

EINFACH.

Ausgabe September 2025
12.- CHF | einfachkochen.ch

Kochen

by META HILTEBRAND

So ein Chabis

Rotkabis macht das Leben bunt

Rezepte
mit Geling-
garantie

Steinpilz:
Der König der Pilze

Zwetschgen:
Erleben Sie Ihr
blauvioletttes Wunder

One Pot:
Viel Genuss, wenig Aufwand





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 Leserinnen und Leser, geschätzte Kulinariker und Kochhungrige

Der Sommer ist fast vorbei, und die ersten dunkleren, weniger heissen Tage stehen uns bevor. Am 22. September sind wir dann auch offiziell im Herbst angekommen. Traurig muss man aber nicht sein, denn der September bietet noch alles, was im Sommer so heiss geliebt wurde.

Was mich aber besonders freut: Der Rotkabis ist wieder am Start. Die violette Farbe und die äusserst vielfältigen Möglichkeiten machen ihn zu meinem heimlichen Star in der Küche. Dass ich und mein Team eine bunte Küche mögen, habt ihr ja bereits gemerkt – Farben machen einfach glücklich und die Gerichte optisch attraktiver.

Das Thema One-Pot-Küche hat uns auch beschäftigt. Wer kennt es nicht: Einfach und schnell soll es sein, ohne gleich jedes Küchengerät benutzen zu müssen, das man im Keller gelagert hat. Die One-Pot-Küche eignet sich daher einfach für jedermann/-frau. Nadia hat mit ihrem Thema Fermente auch so einiges zu erzählen und rundet diese Ausgabe mit viel Wissen ab. Nicht zu vergessen der Ausflug ins Bubblehotel – die Schweiz hat doch einiges zu bieten, und Schlafen unter freiem Himmel wird erlebbar für jeden.

Nachdem wir alle viel Sonne getankt haben, freuen wir uns wieder darauf, mehr zu Hause zu sein und die Zeit mit der schönsten Beschäftigung der Welt zu verbringen: dem Kochen!

Von Herzen viel Spass beim Nachkochen und Lesen.

Eure Meta



einfachkochen.ch



Rotkabis Foodfacts → 8

So ein Chabis! Entdecken Sie den bunten Star unter den Kabissorten.

Steinpilze Foodfacts → 18

Freuen Sie sich: Der König der Pilze kommt auf Ihren Teller.

Küchengespräch → 24

Ronny Loll – auf den Spuren eines kulinarischen Multitalents.

Gewürzt → 30

Pfeffer bringt Würze ins Leben. Ob scharf, mild oder süsslich.

Zwetschgen Foodfacts → 36

Erleben Sie Ihr blauviolettetes Wunder mit den vielseitigen Früchten.

One Pot Foodfacts → 48

Viel Genuss, wenig Aufwand – und keine Geschirrberge.

Ernährungsberatung → 56

Warum fermentierte Lebensmittel so gesund sind.

Lesetipp → 58

Alkoholfreie Cocktails sind langweilig? Dann lernen Sie Linh kennen.

Leserrezept → 59

Erdbeer-Mandel-Quark.

Kinderküche → 62

Ein erfrischender Salat mit Kick und Sticks.

Gästemenü → 70

Ein Menü mit ganz besonders süffiger Begleitung.

Unterwegs → 74

Bubblehotels: Ein unvergessliches Erlebnis mitten in der Natur.

8

Rotkabis macht das Leben bunt



Kein Herbst ohne Zwetschgen





18

Der König der Pilze kommt
auf Ihren Teller



24

Küchengespräch mit
Ronny Loll



66

Ein wahrer
Tortentraum

Vegetarisch →



Glasnudelsalat mit
Limette und Rotkabis
● ● → 13



Pizza Violetta
● → 14



Rotkabisrisotto mit
Gorgonzola → 15



Rotkabispesto
● → 16



Fruchtiger Rotkabis
● → 16



Steinpilzbruschetta
● ● → 20



Steinpilzrahmsauce
● → 23



Grüne Pfeffersauce
● → 31



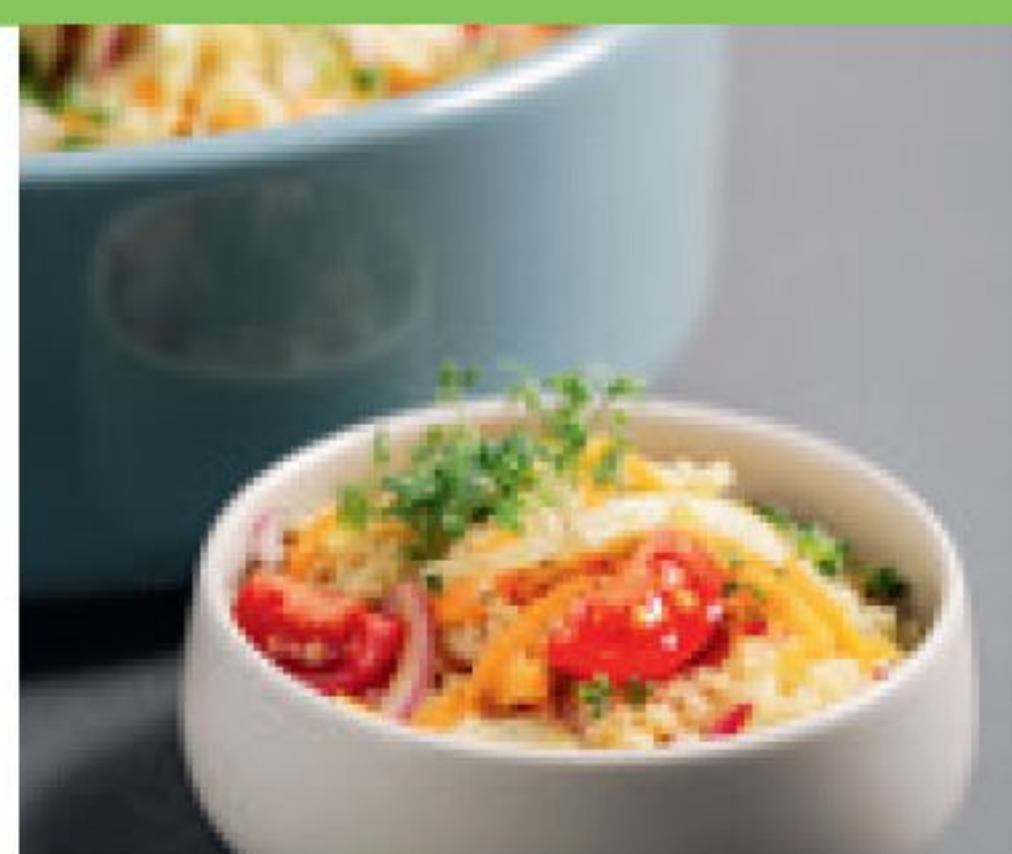
Erbsen-Kartoffelsuppe,
Buchweizen und vegane
Crème fraîche ● ● → 29



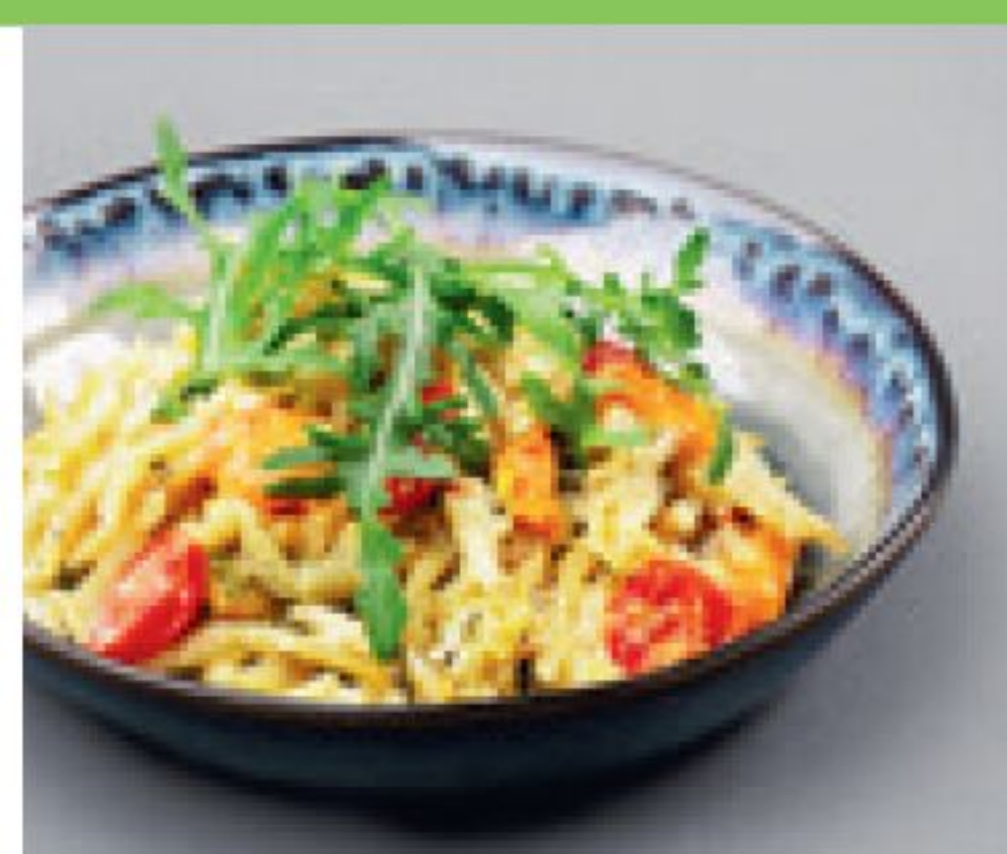
Veganes Tofugulasch
mit Zwetschgen und
Kartoffeln ● → 40



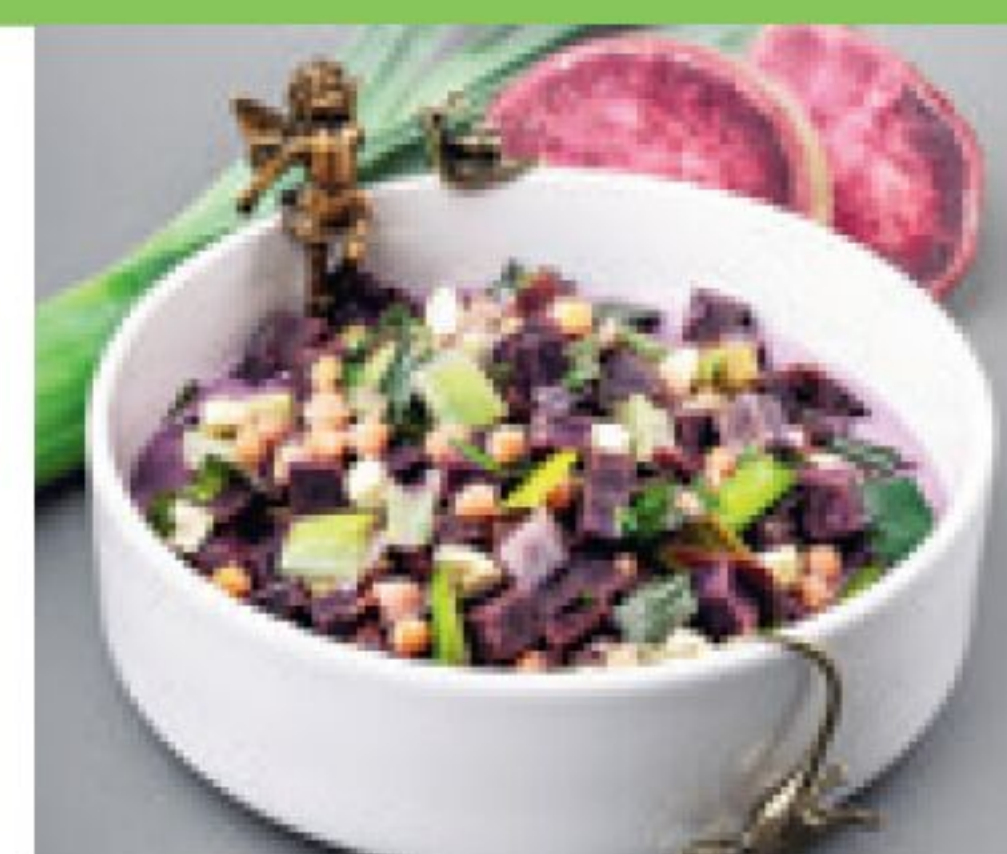
Amaretto-Zwetsch-
gen-Konfitüre
● → 44



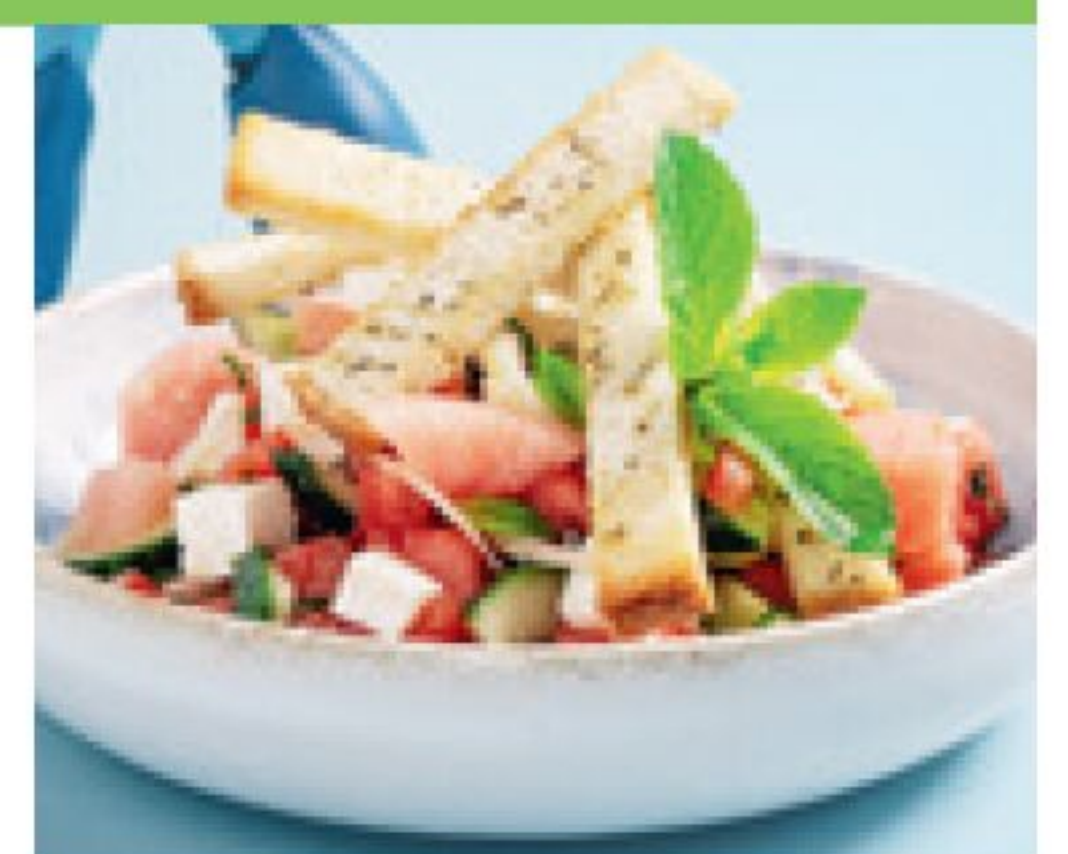
Couscoussalat mit
Gemüse und Limette
● → 51



Pasta-Feta-Tomaten-
One-Pot → 52

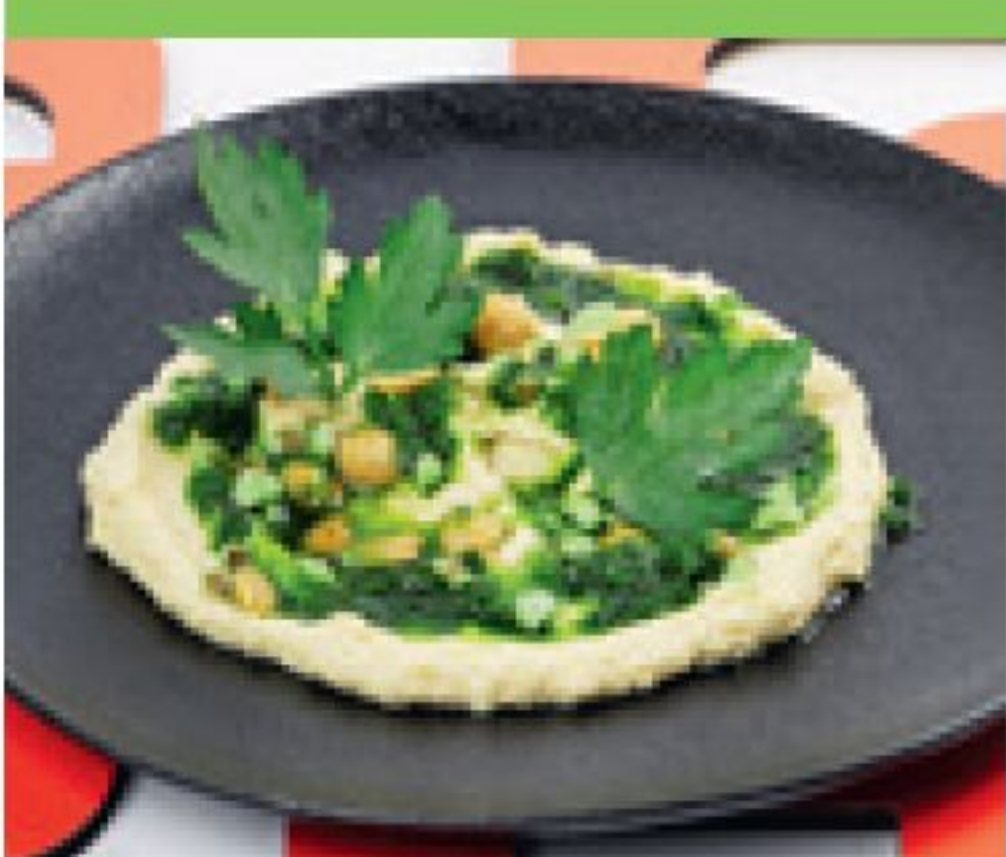


Süßkartoffeln-Lauch-
One-Pot
● → 54

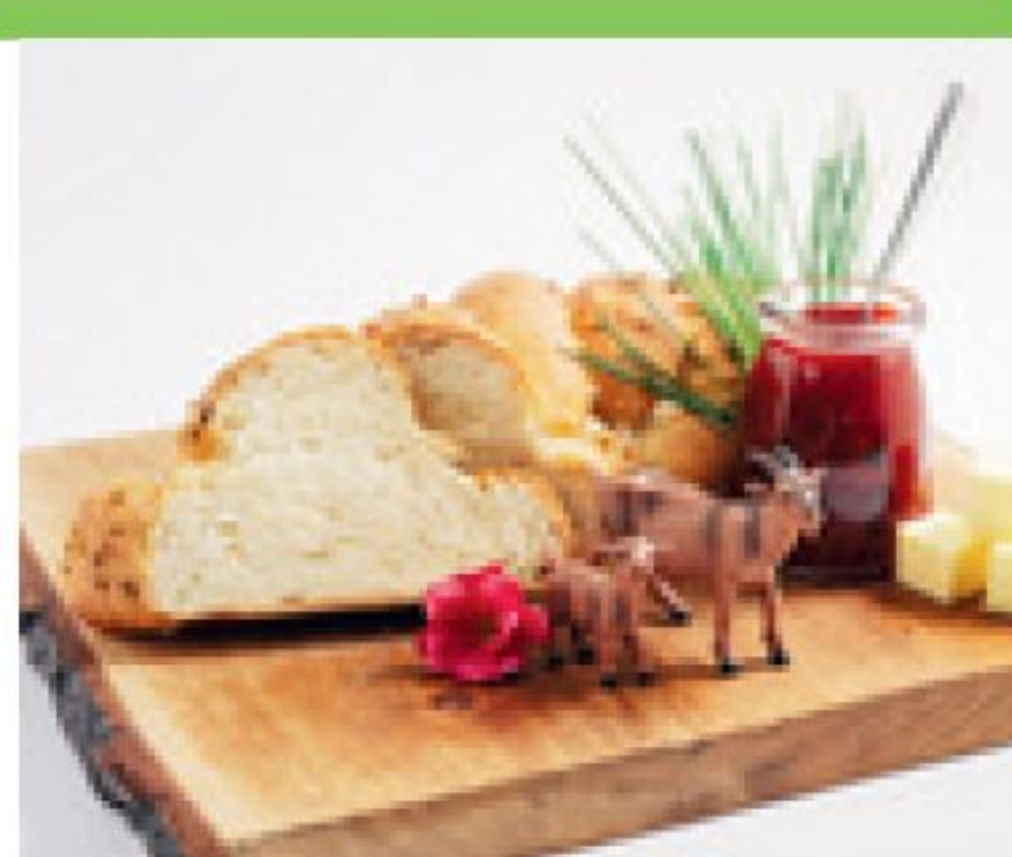


Salat mit Wassermelone,
Gurke, Feta und Toast-
sticks ● → 62

Fisch und Meerestiere →



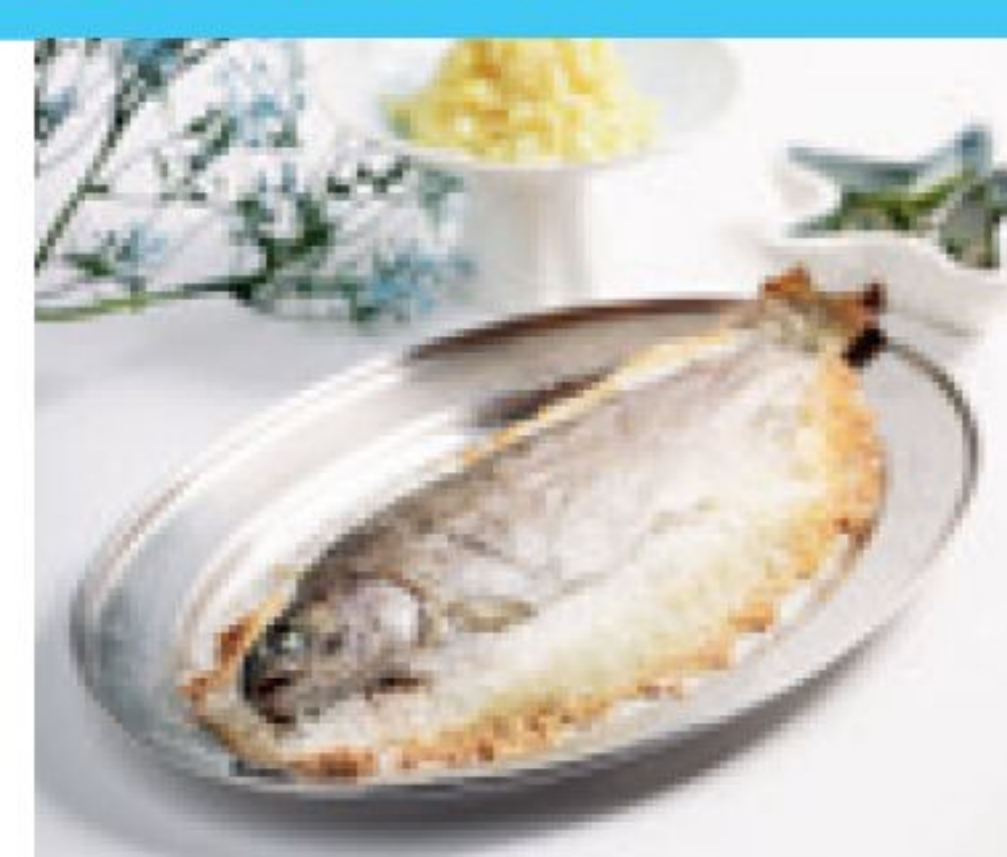
Zitronen-Kichererbsen-
crème mit Crunch und
Petersilienöl ● → 72



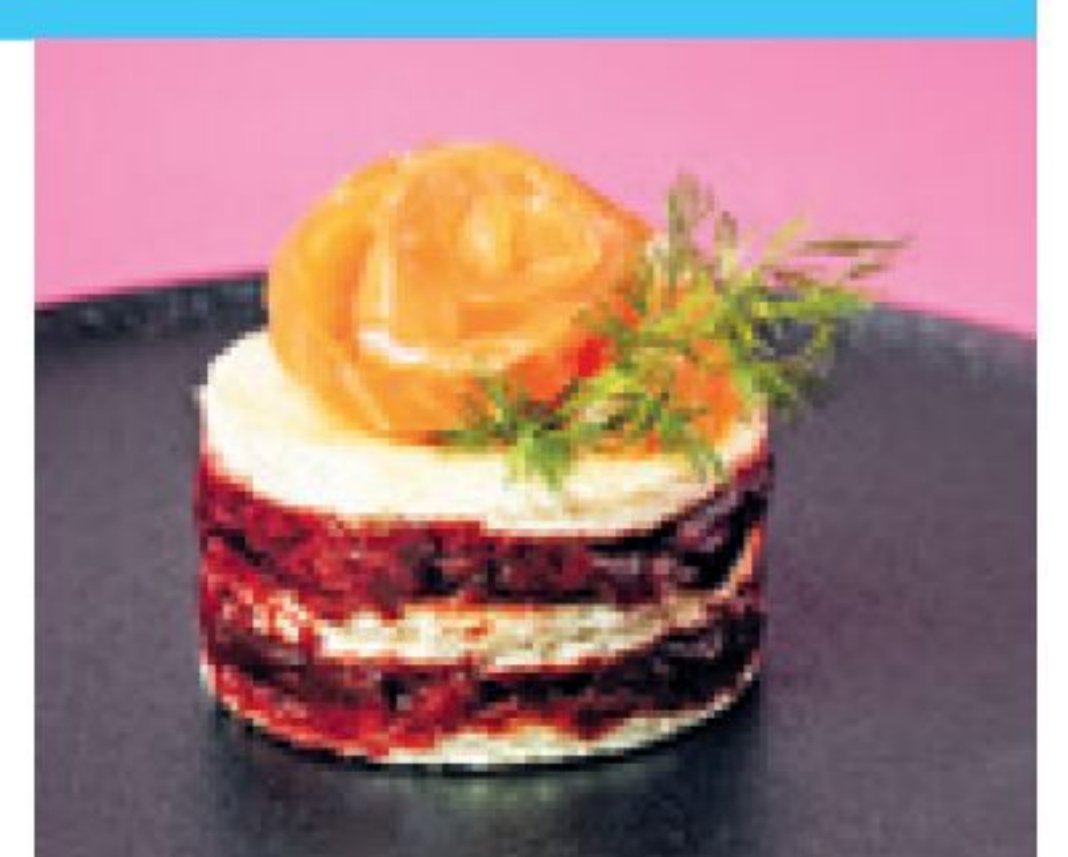
Butterzopf mit Hagel-
zucker und Pistazien
→ 81



Pochierter Kabeljau
auf Auberginen-Olivен-
gemüse → 33



Ganze Forelle in der
Salzkruste → 35



Lachsrose auf Toasttim-
bale gefüllt mit Zwetsch-
genkompott → 38

Fleisch →



Crevettencurry mit Reis
und Gemüse → 50



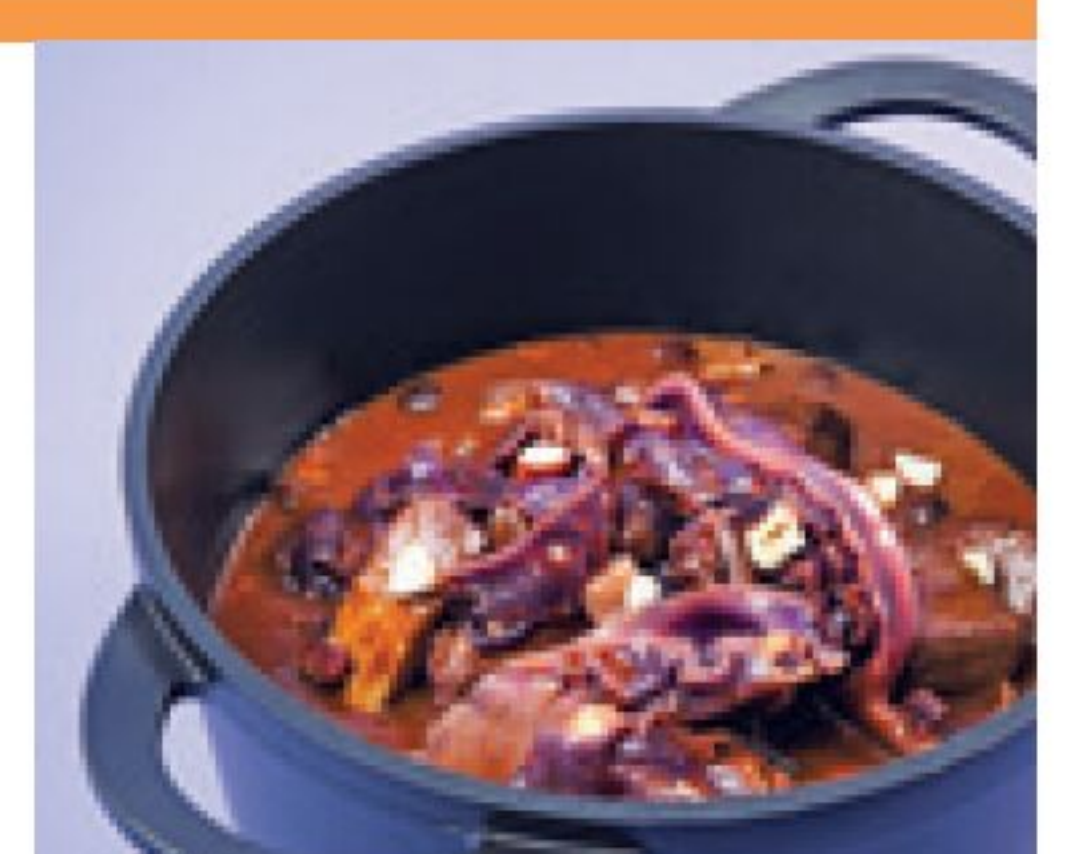
Miesmuscheln an
Vanille-Lemonsud
● → 55



Spaghetti Violetta
mit Speck ● → 10



Pouletfleischvogel
gefüllt mit Rotkabis dazu
Linsen-Specksalat → 11



Geschmorte Entenbrust
mit Rotkabisecken und
Haselnüssen → 12



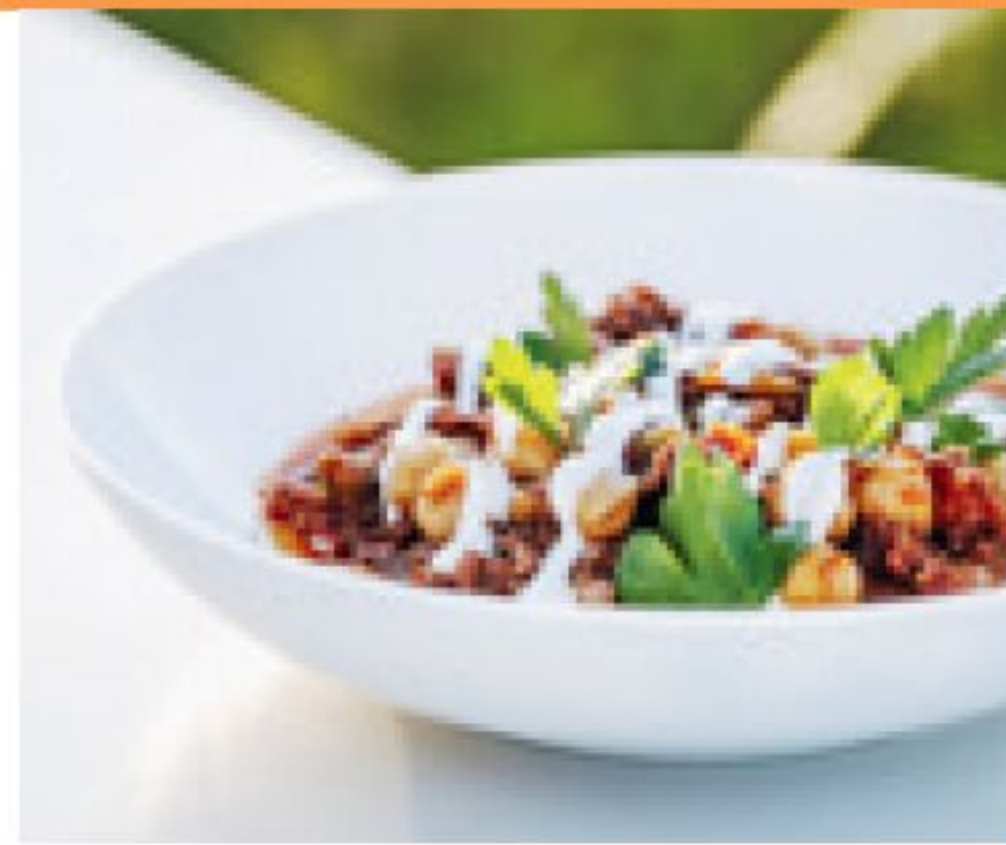
Steinpilzfleischkäse
hausgemacht → 21



Steinpilz-Servietten-
knödel mit Speckbutter
→ 22



Markbeinbrühe mit
Steinpilzen → 23

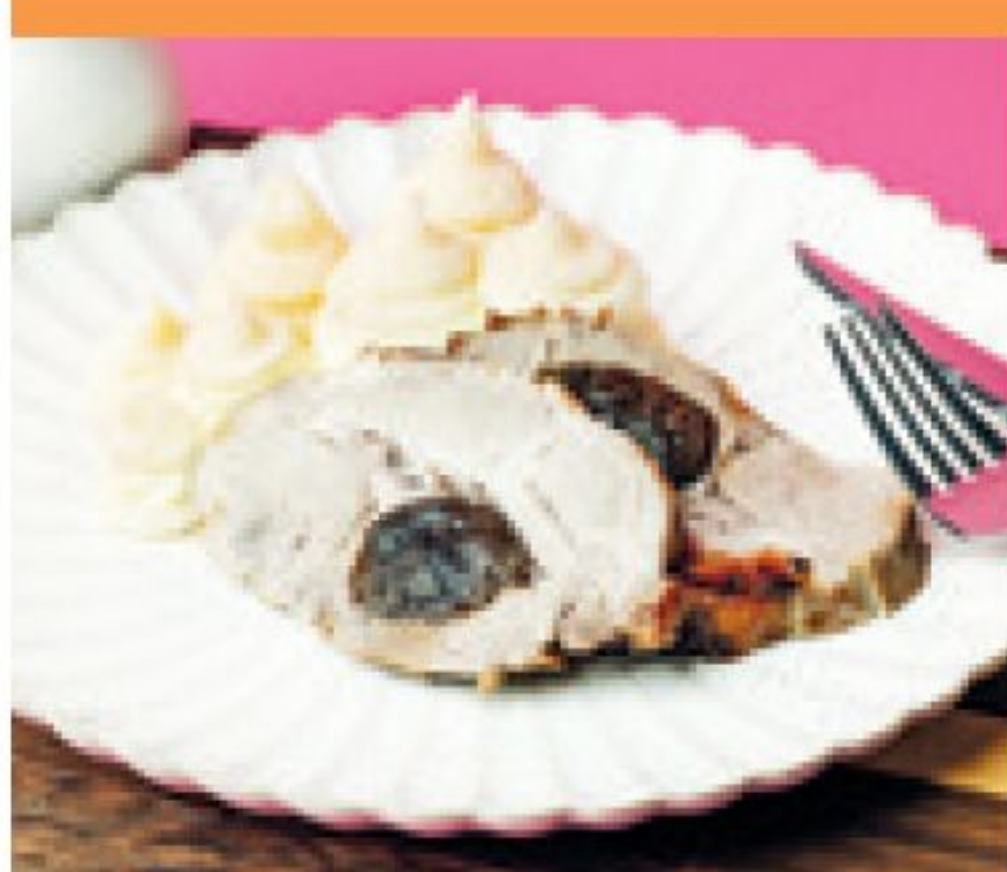


Cazuela de Garbanzos
mit Chorizo → 27



Rindscurry mit Jasmin-
reis und Zwetschgen
→ 39

Süss →



Schwedenbraten mit
Kartoffelstock und
Zwetschgensauce → 41



Bierwachtel mit Sello-
riestampf und Pak Choi
→ 72



Herbstlicher Apfel-
Rotkabiskuchen
→ 17



Naked Chocolat mit
Mousse und Zwetsch-
genkompott → 46



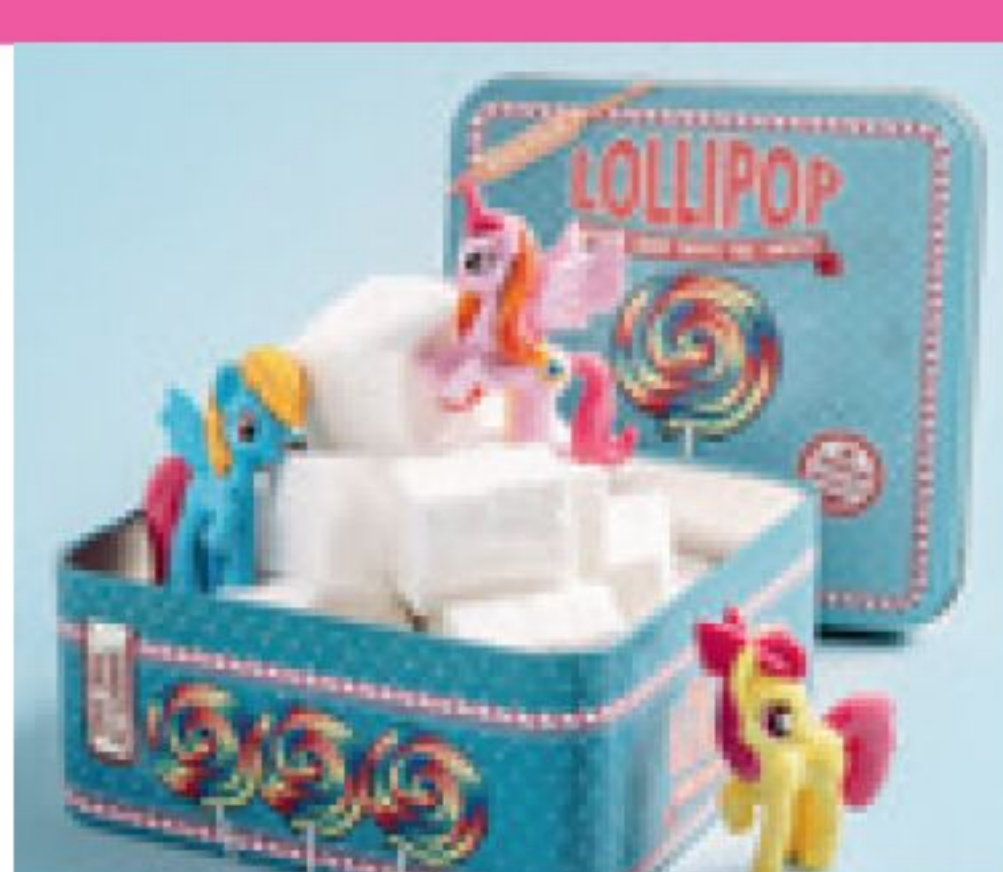
Zwetschgenwähe
→ 44



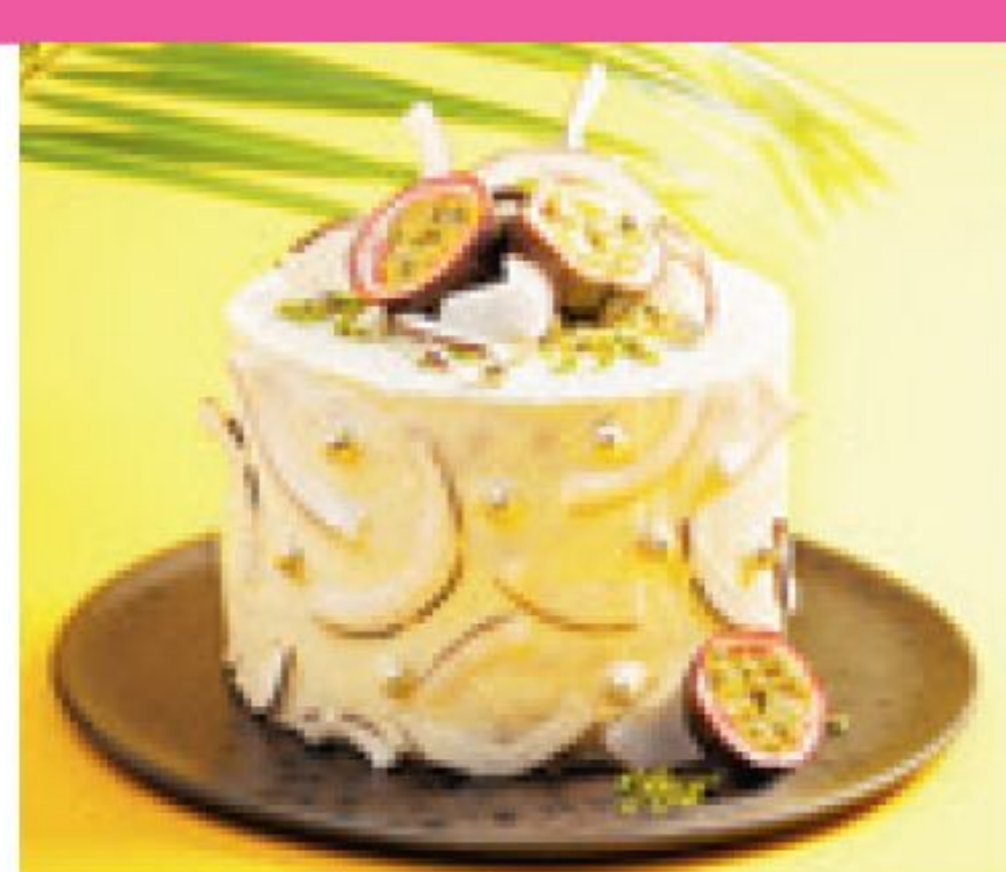
Churros mit Zwetsch-
gensauce
● → 45



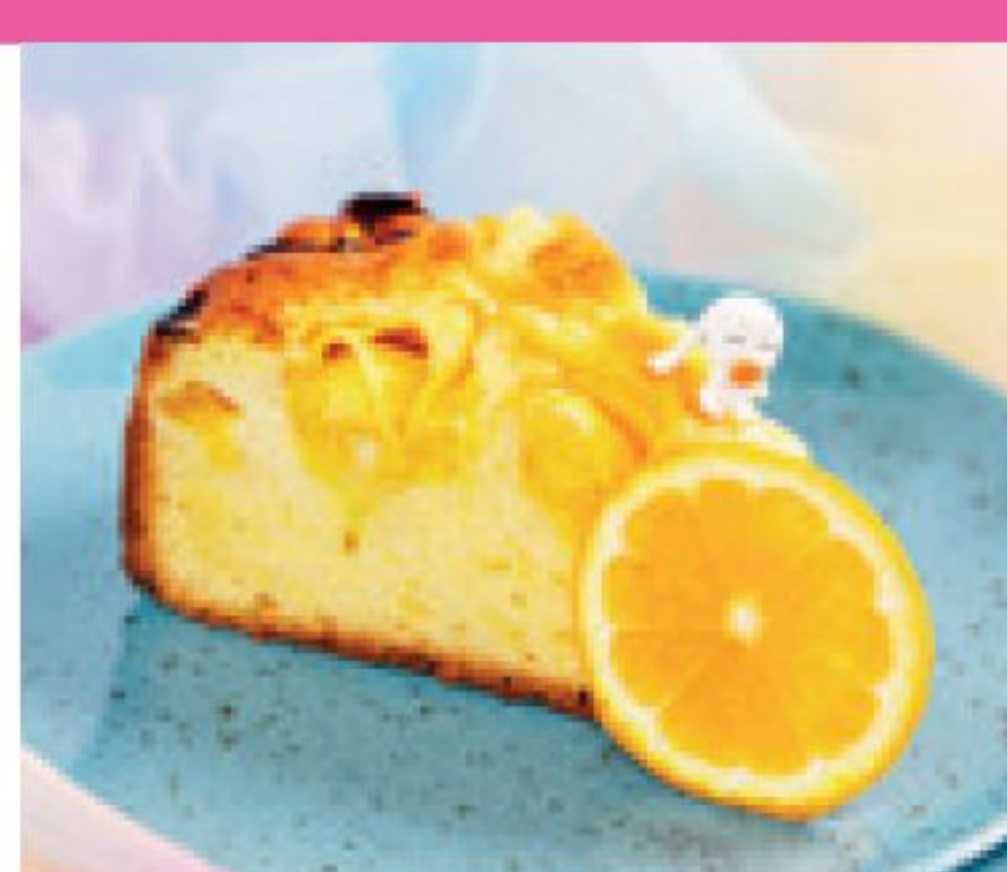
Mango-Marshmallow-
Schlange → 60



Vanille-Marshmallow-
Würfel → 61



Passionsfruchttorte mit
Kokosnuss und Pistazien
→ 67



Orangen-Mango-
Kuchen → 67



Mandelfinancier
→ 68

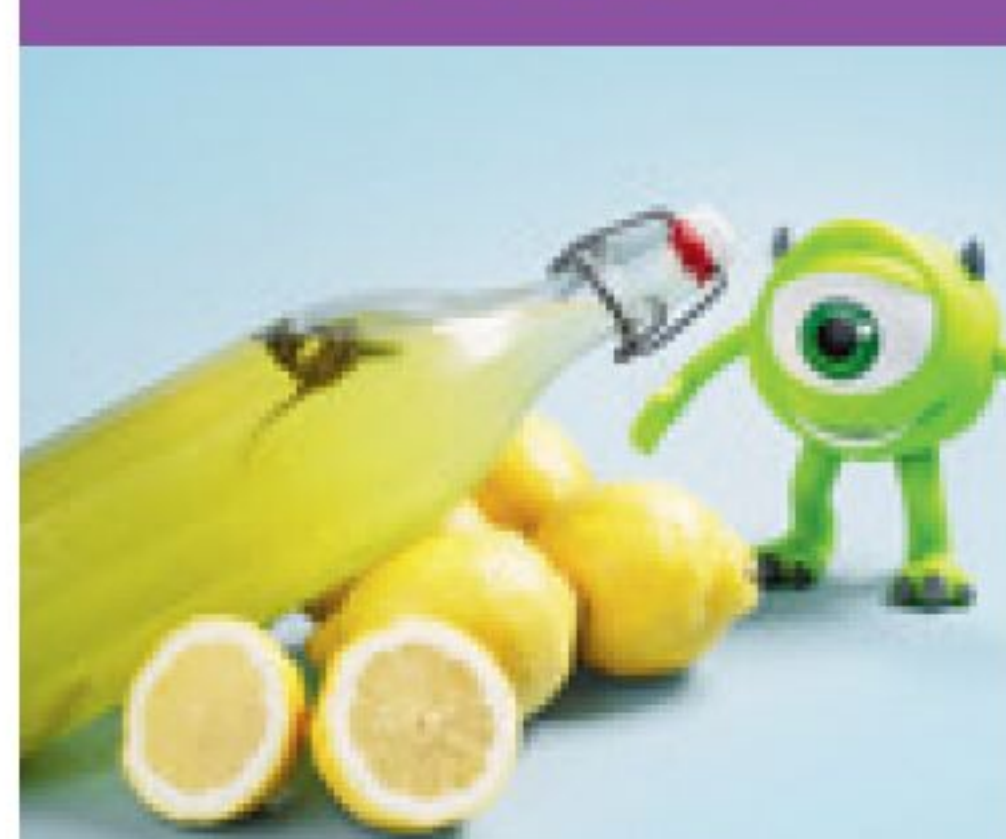


Nektarinenmousse
auf Carpaccio mit
Macadamia → 69



Orangen-Schokoküch-
lein → 73

Getränke →



Minze-Zitronensirup
● → 63



Limoncello-Mint-Dream
● ● → 64



Exotic Deep Dive
→ 65

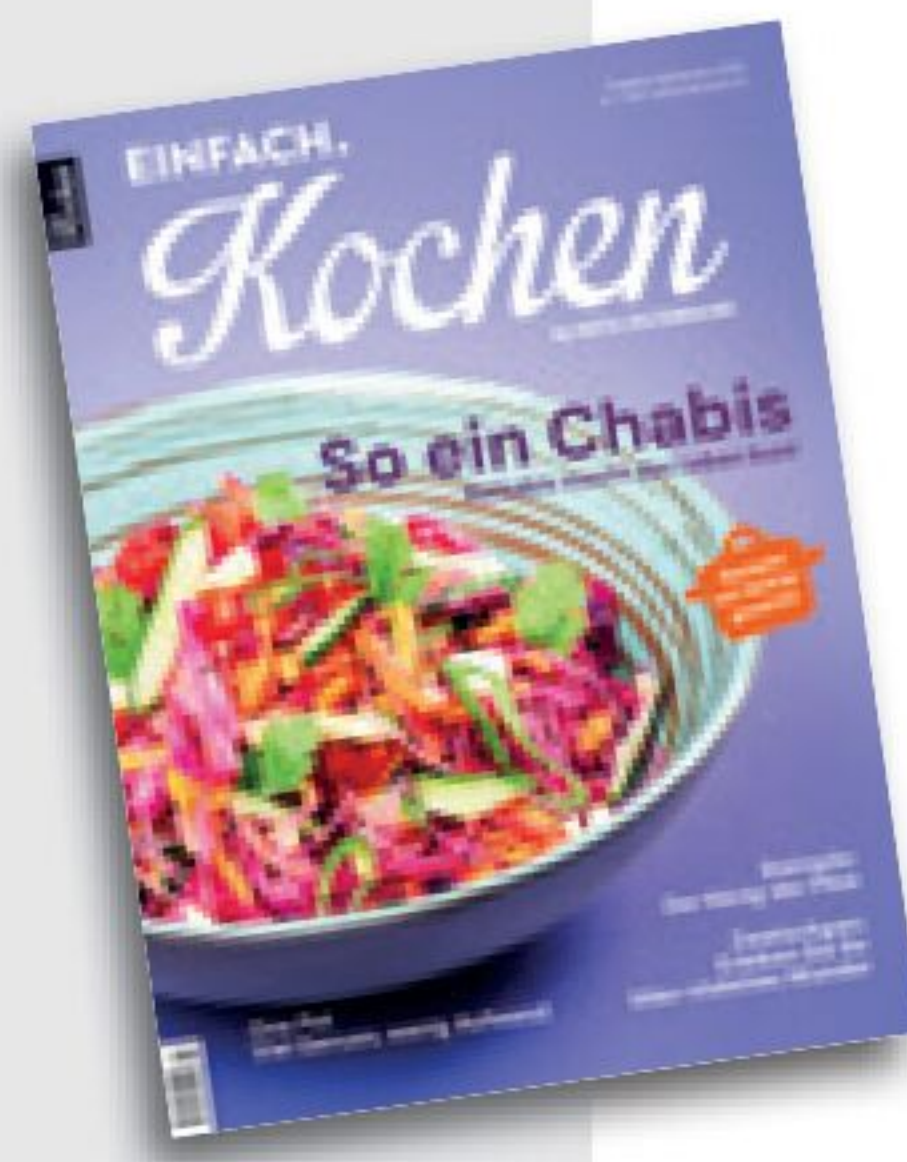
● **Vegan**
ohne tierische
Produkte

● **Genussfertig**
in weniger als
30 Minuten

Abonnieren
und geniessen

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

Preise inkl. MWST.
einfachkochen.ch/abo



So ein Chabis!

Rotkabis – der bunte Star unter den Kabissorten



Die Frage aller Fragen: Wie heisst denn dieser feine rote oder bläuliche Kohl/Kabis jetzt? Rotkabis? Blaukabis? Oder doch Blaukraut? Rotkohl? Rotkraut? Eigentlich ist doch alles dasselbe? Er hat viele Namen, und doch meinen wir immer dasselbe, wir nennen ihn einfach mal Rotkabis, das ist in der Schweiz am geläufigsten. Kohl ist eher in Deutschland anzutreffen. Er gehört zur Familie der Kreuzblütler und ist eine Varietät des Kopfkabis. Was ihn von seinem grünen Verwandten unterscheidet, ist nicht nur die auffällige rötlich violette Farbe, sondern auch sein leicht süsslicher Geschmack und die vielseitige Verwendbarkeit in der Küche.

Herkunft und Geschichte

Ursprünglich stammt der Kabis – und damit auch der Rotkabis – aus dem Mittelmeerraum. Bereits im antiken Griechenland und in Rom war Kabis als Heil- und Nahrungsmittel bekannt. Der sogenannte «Urkabis» war eine wilde Kabisart (*Brassica oleracea*), die an den Küsten Europas wuchs. Über viele Jahrhunderte wurde dieser Wildkabis kultiviert und gezüchtet – so entstanden die heute bekannten Kabisarten wie Weisskabis, Grünkabis (Federkohl), Wirsing und eben auch der Rotkabis.

Der Rotkabis kam vermutlich im Mittelalter durch Handelswege und Züchtung nach Mitteleuropa. Seine charakteristische Farbe verdankt er den enthaltenen Anthocyanen – das sind Pflanzenfarbstoffe, die auch in Blaubeeren oder Trauben vorkommen. Übrigens sieht der Rotkabis Kopf halbiert absolut fantastisch aus!

Gesundheit und Inhaltsstoffe

Rotkabis ist ein echtes Superfood: Er enthält viele Vitamine – besonders Vitamin C, K und B-Vitamine, dazu Folsäure, Eisen, Kalium und reichlich Ballaststoffe. Seine Antioxidantien (vor allem die Anthocyane) haben entzündungshemmende und zellschützende Eigenschaften. Gekocht verliert er zwar etwas an Vitamin C, bleibt aber dennoch sehr gesund.

Küche und Geschmack

Rotkabis wird traditionell als Beilage zu deftigen Gerichten wie Gänsebraten, Rouladen oder Wild serviert. Klassisch wird er mit Apfel, Zwiebel, etwas Essig, Lorbeer und Nelken geschmort – eine perfekte

Kombination aus süss und sauer. Er kann aber auch roh als Rotkabissalat verwendet werden, etwa mit einem Dressing aus Apfelessig und Honig. Auch in asiatischen Wokgerichten macht er sich gut – knackig und farbenfroh.

Ein kleiner und besonderer Tipp: Aus Rotkabis lässt sich auch eine Art Sauerkraut herstellen, indem man ihn genauso wie Weisskohl fermentiert. Geschmacklich ist das Ergebnis milder und leicht süsslich, aber ebenso probiotisch und gesund. Probieren Sie es einfach mal aus und überraschen Sie Ihre Familie mit einem roten Sauerkraut.

Fazit

Rotkabis ist ein vielseitiger, gesunder und geschmacklich abwechslungsreicher Klassiker, der weit mehr kann, als nur eine Beilage, z. B. für die Weihnachtsgans zu sein. Ob als Salat, fermentiert oder als Schmor- gemüse, er ist farbenfroh, nährstoffreich und (mit dem richtigen Gewürz wie z. B. Kümmel, Fenchel, Anis oder Ingwer) auch magenfreundlich.



Spaghetti Violetta mit Speck

→ Für 4 Personen als Hauptgang
Zubereitungszeit: ca. 10 Minuten
Genussfertig: in ca. 25 Minuten

400 g Spaghetti
2 Knoblauchzehen
1 kleine Zwiebel
400–500 g Rotkabis
200 ml Weisswein
300 ml Vollrahm
250 g Speckwürfeli
1 Bund Schnittlauch (25 g)
Stück Parmesan

1 | Spaghetti gemäss Packungsanweisung al dente kochen. Zwiebel und Knoblauch schälen und fein schneiden. Rotkabis mit einem Hobel hobeln, sodass es feine Streifen gibt. Schnittlauch waschen, trocken tupfen und in Stäbchen schneiden, beiseitestellen für die Garnitur.

2 | Speck in einem Topf dünsten (ohne zusätzliches Fett, da Speck genug Eigenfett hat), Knoblauch und Zwiebel dazugeben und mitdünsten, Rotkabis beigeben und kurz mitdünsten, Weisswein und Vollrahm dazugeben und kurz aufkochen lassen.

3 | Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Rotkabissauce zu den Spaghetti geben und gut mischen, auf der Herdplatte nochmals heiss rühren, in die Teller anrichten und mit frisch gehobeltem Parmesan und Schnittlauch ausgarnieren.

Pro Person:
87 g Kohlenhydrate, 26 g Eiweiss, 56 g Fett;
997 kcal



Pouletfleischvogel gefüllt mit Rotkabis dazu Linsen-Specksalat

→ Für 4 Personen als Hauptgang
Zubereitungszeit: ca. 20 Minuten
Genussfertig: in ca. 50 Minuten

3–4 Pouletbrüste (420 g)
Wenig Senf
Salz und Pfeffer
¼ Rotkabis (200 g)
1 Apfel
6 Zweige Thymian
1 kleine Zwiebel
20 Butter
1 Teelöffel Honig
1 Prise Muskat
2 Esslöffel Paniermehl
Küchenschnur oder Zahnstocher
1 Esslöffel Öl
250 ml Geflügelfond
100 ml Apfelsaft
100 ml Rahm
Maizena express
200 g Belugalinsen
180 g gewürfelter Bratspeck
20 ml Essig

1 | Rotkabis, Thymian und Apfel waschen, rüsten, Kabis in feine Streifen schneiden, Apfel in kleine Würfel schneiden. Thymian trocken tupfen, zupfen und hacken, beiseitestellen. Zwiebel schälen, fein hacken und in der Butter glasig dünsten, Rotkabis und Apfelwürfel dazugeben. Ca. 3–4 Minuten mitdünsten. Mit Honig, Muskat, Thymian, Salz und Pfeffer würzen. Das Paniermehl dazugeben, abkühlen lassen.

2 | Pouletbrüste aufschneiden und zwischen einer Folie vorsichtig flach klopfen. Mit Salz und Pfeffer würzen und mit ein wenig Senf bestreichen. Füllung auftragen, dann einrollen und mit Zahnstocher oder Küchenschnur fixieren.



3 | In einem Schmortopf das Öl erhitzen und die Fleischvögel rundum goldgelb anbraten. Mit Geflügelfond und Apfelsaft ablöschen. Zugedeckt ca. 20–25 Minuten schmoren lassen. Wenn sie gegart sind, Fleischvögel aus der Pfanne nehmen, Fond mit Rahm mischen, abschmecken und einköcheln lassen. Mit Maizena nach Belieben abbinden. Die Fleischvögel wieder in die Sauce legen, aufkochen.

4 | Linsen nach Packungsanweisung al dente garen, mit kaltem Wasser abschrecken.

Speckwürfel in einer Bratpfanne glasig braten. Linsen und Essig dazugeben, vermischen, anrichten. Fleischvögel aus der Sauce nehmen, die Schnur entfernen, z. B. diagonal halbieren und auf die Linsen legen. Mit der Sauce servieren.

Pro Person:

47 g Kohlenhydrate, 46 g Eiweiss, 41 g Fett;
752 kcal



Geschmorte Entenbrust mit Rotkabisecken und Haselnüssen

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

4 Entenbrüste à ca. 250 g
Salz und Pfeffer
2 Zwiebeln
100 g Sellerie
80 g Haselnüsse ganz
3 Esslöffel Sonnenblumenöl
50 g Tomatenmark
50 g Senf
400 g Rotkabis
1 l salzige Gemüsebrühe
500 ml Rotwein
50 g Honig
2 Lorbeerblätter
45 g Maizena
4 Esslöffel Wasser

1 | Sellerie waschen, mit den Zwiebeln schälen und in Würfel schneiden, Haselnüsse grob hacken. Rotkabis in Schnitze schneiden, sodass sie nicht auseinanderfallen. Maizena mit 4 Esslöffel Wasser in einer Schale anrühren.

2 | Entenbrust trocken tupfen, ein Teil (ein Drittel) des Fettes abschneiden und in 4 gleich grosse Teile schneiden, mit Salz und Pfeffer würzen. Einen Topf erhitzen, Sonnenblumenöl dazugeben und die Ente darin anbraten. Aus dem Topf nehmen und auf die Seite stellen.

3 | Im gleichen Topf Zwiebeln und Sellerie dünsten, Tomatenmark und Senf dazugeben, trocken rühren. Mit Rotwein

ablöschen, Gemüsebrühe, Honig und Maizena dazugeben, für 5 Minuten kochen lassen. Mit Salz, Pfeffer und Lorbeerblättern würzen.

4 | Entenbrüste und Rotkraut dazugeben und gut umrühren, die Haselnüsse begeben und zugedeckt im Ofen bei 180 °C Umluft für 60 Minuten schmoren. Topf aus dem Ofen nehmen, einmal umrühren, mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Pro Person:
43 g Kohlenhydrate, 65 g Eiweiss, 37 g Fett;
832 kcal

TIPP ↓

Dazu passen Salzkartoffeln, Kartoffelstampf oder Wildreis.



Glasnudelsalat mit Limette und Rotkabis

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

200 g Rotkabis
2 Esslöffel Sesamöl
Salz und Pfeffer
50 g Glasnudeln
½ Chilischote
1 Teelöffel geriebener Ingwer
¼ Salatgurke
½ rote Peperoni
1 Karotte
½ Frühlingszwiebel
2 Limetten, davon Saft und Abrieb
2 Teelöffel Ahornsirup
40 g Cashewnüsse
10 g Koriander

1 | Rotkabis waschen, rüsten und in feine Streifen schneiden oder hobeln. Chili waschen und in Scheiben schneiden, das Sesamöl in einer Pfanne erhitzen, Ingwer und Chili andünsten, Rotkabis dazugeben und dünsten, bis er noch etwas Biss hat. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

2 | Die Glasnudeln mit heissem Wasser übergießen, für 5 Minuten quellen lassen, abgiessen und gut abtropfen lassen und mit einer Küchenschere in mundgerechte Stücke schneiden. Nudeln zum Rotkabis geben.

3 | Gemüse waschen und rüsten. Karotten fein hobeln, Gurke vierteln, entkernen und in feine Streifen schneiden, Peperoni in Würfel schneiden. Koriander trocken tupfen und zupfen, Frühlingszwiebel in feine Ringe schneiden, das Grün beiseitelegen als Garnitur. Die Cashewnüsse grob hacken und zum Grün der Frühlingszwiebel legen.

4 | Die Limetten abreiben und den Saft auspressen, mit Ahornsirup mischen und Gemüse, Glasnudeln und Sauce miteinander vermischen, mit Salz und Pfeffer abschmecken. In Tellern anrichten und mit Frühlingszwiebelgrün, Koriander und Cashewnüssen garnieren.

Pro Person:

27 g Kohlenhydrate, 4 g Eiweiss, 11 g Fett; 212 kcal



Pizza Violetta

→ 1 Pizza

Zubereitungszeit: ca. 10 Minuten

Genussfertig: in ca. 30 Minuten

1 runder Pizzateig

60 g Mascarpone

50 g Rotkabis

100 g Mozzarella

20 g Wasabierdnüsse

1 Handvoll Rucola (10–20 g)

Salz und Pfeffer

1 | Den Ofen auf 220 °C Unter- und Oberhitze vorheizen. Den Teig auf ein Backblech legen, mit einem Löffel den Mascarpone darauf verteilen.

2 | Rotkabis in feine Streifen schneiden und auf dem Mascarpone verteilen. Mit Salz und Pfeffer etwas würzen. Mozzarella zupfen und auf der Pizza verteilen. Wasabierdnüsse hacken und darüberstreuen.

3 | Im Ofen für 15–20 Minuten backen (Pizzaboden kontrollieren, ob der Teig durchgegart ist). Zuletzt mit etwas Rucola ausgarnieren und sofort geniessen.

Pro Pizza:

140 g Kohlenhydrate, 45 g Eiweiss, 60 g Fett;

1319 kcal





TIPP ↓

Drückt man den Gorgonzola in einen mit Klarsichtfolie ausgelegten Eisportionierer, erhält man eine Gorgonzola-kugel.

Rotkabisrisotto mit Gorgonzola

→ Für 4 Personen als Hauptgang oder für
8 Personen als Vorspeise
Zubereitungszeit: ca. 15 Minuten
Genussfertig: in ca. 35 Minuten

300 g Rotkabis
1 Zwiebel
1 Apfel
1 Esslöffel Butter
300 g Risottoreis (z. B. Carnaroli)
100 ml Portwein
1 l Gemüsebrühe
80 g Mascarpone
Salz, Pfeffer und Honig
200–300 g Gorgonzola
1 Handvoll Rucola
1 Handvoll Baumnüsse

- 1 | Baumnüsse im heissen Ofen bei 180 °C Umluft 8 Minuten rösten und zur Seite stellen. Rucola waschen und zur Seite stellen. Rotkabis mit der Röstiraffel reiben. Zwiebel schälen und fein schneiden. Apfel entkernen und in kleine Würfel schneiden.
- 2 | Butter in einem Topf schmelzen, Zwiebel und Apfel darin dünsten, dazu $\frac{1}{3}$ des Rotkabis geben, mitdünsten, den Reis beigeben und ebenfalls mitdünsten.
- 3 | Ablöschen mit Portwein und einkochen lassen. Nach und nach Gemüsebrühe unterrühren und gar kochen (ca. 15–20 Minuten). Zuletzt den restlichen Rotkabis dazugeben, kurz mitkochen, den Mascarpone unterheben und mit Salz, Pfeffer und etwas Honig abschmecken. In tiefen Tellern anrichten und mit Gorgonzola, Rucola und Baumnüssen ausgarnieren.

Pro Person:
41 g Kohlenhydrate, 9 g Eiweiss, 17 g Fett; 359 kcal

Rotkabispesto

→ Ergibt 1 grosses Glas
(z. B. für 4–5 Personen zu Pasta)
Zubereitungszeit: ca. 10 Minuten
Genussfertig: in ca. 10 Minuten

300 g Rotkabis
50 g gehobelte Mandeln
1 Knoblauchzehe
1 Zitrone, davon Saft und Abrieb
200 ml Sonnenblumenöl
90 g geriebener Sbrinz oder
Parmesan
1 Esslöffel Salz
Salz und Pfeffer

1 | Mandeln in einer Pfanne rösten und kurz auskühlen lassen. Rotkabis klein schneiden und in einen Mixbecher geben. Knoblauch schälen, zusammen mit 1 Esslöffel Salz, Zitronensaft, Zeste und Sonnenblumenöl in den Mixbecher geben und fein mixen. Zuletzt den Käse sowie die Mandeln unterheben.

2 | Nach Lust und Laune nachwürzen mit Salz und Pfeffer. Passt perfekt zu Nudeln aller Art.

Pro Person:
9 g Kohlenhydrate, 10 g Eiweiss, 47 g Fett;
485 kcal

TIPP ↓

Ist im Kühlschrank 3 Tage haltbar, kann aber auch eingefroren werden. Dann in kleine Säcke abfüllen oder in Eiswürfelformen streichen, sodass es portionsweise aufgetaut werden kann. Passt zu gekochten Teigwaren oder Reis.



Fruchtiger Rotkabis

→ Für 4 Personen als Beilage
Zubereitungszeit:
ca. 10 Minuten
Genussfertig: in ca. 40 Minuten

800 g Rotkabis
1 Apfel
Saft einer Orange (130 g)
2 Esslöffel Öl
100 ml Traubensaft
½ Teelöffel Zimt
1 Sternanis
3 Esslöffel Preiselbeerkonfitüre
(ca. 70 g)
Salz, Pfeffer

1 | Rotkabis waschen und hobeln. Apfel mit der Röstiraffel reiben. Orange auspressen.

2 | Rotkabis und Apfel im Öl anbraten, mit Orangensaft und Traubensaft ablöschen. Zimt, Sternanis, Preiselbeerkonfitüre dazugeben, mit Salz und Pfeffer abschmecken.

3 | Ca. 30 Minuten bei mittlerer Hitze einkochen. Sternanis entfernen. Wir mögen es bissfest, wer es gerne weicher hat, kocht den Rotkabis noch 10 Minuten länger.

Pro Person:
38 g Kohlenhydrate, 3 g Eiweiss,
7 g Fett; 217 kcal

TIPP ↓

Dieser fruchtige Rotkabis eignet sich abgekühlt und leicht mit Essig und Öl mariniert sehr gut als Salat.



Herbstlicher Apfel-Rotkabiskuchen

→ Für 6–8 Personen als Dessert
Zubereitungszeit: ca. 15 Minuten
Genussfertig: in ca. 55 Minuten

½ Rotkabis (ca. 400 g)
2 Äpfel
60 g Sultaninen
60 g Walnüsse
150 g weiche Butter
140 g Zucker
3 Eier
250 g stichfestes Joghurt oder Quark
150 g Mehl
100 g gemahlene Haselnüsse
1 Teelöffel Backpulver
½ Teelöffel Zimt
1 Prise Salz
100 g Puderzucker
Ca. 20 ml Zitronensaft
Lebensmittelfarbe
Äpfel, Nüsse, Sultaninen für Deko

1 | Rotkabis waschen, vierteln, Strunk herausschneiden und in feine Streifen schneiden (oder fein hobeln). In eine Schüssel geben. Äpfel waschen und dazureiben. Nüsse grob hacken, mit den Sultaninen in der Schüssel mischen.

2 | Die weiche Butter mit dem Zucker schaumig schlagen, bis die Masse schön hell ist. Eier nach und nach dazugeben. Joghurt mit einem Gummischaber unterziehen. Mehl, Haselnüsse, Backpulver, Zimt und Salz ebenfalls unterheben. Anschliessend das Rotkabisgemisch mit einem Gummischaber unter die Masse heben.

3 | Die Masse in eine mit Backpapier ausgelegte Backform (20 x 30 cm) einfüllen. Im vorgeheizten Ofen bei 180 °C Umluft für ca. 40 Minuten backen, abkühlen lassen. Puderzucker und Zitronensaft glatt rühren, ev. mit etwas Violett oder mit einer anderen Farbe einfärben.

4 | Kuchen umdrehen und auf der glatten Seite glasieren. Die Glasur leicht antrocknen lassen und schneiden. Mit geschnittenen Äpfeln, Nüssen und Sultaninen ausgarnieren.

Pro Person:
64 g Kohlenhydrate, 11 g Eiweiss,
32 g Fett; 560 kcal

TIPP ↓

Tipp: Wer einen weniger intensiven Rotkabisgeschmack haben möchte, kann den Rotkabis mit ein wenig Zucker und Zitronensaft marinieren, 30 Minuten stehen lassen, ausdrücken und ihn dann so verwenden.



Der König der Pilze



Der Steinpilz (*Boletus edulis*) ist einer der beliebtesten Speisepilze in der Schweiz. Er gehört zur Gattung der Dickröhrlinge. Eine echte Delikatesse und reich an gesunden Nährstoffen. Steinpilze besitzen eine gute Konsistenz, ein feines, leicht nussiges Aroma und sind vielseitig einsetzbar. Die Steinpilzsaison ist sehr abhängig vom Wetter. In der Regel ist in der Schweiz zwischen Juni und Oktober Erntezeit. Hauptsaison ist im September und im Oktober.

Steinpilze leben in Symbiose mit Fichten, Buchen, Kiefern und vielen anderen Bäumen in Kiefern-, Laub- und Mischwäldern, deren eher saurer bis neutraler Boden nicht zu feucht und nicht zu trocken ist. Der Name Fichtensteinpilz zum Beispiel weist also darauf hin, dass der Pilz häufig unter Fichten zu finden ist.

So erkennt man einen Steinpilz

Steinpilze haben ein charakteristisches Aussehen mit einer grossen, dicken und stabilen Kappe, die einen Durchmesser von bis zu 25 Zentimeter erreichen kann. Der Hut ist braun und kann manchmal ein weisses, netzartiges Muster auf seiner Oberfläche aufweisen. Diese ist samtig bis leicht speckig glänzend. Die Röhren sind zunächst weiss, dann gelblich bis olivgrün. Sie sind leicht vom Hut zu trennen. Der Stiel ist dick, weisslich bis bräunlich und kann bis zu 20 Zentimeter hoch werden. Steinpilze haben keine Lamellen.

Schonzeit und Sammelvorschriften

In der Schweiz gelten kantonale Regelungen für das Pilzesammeln. So ist in vielen Kantonen das Sammeln zwischen dem 1. und dem 10. des Monats verboten (Schonzeit). Und auch die Menge ist festgelegt: maximal 1–2 kg Pilze pro Person und Tag. Beim Sammeln ist darauf zu achten, die Pilze nicht aus dem Boden herauszureissen, sondern vorsichtig herauszudrehen. Sam-

meln in Naturschutzgebieten ist verboten. Um sicherzugehen, dass man keine giftigen Pilze verarbeitet, sollten diese vorab der Pilzkontrolle vorgelegt werden. So kann man sie anschliessend mit gutem Gefühl und voller Vorfreude geniessen, ganz ohne Sorge wegen ihrer Bekömmlichkeit.

Verarbeitung und Lagerung

Die geernteten Pilze isst man am besten nach dem Sammeln. Die Pilze sollten nur geputzt und nicht gewaschen werden. Wenn die Pilze gewaschen werden, saugen sie zu viel Wasser auf und verlieren das Aroma. Man sollte sie maximal drei Tage im Kühlschrank aufbewahren, am besten in einem luftdichten Behälter. Sonst direkt einfrieren oder trocknen. Wichtig: aufgetaute Pilze nicht wieder einfrieren.

Feste und Workshops

Pilze haben sogar einen Ehrentag! Im September findet immer am vierten Samstag des Monats der Europäische Pilztag statt. Dabei geht es unter anderem um die Steigerung der Beliebtheit von Pilzen, die Vertiefung des Wissens, die Förderung der Pilze als Hobby und den Schutz der Lebensräume seltener Pilzarten.

Auch sonst sind Pilze nicht nur in aller Munde, sondern auch bei Workshops sehr gefragt. Beliebte Themen: Pilzwanderungen, Bestimmung der Funde, kulinarische Verwendung und generell Austausch und Vernetzung unter Pilzfreunden.





Steinpilzbruschetta

→ Ergibt 4 Stück als Vorspeise
Zubereitungszeit: ca. 15 Minuten
Genussfertig: in ca. 20 Minuten

4 Scheiben veganes Brot
350 g frische Steinpilze
2 Knoblauchzehen
2 Rosmarinzweige
½ Bund Blattpetersilie (20 g)
Olivenöl
Salz und Pfeffer

1 | Steinpilze mit dem Pinsel von Erde und Schmutz reinigen, in Scheiben schneiden. Knoblauch schälen und fein hacken. Rosmarin und Petersilie waschen, trocken tupfen, zupfen und hacken.
2 | Brotscheiben bei 200 °C Umluft für 5 Minuten in den Ofen schieben. Auf einem Gitter auskühlen lassen.

3 | Die Pilze mit Knoblauch und Rosmarin kurz in Olivenöl anbraten und mit Salz und Pfeffer würzen, zuletzt die Petersilie dazugeben und abschmecken. Pilzmasse auf dem Brot verteilen und sofort genießen.

Pro Stück:
21 g Kohlenhydrate, 4 g Eiweiss, 2 g Fett;
132 kcal

TIPP ↓

Megalecker für einen
Apéro oder zum Snacken
oder als Vorspeise.

Steinpilzfleischkäse hausgemacht

→ Für 4–6 Personen als Hauptgang
Zubereitungszeit: ca. 15 Minuten
Genussfertig: in ca. 90 Minuten

1 kg Kalbsbrät
80 g getrocknete Steinpilze
300 g grobe Bratwurst oder Luganighe
(alternativ gewürztes Hack)
2 Knoblauchzehen
1 kleine Zwiebel
2 Esslöffel Butter
1 Bund Blattpetersilie
Salz und Pfeffer

1 | Ofen vorheizen auf 160 °C Umluft.
2 | Getrocknete Pilze in eine Schüssel geben und mit heissem Wasser bedecken, 1 Stunde stehen lassen. Wasser abgiessen, den Rest des Wassers aus den Pilzen pressen und diese auf dem Brett hacken.

3 | Zwiebel und Knoblauch schälen und hacken, zusammen mit den Steinpilzen in Butter anbraten und kräftig mit Salz und Pfeffer würzen. Masse etwas auskühlen lassen. Petersilie waschen, trocken tupfen, zupfen und hacken, zu der abgekühlten Pilzmasse geben.

4 | Der Wurst den Darm entfernen und mit der Hand grob kneten, damit sie sich besser mischen lässt. Wurst zu den Steinpilzen geben und alles mit dem Kalbsbrät in einer Schüssel zusammen vermischen. Am besten von Hand (Handschuhe). In eine grosse Cakeform drücken und im vorgeheizten Ofen für 1 Stunde bei 160 °C Umluft backen.

Pro Person:
12 g Kohlenhydrate, 46 g Eiweiss, 44 g Fett;
485 kcal



Steinpilz-Serviettenknödel mit Speckbutter

→ Für 4–6 Personen als Hauptgang
Zubereitungszeit: ca. 25 Minuten
Genussfertig: in ca. 90 Minuten

100 g getrocknete Steinpilze
300 g Brot
20 g Butter
2 Zwiebeln (140 g)
4 Eier
1 Bund Schnittlauch (25 g)
3 Zweige Petersilie
250 ml Milch
2 Esslöffel Sojasauce
1 Beutel Instant-Kartoffelpüree (110 g)
½ Teelöffel Muskat
Salz und Pfeffer
Butter zum Anbraten
185 g gewürfelter Speck

1 | Steinpilze deckend mit heissem Wasser übergießen. 15 Minuten ziehen lassen. Zwiebel schälen, fein hacken und in 20 g Butter glasig dünsten, leicht abkühlen lassen.

2 | Brot in kleine Würfel schneiden und in eine Schüssel geben. Pilze gut ausdrücken und fein hacken, zum Brot geben. Ein Bund Schnittlauch und die Petersilienzweige waschen, trocken tupfen und fein schneiden, dazugeben. Eier, Milch, Sojasauce, Kartoffelstockpulver und die Zwiebeln dazugeben, alles gut verrühren, bis eine kompakte Masse entsteht. Muskatnuss dazugeben und kräftig mit Salz und Pfeffer würzen.

3 | Die ganze Masse vierteln und auf eine Frischhaltefolie legen (30 x 45 cm). Die Knödelmasse wie eine Roulade mit der Frischhaltefolie einpacken. An beiden Enden die Folie halten und eindrehen. Auf eine Alufolie legen und das Ganze wiederholen. Ergibt 4 Stück. Bei siedendem Wasser 30 Minuten zugedeckt garen.

4 | Wenn die Knödel gekocht sind, ein wenig abkühlen lassen. In Scheiben schneiden und in der Butter goldgelb anbraten. Speckwürfel in Butter anbraten und auf die Knödel geben.

Pro Person:

48 g Kohlenhydrate, 21 g Eiweiss, 28 g Fett;
546 kcal

TIPP ↓

Die Knödel können sehr gut auf Vorrat produziert werden. Gekocht im Kühlschrank aufbewahren oder einfrieren.





Steinpilzrahmsauce

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

350 g Steinpilze
30 g Butter
2 Zwiebeln (100 g)
1 Knoblauchzehe
100 ml Weisswein
200 ml Gemüsebrühe
200 ml Rahm
1 Esslöffel Maizena express
Salz und Pfeffer
3 Zweige Salbei

1 | Zwiebeln schälen und in feine Würfel schneiden. Steinpilze putzen, klein schneiden. Knoblauch schälen. Salbei waschen und trocken tupfen, zupfen und in Streifen schneiden.
2 | Steinpilze in Butter anbraten, mit Salz und Pfeffer kräftig würzen. Zwiebeln dazugeben, Knoblauch direkt dazupressen. Alles glasig dünsten.
3 | Mit Weisswein und Gemüsebrühe ablöschen, zur Hälfte einkochen. Rahm dazugeben, weitere 5 Minuten kochen. Mit Maizena express zur gewünschten Konsistenz abbinden. Salbei über die Sauce streuen.

Pro Person:
6 g Kohlenhydrate, 5 g Eiweiss,
12 g Fett; 186 kcal

TIPP ↓

Schmeckt hervorragend auf Toast.

Markbeinbrühe mit Steinpilzen

→ Für 4 Personen als Hauptgang
Zubereitungszeit: ca. 15 Minuten
Genussfertig: in ca. 60 Minuten

12 Stück Markbeinknochen (ca. 1 kg)
2 Esslöffel Mehl
40 g getrocknete Steinpilze
2 Zwiebeln
1 Knoblauchzehe
2 Stangen Sellerie (ca. 120 g)
1 Tomate
2 Esslöffel Öl
500 ml Weisswein
800 ml Gemüsebrühe
Salz und Pfeffer
Etwas Blattpetersilie zum Ausgarnieren

1 | Die Knochen mit Mehl bestäuben. Die getrockneten Steinpilze klein schneiden. Zwiebeln und Knoblauch schälen und in Würfel schneiden. Selleriestangen und Tomate waschen, in Würfel schneiden. Petersilie waschen, trocken tupfen und zupfen.

2 | Die Markbeinknochen in einem grossen Bräter in Öl anbraten und wieder herausnehmen. In denselben Topf etwas Öl geben und Zwiebeln, Knoblauch, Steinpilze und Sellerie darin dünsten. Mit Weisswein und Gemüsebrühe ablöschen, die angebratenen Markbeinknochen dazugeben und kurz aufkochen. Nun 30–40 Minuten sieden lassen (nicht kochen), Brühe mit Salz und Pfeffer abschmecken.

3 | Zum Schluss Tomate und Petersilie dazugeben und servieren.

Pro Person:
38 g Kohlenhydrate, 55 g Eiweiss,
35 g Fett; 659 kcal



Das kulinarische Multitalent

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

Ich erinnere mich gerne an die Zeit mit Ronny im TV-Studio für die Sendung «Einfach Kochen für jeden Tag». Es war immer eine Freude, mit ihm zusammenzuarbeiten – ob auf Messen, bei Events oder im Fernsehen. Ich habe viel von ihm gelernt, und es war immer toll, gemeinsam Gerichte zu kreieren. Wir kennen uns jetzt bestimmt schon acht Jahre. Auf seiner Tour mit «tafelVine» reist er im badischen Raum mit seinem Küchenanhänger von Weinbauer zu Weinbauer. An langen Tafeln genießen die Gäste ein 7-Gänge-Menü mit den jeweiligen Weinen der Winzer – eingebettet in die Weinberge, mitten in den Reben. Im Sommer haben wir an zwei Tagen um die 160 bis 200 Portionen geschickt und die Gelegenheit genutzt, um ein Küchengespräch zu führen. Was dabei herausgekommen ist, seht ihr nachfolgend.



STECKBRIEF

Name: **Ronny Loll**
Alter: **49**
Herkunft:
**Baden-Baden
(Deutschland)**
Berufsbezeichnung:
Koch
Website:
ronnyloll.de



Es ist so schön, dich wiederzusehen. Wir hatten echt eine tolle Zeit, oder?

«Oh ja, Meta, das war eine tolle Zeit. Ich finde, wir haben uns super ergänzt. Ich habe mein Wissen sehr trocken rübergebracht, und du hast dem Ganzen das Feuerwerk und den Regenbogen verpasst. Eigentlich sollten wir mit so etwas weitermachen.»

Da geb ich dir gern recht. Trocken fand ich es zwar nie mit dir – im Gegenteil. Was treibt dich aktuell an?

«Was mich antreibt? Zum Beispiel mein Sohn. Er ist fünf Jahre alt, und mir ist wichtig, dass er gesunde Lebensmittel kennen und lieben lernt. Natürlich verstehe ich auch Schokolade und Fast Food nicht, aber er soll es nicht als «normal» verstehen. Ich versuche, ihm als Koch zu zeigen, wie Lebensmittel hergestellt werden, dass man Respekt vor allen Zutaten haben sollte und sie vernünftig einsetzt. Und voilà: Er isst sogar Erbsen und Brok-»



koli. Hier in Baden-Württemberg sind wir noch gesegnet mit tollen Manufakturen, Metzgern, Bäckern, kleinen Bauern und grossartigen Winzern. All das müssen wir schützen, denn diese Menschen brennen für ihre Produkte – und sie machen es einem Koch leicht, aus guten Zutaten etwas Grossartiges entstehen zu lassen.»

Also bist du ein Lehrer, Koch, Eventler usw. – der Mann für alles?

«Das kann man so sagen. Ehrlich gesagt war mir in einem Restaurant schnell langweilig, wenn ich länger als ein Jahr dort gearbeitet habe. Immer dieselben Gerüche, dieselben Gerichte, dieselben Menschen. Das ist nichts für mich. Ich bin auch heute noch rastlos. Ich sage immer: Ich bin im 33. Lehrjahr und werde bis zu meinem Tod nicht fertig sein mit meiner Kochausbildung. Ich habe einfach noch nicht genug gesehen, gekocht, probiert. Seit 15 Jahren mache ich nun jede Woche etwas anderes – mal lernen, um Wissen weiterzugeben, mal ein Event, mal ein Kochbuch schreiben, mal im Ausland arbeiten usw. Das macht mein Leben so aufregend, und genau das gefällt mir. Zum Glück habe ich eine Familie, die das mitträgt.»

Gibt es auch Dinge, die du nicht gern kochst?

«Oh ja. Molekularküche ist überhaupt nicht mein Ding. Ich will nichts dekonstruieren und neu zusammensetzen, ich will auch kein Eis aus Eichenrinde machen. Ich geniesse solche Küche gern mal, aber ich kann mich nicht wirklich darauf einlassen. Ich bin eher der Typ «Omaküche» – Gerichte, mit denen wir aufgewachsen sind, die Emotionen erzeugen. Bei den meisten Gästen reicht es, «Omas Rinderroulade» zu sagen.»

Ein richtiger Herzenskoch! Du hast das Projekt «tafelVine» im Raum Baden-Baden nun zehn Jahre lang gemacht. Woher kam die Idee?

«Ich bin mit meiner Frau vor einigen Jahren von Hamburg nach Baden-Baden gezogen. Als Koch brauche ich immer die besten Adressen für perfekte Zutaten in allen Bereichen. Viele davon haben aber nicht einmal eine Website – wie soll man die finden? Ich habe dann überlegt, wie ich mir hier vor Ort ein Netzwerk aufbaue. Das ging dann recht schnell. Die Winzerfamilien hier sind seit Jahrhunderten verwurzelt, sie sind ebenfalls Genussmenschen. Einige hast du ja schon kennengelernt. Die wissen genau, wo es den besten Speck, das frischeste Öl, das beste Fleisch und den besten Käse gibt. Die Weinberge haben mich als Nordlicht natürlich fasziniert – so entstand «tafelVine». Anfangs noch sehr hemdsärmelig mit Zelt, Biertischgarnituren und wackeligen Wänden. Heute ist es ein unvergessliches Event für Gäste, Winzer und mich. Oft wünsche ich mir, einmal die Seiten zu tauschen und selbst an der Tafel zu sitzen.»

Warum endet diese Ära nun?

«Zehn Jahre habe ich «tafelVine» nun gemacht, und wie bei der ersten Frage erwähnt, mich langweilen Dinge irgendwann. Nein, meine Familie ist auch ein wenig der Grund: Durch «tafelVine» bin ich den ganzen Sommer in den Weinbergen, und ich möchte auch mal etwas mit meiner Familie unternehmen. Ganz aufhören tut «tafelVine» nicht: Im nächsten Jahr sind wir bei Familie Wild in Gengenbach und im «Alde Gott» in Sasbachwalden unterwegs. Ein bisschen Genuss im Weinberg wird es also auch weiterhin geben.»

Cazuela de Garbanzos mit Chorizo von Ronny

→ Für 4 Personen als Hauptgang
Zubereitungszeit: ca. 25 Minuten
Genussfertig: in ca. 90 Minuten

400 g Chorizo
Etwas Olivenöl
1 Zwiebel
4 Knoblauchzehen
2 Esslöffel Tomatenmark
2 Esslöffel Ajvar (Paprikamus)
3 gelbe Peperoni
2 Fleischtomaten
500 ml Gemüsebrühe
200 ml Rotwein
300 g Kichererbsen, abgetropft
3 Zweige gehackter Thymian
2 Zweige gehackter Rosmarin
1 Esslöffel gemahlener Piment
1 Esslöffel gemahlener Kreuzkümmel
2 Lorbeerblätter
Salz und Pfeffer
4 Esslöffel Joghurt
2 Esslöffel Blattpetersilie, grob geschnitten
Etwas Zitronenabrieb



1 | Die Haut der Chorizo entfernen, den Rest mit der Gabel zerdrücken, Zwiebel und Knoblauch schälen und in feine Würfel schneiden. Mit der Chorizo mischen und in Olivenöl anbraten.

2 | Tomatenmark und Ajvar dazugeben und mit anrösten. Peperoni und Tomaten waschen, rüsten und in grobe Würfel schneiden, dazugeben und mitrösten.

3 | Mit der Gemüsebrühe und dem Rotwein auffüllen, Kichererbsen, Thymian, Rosmarin, Piment, Kreuzkümmel und

Lorbeerblätter dazugeben. Alles zusammen ca. 1 Stunde unter mehrmaligem Umrühren köcheln lassen, mit Salz und Pfeffer abschmecken.

4 | Den Eintopf in vorgewärmte tiefe Teller geben. Mit Joghurt, Petersilie und Zitronenabrieb garnieren und sofort servieren.

Pro Person:

15 g Kohlenhydrate, 27 g Eiweiss, 42 g Fett;
636 kcal



Du hast ein tolles Netzwerk. Ich glaube, jeder Koch der dich kennt, mag dich. Welche Köche waren bei dir am Start?

«In den letzten zwei Jahren war das Motto: «Kochen mit Freunden». Dabei waren zum Beispiel mein alter Lehrmeister Edwin Belt, der mir die Basis beigebracht hat, sowie Matthias Gfrörer – einer der Topköche in der Nähe von Hamburg. Gerd Astor war ebenfalls dabei – an ihm kommt hier in der Region kein Koch vorbei. Antje de Vries, eine Weltreisende ohne festen Wohnsitz, die eine aussergewöhnliche Weltküche kocht. Francesco D'Agostino, der venezolanische, italienische und Schwarzwälder Küche verbindet. Er kocht so gut, dass er Zweiter beim «Koch des Jahres» wurde. Und das ohne Stern. Ich habe ihn zum Geburtstag meiner Frau gebucht. Einen fremden Koch in die eigene Küche zu lassen, ist nicht leicht. Zitat meiner Frau nach dem Essen: «Schade, dass ich dich zuerst kennengelernt habe» – natürlich mit einem Augenzwinkern. Und natürlich warst du Meta auch bei mir am Start.»

Welche Weingüter hast du bekocht?

«In den letzten Jahren habe ich mich auf sieben Weingüter konzentriert:

- Schwarzwaldweingut Andreas Männle in Durbach
- Johannes Kopp bei Baden-Baden
- Weingut Rinklin in Eichstetten
- Schlossgut Ebringen
- Weingut Wild in Gengenbach/Strochbach
- Weingut Axel Bauer in Bühl
- Schwarzwald Winzer eG in Sasbachwalden»

Gab es da ein besonderes Erlebnis?

«Puh ... eigentlich sind alle Events auf ihre Weise besonders. Auch nach zehn Jahren bin ich bei jedem Event noch aufgeregt.»

Aufgeregt? Ronny, ich kenne keinen entspannten Koch als dich (grinst). Auch ich durfte jetzt zweimal – also vier Events – mit dir gestalten. Du warst immer tiefenentspannt. Wie regelst du das im Alltag?

«Im Sommer ist es leider oft sehr zerrissen. Wichtig ist die Vorbereitung, Planung, Logistik – wenn das alles steht, kann man auf dem Event tiefenentspannt arbeiten. Wir haben immerhin 80 Gäste, denen sieben Gänge serviert werden – das sind 570 Teller pro Abend. Und das nicht aus einer Profiküche, sondern aus einem Küchenanhänger mit Notstromaggregat.»

Woher nimmst du deinen Antrieb?

«Ich möchte den Gästen zeigen, wie wunderschön unsere Region ist. Mittlerweile kommen viele aus der Schweiz, aus Österreich, Frankreich oder dem Norden Deutschlands. Alle kommen, um hier im Weinberg essen zu gehen. 2018 habe ich dafür den Wein-tourismuspreis Baden-Württemberg erhalten, 2021 den Kuckuck Award für das beste Event im Schwarzwald. Wenn das kein Antrieb ist.»



Gratuliere zur Auszeichnung. Du hast ein Kochbuch, da durfte ich ja auch mein Seelenfutter beisteuern. Warum heisst das «Seelenfutter»?

«Seelenfutter» war für mich ein traumhaftes und wichtiges Projekt. Dort habe ich die Köche vereint, die mich geprägt haben – unter anderem ja du, aber auch Sarah Wiener, Rainer Sass, Harald Wohlfahrt und viele mehr. Alle haben ihr Seelenfutter beigesteuert – also Gerichte, die früher von der Oma gekocht und in der Familie weitergegeben wurden und meist streng geheim waren – bis jetzt. Das sind Gerichte, die Emotionen auslösen, die glücklich machen, die uns erden – in einer Zeit, in der wir uns oft selbst überholen. Meine Aufgabe war es, diese Gerichte und ihre Geschichten nicht in Vergessenheit geraten zu lassen.»

Was ist eigentlich dein Lieblingsgericht?

«Ganz einfach. Ich habe zwei Gerichte: neue Pellkartoffeln mit guter Butter und etwas Salz. Mehr brauche ich nicht. Und ein dunkel gebackenes Holzofenbrot mit Griebenschmalz von meiner Mutter – in diesem Fall noch mit Backpflaume, Apfel und Thymian.»

Spannend. Wie bringst du Familie und Gastro unter einen Hut?

«Das klappt überraschend gut. Vieles wie Planung kann ich von zu Hause aus machen. Meine Frau ist Chirurgin – ihre Belastung ist vergleichbar mit der Gastronomie. Daher verstehen wir uns da sehr gut. Wir haben einen gemeinsamen Kalender – wer zuerst seinen Termin einträgt, bekommt den Zuschlag.» (schmunzelt)

Was dürfen wir als Nächstes von dir sehen?

«Aktuell ist nichts Grosses geplant. In einem Jahr starte ich aber ein Projekt an einer Schule – ich werde dort einen Schulgarten anlegen und mit den Kindern kochen. Ausserdem planen wir Ausflüge zu Produzenten, in den Gartenbau, auf Bauernhöfe. Die Kinder sollen lernen, woher Lebensmittel kommen und wie viel Arbeit dahintersteckt. In vielen Familien ist es leider nicht mehr üblich, selbst zu kochen und gemeinsam am Tisch zu essen. Für mich persönlich ist das aber sehr wichtig. Ich möchte den Kindern gerne die Möglichkeit geben, diese Erfahrung zu machen. Auch das ist ein Herzensprojekt.»

Das Rezept, das du gerade kochst – welche Bedeutung hat es?

«Es stammt von meiner Frau. Sie hat als Ärztin viel in Argentinien und Spanien gelebt. Von dort stammt dieses «Seelenfutter» – eigentlich ein bäuerlicher Eintopf, aber dann doch so unglaublich lecker.»

Ach Ronny, herzlichen Dank für deine Zeit. Ich hoffe, wir sehen uns bald wieder – und noch mehr: Lass uns wieder mal zusammen kulinarisch sein!

→ Und ihr Lieben, falls ihr noch in den Genuss der letzten Events in den Weinbergen kommen wollt – bucht schnell euer Ticket!

Erbsen-Kartoffelsuppe

mit Buchweizen und veganer Crème fraîche

→ Für 6 Personen als Hauptgang
Zubereitungszeit: ca. 30 Minuten
Genussfertig: in ca. 30 Minuten

800 g mehligkochende Kartoffeln
1 Zwiebel
2 Knoblauchzehen
3 Esslöffel Sonnenblumenöl
600 g tiefgefrorene Erbsen
1 Liter Gemüsebrühe
400 ml Kokosmilch
Salz und Pfeffer
100 g vegane Crème fraîche
50 g Buchweizen
1 Esslöffel Öl

1 | Kartoffeln waschen, schälen und in Würfel schneiden. Zwiebel und Knoblauch rüsten und hacken. Sonnenblumenöl, Zwiebel und Knoblauch in einem Topf andünsten. Kartoffeln begeben und mitdünsten,

mit Gemüsebrühe und Kokosmilch ablöschen. Kartoffeln weichkochen, je nach Grösse 12–20 Minuten.

2 | Erbsen dazugeben und köcheln lassen. Die Suppe fein mixen, mit Salz und Pfeffer abschmecken.

3 | Öl in eine Pfanne geben, darin den Buchweizen für 5 Minuten rühren und rösten, am Schluss leicht salzen.

4 | Die Suppe in einer Schale anrichten, mit etwas veganer Crème fraîche und Buchweizen ausgarnieren.

Pro Person:
35 g Kohlenhydrate, 9 g Eiweiss,
18 g Fett; 360 kcal

Foodfacts Erbsen

Klein, aber oho! Erbsen sind nahezu weltweit erhältlich und gelten als eine der gängigsten Hülsenfrüchte. Handelsüblich werden sie getrocknet, frisch, aus der Dose oder im Glas und gefroren angeboten. Wobei in der Schweiz die tiefgefrorenen Erbsen am häufigsten verwendet werden. Und sie haben es in sich: Erbsen sind eine wertvolle Quelle an pflanzlichen Eiweissen, reich an Ballaststoffen und Mineralien und überzeugen mit einer Vielzahl an Vitaminen (K, A, B) und Folsäure.



ottos.ch
Bequem. Online. Bestellen.

8 Vents

VdT Mallorca

Jahrgang 2019*

Traubensorten:
Cabernet Sauvignon,
Callet, Merlot
75 cl



12.95

Konkurrenzvergleich
25.50

-49%

Bestelleinheit 6 Flaschen

Ihr günstiger
Online-Weinkeller



Fabelhaft Reserva

Douro DOP

Jahrgang 2022*

Traubensorten:
Tinta Roriz,
Touriga Franca,
Tinta Cão,
Tinta Barroca
75 cl



15.95

Konkurrenzvergleich
19.95

-20%

Bestelleinheit 6 Flaschen

Edizione Cinque Autoctoni Collection

Limited Release

Vino d'Italia

Traubensorten:
Malvasia Nera,
Montepulicano
d'Abruzzo,
Negroamaro,
Primitivo,
Sangiovese
75 cl



18.95

Konkurrenzvergleich
32.95

-42%

Bestelleinheit 6 Flaschen

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



Da ist Pfeffer drin!

In der Schweiz ist neben Salz der Pfeffer das wichtigste Gewürz. Doch Pfeffer ist nicht gleich Pfeffer. Es gibt ihn in verschiedenen Farben und Schärfegraden. Eine bunte Welt der Aromatik!

Ursprung/Arten

Piper nigrum, auch Echter Pfeffer genannt, stammt ursprünglich aus Indien und wächst 6 bis 10 Meter hoch. Dabei entwickeln sich 10 cm lange Dolden mit 50 bis 150 Einzelblüten/Steinfrüchten, die dann zu Pfefferkörnern werden und je nach Reifegrad geerntet werden. Der enthaltene Stoff Alkaloid Piperin sorgt für den charakteristischen Pfeffergeschmack. Die Schärfe, die enthaltenen ätherischen Öle sowie verdauungsfördernde Inhaltsstoffe machen den Pfeffer so beliebt. Botanisch betrachtet ist nur der Echte Pfeffer tatsächlich Pfeffer. Andere Pfeffersorten tragen zwar das Wort Pfeffer im Namen, gehören aber zu einer ganz anderen Pflanzenart.

Pfeffer – das schwarze Gold

Im Mittelalter war Pfeffer neben Safran und Salz eines der wertvollsten Gewürze. Er wurde gehandelt wie Edelmetall, diente zum Schuldenausgleich und wer damit Geschäfte machte, war in der Regel reich und wurde von Neidern als «Pfeffersack» beschimpft.

Anbau/Ernte

Die Ursprünge des Pfeffers liegen im Süden Indiens. Durch die Kolonialisierung und die Globalisierung breitete sich die Pfefferpflanze jedoch auf alle Kontinente ausser Europa aus. Die Pfefferpflanzen (Klettergewächs) benötigen Rankhilfen und humusreichen Boden. Heute werden bis zu 200'000 Tonnen pro Jahr geerntet.

Schwarzer Pfeffer entsteht durch Trocknung unreifer Körner, grüner Pfeffer (unreife Körner) wird eingelegt oder getrocknet, weisser Pfeffer ist geschälter reifer Pfeffer, roter Pfeffer wird aus vollreifen Körnern gewonnen. Rosa Pfeffer stammt von einer anderen Pflanze und ist mild-süsslich.

Fazit

Pfeffer ist aus unserer alltäglichen Küche nicht wegzudenken. Nicht alles, was den Namen Pfeffer trägt, ist echter Pfeffer und doch lieben wir jede Farbe und Sorte. Von sehr scharf bis zu eher mild oder leicht süsslich – da ist für jeden Gaumen etwas dabei. Frisch gemahlen schmeckt er dabei intensiver als vorgemahlen. Am besten sparsam dosieren und bei Bedarf nachwürzen.

Grüne Pfeffersauce

Für 4 Personen

Zubereitungszeit: ca. 5 Minuten

Genussfertig: in ca. 15 Minuten

1 Dose grüner Pfeffer (abgetropft 60 g)

30 g Butter

1 Zwiebel

50 ml Cognac

200 ml Kalbsfond

300 ml Vollrahm

Salz und Pfeffer

Etwas Maizena express

1 | Zwiebel schälen, fein hacken. In Butter anbraten. Pfeffer in einem Sieb abtropfen und dazugeben. Dünsten und mit Cognac ablöschen, kurz einköcheln.

2 | Kalbsfond dazugeben, bis zur Hälfte einreduzieren. Den Rahm dazugeben. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Je nach gewünschter Dicke der Sauce mit Maizena express abbinden.

Pro Person:

6 g Kohlenhydrate, 3 g Eiweiss, 33 g Fett; 368 kcal





MONDOVINO

Wein nach Deinem
Geschmack.

Pochierter Kabeljau auf Auberginen-Olivengemüse und Mandelcrunch

Für 2 Personen als Hauptgang
Zubereitungszeit: ca. 20 Minuten
Genussfertig: in ca. 50 Minuten

2 Kabeljautranchen mit Haut à ca.
140–160 g
400 ml Olivenöl
2 Zweige Rosmarin
2 Knoblauchzehen
2 Auberginen
40 g entsteinte schwarze Oliven
1 Bund Blattpetersilie
Salz und Pfeffer
Olivenöl
Etwas Zitronensaft
80 g Mandelstifte
2 Zweige Rosmarin
1 Esslöffel Honig

1 | Den ganzen Rosmarin waschen, trocken tupfen, 2 Zweige zupfen und hacken (zwei Zweige für später beiseitelegen), die Mandeln in einer Schüssel mit dem Rosmarin und dem Honig mischen. Auf ein Ofenblech geben und bei 180 °C Umluft 10 Minuten backen, auf einem Gitter auskühlen lassen und anschließend grob hacken und auf die Seite stellen.

2 | Aubergine waschen und auf ein Ofenblech legen. Mit dem Messer einschneiden und im Ofen bei 200 °C Umluft für 25 Minuten backen, auskühlen lassen. Aubergine längs halbieren und das Gemüsefleisch mit einem Löffel auskratzen, sodass nur die Schale übrig bleibt. Das Gemüsefleisch auf einem Brett fein hacken und in eine Schüssel geben. Oliven grob hacken, Petersilie waschen, trocken tupfen, zupfen und grob hacken und beides zur Aubergine geben, vermischen, mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft abschmecken.

3 | Kabeljau mit kaltem Wasser abspülen und mit Haushaltspapier trocken tupfen. Knoblauch mit Schale halbieren. Öl und 2 Rosmarinzweige in einer kleinen tiefen Pfanne erwärmen und zur Seite ziehen, sobald das Öl handwarm ist. Fisch auf der Hautseite einlegen und im Ofen bei 120 °C Umluft für 8–10 Minuten ziehen lassen.

4 | Den Fisch mit einer Schaumkelle vorsichtig aus dem Öl nehmen und kurz abtropfen lassen. Auberginenpüree auf den Teller geben, den Fisch daraufsetzen und zuletzt mit dem Mandelcrunch ausgarnieren.

Pro Person:
35 g Kohlenhydrate, 39 g Eiweiss, 34 g Fett;
568 kcal



Vollmundig.

Zum Knusper-Kabeljau
ein Weisswein mit Kraft
und Struktur.



SARDEGNA DOC
VERMENTINO
COSTAMOLINO
ARGIOLAS, 75 CL

14.50
(10 CL = 1.93)

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.

Ganze Forelle in der Salzkruste

mit Orangenreis
und Dill-Kapern-Butter



→ Für 2 Personen als Hauptgang
Zubereitungszeit: ca. 20 Minuten
Genussfertig: in ca. 50 Minuten

2 Forellen à ca. 300 g küchenfertig
4 Esslöffel Olivenöl
2 Lorbeerblätter
2 Scheiben Zitrone
1,8 kg grobes Meersalz
3 Eiweiss
30 ml Zitronensaft
300 ml Wasser
½ Teelöffel Salz
150 g Langkornreis
½ Orange, davon Abrieb und Saft
½ Esslöffel Butter
50 g Butter
½ Bund Dill
1 Esslöffel feine Kapern
Salz und Pfeffer

1 | Forelle in kaltem Wasser abspülen und trocken tupfen. In die Bauchhöhle ein Lorbeerblatt und eine Zitronenscheibe legen. Ofen auf 220 °C Umluft vorheizen.

2 | Meersalz in einer Schüssel mit Eiweiss und Zitronensaft mischen.

Mit der Masse ca. 2 cm dicke Flächen von der Grösse des Fisches auf das Ofenblech formen. Den Fisch mit Öl einreiben und auf den Salzboden legen, beide Forellen zudecken und mit dem Salz festdrücken, sodass sie satt und vollständig eingepackt/bedeckt sind. In den Ofen schieben und für 20 Minuten bei 220 °C Umluft backen.

3 | Für den Reis Wasser aufkochen, Orangenabrieb, Saft und Salz dazugeben und aufkochen. Reis dazugeben und langsam köcheln lassen, nach ca. 15–20 Minuten ist der Reis gar. Die Butter unterheben, allenfalls abschmecken mit Salz und Pfeffer. Zum Fisch servieren.

4 | Für die Sauce Butter schmelzen, die Kapern abgiessen und dazugeben. Dill waschen, trocken tupfen hacken, dazugeben, mit Salz und Pfeffer abschmecken und zum Fisch servieren. Salzkruste mit einem Sägemesser um die fertigen Fische so anschneiden, dass möglichst ein grosser Deckel abgehoben werden kann.

Pro Person:

72 g Kohlenhydrate, 71 g Eiweiss, 19 g Fett; 855 kcal



Voller Geschmack, beste Zutaten!

Stokes steht für ehrliche, handgemachte Qualität und produziert mit viel Liebe in einer kleinen Manufaktur in Suffolk, UK. Die vielfach prämierten Produkte bringen ein unvergleichlich intensives Geschmackserlebnis auf den Teller. Neben Ketchup mit einem hohen Tomatenanteil bietet Stokes auch Relishes, BBQ-Saucen und Chutneys. Eine Vielfalt, die begeistert.

→ www.freaksforfood.ch



Mehr Rand, mehr Möglichkeiten



Die erfolgreiche CULINARY FIVEPLY Linie wird um neue Produkte mit hohem Rand erweitert – darunter die vielseitige Sauteuse. Perfekt für Saucen, Gemüse und Fleisch. Swiss Design, ergonomisch, pflegeleicht und für alle Herdarten geeignet. Jetzt QR-Code scannen und die ganze Linie entdecken – oder in einem unserer Shops persönlich beraten lassen!

Kuhn Rikon Stores
Oberdorfstrasse 28, 8001 Zürich
Weinmarkt 9, 6001 Luzern
→ kuhnrikon.ch



Erleben Sie Ihr blauvioiolettes Wunder



In vielen Schweizer Gärten stehen Zwetschgenbäume. Als Kind durften wir die süssen Früchte im Garten der Grossmutter aufsammeln. Violett bläulich schimmerten sie im Gras. Nicht jede Frucht schaffte es in den Korb, die Versuchung war zu gross. Die violette Haut, das gelbliche Fruchtfleisch und der süsssaure Geschmack hatten es uns angetan.

Herkunft/Abstammung

Die Zwetschge (*Prunus domestica*) gehört zur Familie der Pflaumen. Obwohl die Zwetschge eher bodenständig daherkommt, hat sie edle Vorfahren. Sie ist botanisch gesehen ein Rosengewächs. Ihre Ursprünge reichen Jahrtausende zurück und sind das Ergebnis einer natürlichen Kreuzung der Kirschpflaume und der Schlehe. Ihre Wurzeln liegen sehr wahrscheinlich in der heutigen Türkei. Über alte Handelsrouten wie zum Beispiel die Seidenstrasse kam die Zwetschge nach Europa. Die Römer verbreiteten die Zwetschge im Mittelmeerraum. Seit dem Mittelalter wird die Zwetschge auch bei uns kultiviert.

Merkmale und Sorten

Im Gegensatz zur runden Pflaume ist die Zwetschge länglich und lässt sich viel besser entsteinen. Die weisse, mehligte Schicht auf der Schale ist ein natürliches Fruchtwachs, das die Frucht vor dem Austrocknen schützt (das Wachs kann gegessen werden). 285 Sorten Zwetschgen sind registriert. Die Hauptsorte ist Fellenberger, die sehr bekannt und beliebt ist. Da die verschiedenen Zwetschgensorten zu unterschiedlichen Zeiten geerntet werden, ist von Ende Juli bis Mitte Oktober Zwetschgenerntezeit.

Vielseitige Verwendung

Mit den feinen Früchten backte die Mutter frische Zwetschgenwähe und kochte Zwetschgenkompott oder Zwetschgenkonfitüre. Und auch heute gilt immer noch: kein Herbst ohne Zwetschgenwähe (deswegen ist die Wähe natürlich auch im Magazin). Neben den Zwetschgenklassikern wie zum Beispiel der Wähe in der Schweiz gibt es in Österreich Zwetschgendaschi. Das ist ein Blechkuchen mit Hefeteig, belegt mit frischen Zwetschgen. In Bayern sind es die Pavesen oder die Knödel. Die Pavesen sind ein traditionelles Gebäck, das mit altbackenen Brötchen hergestellt wird. Eine Art Frenchtoast mit Zwetschgenmus gefüllt. Abgesehen von unzähligen süssen Spezialitäten gibt es viele herzhaftere Versionen, Fleischgerichte und auch Hochprozentiges. Die Zwetschge hat sich einen festen Platz in der Welt der Edelbrände gesichert. Zwetschgenwasser oder -liköre werden auch in unseren Regionen gerne gebrannt.

Gesunde Energiebomben

Da Zwetschgen Sorbitol und Pektin enthalten, wirken sie positiv auf die Verdauung und können Verstopfungen vorbeugen. Getrocknete Zwetschgen sind extrem energiereich, enthalten viele Antioxidantien und kommen deshalb oft gegen Verdauungsbeschwerden zum Einsatz. Ein einheimisches Superfood! Zwetschgen sind auch entzündungshemmend, da sie Flavonoide enthalten. Sie sind reich an Vitaminen (A, B, C, E) und Mineralstoffen (Kalium, Kalzium, Eisen, Magnesium, Zink) und mit 43 kcal/100 g sehr kalorienarm. Ideal, um gesund lange satt zu bleiben. Der hohe Fruchtzuckergehalt gibt dabei schnell Extrapower.



Anbau und Handel

In der Schweiz werden auf ca. 300 Hektaren Zwetschgen angebaut. Hauptanbaugebiete sind Regionen mit mildem Klima wie zum Beispiel Wallis, Aargau und Thurgau. Zwischen 3000 und 3700 Tonnen (2024 waren es 3700 Tonnen) Zwetschgen ernten wir jährlich. Obwohl viele Kulturen durch Hagelnetze geschützt sind und die Produktion über Hochstammbäume (ca. 400'000) erfolgt, ist die Ernte stark schwankend. Ca. 1000 Tonnen importieren wir. Das bedeutet, wir können uns zu fast 75% selbst versorgen.

Lachsrose auf Toast- timbale gefüllt mit Zwetschgenkompott

→ Für 4 Personen als Vorspeise
Zubereitungszeit: ca. 30 Minuten
Genussfertig: in ca. 270 Minuten

240 g frischer Lachs ohne Haut,
Sushiqualität
200 g Salz
200 g Zucker
12 Scheiben Toastbrot
400 g Zwetschgen
30 g Zucker
1 Prise Salz
50 ml Rotwein
20 ml dunkler Balsamico
Dill als Garnitur

1 | Salz und Zucker vermischen, den Lachs trocken tupfen und $\frac{1}{3}$ des Salz-Zucker-Gemischs in eine Box geben, die so gross ist wie der Lachs. Den Lachs darauflegen und mit dem Rest des Gemischs bedecken, für 4 Stunden im Kühlschrank ziehen lassen.

2 | Nach den 4 Stunden den Lachs aus der Beize nehmen und mit kaltem Wasser gründlich abwaschen, trocken tupfen und mit einem scharfen Messer in dünne Tranchen schneiden. Diese leicht übereinanderlegen und zu 4 Rosen aufrollen.

3 | Toastbrot toasten, mit einem Ausstechring jeweils 1 Rondelle pro Toastscheibe ausstechen.

4 | Zwetschgen waschen, rüsten und in Würfel schneiden. Zusammen mit dem Zucker aufkochen, Salz, Rotwein und Balsamico dazugeben und einkochen, bis die Flüssigkeit verdampft ist.

5 | Zum Anrichten eine Toastrondelle nehmen, in den Ausstechring legen und darauf etwas Zwetschgenkompott verteilen, die nächste Rondelle oben draufsetzen, erneut Kompott darauf verteilen. Als Deckel (die letzte Rondelle) daraufsetzen, den Ring abziehen und zuoberst die Lachsrose darauflegen, mit Dillspitzen ausgarnieren. Pro Person gibt es ein Türmchen.

Wichtig: Wenn der Lachs keine Sushiqualität hat, muss er vorher zwingend 24 Stunden tiefgefroren werden, bevor er bedenkenlos gegessen werden kann. Vorgehen: 24 Stunden tiefgefrieren und dann nochmals 24 Stunden im Kühlschrank auftauen. Erst dann mit Schritt 1 beginnen.

Pro Person:

114 g Kohlenhydrate, 20 g Eiweiss, 11 g Fett;
653 kcal



Rindscurry mit Jasminreis und Zwetschgen

→ Für 4 Personen als Hauptgang
Zubereitungszeit: ca. 30 Minuten
Genussfertig: in ca. 120 Minuten

1 kg Rindsragout
50 g Mehl
2 Esslöffel Olivenöl
1–2 Esslöffel gelbe Currypaste
300 ml Rotwein
2 Zwiebeln
2 Knoblauchzehen
150 g Karotte (1–2 Stück)
250 g Sellerie
200 g frische Zwetschgen
60 g getrocknete Pflaumen/
Zwetschgen
10 g Thymian
500 ml Gemüsebouillon
1 Esslöffel Currypulver
Salz, Zucker und Pfeffer
200 g Jasminreis

1 | Zwiebeln und Knoblauch schälen und in Streifen schneiden, Karotte und Sellerie waschen, schälen und in Würfel schneiden.

2 | Das Fleisch trocken tupfen und mit Salz und Pfeffer würzen. Olivenöl in einem ofenfesten Topf erhitzen, das Fleisch darin anbraten, herausnehmen, beiseite-
stellen und Zwiebeln, Knoblauch, Karotte und Sellerie mit Salz und Zucker darin andünsten. Currypaste und Pulver dazugeben und anrösten. Das Fleisch dazugeben, mit Mehl stäuben, mit dem Rotwein ablöschen und einköcheln lassen.

3 | Zwetschgen waschen, rüsten und in Würfel schneiden, die getrockneten Zwetschgen/Pflaumen vierteln und in den Topf geben, den Thymian waschen,

trocken tupfen und zupfen, dazugeben. Mit der Gemüsebouillon auffüllen. Bei 160 °C Umluft für 40 Minuten weich schmoren, anschliessend einmal umrühren und den Deckel entfernen, weitere 40 Minuten fertig schmoren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

4 | Jasminreis nach Packungsanweisung im Salzwasser garen und zum Rindscurry servieren.

Pro Person:

81 g Kohlenhydrate, 73 g Eiweiss, 50 g Fett;
1093 kcal





Klassischer Schwedenbraten mit Kartoffelstock und Zwetschgensauce

Für 4–6 Personen als Hauptgang
Zubereitungszeit: ca. 25 Minuten
Genussfertig: in ca. 150 Minuten

1 Schweinehals à ca. 1,6 kg
200 g Dörrzwetschgen, soft 30 g
Dörrzwetschgen (für die Sauce)
1 Esslöffel Senf
Salz, Pfeffer
Bratbeutel
200 ml Weisswein
800 g mehligte Kartoffeln
100 ml Milch
30 g Butter
Muskat
25 g Bratensauce (Tube)
1 dl Rotwein

1 | Den Ofen auf 180 °C Umluft vorheizen. In die Mitte des Schweinehalses mit einem schmalen, langen Messer ein Loch schneiden. Auf beiden Seiten die Dörrzwetschgen hineindrücken (Stiel vom Kochlöffel eignet sich gut). Den Braten mit Senf einstreichen, mit Salz und Pfeffer würzen. Braten in einen Bratbeutel geben, in eine Backform legen und den Wein in den Beutel giessen, Beutel verschliessen. Im vorgeheizten Backofen ca. 90 Minuten garen. Den ganzen Braten mit dem Beutel wenden, weitere 10 Minuten garen.

2 | Kartoffeln schälen, in Würfel schneiden. Ca. 20 Minuten in einem grossen Topf im Salzwasser kochen. Abgiessen, im Topf kurz abkühlen lassen. Milch und Butter dazugeben. Mit dem Kartoffelstampfer (oder Holzkelle) zu Brei stampfen. Mit Salz und Muskat abschmecken.

3 | Den Bratbeutel vorsichtig aufschneiden, Bratensaft in eine kleine Pfanne abgiessen. Braten ohne Beutel in die Backform legen und für 10 Minuten zurück in den Ofen stellen. Bratensaft mit dem Rotwein aufkochen, die Bratensauce

beigeben und zu einer Sauce kochen. Die Saucenzwetschgen klein schneiden und in die Sauce geben und mitköcheln lassen. Nach Wunsch pürieren oder ganz lassen.

4 | Braten aus dem Ofen nehmen, aufschneiden, mit Kartoffelstock und Sauce servieren.

Pro Person:
35 g Kohlenhydrate, 45 g Eiweiss, 45 g Fett;
750 kcal

TIPPS ↓

Der Braten eignet sich, dünn aufgeschnitten, auch sehr gut zum Kaltessen.

Dieser Klassiker wird eigentlich mit Pflaumen gekocht, aber auch Dörraprikosen schmecken super im Braten. Probieren Sie es aus!

Veganes Tofugulasch mit Zwetschgen und Kartoffeln

→ Für 4 Personen als Hauptgang
Zubereitungszeit: ca. 20 Minuten
Genussfertig: in ca. 85 Minuten

4 grosse Baked Potatoes (Backkartoffeln)

200 g Räuchertofu

5 Zwetschgen

1 rote Peperoni

2 Tomaten

1 Karotte

200 g rote Zwiebeln

2 Knoblauchzehen

2 Esslöffel Sonnenblumenöl

50 g Tomatenpüree

½ Esslöffel Kümmel

1 Teelöffel getrockneter Rosmarin

2 Esslöffel edelsüßes Paprikapulver

100 ml Rotwein

70 ml Sojasauce

300 ml Gemüsebrühe

50 ml dunkler Balsamico

Salz und Pfeffer

1 | Kartoffeln waschen und in Alufolie einwickeln, in eine Auflaufform legen, bei 180 °C Umluft für ca. 70–80 Minuten in den Ofen schieben.

2 | Räuchertofu in Würfel schneiden, Zwetschgen, Peperoni, Tomaten und Karotten waschen, Zwetschgen entkernen und in Würfel schneiden. Peperoni halbieren, Kerne entfernen und in Würfel schneiden. Tomaten in Würfel schneiden, Karotte schälen und in kleine Würfel schneiden. Zwiebeln und Knoblauch schälen und in Würfel schneiden.

3 | Sonnenblumenöl in einem grossen Topf erhitzen, Zwiebeln, Knoblauch, Karotten und Peperoni dazugeben und andünsten. Dann Tomatenpüree, Tomaten, Kümmel, Rosmarin und Paprikapulver dazugeben und mitdünsten, mit Rotwein ablöschen, Sojasauce, Gemüsebrühe und Balsamico dazugeben, aufkochen und ca. 10 Minuten köcheln lassen. Zuletzt Tofuwürfel und Zwetschgen dazugeben und weitere 5 Minuten köcheln lassen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

4 | Die Kartoffeln zum Tofugulasch servieren.

Pro Person:

41 g Kohlenhydrate, 13 g Eiweiss, 12 g Fett; 370 kcal



**FOOD
LOVES
KIKKOMAN**



Warum so viele Herbstgerichte in Kikkoman vernarrt sind? 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](https://www.kikkoman.ch)



Naked Chocolat mit Mousse und Zwetschgen-Ingwer-Kompott

→ Für 8–10 Personen / ergibt eine Torte mit 16 cm Durchmesser
Zubereitungszeit: 60 Minuten
Genussfertig: in ca. 180 Minuten

4 Eier
110 g Zucker
1 Prise Salz
80 g Mehl
20 g Maizena
30 Kakaopulver
½ Teelöffel Ingwerpulver
Springform mit 16 cm Durchmesser
Tortenring (für das Zusammenbauen der Torte)
240 dunkle Schokolade (72% Kakao)
250 ml Rahm
2 Eier
50 g Zucker
500 g Zwetschgen
20 g frischen Ingwer
20 g Zucker
20 g Gelierfix (2:1)
50 g Apfelsaft, Saft
200 dunkle Schokolade (72% Kakao)
200 ml Rahm
Schokoladenglasur, dunkel

Biskuit

Die Springform auf ein Backpapier legen. Den Backofen auf 160 °C Umluft vorheizen. 4 Eier mit Zucker und Salz in der Küchenmaschine sehr hell schaumig schlagen, ca. 5 Minuten. Mehl, Maizena und Kakaopulver absieben, mit dem Ingwerpulver mischen. Vorsichtig mit dem Gummischaber das Mehlgemisch unter die Eimasse ziehen. In die Form geben. Ca. 35–40 Minuten backen. Abkühlen lassen.

Schokoladenmousse

240 g Schokolade fein hacken (20 g für Deko). In einer Schüssel im Wasserbad schmelzen. 250 ml Rahm steif schlagen. In einer Küchenmaschine 2 Eier und 50 g Zucker sehr schaumig schlagen, die geschmolzene Schokolade dazugeben, kurz weiterrühren. Sorgfältig den Rahm mit einem Gummischaber unterziehen. Schokoladenmousse kühl stellen.

Zwetschgenkompott

Zwetschgen waschen, trocken tupfen, (2–3 Zwetschgen für Deko) entkernen, in kleine Stücke schneiden und in einen Topf geben. Ingwer schälen, reiben, mit Zucker, Gelierfix und Apfelsaft 3–4 Minuten kochen lassen. Beiseitestellen und abkühlen lassen.

Schokoladenganache

200 g Schokolade fein hacken. 200 ml Rahm in einer kleinen Pfanne aufkochen, Schokolade dazugeben, umrühren und in einer kleinen Schüssel die Schokoladenganache abkühlen lassen.

Tortenaufbau

Das Biskuit 3 x waagrecht durchschneiden (ergibt 4 Biskuitböden). Die vier Biskuitböden nebeneinander hinlegen. Auf jedes Biskuit gibt man einen Löffel Ganache und verteilt sie bis zum Rand des Biskuits. Direkt mit dem Löffel oder mit dem Spachtel, es muss nicht perfekt sein. Schokoladenmousse in einen Dressiersack geben, auf drei Biskuitböden einen Kreis am Rand des Biskuits dressieren. Dann gibt man einen Löffel Kompott in die Mitte und verteilt das Kompott (auf drei Biskuitböden). Das übrige Mousse auf das Kompott dressieren. Auf einer Tortenplatte die 3 Biskuitböden mit Mousse und Kompott aufeinanderstapeln, am Schluss das Biskuit mit «nur» Ganache obendrauf. Mit 2 Backpapieren die Torte einkleiden (rundherum) und mit einem hohen Tortenring das Ganze fixieren. Mindestens 2 Stunden kühl stellen. Ring lösen, Backpapier entfernen.

Deko

Die Schokoladenglasur schmelzen, mit einem Löffel die Glasur auf ein Backpapier geben, leicht verstreichen, kühl stellen. Mit den restlichen Zwetschgen, den Schokoladenstücken und der Schokoladenglasur die Torte ausgarnieren.

Pro Person:

44 g Kohlenhydrate,
7 g Eiweiss, 33 g Fett;
510 kcal

TIPP ↓

Ein Biskuit schön waagrecht halbieren gelingt am besten mit einem langen, scharfen Messer. Das Messer an der Seite ansetzen und das Biskuit langsam drehen, währenddessen gleichmässig durchschneiden, damit die Schicht schön gerade ist.





Amaretto-Zwetschgen-Konfitüre

→ Ergibt 4 Gläser à 200 ml
Zubereitungszeit: ca. 15 Minuten
Genussfertig: in ca. 3 Stunden

500 g frische oder gefrorene Zwetschgen
20 g Gelierfix 2:1
250 g Zucker
2 Esslöffel Zitronensaft
6 Esslöffel Amaretto
1 Teelöffel Zimt

1 | Zwetschgen waschen, rüsten und vierteln. Zusammen mit dem Gelierfix aufkochen, Zimt und Zucker begeben und ca. 4–6 Minuten köcheln lassen. Amaretto und Zitronensaft dazugeben und mit dem Stabmixer fein pürieren.

2 | Konfitüre heiss in sterile Gläser abfüllen, verschliessen und auskühlen lassen.

Pro Glas:
81 g Kohlenhydrate, 1 g Eiweiss, 0,5 g Fett; 351 kcal

TIPP ↓

Die Konfitüre wird mit Gelierfix und weniger Zucker gesünder, jedoch nicht länger haltbar (Verhältnis 1:2). Funktioniert aber mit Gelierzucker genauso gut (Verhältnis 1:1) und ist länger haltbar.



Zwetschgenwähe

→ Ergibt 8 Stück für
4–6 Personen als Dessert
Zubereitungszeit:
ca. 20 Minuten
Genussfertig:
in ca. 90 Minuten

100 g kalte Butter
200 g Mehl
100 g Magerquark
20 g Wasser
2 g Salz
50 g gemahlene Mandeln
Ca. 750 g frische Zwetschgen
200 ml Milch
100 ml Rahm
2 Eier
40 g Zucker
1 Teelöffel Zimt
1 Esslöffel Maizena
1 Prise Salz
1 runde Backform ca. Ø 28 cm

1 | Die kalte Butter in kleine Würfel schneiden, mit dem Mehl und von Hand zusammenreiben. Quark, Wasser und Salz dazugeben. Alles zusammenfügen, nicht kneten. Mindestens 30 Minuten kühl stellen.

2 | Zwetschgen waschen, trocknen, längs halbieren und entkernen.

3 | Ofen auf 180 °C Umluft vorheizen. Die Backform mit Backpapier auslegen. Den Kuchenteig gleichmässig ausrollen und in die Backform legen. Überlappenden Rand umschlagen und andrücken. Überschüssiges Backpapier mit der Schere wegschneiden. Teigboden mit der Gabel ein paarmal einstechen. Mandeln auf dem Boden verteilen. Die Zwetschgen kreisförmig in die Form schichten.

4 | Für den Guss Milch, Rahm, Eier, Zucker, Zimt, Maizena und Salz zusammenrühren oder mixen. Über die Zwetschgen verteilen. In den auf 180 °C vorgeheizten Ofen schieben und ca. 40–45 Minuten backen. Leicht abkühlen lassen und geniessen.

Pro Stück:
38 g Kohlenhydrate, 8 g Eiweiss,
23 g Fett; 405 kcal

TIPP ↓

Funktioniert mit fast allen Früchten.

Churros mit Zwetschgensauce

→ Ergibt ca. 15 Stück als Dessert
Zubereitungszeit: ca. 20 Minuten
Genussfertig: in ca. 30 Minuten

300 g frische Zwetschgen
Saft einer Zitrone
1 Päckchen Vanillezucker ⁽¹⁾
150 g Mehl
240 g Wasser
60 g Butter
1 Päckchen Vanillezucker ⁽²⁾
20 g Zucker
2 Eier
1 Prise Salz
Ca. 600 ml Öl zum Frittieren
40 g Zucker
½ Teelöffel Zimt

1 | Zwetschgen waschen, trocken tupfen, entsteinen, klein schneiden, in eine kleine Pfanne geben. Zitrone waschen, auspressen, dazugeben und mit 1 Päckchen Vanillezucker ⁽¹⁾ zusammen aufkochen, bis die Zwetschgen weich sind. Alles mixen und auf die Seite stellen.

2 | Mehl absieben. Wasser, Butter, 1 Päckchen Vanillezucker ⁽²⁾ und 20 g Zucker in einer Pfanne aufkochen. Das ganze Mehl auf einmal dazugeben und mit einem Holzlöffel kräftig rühren, bis die ganze Masse ein schöner glatter Teig wird und sich vom Pfannenboden löst. Ein wenig abkühlen lassen. Von Hand die Eier einzeln unterrühren. Mit einer Prise Salz abschmecken.

3 | Masse in einen Dressiersack (optional mit Sterntülle) geben. Öl in einem Topf erhitzen. Wenn das Öl ca. 180 °C ist, Masse sorgfältig in das Öl dressieren und dabei die Masse oben zur gewünschten Länge mit einer Schere abschneiden. Ca. 3–4 Minuten auf beiden Seiten goldbraun frittieren. Mit einer Schaumkelle herausnehmen und auf ein Küchenpapier

legen. 40 g Zucker mit dem Zimt mischen und die Churros darin wenden. Mit der Zwetschgensauce servieren.

Pro Stück:
28 g Kohlenhydrate, 3 g Eiweiss, 11 g Fett; 230 kcal

TIPP ↓

Einfach alleine einen Spritzbeutel füllen? Dressiersack in ein Litermass stellen und dann die Masse einfüllen.

Ein kleines Geheimnis aus der Bündner Herrschaft





Der Föhn zieht durch die Bündner Herrschaft und durch die in Reih und Glied stehenden Reben. Was den Menschen ein Lächeln ins Gesicht zaubert, geniessen die Reben in ihrem Wachstum und Gedeihen genauso sehr und danken es mit köstlichen und vollmundigen Weinen. Dieses Naturspiel und der schöne Anblick der farbenfrohen Rebberge kann man unter anderem im beschaulichen Zizers erleben. Im Tschalär – was die Bündner Herkunft mehr als verrät – ist unser kleines Weingeheimnis, das Weingut Grendelmeier, zu Hause. Hier begann vor nun fast 25 Jahren der Drang und Weg, als Quereinsteiger Wein zu keltern.

Von Tom Guldemann / CEO Walhalladrink AG

Erfahrung in der Lebensmittelherstellung hatte der zu diesem Zeitpunkt noch junge Winzer Philipp Grendelmeier reichlich, hatte er die vergangenen Jahre doch seine Leidenschaft für Qualität und Perfektion in die Herstellung von Konfitüre bei einem Grossbetrieb investiert.

Doch Konfitüre ist nicht Wein, musste Philipp schon bald erkennen. Und

dennoch konnte er sein Prozess-, Qualitäts- und Querdenken reichlich einsetzen. Auch wenn er so manches Lehrgeld zahlte. Ein Rebell sei er, hiess es. Was Philipp keinesfalls verneinte. Im Gegenteil. Er bestätigt noch heute gerne, dass er durchaus ein Rebell sei. Frei von Konventionen und Bräuchen. Weitsichtig und offen, seine eigene biologische Anbaumethode zu etablieren und gar leere Flaschen wieder zurückzunehmen. Er brachte schon früh andere Rebsorten in seine Weinberge. Nicht alles funktionierte. Doch der Wille und der Glaube waren ungebrochen.

So staunten viele und manch einer schüttelte wohl auch den Kopf. Als man Philipp Jahre später nach der Erstpflanzung sah, wie er die gleichen Reben wieder ausgrub und behutsam an einem anderen Hang pflanzte. «Falsche Sorte für die Bündner Herrschaft» oder «Reben kann man nicht umpflanzen» – hiess es. Doch am Ende behielt er recht und hatte früh das Gespür für das sich verändernde Klima und baute Merlot, Cabernet Sauvignon und gar Malbec in seinen Hängen an. Nicht etwa, weil er den ortsüblichen Pinot noir nicht schätzte. Es war ihm nur etwas zu langweilig, «nur» Pinot noir anzubauen und zu keltern.

Durch dieses Vorgehen der frühen Diversität bei Rebsorten findet man heute ein spannendes Sortiment an Weinen mit und ohne Pinot noir in seinem Keller. Erstaunlich bzw. das kleine Geheimnis dabei ist nicht nur die Vielfalt und die Qualität der Weine. Nein, auch der Mut, der dahintersteckt. Sollte man doch bedenken, dass eine Flasche Wein erst nach fünf bis sechs Jahren nach der Erstpflanzung der Rebe geöffnet werden kann. Denn erst nach drei Jahren im Weinberg tragen die Reben ihre ersten Früchte für die Weinherstellung; die Kelterung und der anschliessende Ausbau im Barrique und in der Flasche fordern weitere zwei bis drei Jahre. Ein kleines Geheimnis allein reicht aber nicht, und es reicht schon gar nicht, ein Rebell zu sein, wenn sich dies nicht alles im Glas widerspiegelt.

Ein wunderbarer Blend, welcher die Arbeit und die Philosophie von Philipp verkörpert, ist der Trais Cotschens. Der Wein wird aus den Traubensorten Merlot, Cabernet Dorsa und Zweigelt geblendet. Was auch die Namensgebung erklärt, denn Trais Cotschens heisst aus dem Rätoromanischen übersetzt «drei Rote». Vor der Flaschenabfüllung durfte der Wein zwölf Monate in französischen Barriques reifen. Die ganze Handarbeit, das jahrelange Probieren und Weiterentwickeln und der warme Föhn, der durch die Reben zieht, ergeben einen tiefdunkelroten Wein mit einem gehaltvollen und samtigen Körper, welcher durch herrliche Brombeer- und Kirschnoten besticht und zu einem weiteren Glas einlädt.

Natürlich kommt aber auch die Rebsorte Pinot noir nicht zu kurz. Sie bekommt unter anderem ihre volle Aufmerksamkeit in der Perla Rosa. Nach der ersten Gärung wird dieser Wein – wie bei der Champagnermethode – ein zweites Mal für sechs Monate in der Flasche gegärt. Es entsteht ein Rosé-schaumwein mit grossartigen Beerenaromen und dennoch einer schönen Restsäure für die Frische. Ein Schaumwein, der sich nicht vor unseren westlichen Nachbarn verstecken muss. Auf einer Bank in der Bündner Herrschaft sitzend, ein Glas Perla Rosa in der Hand, ein Biss von einer Bündner Nusstorte und der warme Föhn im Gesicht – der schöne Moment ist perfekt. Allegra!

Erhältlich bei:
walhalla-weine.ch



One Pot:

Viel Genuss mit wenig Aufwand



Manchmal muss es einfach schnell gehen und unkompliziert sein. Jeden Tag ein grosses Menü zaubern, für das hat fast niemand Zeit und Lust. Ebenso wenig auf riesige Geschirr- und Pfannenberge. Deswegen ist ein One Pot eine dankbare und einfache Alternative, ohne grossen Aufwand etwas Feines auf den Tisch zu zaubern.

Nicht neu, aber ...

Eine neue Erfindung ist es nicht, obwohl das One-Pot-Pastagericht dank Martha Stewart, einer amerikanischen Fernsehköchin, vor ein paar Jahren in den sozialen Netzwerken extrem viral ging. Und gleichzeitig in Italien, im Land der Pasta, für rote Köpfe sorgte. Dennoch gab es weltweit immer mehr Nachahmer. Früher aus praktischen Gründen eine Feuerstelle und ein Topf, gibt es heute verschiedene Faktoren, die für diese Gerichte sprechen. Leider auch unser meist stressiger Alltag. Deshalb haben wir auch ein paar Töpfe rezeptiert, die Ihnen das Leben einfacher machen.

Nachhaltig gut

Wie der Name One Pot schon sagt: Ein Topf – kann aber auch eine Pfanne oder ein Blech sein. Und gut ist. Heisst konkret: Es braucht nur eine Energiequelle und auch nur einen «Topf» zum Abwaschen. Eintöpfe, Suppen oder Gratins bieten sich gut an, um auf die Saison einzugehen oder die Reste aus dem Kühlschrank noch mitzukochen. Streng gesehen ist ein Risotto auch ein One Pot, denn wir kochen es ja in einem Topf. Wir möchten aber auf Gerichte eingehen, die vorbereitet werden und bei denen alles zusammen von Anfang an in den Topf gegeben wird. Und anschliessend kann alles selbstständig ohne grosse Aufmerksamkeit vor sich hin köcheln.

Zubereitung

Wir nehmen eher kleine Pasta oder schneiden die Kartoffeln in kleine Würfel, dass sie mit dem Gemüse gleichzeitig gar sind. Die Herausforderung bei einem One Pot ist, die verschiedenen Zutaten in die richtige Grösse zu schneiden, sodass alles gleichzeitig fertig ist. Und natürlich die richtige Menge an Flüssigkeit. Denn beim One-Pot-Kochen wird das Wasser nicht abgegossen, sondern komplett aufgenommen. Es wird von der Pasta oder den anderen Zutaten aufgesogen. Deshalb darf man nicht zu viel Wasser oder andere Flüssigkeiten verwenden, sonst wird das Gericht zu flüssig.

Schmackhafte Vorteile

One-Pot-Gerichte sind eine gute Möglichkeit, sich in der Küche auszuprobieren, auch wenn man noch nicht so erfahren ist. Oder wenn man unerwartet viele hungrige Gäste hat. Oder eben der Faktor Zeit eine Rolle spielt, da sie sich gut und schnell vorbereiten lassen und dann alleine vor sich hin köcheln. Durch gemeinsames Garen in einem Topf bleiben Vitamine und Mineralstoffe besser erhalten als beim Braten oder Kochen in mehreren Töpfen. Und der ganze Geschmack bleibt im Topf. Kleiner Tipp: Wenn das Gericht frisch zubereitet ist, sollte es sofort serviert werden.





Crevettencurry mit Reis und Gemüse

→ Für 4 Personen als Hauptgang
Zubereitungszeit: ca. 10 Minuten
Genussfertig: in ca. 40 Minuten

250 g Crevetten klein, geschält, ohne Kopf
300 g Wildreis
250 g Kokosmilch
450 g Gemüsebrühe
2–3 Esslöffel gelbe Currypaste
150 g Erbsen
60 g gesalzene Erdnüsse
1 Pack Bimibrokkoli (200 g)
8 Babymais sauer (eingelegt)
1 Mango
1 rote Zwiebel
3 Zweige Minze
Salz und Pfeffer

- 1 |** Crevetten mit Reis, Kokosmilch, Gemüsebrühe, Currypaste (je nach Geschmack mehr oder weniger), Erbsen und 30 g Erdnüssen in einer Auflaufform mischen.
- 2 |** Bimibrokkoli waschen und in grobe Stücke schneiden, Babymais abtropfen und halbieren, Mango waschen, schälen und in Würfel schneiden, Zwiebel schälen und in Streifen schneiden, zusammen mit Mais, Mango und Brokkoli in die Auflaufform geben.
- 3 |** Minze waschen, trocken tupfen und die Hälfte davon in Streifen schneiden und in die Form geben, den Rest als Garnitur zur Seite stellen.
- 4 |** Alles in der Form gut vermischen, abschmecken mit Salz und Pfeffer. Die Form bei 180 °C Umluft für 20 Minuten in den Ofen schieben, anschliessend bei 160 °C für 10 Minuten fertig backen. Die Flüssigkeit soll komplett aufgesogen sein.
- 5 |** Als Garnitur den Rest der Erdnüsse und die Minze darüberstreuen/-zupfen.

Pro Person:
82 g Kohlenhydrate, 33 g Eiweiss, 24 g Fett;
656 kcal

EINFACH.

Kochen

by META HILTEBRAND

3
Ausgaben
für
CHF 25.–



Bunt, spannend, frisch und mit 35 bis 40 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!



Pasta-Feta-Tomaten-One-Pot

→ Für 4 Personen als Hauptgang
Zubereitungszeit: ca. 10 Minuten
Genussfertig: in ca. 45 Minuten

300 g Pasta, klein
200 g Fetakäse
400 g Cherrytomaten
1 grüne Peperoni
2 Zweige Basilikum
200 ml Rahm
400 ml Gemüsebrühe
2 Knoblauchzehen
1 Teelöffel getrocknete italienische Kräuter
½ Teelöffel Paprika
½ Teelöffel Salz und Pfeffer
80 g geriebener Gruyère
Rucola zum Toppen

1 | Cherrytomaten waschen, trocken tupfen und halbieren. In eine grosse Gratinform (20 x 30 cm) geben. Peperoni waschen, vierteln, entkernen und in kleine Würfel schneiden. Basilikum waschen, trocken tupfen, klein schneiden und dazugeben.

2 | Fetakäse in kleine Würfel schneiden. In die Form geben. Die rohe Pasta, Rahm, Gemüsebrühe, Kräuter, Gewürze dazugeben. Knoblauch schälen, dazupressen. Alles gut vermischen und mit Alufolie abdecken. In den auf 180 °C Umluft vorgeheizten Ofen schieben. Ca. 30 Minuten backen.

3 | Alufolie entfernen und die Pasta einmal umrühren. Geriebenen Käse daraufgeben, weitere 10 Minuten backen. Ein wenig abkühlen lassen und mit Rucola ausgarnieren.

Pro Person:
65 g Kohlenhydrate, 25 g Eiweiss, 34 g Fett;
661 kcal





Couscoussalat mit Gemüse und Limette

→ Für 4 Personen als Hauptgang
Zubereitungszeit:
ca. 10 Minuten
Genussfertig: in ca. 35 Minuten

300 g Couscous
300 g Gemüsebrühe
100 g Fenchel
70 g Cherrytomaten
1 rote Zwiebel
1 Karotte
0,5 Teelöffel Chiliflocken
20 g Sonnenblumenkerne
4 Limetten
Salz und Pfeffer
40 g Olivenöl
Als Garnitur Gartenkresse

1 | Fenchel, Cherrytomaten und Karotte waschen, rüsten. Cherrytomaten vierteln und zur Seite legen, Fenchel dünn schneiden oder

hobeln. Karotte mit der Röstiraffel raffeln. Zwiebel schälen und in Streifen schneiden.

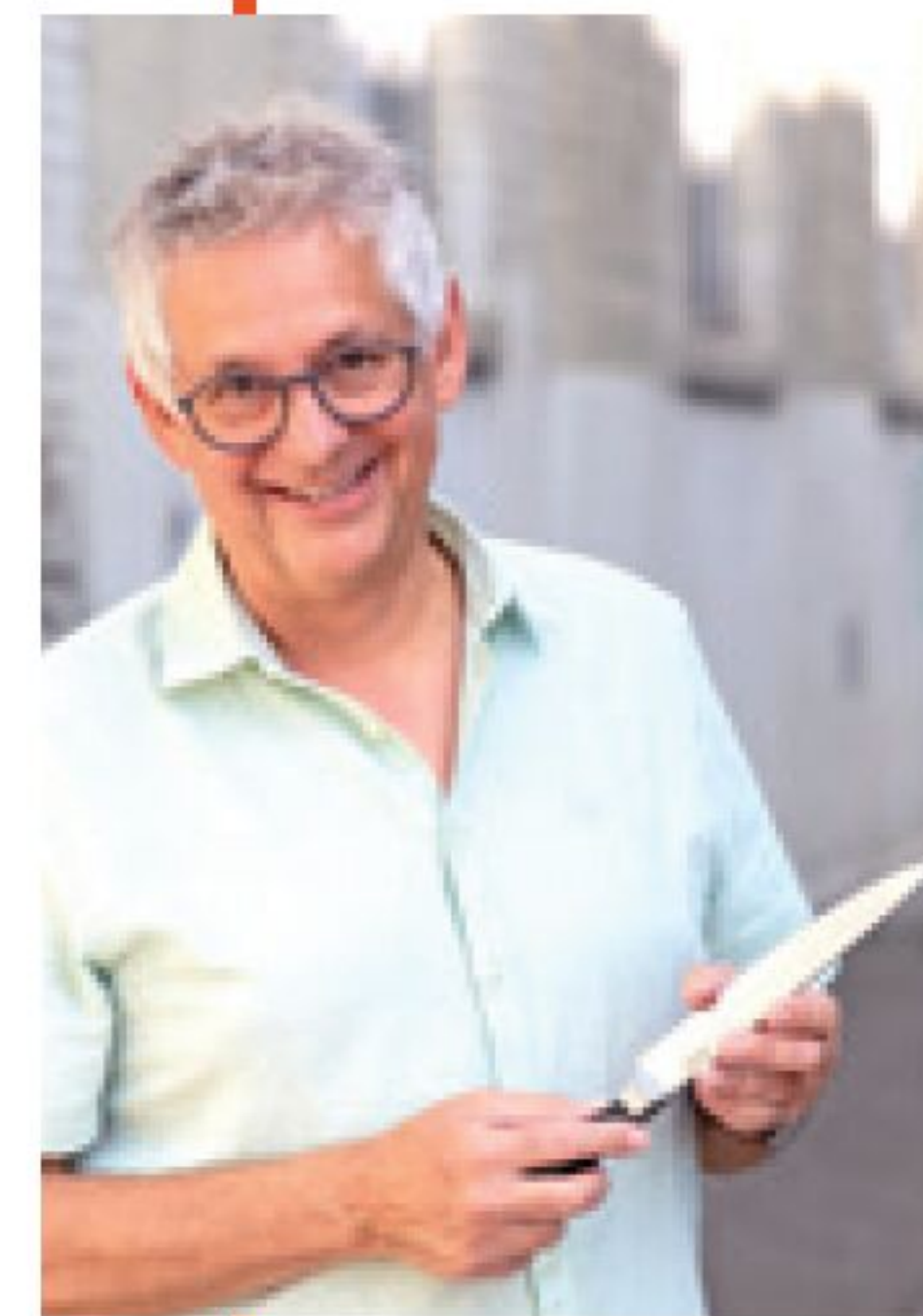
2 | Fenchel, Chiliflocken, Karotten, Zwiebel, Couscous, 10 g Sonnenblumenkerne und Gemüsebrühe in eine Auflaufform geben, vermischen und mit Salz und Pfeffer gut abschmecken. Mit Alufolie abdecken und im Ofen bei 160 °C Umluft für 20 Minuten garen.

3 | Kresse waschen und trocken tupfen. Limetten waschen, abreiben und den Saft auspressen. Abrieb und Saft mit Olivenöl und Salz und Pfeffer abschmecken, über den warmen Couscous geben. Mit Sonnenblumenkernen, Cherrytomaten und Gartenkresse ausgarnieren.

Pro Person:
71 g Kohlenhydrate, 12 g Eiweiss, 13 g Fett; 447 kcal

3 Fragen an ... Peter Waltenspühl,

Marketingleiter bei Kuhn Rikon AG und leidenschaftlicher Hobbykoch, der sich ganz besonders über die Lancierung der neuen Messerlinie «Culinary Forged» freut.



1. Weshalb sind die «richtigen» Messer für einen Hobbykoch so wichtig?

Sie fragen das einen Marketingleiter von Kuhn Rikon? Ich kann Ihnen die Antwort nur als ambitionierter Hobbykoch geben. Ich koche sehr gerne und arbeite am liebsten mit «meinem» Messer. Es ist sehr scharf und

damit auch etwas gefährlich. Aber es hat das richtige Gewicht und liegt gut ausbalanciert in meiner Hand. Ich kann schnell und sicher damit arbeiten. Wie bei Profiköchen, die ihr ganz persönliches Messerset zur Arbeit mitbringen, ist dieses eine Messer wie für mich gemacht – ein Werkzeug, das ich nicht gerne aus den Händen gebe.

2. Welche Merkmale sind Ihnen bei einem «guten» Messer wichtig?

Ich kann mich noch gut an meine Schneiderlebnisse vor meiner japanischen Edelklinge erinnern. Damals kamen mir beim Zwiebelschneiden regelmässig die Tränen – allerdings nicht vor Rührung. Oder beim Rüebelschneiden – na ja, die Karotten haben häufig gewonnen. Ein gutes Messer muss scharf sein und bleiben. So kann ich mit geringem Kraftaufwand und wenigen Schneidbewegungen die unterschiedlichsten Nahrungsmittel in gleichmässige Teile zerschneiden. Weniger Druck reduziert das Abrutschrisiko. Ausserdem ist es gut ausbalanciert und liegt gut in der Hand. Dadurch habe ich eine optimale Kontrolle.

3. Weshalb könnte die neue Messerlinie «Culinary Forged» von Kuhn Rikon das richtige Produkt für Sie sein?

Kuhn Rikon verkauft schon sehr lange gute Messer. In England denkt man zuerst an Messer, wenn man den Namen «Kuhn Rikon» hört. Und in den letzten Monaten hat das Unternehmen seine Messerkompetenz deutlich ausgebaut und mit «Culinary Forged» eine Premium-Messerlinie für Hobbyköche lanciert. Erste Schneidversuche haben bei mir den Eindruck hinterlassen, dass sich unter dieser umfangreichen Produktlinie mein neues Lieblingsmesser befinden könnte – schöne, geschmiedete Messer mit einer dünnen und scharfen Klinge. Wir werden sehen ...



Süsskartoffeln-Lauch-One-Pot

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

700 g Süsskartoffeln violett
1 Stange Lauch (300 g)
5 Zweige Thymian
200 g gekochte Kichererbsen
400 ml Kokosmilch
300 ml Gemüsebrühe
½ Teelöffel Ingwerpulver
Salz und Pfeffer
30 g Cashewkerne

1 | Süsskartoffeln schälen, in ca. 1 cm grosse Würfel schneiden. In einen grossen, backofenfesten Topf geben. Lauch gut waschen, klein schneiden, dazugeben. Thymian waschen, trocken tupfen und von den Zweigen zupfen.
2 | Kichererbsen abtropfen, mit der Kokosmilch und Gemüsebrühe in den Topf geben. Ingwerpulver dazugeben und kräftig mit Salz und Pfeffer abschmecken.
3 | Alles gut vermischen. Mit dem Deckel zudecken und in den auf 180 °C Umluft vorgeheizten Ofen stellen und 30 Minuten backen. Nach 30 Minuten einmal sorgfältig umrühren. Cashewkerne hacken und darüberstreuen.

Pro Person:
61 g Kohlenhydrate, 12 g Eiweiss, 26 g Fett;
500 kcal

Ganz persönliche Küchenhelfer

Werden Sie kreativ und gestalten Sie beispielsweise Ihre ganz persönliche Küchenschürze auf **smartphoto.ch**. Wählen Sie aus verschiedenen Farben und lassen Sie Fotos, Texte oder Motive aufdrucken oder versehen Sie die Schürze mit Ihrem gestickten Namen. Erhältlich sind die Schürzen für Erwachsene und Kinder, auch gleich im Set. Entdecken Sie dazu die vielen weiteren personalisierbaren Produkte, passend zu Ihrer Küche: von Topflappen und Ofenhandschuhen über Geschirrtücher, Topfuntersetzer, Vorrats- und Keksdosen bis hin zu den Gewürzmühlen und klassischen Fototassen. Alle Produkte von smartphoto sind übrigens auch ideal zum Weiterschicken an Ihre Liebsten, Freunde und Bekannten.



Alle Produkte ansehen und bestellen auf
www.smartphoto.ch



Miesmuscheln an Vanille-Lemonsud

→ Für 4 Personen als Vorspeise
Zubereitungszeit: ca. 10 Minuten
Genussfertig: in ca. 25 Minuten

1-1,2 kg Miesmuscheln
2 Esslöffel Olivenöl
1 kleine Zwiebel
2 Lemongrasstängel
1 Vanilleschote
1 Limette
150 ml Kokosmilch
1 Baguette

1 | Muscheln unter fließendem Wasser gründlich wässern. Geöffnete Muscheln aussortieren und wegwerfen! Limette abreiben, Schale mit dem Messer wegschneiden und filetieren, grob hacken. Zwiebel schälen und hacken. Lemongrasstängel mit dem Pfannenboden klopfen und halbieren (so kommt das Aroma besser zur Geltung). Vanilleschote längs halbieren und auskratzen.

2 | Öl in einem Topf erhitzen, Zwiebeln, Lemongrasstängel, Limettenfilets, Vanilleschote und -mark dazugeben und dünsten, Kokosmilch dazugeben und aufkochen lassen.

3 | Dazu im Sturz die Muscheln geben, kurz mischen, mit dem Deckel schliessen und ca. 5–8 Minuten kochen lassen. Zuletzt den Limettenabrieb dazugeben und auf Tellern anrichten, etwas Sud angiessen. Dazu das Baguette servieren und Sauce mit dem Brot auftunken.

Pro Person:

130 g Kohlenhydrate, 42 g Eiweiss, 22 g Fett;
580 kcal

TIPP ↓

Wer es sämiger mag, kann den Sud noch einreduzieren lassen und erst dann über die Muscheln geben.



Ernte und Fermentation: Für mehr Wohlbefinden und gesunde Ernährung

Text: Nadia Bassot



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

Spätsommer ist Erntezeit. Eine ertragsreiche Zeit für alle Landwirte und Hobbygärtner. Es werden besonders viele Obst- und Gemüsesorten reif. Die über Monate getane Arbeit wird belohnt. Mein ganz persönlicher Bezug zur Erntezeit beginnt in meiner frühesten Kindheit. Meine ersten Erinnerungen gehen zurück in den Garten meiner Urgrosseltern, sich mitten in den Beeten sitzend frische Karotten (mit Erde) oder Himbeeren direkt in den Mund zu stecken – das war einfach himmlisch! Danach erinnere ich mich an meine Ferien auf dem Bauernhof meiner Grosseltern. Ich durfte beim Ernten von Kartoffeln und Getreide helfen. Was machen wir dann damit? Natürlich frisch essen, aber auch einmachen oder fermentieren. Fermentieren ist eine uralte Form der Konservierung und hat vor allem eine unglaubliche Wirkung auf unseren Körper, die vielen von uns unbekannt ist.

Fermente, auch als Enzyme bekannt, sind biologische Katalysatoren, die eine entscheidende Rolle in vielen biochemischen Prozessen im Körper spielen. Sie sind für die Beschleunigung von chemischen Reaktionen verantwortlich und tragen zur Aufrechterhaltung der Gesundheit und des Stoffwechsels bei.

Verdauung

Fermente sind entscheidend für die Verdauung von Nahrungsmitteln. Sie helfen, komplexe Nährstoffe wie Proteine, Fette und Kohlenhydrate in einfachere Moleküle zu zerlegen, die der Körper so leichter aufnehmen kann. So spalten Amylasen Kohlenhydrate in Zucker, Proteasen zerlegen Proteine in Aminosäuren und Lipasen helfen bei der Verdauung von Fetten.

Stoffwechsel und Energieproduktion

Enzyme sind an den Stoffwechselprozessen beteiligt, die Energie aus Nahrungsmitteln gewinnen. Sie helfen bei der Umwandlung von Nährstoffen in Energie, die der Körper für verschiedene Funktionen benötigt. Fermente sind auch an zahlreichen biochemischen Reaktionen

beteiligt, die für die Synthese und den Abbau von Molekülen notwendig sind.

Entgiftung

Enzyme spielen eine wichtige Rolle bei der Entgiftung des Körpers, indem sie schädliche Substanzen abbauen und deren Ausscheidung unterstützen. Dies geschieht hauptsächlich in der Leber, wo verschiedene Enzyme an der Umwandlung von Toxinen in weniger schädliche Formen beteiligt sind.

Immunsystem

Einige Enzyme sind an der Regulierung der Immunantwort beteiligt. Sie helfen, Krankheitserreger zu erkennen und zu bekämpfen, indem sie die Reaktion des Immunsystems unterstützen.

Wundheilung

Enzyme spielen auch bei der Wundheilung eine Rolle, indem sie die Reparatur von Gewebe fördern und die Bildung neuer Zellen unterstützen.

Hormonproduktion

Einige Enzyme sind an der Synthese und am Abbau von Hormonen beteiligt, was für die Aufrechterhaltung des hormonellen Gleichgewichts im Körper wichtig ist.

Mikrobiom

Einfluss auf die Darmflora: Fermente, die von probiotischen Bakterien produziert werden, können die Gesundheit des Mikrobioms unterstützen, indem sie die Verdauung fördern und das Wachstum nützlicher Bakterien im Darm begünstigen. Dieser Prozess ist vielen Menschen bereits bekannt. Zusammengefasst heisst das, Fermente sind unverzichtbar für viele lebenswichtige Prozesse im Körper. Eine ausgewogene Ernährung, die reich an fermentierten Lebensmitteln (wie Joghurt, Sauerkraut und Kimchi) ist, kann dazu beitragen, die Enzymproduktion zu unterstützen und die allgemeine Gesundheit zu fördern. Ein Mangel an bestimmten Enzymen kann zu Verdauungsproblemen und anderen gesundheitlichen Beschwerden führen, weshalb es wichtig ist, auf eine gesunde, abwechslungsreiche Lebensweise zu achten.

Vor ca. einem Jahr habe ich selbst bei der lieben Michaela Hauptmann fermentieren gelernt. Trotz der ersten «Explosion» in meiner Küche bleibe ich ein grosser Fan davon, auch einmal selbst etwas zu fermentieren. In der heutigen Zeit findet man sehr viele Bücher und Kurse zu diesem Thema. Es ist gar nicht

so schwierig, selbst zu fermentieren. Gerne teile ich noch meine Top 4 der Fermente mit Ihnen:

Sauerkraut, der Klassiker schlechthin: ob gekauft oder selbst fermentiert, für mich ein Muss im Herbst und im Winter. Ob klassisch mit Kartoffeln und Schinken oder als Sauerkraut-Schokoladenkuchen (!), alles ist möglich.

Salzzitronen: passen gut zu Fisch, Desserts oder würzigem Käse. Manchmal findet man sie in Feinkostläden, Hofläden oder man macht sie einfach selbst.

Knoblauch mit Honig (die Explosion in der Küche!): passt gut zu Raclette, Fleisch oder Käse.

Randen mit Meerrettich: als Salat getoppt mit Baumnüssen und Feta eines meiner Lieblingsessen im Herbst.

Den Mutigen gehört die Welt, probieren Sie es einfach aus! Schauen Sie sich nach Fermenten in Läden um oder versuchen Sie, selbst zu fermentieren. Der Genuss und die positiven Auswirkungen auf Ihre Gesundheit sind Ihnen garantiert.



Like a Virgin

Linh ist eine starke Persönlichkeit und aus der Bar- und Cocktailszene nicht wegzudenken. Keine andere Frau rockt die Bar wie sie. Das Besondere: Sie schwört auf Mocktails und beweist mit ihrem umfassenden Buch, das auch gerne Bibel genannt werden darf, dass alkoholfrei keineswegs langweilig sein muss.

Linh live zu erleben, ist übrigens ganz grosses Gastrokino – bei ihr wird jede Bar zur grossen Bühne. Jeder Drink wird in vollendeter Perfektion zubereitet, und gemixt mit ihrer Ausstrahlung macht das den Barbesuch zum unvergesslichen Erlebnis.

Dass sie ihre komplette Hingabe in dieses Buch gesteckt hat, wird schon auf den ersten Seiten klar. Und versprochen, es ist wirklich für jede und jeden etwas dabei. Dieses Buch ist ein Wegweiser, Begleiter und ein Glossar für Cocktailfans.

Like a Virgin

Die Mocktailbibel von
Linh Nguyen & Foodfotograf
Daniel Esswein
Verlag: callwey.de
240 Seiten
ISBN: 978-3-7667-2787-9



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!

Erdbeer-Mandel-Quark

→ Für 4 Personen

Zubereitungszeit: ca. 10 Minuten

Genussfertig: in ca. 12 Stunden

250 g Magerquark
1 griechisches Joghurt (180 g)
250 g Erdbeeren
1 Briefchen Vanillezucker
50 g Mandeln gehobelt
20 g Marshmallows als Deko
4 Minzespitzen

1| Erdbeeren waschen, rüsten und in Würfel schneiden. Zusammen mit Quark, Joghurt, 40 g Mandeln und Vanillezucker in einer Schüssel mischen. Abdecken und im Kühlschrank über Nacht stehen lassen.

2| Die Masse einmal mischen und portionsweise in Schalen abfüllen. Mit den restlichen Mandeln, Minze und Marshmallows ausdekorieren.

Sandra Schneider aus Luzern

«Wenn es schnell gehen muss und einfach sein soll, mache ich meinen Kindern dieses Dessert. Sie lieben es!»



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



Marshmallows Foodfacts:

Marshmallows sind fluffige Süssigkeiten, die hauptsächlich aus Wasser, Zucker und Gelatine produziert werden. Sie haben eine schaumige Konsistenz. Früher wurden sie aus dem Saft der Eibischpflanze (Wurzel) hergestellt, einer klebrigen Sumpfmalve. «Marshmallow» bedeutet im Englischen «echter Eibisch». Ein Lagerfeuer und gebratene Marshmallows gehören einfach zusammen. Auch ein Genuss: nach einem Skitag eine warme Schokolade mit schwimmenden Marshmallows oder eine fruchtige Variante zum Einfach-so-Essen. Wir haben uns für die fruchtige Variante entschieden.

Mango-Marshmallow-Schlange

→ Ergibt 2 Stück als Dessert
Zubereitungszeit: ca. 20 Minuten
Genussfertig: in ca. 80 Minuten

250 g Mangopüree
300 g Zucker
2 Eiweiss
20 g Blattgelatine (1 Päckchen)
1 Prise Salz
50 g Puderzucker
50 g Speisestärke
Lebensmittelglitzer

1 | Puderzucker und Stärke mischen. Zwei Bleche mit Backpapier auslegen. Ein wenig von der Pudermischung daraufsieben.

2 | Gelatine in eiskaltem Wasser einweichen. Mangopüree mit Zucker in einem Topf aufkochen und etwa 4 Minuten köcheln lassen. Topf vom Herd nehmen, eingeweichte Gelatine ausdrücken und in das heisse Mangopüree einrühren, bis sie sich vollständig aufgelöst hat.

3 | In einer sauberen, fettfreien Schüssel Eiweiss mit einer Prise Salz steif schlagen (Rührmaschine). Die warme Frucht-Gelatine-Mischung in einem dünnen Strahl unter ständigem

Rühren zum Eiweiss geben. Das Ganze noch ca. 5 Minuten weiterschlagen, bis die Masse heller ist.

4 | Die Masse in einen Dressiersack füllen und schneckenförmig auf die vorbereiteten Bleche dressieren, sodass 2 grosse Schnecken entstehen. Die restliche Pudermischung über die Marshmallows sieben. Mit Glitzer bestäuben. Für mindestens 1 Stunde trocknen lassen.

Pro Stück:
215 g Kohlenhydrate, 13 g Eiweiss, 0 g Fett;
890 kcal



Vanille-Marshmallow-Würfel

→ Ergibt ca. 25 Stück als Dessert
Zubereitungszeit: ca. 20 Minuten
Genussfertig: in ca. 80 Minuten

250 g Puderzucker
20 g Blattgelatine (1 Päckchen)
150 ml Wasser
30 g Speisestärke
30 g Puderzucker
1 Esslöffel Öl
5 g Vanillearoma

1 | Eine Form (20 x 30 cm) mit Öl ausfetten. Speisestärke und 30 g Puderzucker vermischen und die Form auspudern. Den Rest der Mischung beiseitestellen.

2 | Gelatine in eiskaltem Wasser einweichen. 250 g Puderzucker absieben und in eine Aufschlagsschüssel geben. Die Gelatine ausdrücken und mit 150 ml Wasser auf kleiner Stufe langsam auflösen und das Vanillearoma dazugeben. Bei laufender Rührmaschine das Gelatinegemisch langsam in den Puderzucker gießen. Im Rührwerk ca. 5 Minuten schaumig schlagen.

3 | Sofort die Masse in die Form füllen und glatt streichen. Ein wenig Stärke-Puderzucker-Gemisch daraufsieben. Mindestens 1 Stunde bei Zimmertemperatur trocknen lassen. Vorteilhaft ist ein trockener Standort.

4 | Die leicht getrocknete Masse aus der Form nehmen. In Quadrate schneiden und im restlichen Stärke-Puderzucker-Gemisch wenden. Wenn das Gemisch nicht genügt, einfach 1:1 Stärke/Puderzucker mischen.

Pro Stück:
12 g Kohlenhydrate, 1 g Eiweiss,
0,5 g Fett; 54 kcal

TIPP ↓

Das Vanillearoma kann gut durch andere Aromen ersetzt werden. Wer es lieber bunter mag, gibt noch einen Tropfen Lebensmittelfarbe dazu.



Salat mit Wassermelone, Gurke, Feta und Toaststicks

→ Für 4-6 Personen
Zubereitungszeit: ca. 15 Minuten
Genussfertig: in ca. 20 Minuten

1 kleine Wassermelone (1,2 -1,8 kg)
2 Tomaten
1 Gurke
1 rote Zwiebel
400 g Fetakäse
4-5 Minzezweige
100 ml Olivenöl
50 ml weisser Balsamicoessig
Kräuter der Provence
Salz, Pfeffer
5 Scheiben Toastbrot

1 Ein Blech mit Backpapier auslegen und das Toastbrot in Stifte schneiden. Auf das Blech legen. Mit ca. 20 g Olivenöl den Toast beträufeln und mit den provenzalischen Kräutern, Salz und Pfeffer würzen. Einmal kurz mischen. Im Ofen bei 180 °C Umluft ca. 5-8 Minuten goldgelb backen.

2 Wassermelone schälen, zuerst in Scheiben, dann in kleine Würfel schneiden. Die Würfel in eine Schüssel geben. Gurke waschen, die Endstücke abschneiden, längs vierteln und das Kerngehäuse rausschneiden. Die Gurke in Streifen schneiden. Mit in die Schüssel geben. Die Tomaten waschen, vierteln und das ganze Kerngehäuse rausschneiden. In kleine Würfel schneiden, ebenfalls dazugeben. Die Zwiebel schälen, halbieren und in feine Streifen schneiden. Minze waschen, trocken tupfen. Blätter zupfen, aufeinanderlegen und auch in feine Streifen schneiden. Auch dies alles geben wir zum Salat dazu. Den Feta in Würfel schneiden und auch dazugeben.

3 Jetzt wird alles kräftig mit Salz und Pfeffer gewürzt. Ca. 80 ml Olivenöl und weissen Balsamicoessig dazugeben und alles vermischen. Den Salat stellen wir kurz zur Seite, damit er gut durchziehen kann.

4 Salat anrichten, Toaststifte darauflegen – und fertig ist die Familienportion.

Pro Person:
41 g Kohlenhydrate, 11 g Eiweiss, 31 g Fett;
345 kcal



Minze-Zitronensirup

→ Ergibt 1 Liter Sirup
Zubereitungszeit: ca. 10 Minuten
Genussfertig: in ca. 40 Minuten

600 ml Wasser
300 g Zucker
150 g Minze
4 Zitronen (davon von einer Zitrone
den Abrieb)

1 | Minze waschen, trocken tupfen und zupfen, einen Zweig für die Einlage auf die Seite legen. Zitronen waschen, von einer die Schale abreiben, auf die Seite legen und den Rest der Zitronen in Scheiben schneiden.

2 | Wasser und Zucker zusammen aufkochen, Minze und die Zitronenscheiben dazugeben und alles 30 Minuten ziehen lassen, immer wieder umrühren.

3 | Mit dem Stabmixer kurz anmischen und durch ein feines Sieb passieren. In eine sterile Flasche füllen und 1 Minze-zweig sowie den Abrieb der einen Zitrone dazugeben und kalt stellen. Kann für Drinks oder zum Auffüllen mit Wasser verwendet werden.

Pro Flasche:
357 g Kohlenhydrate, 8 g Eiweiss, 2 g Fett;
1425 kcal



Limoncello-Mint-Dream

→ Ergibt 1 Glas
Zubereitungszeit:
ca. 5 Minuten
Genussfertig:
in ca. 5 Minuten

1 Zitrone
10 Minzblätter
5–8 Eiswürfel
50 ml Limoncello
100 ml Mineralwasser mit
Kohlensäure
1 Prise Salz

1 | Zitrone waschen und in
Schnitze schneiden, Minze
waschen.
2 | Minze, Eiswürfel und Zitrone
ins Glas geben, den Limoncello
dazugeben und mit Wasser
auffüllen. Sofort geniessen.

Pro Glas:
15 g Kohlenhydrate, 0 g Eiweiss,
0 g Fett; 150 kcal



Tolle Foto-Geschenkideen

Persönliche Fotogeschenke sind eine wunderbare Möglichkeit, andern oder sich selbst eine Freude zu bereiten. Der Online-Fotoservice von **smartphoto.ch** bietet eine riesige Auswahl an Produkten an, die Sie mit Ihren Fotos und/oder Texten personalisieren können, auch passend zur Küche. Wie wäre es mit einer Trinkflasche oder einem Küchenkalender mit Ihren Lieblingsfotos? Oder erstellen Sie ein Fotobuch mit den besten Rezepten und Ihren entsprechenden Foodfotos. Ihr Wunschprodukt finden Sie mit wenigen Klicks auf smartphoto.ch.



Glückskeks

Gewinn:
20 Gutscheine
von smartphoto.ch im Wert
von je CHF 50.– für ein Fotoprodukt nach
Wahl, inklusive kostenlosem Versand.



Mitmachen und gewinnen:
www.einfachkochen.ch/glueckskeks

Exotic Deep Dive

→ Ergibt 2 Gläser
Zubereitungszeit: ca. 5 Minuten
Genussfertig: in ca. 8 Stunden

120 ml Kokosmilch
200–300 ml Prosecco
1 Passionsfrucht
40 ml Zitronensaft
1 Esslöffel Honig
1 Esslöffel Kokosraspeln

- 1 |** Kokosmilch in Eiswürfelformen geben und für ca. 6–7 Stunden in den Tiefkühler stellen (optimalerweise 1 Tag vorher machen).
 - 2 |** Mit einem Pinsel $\frac{1}{5}$ des Glasrandes mit Honig einstreichen und in Kokosraspeln wenden.
 - 3 |** Eiswürfel in die Gläser verteilen, je Glas die Hälfte des Proseccos dazugeben, den Zitronensaft aufteilen, Passionsfrucht waschen, halbieren und in beide Gläser je eine Hälfte einlegen.
- Tipp:** Je nach Lust und Laune kann das Glas mit mehr Prosecco oder etwas Sodawasser aufgefüllt werden. Die Kokosmilch kann auch noch gesüsst werden – dann einfach zur Kokosmilch etwas Honig geben, mischen und dann einfrieren.

Pro Glas:
6 g Kohlenhydrate, 2 g Eiweiss, 13 g Fett;
204 kcal



Passionsfruchttorte

mit Kokosnuss und Pistazien



→ Für 10 Personen als Dessert
Zubereitungszeit:
ca. 60 Minuten
Genussfertig: in ca. 180 Minuten

6 Eier
160 g Zucker
110 g Mehl
20 g Maizena
50 g Kokosflocken
1 Prise Salz
2 Springformen à Ø 16–18 cm
2 Blatt Gelatine
240 g weisse Schokolade
160 ml Rahm
50 g gehackte Pistazien (plus
2 Esslöffel für Deko)
10 Blatt Gelatine
6 Passionsfrüchte (210 g)
60 g Zucker
500 ml Rahm
100 ml Kokosmilch
100 g Joghurt
200 g Philadelphia
50 g Puderzucker
Ca. 50 g getrocknete Kokosstreifen
(Deko)
2 Passionsfrüchte (Deko)
Zuckerperlen
Hoher Tortenring à Ø 16 cm

1 | Biskuit

Springformen mit Backpapier auslegen. Den Ofen auf 180 °C vorheizen. Eier, 160 g Zucker und Salz in der Küchenmaschine ca. 3 Minuten schaumig schlagen. Mehl mit Maizena absieben und mit den Kokosflocken vermischen. Das Mehlgemisch unter die Eimasse ziehen. Die Masse in die zwei Springformen aufteilen und ca. 20–25 Minuten bei 180 °C backen. Das Biskuit auf einem Gitter abkühlen lassen.

2 | Schokoladen-Pistaziencrème

Gelatine (2 Blatt) im eiskalten Wasser in einer Schüssel einweichen. Schokolade fein hacken, Rahm aufkochen und die Schokolade dazugeben, vom Herd ziehen und verrühren, bis die Schokolade cremig ist. Gelatine ausdrücken und dazugeben, Pistazien unterrühren, in eine Schüssel umfüllen und kühl stellen.

3 | Passionsfruchtmousse

Gelatine (10 Blatt) in eiskaltem Wasser in einer Schüssel einweichen. 6 Passionsfrüchte halbieren, auskratzen und mit den 60 g Zucker in eine kleine Pfanne geben und aufkochen (die Säure würde sonst die Gelatine zerstören). Gelatine ausdrücken und dazugeben. Leicht abkühlen lassen. 500 ml Rahm in der Küchenmaschine schaumig schlagen. Die Passionsfruchtmischung mit der Kokosmilch verrühren, Joghurt dazugeben. Den geschlagenen Rahm vorsichtig unter die Passionsfrucht-Kokosmasse ziehen. Kurz kühl stellen.

4 | Tortenaufbau

Beide Biskuits halbieren, das ergibt 4 Biskuitböden. Alle 4 Biskuitböden auf die Arbeitsfläche legen. Auf drei Biskuits die Schokoladen-Pistaziencrème mit dem Löffel gleichmässig verteilen und verstreichen. Das erste Biskuit in den sauberen Tortenring legen (wenn vorhanden, zuvor mit Plastikfolie auslegen). Die Passionsfruchtmousse ca. vierteln, ¼ daraufgeben und gleichmässig verstreichen. Das zweite Biskuit (mit Schokoladen-Pistaziencrème) darauflegen, Vorgang mit dem dritten bestrichenen Biskuit wiederholen. Das letzte, leere Biskuit darauflegen und die restliche Passionsfruchtmousse darauf verteilen und glatt streichen. Anschliessend mindestens 2 Stunden kühl stellen.

5 | Deko

Philadelphia mit Puderzucker verrühren. Die Torte aus dem Tortenring lösen und mit der Philadelphiamasse einstreichen. Die Deko-Passionsfrüchte halbieren, von einer Hälfte die Kerne direkt auf die Torte geben. Die restlichen Passionsfrüchte schön auf der Torte arrangieren. Mit Kokosstreifen, Pistazien und Zuckerperlen nach Belieben ausgarnieren.

Pro Person:

62 g Kohlenhydrate, 12 g Eiweiss,
46 g Fett; 707 kcal



Orangen-Mango-Kuchen

→ Ergibt 8–12 Stück
Zubereitungszeit: ca. 20 Minuten
Genussfertig: in ca. 120 Minuten

290 g Butter
200 g Zucker
4 Eier
260 g Mehl
20 g Maizena
150 g Frischkäse
1 Päckchen Backpulver (15 g)
1 Päckchen Vanillezucker (10 g)
3 Orangen (Abrieb und Filets)
1 Mango fest (nicht weich)
1 Prise Salz

1 | Butter, Zucker und Vanillezucker schaumig schlagen. Die Eier nach und nach begeben. Den Frischkäse dazugeben.

2 | Orangen waschen und abreiben. Den Abrieb dazugeben.

3 | Das Mehl absieben, mit Maizena, Salz und Backpulver vorsichtig unter die Masse ziehen.

4 | Eine runde Kuchenform mit Backpapier auslegen. Die Masse einfüllen. Ofen auf 170 °C Umluft vorheizen.

5 | Die Orangen mit dem Messer schälen und Filets rausschneiden. Die Mango waschen, schälen und mit dem Sparschäler das Fruchtfleisch runterschälen. Die Mangostreifen zu kleinen Rosen aufrollen. Auf dem Kuchen verteilen. Die Orangenfilets schön dazudrapieren.

6 | Auf der untersten Rille bei 170 °C Umluft ca. 50–55 Minuten backen. Auf einem Gitter auskühlen lassen.

Pro Stück:

39 g Kohlenhydrate, 6 g Eiweiss, 26 g Fett;
262 kcal oder 1090 kJ

Mandelfinancier

→ Ergibt 22 kleine Stücke
Zubereitungszeit: ca. 15 Minuten
Genussfertig: in ca. 90 Minuten

100 g Butter
3 Eiweiss
100 g Puderzucker
1 Prise Salz
½ geriebene Tonkabohne
40 g Mehl
30 g gemahlene Mandeln
30 g Mandelstifte
1 Portion weisse Kuchenglasur
Bunte Perlen
Förmchen oder Silikonmatten

1 | Butter in kleine Würfel schneiden und in der Pfanne schmelzen, bis sie goldbraun ist und ein nussiges Aroma hat. Leicht abkühlen lassen.

2 | Das flüssige Eiweiss mit Puderzucker und Salz von Hand vermischen (nicht schaumig schlagen). Tonkabohne dazureiben.

3 | Mehl absieben und mit den gemahlenden Mandeln und Stiften mischen. Zum Eiweissgemisch dazurühren. Durch ein feines Sieb die flüssige Butter direkt in die Masse geben. Alles gut mischen. Abdecken und mindestens eine Stunde in den Kühlschrank stellen (oder über Nacht).

4 | Ofen auf 200 °C Umluft vorheizen. Mit einem Dressiersack die Masse in die Silikonformen dressieren. 8–10 Minuten backen. Abkühlen lassen.

5 | Die Kuchenglasur im Wasserbad schmelzen. In die Packung eine kleine Öffnung schneiden und ausgarnieren. Sofort mit Perlen verzieren. Wenn nicht

alle Kuchenglasur verwendet wird, einfach wieder aushärten lassen und beim nächsten Mal weiterverwenden.

Pro Stück:
6 g Kohlenhydrate, 1 g Eiweiss, 5 g Fett;
72 kcal

TIPP ↓

Anstelle von Mandeln funktioniert es auch mit anderen Nüssen, z. B. Haselnüssen.

Wichtig: Warum die Masse kühl stellen? Je länger die Kühlzeit bei der Masse, desto mehr entfaltet sich das feine Butteraroma, es gibt eine schönere Textur, bleibt saftiger und geht gleichmässiger auf.



Duett vom Nektarinen- mousse auf Carpaccio mit Macadamia



→ Für 4 Personen
als Dessert
Zubereitungszeit:
ca. 15 Minuten
Genussfertig:
in ca. 135 Minuten

50 g Macadamianüsse
4 Blatt Gelatine
6 Nektarinen
20 g Honig
Saft einer ½ Zitrone
100 g Magerquark
150 g Rahm
2 Esslöffel Rum
Minzespitzen

1| Ofen auf 180 °C Umluft vorheizen. Macadamianüsse hacken und ca. 4–5 Minuten im Ofen rösten.

Mousse

2| Gelatine in einer Schüssel in eiskaltem Wasser einweichen. Nektarinen waschen, trocken tupfen und 4 Nektarinen klein schneiden. Mit Honig und Zitronensaft pürieren.

3| Gelatine ausdrücken und in einem Pfünnchen bei kleiner Stufe auflösen, sofort mit dem Nektarinenpüree

mischen, in eine Schüssel giessen. Mit dem Schwingbesen zügig den Quark untermischen. Rahm steif schlagen und vorsichtig unterziehen. Mindestens 2 Stunden kühl stellen.

Carpaccio

4| Die restlichen 2 Nektarinen dünn aufschneiden oder hobeln. Mit Rum marinieren.

5| Das Nektarinen carpaccio auf einem Teller schön anrichten. Einen Löffel in heisses Wasser tunken und 2 Nocken Mousse abste-

chen, auf den Teller legen. Mit gerösteten Macadamianüssen und Minze ausgarnieren..

Pro Person:
17 g Kohlenhydrate, 6 g Eiweiss,
23 g Fett; 330 kcal

Ein Gästemenü mit besonderer Note







VORSPEISE

● **Zitronen-Kichererbsencreme mit Crunch und Petersilienöl**

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

400 g Kichererbsen in Lake
40 g Rapsöl
2 Zitronen, Abrieb und Saft
100 g Mascarpone
Salz und Pfeffer
1 Bund Blattpetersilie
100 ml Sonnenblumenöl
30 g Wasabierdnüsse
1 Handvoll gezupfte Blattpetersilie

1 | Wasabierdnüsse hacken, Kichererbsen abgiessen und kurz mit Wasser abspülen, 100 g in einer Pfanne mit etwas Öl kurz und heiss anbraten, zur Seite legen. Den Rest der Kichererbsen mit Rapsöl und Zitronensaft in einem Mixbecher fein pürieren, Mascarpone und Zitronenabrieb dazugeben und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

2 | Petersilie waschen, trocken tupfen, grob hacken und in einen Mixbecher geben, Sonnenblumenöl und

etwas Salz und Pfeffer dazugeben, mixen, durch ein Sieb abpassieren und zur Seite stellen.

3 | Die Kichererbsencreme mit dem Löffel auf den Teller streichen, darüber die Wasabierdnüsse verteilen, die gebratenen Kichererbsen und das Petersilienöl darübergeben und zuletzt mit frischer Petersilie ausdekorieren.

Pro Person:
19 g Kohlenhydrate, 7 g Eiweiss,
33 g Fett; 421 kcal



HAUPTGANG

● **Bierwachtel mit Selleriestampf und Pak Choi**

→ Für 4 Personen
als Hauptgang
Zubereitungszeit:
ca. 15 Minuten
Genussfertig:
in ca. 70 Minuten

4 ganze Wachteln, ausgenommen
300 ml starkes dunkles Bier
300 ml Apfelsaft
50 g schwarze Schokolade
1 Zwiebel
50 g Sellerie
300 g festkochende Kartoffeln
100 ml Milch
Salz, Pfeffer und Muskatnuss
50 g Butter
2 Pak Choi
2 Esslöffel Butter
2 Esslöffel Honig
1 Lorbeerblatt

1 | Bier, Apfelsaft und Schokolade zusammen in einem Topf aufkochen. Zwiebel schälen und hacken, in den Biersud geben und fein mixen. Lorbeerblatt und Honig begeben. Kräftig abschmecken mit Salz und Pfeffer. Wachteln in einen tiefen, kleinen Topf legen und mit

dem Biersud übergiessen, in den Ofen schieben und bei 180 °C Umluft für 50 Minuten backen.

2 | Sellerie und Kartoffeln waschen, schälen und klein schneiden, Sellerie und Kartoffeln im Salzwasser weichkochen, Wasser abgiessen.

3 | Milch mit etwas Muskat und 50 g Butter sowie Salz und Pfeffer aufkochen, Sellerie und Kartoffeln dazugeben und mit einer Holzkelle vermengen, sodass ein Stampf entsteht. Zuletzt nochmals abschmecken.

4 | Pak Choi waschen, längs halbieren. 2 Esslöffel Butter in einer Pfanne erhitzen und Pak Choi darin braten, würzen mit Salz und Pfeffer.

5 | Stampf, Pak Choi, Wachtel und Sauce zusammen auf Tellern anrichten.

Pro Person:
38 g Kohlenhydrate, 32 g Eiweiss,
21 g Fett; 492 kcal



DESSERT

● Orangen-Schokoküchlein

→ Für 4 Personen
als Dessert
Zubereitungszeit:
ca. 10 Minuten
Genussfertig:
in ca. 40 Minuten

Butter für die Förmchen
2 Orangen, davon Abrieb und
Fruchtfleisch
150 g Butter
80 g Zucker
3 Eier
150 g Mehl
50 g gemahlene Mandeln
1 Teelöffel Backpulver
30 g Kakaopulver
30 g Schokoladenwürfel
Etwas Puderzucker

1 | 4 Förmchen ausbuttern.
Orangen waschen und die
Schale abreiben, zur Seite
stellen. Restliche Schale mit
dem Messer wegschneiden
und das Fruchtfleisch
filetieren, Kerne entfernen.
2 | Butter und Zucker
schaumig rühren, Eier, Mehl,
Mandeln, Backpulver, Kakao-
pulver und Schokoladenwürfel
dazugeben und zu einem
glatten Teig rühren. Zuletzt
Orangenfilets und Abrieb
unterheben, gleichmässig in

die Förmchen abfüllen und im
Ofen bei 180 °C Umluft 25
Minuten backen.
Tipp: Nach Wunsch mit etwas
Puderzucker bestreuen.

Pro Person:
35 g Kohlenhydrate, 9 g Eiweiss,
40 g Fett; 537 kcal



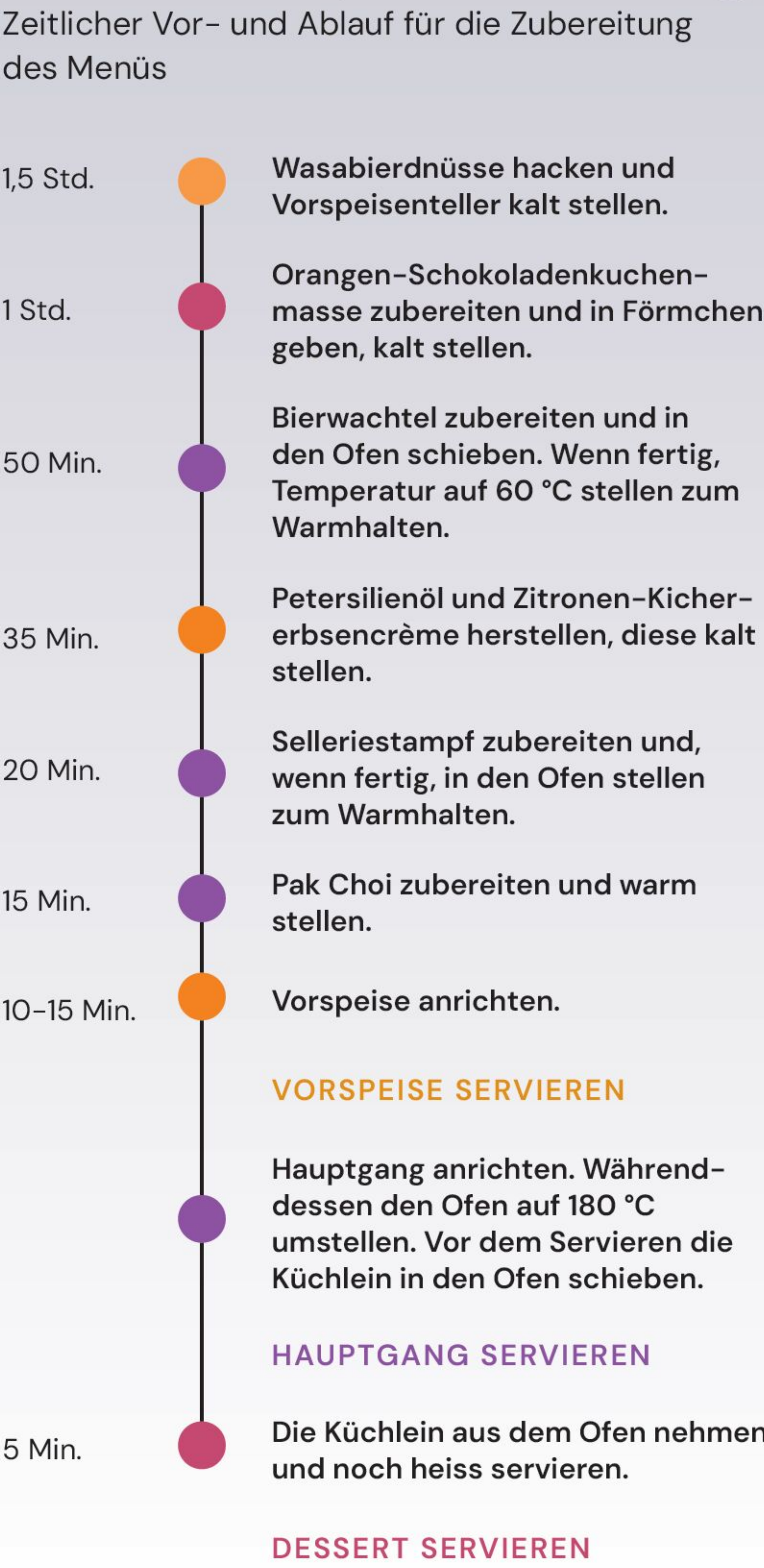
Biere zum 3-Gänger:

VORSPEISE
Locher Craft Hazy Climber
Entdecken Sie das obergäri-
ge IPA «Hazy Climber» mit
leichtem Zitrusgeschmack,
dezentem Haferaroma und
mit angenehm ausgeprägter
Bitterkeit.
**Alle Biere erhältlich im Bierfachgeschäft
oder auf lochercraft.ch | rio-getraenke.ch | walhalla-weine.ch**

HAUPTGANG
Locher Craft Fruity Cave
Geniessen Sie das obergäri-
ge «Fruity Cave» – das
dunkle Sauerbier mit fruchtig-
em Kirschengeschmack.
**Alle Biere erhältlich im Bierfachgeschäft
oder auf lochercraft.ch | rio-getraenke.ch | walhalla-weine.ch**

DESSERT
Locher Craft Mountain Ale
Freuen Sie sich auf das ober-
gärige «Mountain Ale» mit
Hopfengeschmack und viel
Aroma.
**Alle Biere erhältlich im Bierfachgeschäft
oder auf lochercraft.ch | rio-getraenke.ch | walhalla-weine.ch**

Menüplanung





Wenn die Sterne zum Greifen nah sind: Bubblehotels in der Schweiz

Ein Erlebnisbericht von Zoe Sarah Jenzer

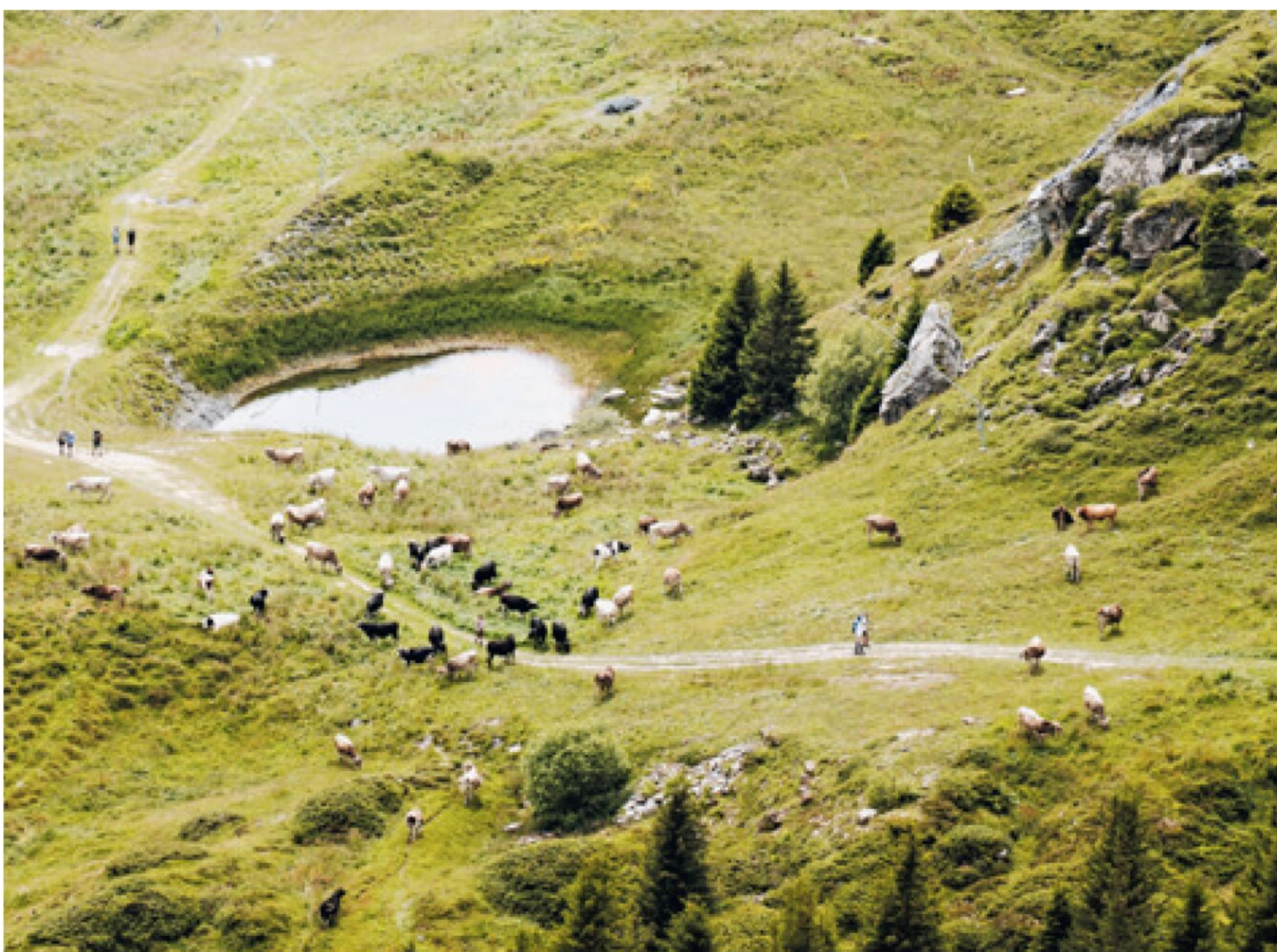
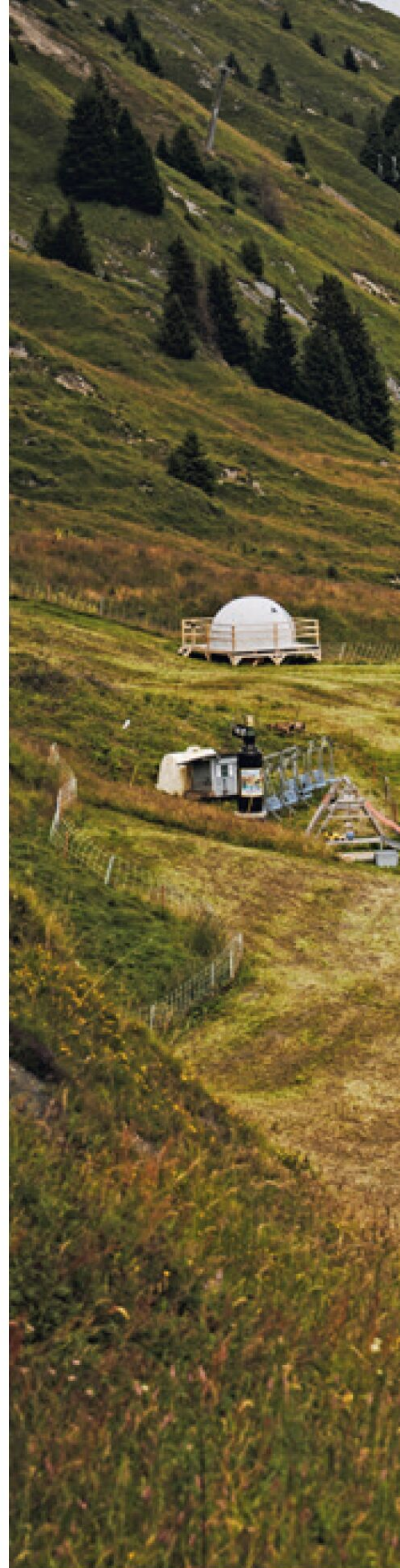
Hallo zusammen!

Ich bin Zoe, die Fotografin von **Einfach Kochen by Meta Hiltebrand**. Heute möchte ich Ihnen von einem ganz besonderen Erlebnis berichten – einem Aufenthalt, der nicht nur unvergesslich war, sondern auch tief berührend: eine Nacht in einer sogenannten Bubble-Suite mitten in der Schweizer Natur. Zu zweit durften wir ein paar Stunden völliger Entschleunigung erleben – eine Nacht unter freiem Sternenhimmel, eingebettet in die Stille der Berge, mit ganz viel Raum zum Atmen, Staunen und Loslassen.

Was ist eigentlich ein Bubblehotel?

Bubblehotels sind transparente Kuppeln – meist rund und aus klarem, wetterfestem Material – die an sorgfältig ausgewählten, abgeschiedenen Orten in der Natur aufgestellt werden. Die Idee dahinter ist einfach: den Himmel sehen, die Natur spüren und sich gleichzeitig sicher und geborgen fühlen. Die Bubbles bieten Hotelkomfort, jedoch ohne Mauern oder Fenster. Stattdessen bieten sie einen freien Blick auf Wälder, Wiesen oder wie in unserem Fall die Bergwelt.

In der Schweiz hat sich das Konzept in den letzten Jahren immer weiterentwickelt. Anbieter wie zum Beispiel **adventurly.ch** oder **bubbletravel.ch** haben eine Reihe von Bubble-Suiten an verschiedenen Standorten eingerichtet – jede einzigartig, jede für sich ein kleines Rückzugsparadies. Die meisten Bubbles sind saisonal buchbar, meist von Frühling bis Herbst, manche gibt es auch mit wintertauglicher Isolierung. Auf beiden Websites kann gezielt nach Region, Ausstattung oder Saisonzeitraum gefiltert und direkt gebucht werden. Wer sich nach Entschleunigung, Naturverbundenheit und einem ganz besonderen Reiseerlebnis sehnt, findet in einem Bubblehotel eine einmalige Gelegenheit, sich auf das Wesentliche zu besinnen.



Zoe Sarah Jenzer auf dem Wanderweg zum Bergrestaurant La Tegia mit dem Bubblehotel.

Entlang schöner Natur mit vielen Kühen und witzig-neugierigen Ziegen.



Los gehts!

Unsere Reise führte uns in die malerische Val Lumnezia, eine ruhige Bergregion im Kanton Graubünden. Ziel war die Bubble-Suite Grava Pura, hoch über dem kleinen Ort Vella gelegen. Schon die Anreise war ein kleines Abenteuer: Wir fuhren mit dem Auto bis zur Talstation, dann ging es mit dem Sessellift hinauf nach Hitzeggen – mit Blick auf satte Bergwiesen und dichte Wälder. Zu Fuss ging es weiter über einen schmalen Wanderweg, vorbei an Kühen, Zirbenbäumen und mit dem ersten Blick auf das, was uns erwarten würde: unsere transparente Kuppel mit freiem Blick über das Tal.

Dort angekommen, erwartete uns eine friedliche Szenerie: unsere Bubble-Suite gleich neben dem Bergrestaurant La Tegia – mitten in der alpinen Landschaft. Dazu ein Holzdeck, ein kleiner Tisch sowie viele bunte Liegestühle.

Direkt zu Beginn haben wir den kleinen, artgerechten Streichelzoo mit Ziegen ganz besonders ins Herz geschlossen, der zum gastfreundlichen Bergrestaurant La Tegia gehört. Die Tiere sind zutraulich, gepflegt und den Kontakt mit Menschen gewöhnt. Besonders Kinder, aber auch wir Erwachsene konnten gar nicht genug von ihnen bekommen.

Genuss mit allen Sinnen

Unsere Bubble-Suite war mit allem ausgestattet, was das Herz begehrt – ein gemütliches Bett, stilvolle Inneneinrichtung und natürlich stimmungsvolle Beleuchtung. Direkt daneben: ein im Preis inkludierter privater Hotpot, in dem wir den Sonnenuntergang mit Blick auf die Berge geniessen konnten. Das warme Wasser, das Zirpen der Grillen und der langsam dunkler werdende Himmel – es war, als würde die Zeit stillstehen.

Später liessen wir uns im Bergrestaurant kulinarisch verwöhnen. Ob ein 3-Gänge-Menü oder à la carte – alles war mit unglaublich viel Liebe zubereitet. Besonders beeindruckt hat uns die Gastfreundschaft; herzlich, aufmerksam, aber nie aufdringlich.



Die eigene Bubble-Suite Grava Pura für die Nacht. Mit spektakulärer Aussicht auf die Berge und auf den Nachthimmel voller Sterne.

Den Abend im privaten Hotpot geniessen.

Das Bergrestaurant La Tegia sorgt für das leibliche Wohl der Bubble-Gäste.







Frühstück mit Aussicht.

Gastfreundschaft wird grossgeschrieben und das feine Essen mit viel Liebe zubereitet.

Nach dem Essen ging es zurück in unsere Bubble-Suite, wo langsam die Nacht hereinbrach und mit ihr ein Moment, der sich schwer in Worte fassen lässt.

Durch die Kuppel der Bubble blickten wir in einen Himmel, wie man ihn nur fernab der Zivilisation sieht: unendlich viele Sterne, klar, hell, sogar fast greifbar. Als läge man unter einer stillen Decke aus Licht. Kein künstlicher Schein, kein Geräusch – nur der sanfte Atem der Nacht und ein Gefühl von völliger Weite. Es war, als würde man mitten im Universum schlafen.

Am nächsten Morgen erwartete uns ein liebevoll vorbereitetes Frühstück in der kleinen Stivetta. Frisches Brot und Zopf, hausgemachte Konfitüre sowie Käse und Aufschnitt aus der Region – dazu warmer, dampfender Kaffee und frischer Saft. Wir entschieden uns, draussen zu frühstücken – an einem kleinen Holztisch mit direktem Blick auf die umliegende Berglandschaft. Die Morgenstimmung war einzigartig; Die warme Sonne legte sich langsam über die Hänge, während aus der Ferne das leise Wehen des Windes und das vertraute Bimmeln von Kuhglocken zu hören waren. Die Tiere grasten entspannt auf den Wiesen, der Tag begann ruhig und klar – und genauso schmeckte auch das Frühstück: schlicht, echt und voller Wärme.

Bedauerlicherweise ging es danach auch schon zum Check-out, und wir wanderten durch die schöne Berglandschaft zurück zur Talstation, wo unser Auto auf uns wartete. Noch einmal blickten wir zurück auf die weite Landschaft – und nahmen das Gefühl mit, für einen Moment ganz bei uns selbst gewesen zu sein.



Entschleunigung pur

Für mich war dieser Aufenthalt eine Erinnerung daran, wie wertvoll es ist, sich für einen Moment aus dem Alltag auszuklinken. Die Stille, die klare Luft, gutes Essen und dieser weite Himmel haben etwas in mir zur Ruhe gebracht und mir gezeigt, wie schön es sein kann, einfach da zu sein und sein Handy wieder einmal wegzulegen – was, um ehrlich zu sein, in der heutigen Zeit sehr schwer geworden ist. Die Kombination aus Komfort, Einsamkeit, Tierkontakt und Sternenhimmel ist einzigartig – und ein Geschenk, das man sich ab und zu machen sollte.



Butterzopf mit Hagelzucker und Pistazien

→ Ergibt 1 grossen Zopf oder 2 kleine Zöpfe
Zubereitungszeit: ca. 20 Minuten
Genussfertig: in ca. 210 Minuten

750 g Zopfmehl
10 g Trockenhefe
100 g Butterwürfel
500 ml Milch
1 ½ Teelöffel Salz
1 ½ Teelöffel Zucker
40 g gehackte Pistazien
30 g Hagelzucker

1 | Zopfmehl, Hefe, Salz und Zucker in einer Rührschüssel vermischen, die Milch dazugeben und in der Küchenmaschine ankneten. Nach und nach die Butterwürfel zugeben und unterkneten. Den Teig für 10 Minuten kneten lassen, je länger er geknetet wird, desto geschmeidiger wird der Teig.

2 | Teig zu einer Kugel formen und mit Klarsichtfolie abgedeckt in einer Schüssel für ca. 2 Stunden aufgehen lassen. Da keine warmen Flüssigkeiten verwendet werden, braucht die Hefe die Zeit, um aufgehen zu können.

3 | Teig aufkneten und in 5 oder 10 gleich grosse Stücke teilen, je nachdem, ob 1 oder 2 Zöpfe geformt werden möchten. Die 5 Stücke werden zu Strängen geformt, 2 davon werden in den Pistazien gewendet, 2 im Hagelzucker und einer bleibt nature. Dann zum 5-Strang-Zopf flechten.

4 | Ein Backblech mit Backpapier belegen und den Zopf darauflegen, zudecken und weitere 30 Minuten aufgehen lassen. Im vorgeheizten

Backofen bei 180 °C Umluft für 15 Minuten anbacken, anschliessend auf 160 °C reduzieren und den Zopf für ca. 30–45 Minuten fertig backen. Die Backzeit variiert je nach Grösse und Dicke der Zöpfe.

5 | Der Zopf ist fertig gebacken, sobald er hohl klingt, wenn man auf den Boden klopft. Auf einem Gitter auskühlen lassen.

Tipp: Es gibt online viele gute Erklärvideos, wie ein 5-Strang-Zopf geflochten wird – z.B. auf swissmilk.ch.

Pro Zopf:
135 g Kohlenhydrate, 28 g Eiweiss, 70 g Fett;
1340 kcal



Die nächste Ausgabe erscheint am
7. Oktober 2025



Wilde Zeiten
brechen an



Taktvolles
Gespräch mit
einer Schweizer
Dirigentin



Gruselig
fein – unsere
Halloween-
Rezepte

Unterwegs
auf einem
spannenden
Food-Trail



Powerbeeren
mit viel
Geschmack

ISSN 3042-7150
Erscheint 10-mal jährlich

Druckauflage
65'000 Ex.

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

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

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

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

GESCHÄFTSFÜHRER
Fabio Schoch

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

REDAKTION
Meta Hildebrand, Patricia Grob,
Silvia Jäggi

KORREKTORAT
Nina Haueter

ERNÄHRUNGSBERATUNG
Nadia Bassot
munterwerk.ch

WEINBEITRAG
Walhalladrink AG
Tom Guldemann

FOTOGRAFIE
Zoe Sarah Jenzer

GRAFIK | LAYOUT
Mark Frederick Chapman
Nextforce GmbH

LEITUNG MARKETING
Mark Schönholzer
Tel. +41 79 402 90 72
mark.schoenholzer@medienatelier.ch

FACHLEITUNG MARKETING
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





**Alles, was Eltern
wissen müssen.**



Jetzt probelesen!
3 Ausgaben für CHF 25.–
statt CHF 42.–
wireltern.ch/abo-bestellen

MEHR BIO. MEHR NATUR.



Weil unsere Höfe
über den Bio-Standard
hinausgehen.



retour
aux
sources

SCHWEIZER • SUISSE • SVIZZERO

BIO

das weisse geht,
qui va plus loin,
che va ben oltre.

JOGHURT NATUR

Bifidus

- ✓ Rückverfolgbarkeit bis in den Hof
- ✓ Schweizer Bio-Produkte
- ✓ Verpflichtende Milch- und Landhaltung
- ✓ Trübsal: freigegeben
- ✓ Nahrungsmittel
- ✓ Pflanzung
- ✓ Trübsal: freigegeben
- ✓ Nahrungsmittel
- ✓ Pflanzung

Exklusiv erhältlich bei:

