Wer könnte sie nicht lieben?
Croissants, auch Gipfeli oder Hörnchen genannt, sind einfach ein Muss für jedes hochwertige Frühstück und sorgen für gute Laune am Morgen. Das buttrige, saftige Gebäck wird gerne mit Butter und Konfitüre serviert oder sogar in eine Tasse Kaffee getunkt (ein Klassiker).

Ein Heldensymbol

Kaum ein Gebäck ist weltweit bekannter als das Croissant. Obwohl wir es als französische Spezialität betrachten, liegt der Ursprung nicht in Frankreich, wie man erwarten würde, sondern vielmehr in Wien. Der Legende nach wurden die Türken beim Versuch, Wien 1683 einzunehmen, von den ansässigen Bäckern überrascht. Diese arbeiteten nachts und schlugen Alarm, als sie die Angreifer unterirdisch graben und schaufeln hörten. Als Dank für ihren heldenhaften Einsatz und ihren Mut durften die Bäcker ein Gebäck kreieren, das in der Form eines türkischen Halbmonds präsentiert wurde. So wurde das Kipferl oder, wie wir Schweizer gerne sagen, das Gipfeli, geboren.

Die romantische Geschichte von Marie Antoinettes Leibbäcker, der während ihrer Hochzeitsreise dieses Kipferl mit sich führte, entstand erst viele Jahre später. So fand das Croissant schliesslich sein Zuhause in Paris und wurde seitdem in jeder Bäckerei angeboten.

Ich kaufe mir auch gerne einmal etwas zu viel beim Bäcker ein. Und was passiert dann? Ja, am nächsten Tag sind die Gipfeli leider nicht mehr so frisch. Doch getrocknet sind sie in der Küche vielseitig einsetzbar und verwandeln sich in neue, kreative Leckereien. Ein paar feine Rezeptideen dazu gleich nachfolgend.

Gipfeli zum Leben erwecken

Mit einem feuchten Tuch bedeckt auf einem Teller in die Mikrowelle legen und 15 Sekunden erwärmen. Oder Gipfeli mit einem Wasserspray anfeuchten und im heissen Backofen bei 200 °C Umluft 2 bis 3 Minuten aufbacken.



Croissant-Beeren-Pudding

→ Für 4–6 Personen
Zubereitungszeit: ca. 10 Minuten
Genussfertig: in ca. 30 Minuten

2–3 Croissants
200 ml Vollrahm
150 ml Milch
100 g Zucker

1 Päckchen Vanillezucker (10 g)
2 Eigelb
2 Eier
250 g Beeren gemischt, frisch
4 Minzespitzen

1 | Die Croissants in Scheiben schneiden und in eine Auflaufform legen.
2 | Vollrahm, Milch, Eier und Eigelb sowie Zucker und Vanillezucker zusammenrühren und über die Croissants giessen, die

Beeren darüber verteilen und im Ofen bei 150 °C Umluft für ca. 20 Minuten backen. Warm anrichten und mit Minze ausgar-nieren.

PS: Dazu passt Vanillesauce oder eine Kugel Vanilleglace.

Pro Person:
29 g Kohlenhydrate, 7 g Eiweiss, 27 g Fett;
395 kcal oder 1655 kJ

Gipfelritter mit Rauchlachs

→ Für 4 Personen als Snack / Vorspeise
Zubereitungszeit:
ca. 10 Minuten
Genussfertig: in ca. 20 Minuten

4 Gipfeli
2 Eier
50 ml Milch
Salz und Pfeffer
8 Tranchen Rauchlachs (ca. 300 g)
4 Esslöffel Avocadoöl
Schnittlauch

1| Eier, Milch, Salz und Pfeffer in einer Auflaufform gut verrühren, Gipfeli darin einlegen und 5 Minuten

stehen lassen. Gipfeli auf ein Backblech legen und im Ofen bei 200 °C Umluft für 5 Minuten backen, dann nochmals in der Milch wenden und 2–3 Minuten fertig backen.

2| Den Schnittlauch waschen, trocken tupfen und in feine Ringe schneiden. Die Gipfeli auf einen Teller legen, den Rauchlachs dazu- drapieren, mit etwas Avocadoöl beträufeln und mit Schnittlauch ausgarnieren.

Pro Person:
19 g Kohlenhydrate, 21 g Eiweiss, 34 g Fett; 460 kcal oder 1930 kJ



Gipfeliglace

→ Für 6–8 Personen
Zubereitungszeit: ca. 10 Minuten
Genussfertig: in ca. 5 Stunden

2 Gipfeli (ca. 110 g)
250 g Kondensmilch gezuckert
250 g Vollrahm
1 Vanilleschote, davon das Mark

1| Den Vollrahm cremig schlagen.
2| Die Kondensmilch mit dem Vanillemark verrühren, die grob gehackten Gipfeli dazugeben und umrühren. Nun den geschlagenen Vollrahm unterheben, in eine mit Backpapier ausgelegte Cakeform geben und für 4–5 Stunden in den Tiefkühler stellen, bis es ganz gefroren ist. Danach in Tranchen schneiden und nach Lust und Laune dekorieren. Allenfalls ein frisches Gipfeli aufschneiden und mit der Glace servieren.

Pro Person:
21 g Kohlenhydrate, 4 g Eiweiss, 24 g Fett; 320 kcal oder 1340 kJ



Lachsfilet auf mediterranem Ofengemüse



→ Für 4 Personen

600–800 g Lachsfilet
(gekühlt, Tiefkühlware zuerst auftauen lassen)
Etwas Olivenöl
Salz und Pfeffer
1 kleine Zwiebel
2 Tomaten
1 kleine Zucchini
100 g Oliven ohne Stein
1 kleine Aubergine
1 Paprika
2 Knoblauchzehen
1 EL Kräuter der Provence
Etwas Olivenöl zum Beträufeln
Basilikum zum Garnieren

- 1 Gemüse waschen und abtrocknen.
- 2 Die Zucchini halbieren und beide Hälften in Scheiben schneiden, auf dem mit Backpapier ausgelegten Backblech verteilen. Die Paprika vierteln und das Kerngehäuse ausschneiden, die Viertel nochmals halbieren und in gleichmässige Stücke schneiden. Von der Aubergine die Enden abschneiden, Aubergine halbieren und in Streifen schneiden, danach schöne grosse Würfel schneiden. Die Zwiebel schälen, halbieren und in Würfel schneiden. Knoblauch schälen, halbieren und ganz fein schneiden. Oliven grob hacken. Tomaten vierteln und in grössere Stücke schneiden.
- 3 Das ganze Gemüse zusammen auf dem Blech mit Salz, Pfeffer, Olivenöl und Kräutern der Provence marinieren, dabei alles gut mischen.
- 4 Das Gemüse im vorgeheizten Ofen bei 210 °C Umluft 10 Minuten backen.
- 5 Wenn der Lachs gefroren ist, diesen zuerst auftauen lassen, dann das nicht gefrorene Lachsfilet in 4 Portionen teilen. Falls vorhanden, die Haut und die graue Fettschicht entfernen.
- 6 Das Blech aus dem Ofen nehmen, die Temperatur des Ofens auf 180 °C verringern. Die Lachsfilets auf das Gemüse legen und mit Salz, Pfeffer und Olivenöl würzen, das Gemüse zusammen mit den Lachsfilets ca. 10 weitere Minuten bei 180 °C im Ofen garen.
- 7 Das Gemüse auf vier Teller verteilen, jeweils ein Lachsfilet daraufsetzen und mit frischem Basilikum garnieren.



← Hier gehts
zum Kochvideo

Popcorncookies



→ Ergibt 35–40 Stück
Zubereitungszeit: ca. 20 Minuten
Genussfertig: in ca. 40 Minuten

100 g karamellisiertes Popcorn
50 g Baumnüsse
50 g Couverture schwarz
2 Esslöffel Kakaopulver (10 g)
220 g Mehl
2 Eier
1 Esslöffel Rum (7 g)
100 g Butter
2 Prisen Salz
100 g Puderzucker

1 | Die Butter schmelzen, Rum sowie Salz dazugeben, zur Seite stellen. Die Couverture und Baumnüsse hacken.
2 | Puderzucker, Kakaopulver und Butter in eine Rührschüssel geben, aufschlagen. Anschliessend mit einer Holzkelle nach und nach die Eier unterrühren, Mehl dazugeben. Nüsse, Popcorn und Couverture untermischen.
3 | Die Masse nun von Hand zu Kugeln formen und auf ein mit Backpapier belegtes Blech setzen, darauf achten, dass die Kugeln etwas Abstand zueinander haben. Im Ofen bei 180°C für ca. 12–15 Minuten backen, je nach Grösse. Anschliessend auf einem Gitter auskühlen lassen.

Pro Person:
9 g Kohlenhydrate, 1 g Eiweiss, 4 g Fett;
76 kcal oder 319 kJ

Lesespass mit Würze

«Gewürze sind für mich wichtiger als das Salz in der Suppe.» Das sind die einleitenden Worte von Heiko Antoniewicz in seinem Buch. Heiko ist nicht nur ein grossartiger Koch und Visionär in der Gastrobranche, sondern auch eine charmante und liebevolle Person. Mit seinen Werken hinterlässt er bei Profis wie auch Hobbyköchen grossen Eindruck. Durch sein Fachwissen und mit Rezepten, die richtig begeistern.

«Gewürze» ist das neueste Buch aus seiner Hand, das er mit viel Hingabe geschrieben hat. Darin gibt er nicht nur Einblick in die Gewürzkunde, sondern liefert dazu immer auch gaumenkitzelnde Rezeptideen, die einfach nachzukochen sind. Ganz ehrlich, wer auf Kochbücher steht, muss Heiko einfach kennen. Ich sage stolz, ich habe sie alle, und ich bin dankbar, ihn als Freund in meinem Herzen zu haben.

Gewürze

Von Heiko Antoniewicz

Verlag: dk-verlag.de

ISBN 978-3-8310-4500-6



Die perfekte Lösung für jede Herausforderung in der Küche



hochwirksam • einfach anzuwenden • materialschonend



Das Schweizer Original gegen Kalk

Hoch hinaus auf dem Baumwipfelpfad

nd

Der Baumwipfelpfad Neckertal ist ein einzigartiger Walderlebnisweg im Toggenburg. Hier erlebt man Natur aus einer anderen Perspektive. Zahlreiche interaktive Erlebnisstationen auf dem und um den Pfad vermitteln viel Wissenswertes zur heimischen Tier- und Pflanzenwelt. Der Baumwipfelpfad in Mogelsberg, offiziell als Baumwipfelpfad Neckertal bekannt, wurde im Mai 2018 als erster seiner Art in der Schweiz eröffnet. Ein ganz besonderer Ort für Familien, Naturliebhaber und Entdecker jeden Alters. Der Pfad ist barrierefrei gestaltet und somit für alle zugänglich.

Entspannte Anreise

Die Anreise mit dem Zug bis Mogelsberg gestaltet sich einfach und entspannt. Vom Bahnhof aus führt ein rund 20-minütiger Spaziergang durch die idyllische Landschaft zum Eingang des Baumwipfelpfades. Alternativ stehen auch ausreichend Parkplätze in der Nähe zur Verfügung – besonders praktisch für Familien mit viel Gepäck oder Kinderwagen. Schon beim Ankommen wird klar: Hier dreht sich alles um Natur, Erleben und Entschleunigung. Das Eingangsgebäude ist liebevoll gestaltet, und eine Infotafel zeigt den Pfadverlauf und alle Highlights, die es zu entdecken gibt.

Abenteuer zwischen den Baumwipfeln

Der Baumwipfelpfad ist rund 500 Meter lang und führt in Höhen zwischen 4 und 15 Metern über dem Waldboden durch den Wald. Er ist überwiegend aus Holz gefertigt, besteht aus 84 Elementen und 124 Stützen und fügt sich harmonisch in die Umgebung ein. Entlang des Pfades laden über 40 Erlebnisstationen dazu ein, die Natur zu entdecken – darunter Balancierseile, Riechkästen, Klanginstallationen und Infotafeln über Tiere und Pflanzen. Natur aktiv erleben, statt einfach nur spazieren zu gehen.

Ein echtes Highlight ist die 55 Meter hohe Aussichtsplattform am Ende des Pfades. Von hier aus hat man einen grandiosen Rundumblick über das Neckertal, die Appenzeller Hügellandschaft und das St. Gallerland.

Familienfreundlichkeit wird grossgeschrieben

Was den Baumwipfelpfad Neckertal so besonders macht, ist nicht nur der Steg selbst, sondern das gesamte familienfreundliche Angebot rundherum. Direkt beim Eingang befindet sich ein grosser Naturspielplatz, der mit viel Liebe zum Detail gestaltet wurde: Kletterelemente aus Holz, Hängebrücken, eine Seilbahn-Rutsche, Schaukeln und verschiedene Kugelbahnen sorgen dafür, dass sich die Kids so richtig austoben können.

Für den kleinen oder grossen Hunger gibt es mehrere Feuerstellen und Grillplätze, die kostenlos und ohne Konsumzwang genutzt werden dürfen. Holz steht zur Verfügung, ebenso wie Sitzgelegenheiten – ideal für ein gemütliches Familienpicknick mitten im Grünen. Wer lieber etwas kaufen möchte, kann sich im kleinen Selbstbedienungsbistro mit regionalen Snacks und Getränken versorgen. Auch etwas Feines für den Grillplausch ist natürlich erhältlich. →



Natur spielerisch erleben



Auf zur Erkundungstour!





Imposant und lehrreich: der Baumwipfelpfad



Durchdachtes Konzept

Haustiere sind auf dem eigentlichen Baumwipfelpfad nicht erlaubt – ein wichtiger Aspekt zum Schutz der sensiblen Tierwelt in den Baumkronen. Für Hundebesitzer stehen jedoch kostenlose Hundeboxen am Eingang zur Verfügung, und im umliegenden Areal dürfen Hunde an der Leine mitgeführt werden. Auch das zeigt, wie durchdacht das gesamte Konzept ist.

Zudem finden über das Jahr hinweg immer wieder Sonderveranstaltungen statt, etwa thematische Führungen, Naturworkshops oder Bastelanlässe für Kinder.

Wer also einfach einmal offline sein und schöne Stunden im Wald geniessen möchte, ist am richtigen Ort. Ob allein, gemütlich zu zweit oder mit der Familie. Hier sind alle willkommen, die gerne die Seele baumeln lassen. Diese kleine Oase lädt dazu ein, etwas zu verweilen, dem Rauschen der Blätter und dem Zwitschern der Vögel zu lauschen und Zeit ohne Hektik zu verbringen. Und dabei sogar noch etwas zu lernen. →



**Grillspass nicht nur
für die Kids**

Als Rezept für diesen Ausflug haben wir uns etwas ausgedacht, das gut in den Rucksack passt und eine schmackhafte und gesunde Verpflegung darstellt.

Birchermüesli mit Pflaumen und Zitronen-Minze-Wasser

→ Für 4 Personen und 2 Flaschen
(je 1 Liter)
Zubereitungszeit: ca. 15 Minuten
Genussfertig: in ca. 15 Minuten

200 g Pflaumen rot
100 g Aprikosen getrocknet
500 g Joghurt nature
100 ml Milch
140 g Haferflocken
20 g Mandelstäbchen
2 Esslöffel Honig
2 Liter Wasser
1 Zitrone
4 Zweige Minze

1 | Die Pflaumen waschen, halbieren und den Stein entfernen, in kleine Würfel schneiden. Die getrockneten Aprikosen klein schneiden.

2 | Joghurt mit Haferflocken, Mandeln, Milch und getrockneten Aprikosen mischen. 10 Minuten ziehen lassen.

3 | Die Pflaumen unterziehen und mit Honig abschmecken.

4 | Zitrone waschen und in Schnitze schneiden, Minze waschen und mit der Zitrone in 2 Flaschen verteilen. Mit je ca. 1 Liter Wasser auffüllen, einmal kurz schütteln.

Pro Person:
55 g Kohlenhydrate, 12 g Eiweiss, 10 g Fett;
350 kcal oder 1464 kJ



Die nächste Ausgabe erscheint am 5. August 2025



Michael Vogt: So geht Fleisch und nicht anders!



Raus mit euch!
Zeit für Picknick



Feuer und Flamme:
Rezepte zum Grillieren



Leckeres mit Tomaten

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 Hiltbrand, Patricia Grob,
Silvia Jäggli

KORREKTORAT
Nina Haueter

ERNÄHRUNGSBERATUNG
Nadia Bassot
munterwerk.ch

WEINBEITRAG
Walhalladrink AG
Tom Guldemann

FOTOGRAFIE
Cyrill Maag
fotomaag.ch

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/abo



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 Foodfacts, Weintipps, Reportagen von unterwegs, Ernährungsberatung und unterhaltsame Küchengespräche mit spannenden Persönlichkeiten. Eine wahre Geschmacksbombe!

Jetzt bestellen!
einfachkochen.ch/abos



META KOCHT!



DAS EXCELLENCE
GOURMETFESTIVAL

'25

STARCHefs AN BORD



© Bürgenstock Hotels AG

MIKE WEHRLE

16 Gault Millau

Bürgenstock Resort Lake Lucerne
Obbürgen NW

Route 1 17.10.–18.10.2025
Route 2 18.10.–19.10.2025

excellence.ch/eobas27_ku / [eostr19_ku](https://excellence.ch/eostr19_ku)



FABIAN RAFFENER

★ **Michelin**

15 Gault Millau

Restaurant ZOE, Bern

Route 1 07.11.–08.11.2025

excellence.ch/eobas26_ku



FABRIZIO ZANETTI

17 Gault Millau

Grand Restaurant Hotel Suvretta
House, St. Moritz

Route 1 31.10.–01.11.2025
Route 2 01.11.–02.11.2025

excellence.ch/eobas19_ku / [eostr25_ku](https://excellence.ch/eostr25_ku)



KEVIN ROMES

★ ★ **Michelin**

17 Gault Millau

Skin's – the Restaurant, Lenzburg

Route 2 10.11.–11.11.2025

excellence.ch/epstr15_ku



**CHRISTIAN KUCHLER &
HANS NEUNER**

★ ★ / ★ ★ **Michelin**

18/18 Gault Millau

Taverne zum Schäfli, Wigoltingen TG
Ocean, Porches, Portugal

Route 1 02.11.–03.11.2025
Route 2 03.11.–04.11.2025

excellence.ch/epbas20_ku / [epstr22_ku](https://excellence.ch/epstr22_ku)



PETER KNOGL

★ ★ ★ **Michelin**

19 Gault Millau

Restaurant Cheval Blanc, Grand Hotel
Les Trois Rois, Basel

Route 1 16.11.–17.11.2025
Route 2 17.11.–18.11.2025

excellence.ch/eobas13_ku / [eostr18_ku](https://excellence.ch/eostr18_ku)



ROUTE 1 Basel–Strassburg

TAG 1 Basel. Anreise zum Rheinhafen Basel. Ihr Excellence-Schiff nimmt Kurs auf Strassburg. Welcome-Apéro. **Gala Abend:** Bei einem Amuse-Bouche in der Lounge lernen Sie den Koch des Abends kennen. Grosses Gala-Menü im Excellence-Restaurant. Moderation durch unsere Conférenciers und den Sommelier. Finale mit dem Gastkoch und seiner Küchencrew. Abendausklang bei Livemusik.

TAG 2 Strassburg. Frühstück à la Excellence. Erkunden Sie individuell die Stadt oder begleiten Sie uns auf einen Stadtrundgang durch die elsässische Metropole. Rückreise am Nachmittag.

ROUTE 2 Strassburg–Basel

Programm in umgekehrter Richtung.

Das Excellence Gourmetfestival-Paket

- Excellence Gourmetfestival – Genussstrip mit Übernachtung in eleganter Flussblick-Kabine
- Grosser Gourmet-Galaabend mit Gastköchin/ Gastkoch Ihrer Wahl, prominent besetzter Moderation, Livemusik
- Welcome-Apéro, Champagner-Auftakt, Frühstück
- An-/Rücktransfer zum/vom Hafen im Komfort-Reisebus ab/bis gewähltem Einsteigeort
- Optionaler Strassburg-Stadtpaziergang
- Gepäckservice, WiFi
- CO₂-Klimaschutzbeitrag Stiftung Myclimate

Preise pro Person CHF

Kabinentyp	
2-Bett, Hauptdeck	355
2-Bett, Mitteldeck, frz. Balkon	415
Junior Suite, Mitteldeck, frz. Balkon	495
2-Bett, Oberdeck, frz. Balkon	445
Junior Suite, Oberdeck, frz. Balkon	515

Zuschlag

• Excellence Countess 18.10., 01.11.	55
• Excellence Countess 16.11., 17.11.	95
• Excellence Princess 02.11.	55
• Kabine zur Einzelbelegung	195
• Auftragspauschale (entfällt bei Online-Buchung)	30

Nicht eingeschlossen

- Getränke, Trinkgelder
- Annullierungskosten-Versicherung
- Programmänderungen und Routenanpassungen bleiben vorbehalten

Wählen Sie Ihren Abreiseort

Wil , Winterthur-Wiesendangen SBB, Zürich-Flughafen , Burgdorf , Baden-Rüti , Basel SBB, Arlesheim , Bern, (Lausanne & Fribourg auf ausgewählten Reisen).



excellence.ch/gourmetfestival | 071 626 85 85

Excellence – Reisebüro Mittelthurgau, CH-8570 Weinfelden

 **excellence**
CRUISES