

EINFACH.

Kochen

Ausgabe November 2025
12.- CHF | einfachkochen.ch

by META HILTEBRAND



Advent

Süsse Freuden

Blumenkohl:
Everybody's Darling

Süßkartoffel:
Treiben Sie es bunt

Feigen:
Von Göttern geliebt

CULINARY FORGED MAKE IT YOUR OWN



Maximale Schärfe
und Langlebigkeit

NEW



Präzise, komfortabel
und sicher dank Kropf



Ergonomisches und
einzigartiges Griffdesign



Aussergewöhnlich robust
und optimal ausbalanciert

Erlebe unsere neuen CULINARY FORGED Messer - präzise
geschmiedet für dich ganz persönlich. Die hochwertigen
Klingen überzeugen ambitionierte Hobbyköche mit Schärfe
und Langlebigkeit. Hinzu kommen optimale Balance, ein
einzigartiges Griffdesign und spürbare Robustheit.



MEHR
ERFAHREN

Link: k-r.live/tl3

Liebe Kulinarker, Kochbegeisterte und Foodlover,
liebe Leserinnen und Leser

Festlich kommt der November daher – ein Monat, der schon stark durch die Vorweihnachtszeit geprägt ist. Die Läden sind voller Weihnachtsgeschenke und Geschenkideen, die Theken reich gefüllt, und die Gedanken an die kommenden Festtage erhellen die Gemüter.

Die Ersten backen schon Weihnachtsguetzli und planen Adventskalender für ihre Liebsten – so wie wir auch. In dieser Ausgabe darf also ruhig etwas Hüftglück angesetzt werden – viele süsse Rezepte verführen zum Backen und Sündigen.

Die kühlen Tage laden ein, in der Küche zu verweilen. Unsere grossen Stars in dieser Ausgabe – Süßkartoffeln, Blumenkohl und Feigen – bringen herzhafte Leckereien auf den Tisch. Messerscharf ist unser Küchengespräch-Gast Werner, der weiss, was Männer und Messer gemeinsam haben. Nadia bringt uns das Thema Soulfood näher, und Tom erzählt uns etwas über Lagrein – die älteste historisch belegte Rebsorte in Südtirol.

Langweilig wird es in dieser Ausgabe bestimmt nicht.

Wir vom Team Einfach Kochen wünschen allen eine kulinarisch wundervolle Vorweihnachtszeit und viel Spass beim Nachkochen und Lesen.

Von Herzen, eure Meta



einfachkochen.ch

Blumenkohl Foodfacts → 8

Everybody's Darling – Blumenkohl macht immer eine gute Figur.

Küchengespräch → 16

Der Scharfmacher kommt! Im Gespräch mit Messerschmied Werner Scherrer.

**Süßkartoffeln
Foodfacts → 22**

Kein Beilage-Darsteller, sondern der Star auf dem Teller.

**Käsefondue
Foodfacts → 28**

Schweizer Tradition zum Dahinschmelzen.

Feigen Foodfacts → 34

Geniessen Sie die Speise der Götter.

Gewürzt → 46

Der Duft nach Weihnachten – und noch viel mehr.

Ernährungsberatung → 62

Soulfood – ein richtiger und wichtiger Seelenwärmer.

Kinderküche → 69

Ein herzhafter Auflauf für die kälteren Tage.

Gästemenü → 70

Ein Hoch auf die Schweizer Weinvielfalt.

Lesetipp → 74

Die 150 besten Hotels der Schweiz.

Leserrezept → 75

Eine würzige Reise nach Persien.

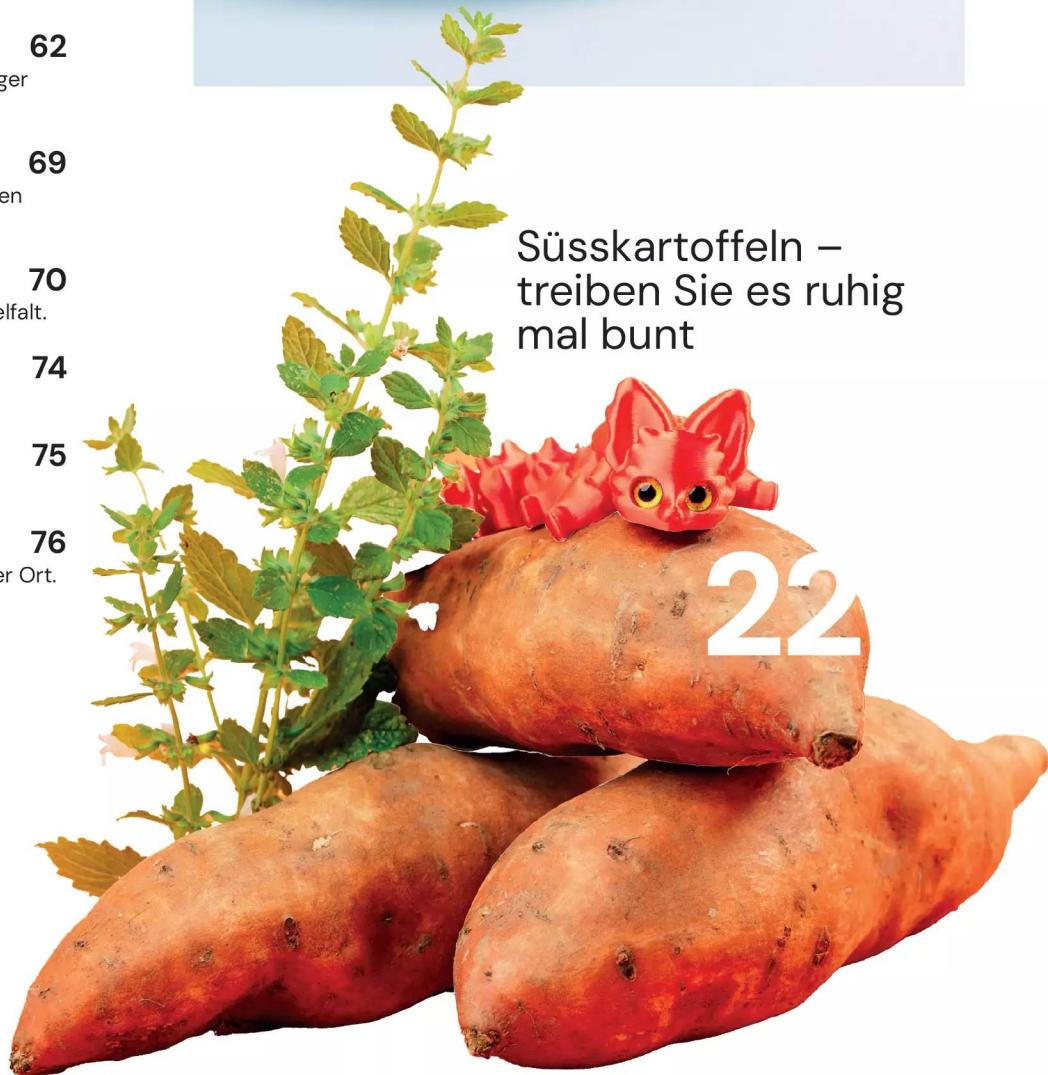
Unterwegs → 76

Die Stiftung FARO. Ein sinnstiftender Ort.

8 Mit Blumenkohl ist nichts unmöglich



**Süßkartoffeln –
treiben Sie es ruhig
mal bunt**



Advent, Advent,
die Guetzlis kommen



34

Feigen liebten schon
die Götter

Messerscharf:
Küchengespräch mit
Werner Scherrer

16



Vegetarisch →



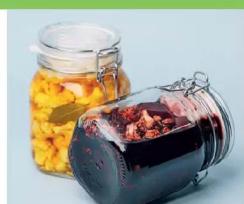
Ganzer Blumenkohl mit Sesam-Granatapfelsauce

→ 11



Blumenkohl im Tempurateig mit Ingwer-mayonnaise

→ 14



Sauer und rot einge-machter Randen-blumenkohl

→ 15



Vanillerisotto mit Wachtelei

→ 19



Gefüllte Süßkartoffeln

→ 24



Käsefondue in ver-schiedenen Varianten

→ 28

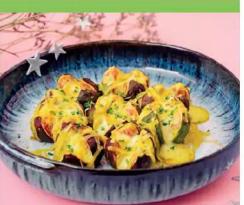
Geflammte Feige mit Rucola und Knusper-sternen

→ 37



Krautstiel-Capuns mit getrockneten Feigen

→ 38



Überbackene Feigen

→ 39



Herzhafter Ziegenkäsekuchen

→ 48



Knäckebrot

→ 60



Kräuterbutter-Trocken-mischung

→ 61



Rotkabissalat mit Haselnuss und Ziegen-käse

→ 72

Fisch und Meerestiere →



Crevetten auf gebacke-nem Blumenkohlsteak

→ 10



Seezungenröllchen gefüllt mit Scamorza

→ 26



Gebackener Dorsch mit Feigen und Kartoffeln

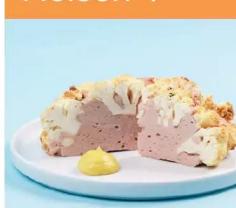
→ 36



Rauchlachsroulade auf Broccoli-Nüsslisalat

→ 64

Fleisch →



Blumenkohlfleischkäse

→ 12



Rindgeschnetzeltes mit Süßkartoffel-Schupfnudeln

→ 25

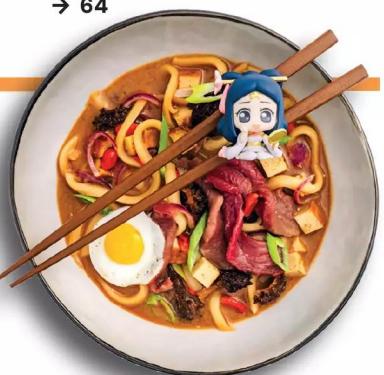


Poulet-Erdnuss-Spiesse mit Ofen-Süß-kartoffeln

→ 27

Wilde Misosuppe mit Reh und Morcheln

→ 45

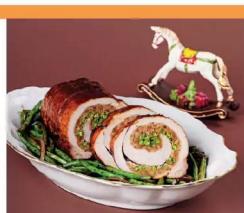




Gerolltes Feigen-Pouletbrüstli im Speckmantel → 40



Gebackenes Marktbein mit frittierten Kapern → 41



Gerolltes Schweinsnierstück mit grünen Bohnen → 42

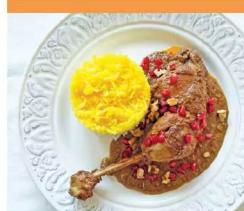


Kartoffel-Karotten-Auflauf mit Speck → 69



Wildsaurack auf Kürbisrösti an Senf-Apfel-Jus → 72

Süß →



Persisches Fesenjan → 75



Zwetschgenknödel mit Bröseln auf Zwetschgenkompott → 44



Zimtschnecken → 47



Vermicelle-Knusper-törtchen → 50



Schokoladen-Cantuccini → 61



Weisses veganes Schoggimousse → 66



Grittibänz → 68



Amaretti-Läckerli-Mousse mit Clementinenkompott → 73



Getränke →



Buttermilch-Shake → 65



Brandy Eggnog → 66

Mailänderlivariation und andere Adventsguetzli-Rezepte → 52

Vegan
ohne tierische Produkte

Genussfertig
in weniger als 30 Minuten

Abonnieren und geniessen

1-Jahresabo:
10 Ausgaben für nur CHF 98.-

Preis inkl. MWST.

einfachkochen.ch/abo



Blumenkohl: Everybody's Darling!



Blumenkohl ist eine der weltweit beliebtesten Kohlsorten und so viel mehr als nur eine normale Beilage. Er ist ein echtes Wunder der Natur. Mit seinem zarten, leicht nussigen Geschmack kann er sich überall behaupten, ob crèmeig in einer Suppe, knusprig aus dem Ofen, roh oder als Alternative zu Reis und Pizzaboden. Nichts ist unmöglich!

Eine Nährwertbombe

Der Kreuzblütler ist nicht nur durch seinen hohen Ballaststoffgehalt leicht verdaulich, sondern fördert die Verdauung auch durch den hohen Wassergehalt und sorgt für ein lang anhaltendes Sättigungsgefühl. Zudem ist er kalorienarm und eine richtige Nährstoffbombe. Auf 100 g hat er nur 26 kcal und mit 0,7 g auch nur wenig Fett.

Blumenkohl ist eine wertvolle Quelle für Kalium. Dieser Mineralstoff ist wichtig für die Regulierung des Blutdrucks und für die Herzgesundheit. Das enthaltene Magnesium ist zuständig für die Muskel- und Nervenfunktionen. Darüber hinaus enthält Blumenkohl nützliche Mengen an Kalzium und Phosphat, die beide entscheidend für die Gesundheit von Knochen und Zähnen sind und eine Schlüsselrolle im Energiestoffwechsel spielen. Zudem enthält er Antioxidantien, welche freie Radikale und damit Entzündungen bekämpfen. Blumenkohl hat auch einen hohen Anteil an Vitamin B, K und C und fast so viel Vitamin C wie eine Orange.

Anbau, Wachstum und Verwande

Um die Anbauerträge zu steigern, werden meistens CMS-Sorten (F1-Hybride) angebaut. Blumenkohl benötigt einen humusreichen Boden an warmer und vollsonniger

Lage. Die Aussaat erfolgt ab Februar im geheizten Gewächshaus, ab Mitte April im Freiland. Ausgepflanzt wird im Abstand von 50 x 50 cm. Zum Schutz vor Frost wird Blumenkohl mit Vlies abgedeckt. Er benötigt viele Nährstoffe und verträgt frischen organischen Dünger.

Blumenkohl ist in der Regel weiß bis elfenbeinfarben, durch die Sonneneinstrahlung kann es aber leicht passieren, dass er sich gelblich verfärbt. Um dies zu verhindern, kann er mit Folie oder mit Blättern von der Sonne abgeschirmt werden. Anders als der eng verwandte Broccoli wird der Blumenkohl geerntet, bevor die Hüllblätter sich geöffnet haben und die Blüten voll entwickelt sind.

Der Blumenkohl ist eine Zuchtsorte des Gemüsekohls (*Brassica oleracea*) mit fleischigen, in einem Kopf zusammenstehenden Blütenprossen, die als Gemüse, genauer als Blütengemüse, gegessen werden. Anders als bei anderen Kohlsorten bildet sich der Blütenstand bereits im ersten Jahr. Werden die Pflanzen nicht geerntet, schiessen sie auf, der gestauchte Spross streckt sich und blüht.

Der Romanesco ist eine Variante des Blumenkohls, die in der Nähe von Rom gezüchtet wurde. Er bildet statt Blütenanlagen Blütenprossanlagen. Blumenkohl bildet zwar Blütenanlagen, aber bevor die Blütenblätter sich differenzieren und als solche erkennbar sind, bildet er in den Blütenanlagen weitere Blütenanlagen. Der Romanesco hat einen noch höheren Vitamin-C-Gehalt als der Blumenkohl. Des Weiteren enthält er zahlreiche sekundäre Pflanzenstoffe, unter anderem Flavonoide und Glucosinolate. Im Blumenkohl enthalten ist auch Sulforaphan (Sulforaphan ist ein starkes indirektes Antioxidans).

Farbige Blumenkohle werden besonders in Italien und Frankreich angebaut. Es sind auch violette und grüne Zuchtfarben verbreitet, deren Blütenstände nicht vollständig von Hüllblättern umschlossen sind und sich während des Wachstums mit Lichteinwirkung violett oder andere Sorten ohne Lichteinwirkung grün einfärben.

Herkunft

Der Blumenkohl stammt von der in Kleinasien beheimateten Urform *Brassica oleracea* var. *silvestris* ab. Schon im 6. Jahrhundert wurde er erwähnt, als Venezianer die Samen aus der Levante nach Italien brachten. Seit dem 16. Jahrhundert hat er die Herzen in ganz Europa im Sturm erobert. Zuerst wurde er in Italien angebaut, nicht viel später auch in Frankreich usw. Heutzutage sind die wichtigsten Exporteure Frankreich, Belgien und die Niederlande.

Crevetten auf gebackenem Blumenkohlsteak auf Haselnussjoghurt mit Silberzwiebeln

→ Für 4 Personen als Hauptgang

Zubereitungszeit: ca. 10 Minuten

Genussfertig: in ca. 30 Minuten

4 Blumenkohlsteaks (Mittelstücke mit Strunk vom Blumenkohl)

Olivenöl

Salz und Pfeffer

12 Crevetten gekocht (tail-on)

2 Esslöffel Olivenöl

1 Zitrone, davon Abrieb und Saft

250 g griechischer Joghurt

40 g gemahlene Haselnüsse

30 g ganze und gehackte Haselnüsse

100 g Silberzwiebeln, Sprossen/

Essblüten

1 | Die Blumenkohlsteaks mit Olivenöl, Salz und Pfeffer marinieren, auf ein Blech mit Backpapier legen und im vorgeheizten Ofen bei 180 °C Umluft 15 Minuten backen.

2 | Die Crevetten in einer Schüssel mit 1 Esslöffel Olivenöl, 2 Esslöffeln Zitronensaft und Zitronenabrieb marinieren.

3 | Die gemahlenen und gehackten Haselnüsse zusammen in einer Pfanne rösten und anschliessend auskühlen lassen.

4 | Joghurt in eine Schüssel geben und mit Salz und Pfeffer abschmecken, dazu die gerösteten Nüsse geben, untermischen und 5 Minuten stehen lassen.

5 | Silberzwiebeln halbieren und heiß in 1 Esslöffel Olivenöl auf der Schnittfläche anbraten.

6 | Joghurt auf den Teller geben, Blumenkohlsteak auf den Joghurt legen, die Crevetten draufdrapieren und die Silberzwiebeln darauflegen, mit Sprossen/Blüten ausgarnieren.

Pro Person:

14 g Kohlenhydrate, 15 g Eiweiss,

23 g Fett; 308 kcal



Ganzer Blumenkohl mit Sesam-Granatapfel-Sauce und Zitronencouscous

→ 4 Personen als Hauptgang

Zubereitungszeit: ca. 15 Minuten
Genussfertig: in ca. 70 Minuten

Blumenkohl (ca. 600 g)

2 Esslöffel Olivenöl

1 Teelöffel Paprikapulver

Salz und Pfeffer

250 g Couscous

300 ml Gemüsebrühe

2 Esslöffel Olivenöl

1 Zitrone, davon Saft und Abrieb

60 g Tahin

60 g Wasser

1 Teelöffel Agavendicksaft

1 Knoblauchzehe

1 Granatapfel

2 Zweige Minze

4 Zweige glatte Petersilie

30 g Sesam

1 | Blumenkohl waschen, Strunk und Blätter entfernen, am Stück im gesalzenen Wasser ca. 10 Minuten kochen, gut abtropfen lassen. Ofen auf 180 °C vorheizen.

2 | Blumenkohl auf ein mit Backpapier belegtes Blech legen. 2 Esslöffel Olivenöl, Paprikapulver, Salz und Pfeffer verrühren und den Blumenkohl damit einpinseln, bei 180 °C ca. 30–40 Minuten backen.

3 | Couscous in eine Schüssel geben. Gemüsebrühe kurz aufkochen und über den Couscous gießen. 2 Esslöffel Olivenöl dazugeben. Zitrone waschen, trocken tupfen und die Schale dazureiben. Zudecken und ca. 10 Minuten ziehen lassen.

4 | Tahin, Wasser und Agavendicksaft verrühren. Zitrone auspressen, dazurühren. Knoblauch schälen und in die Sauce

pressen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Kurz beiseitestellen. Granatapfel entkernen.

5 | Couscous mit einer Gabel auflockern. Minze und Petersilie waschen, trocken tupfen, fein hacken, dazugeben und abschmecken. In einer grossen Schüssel anrichten. Den ganzen Blumenkohl darauflegen. Mit Sauce übergießen, Sesam und Granatapfelkerne darüberstreuen.

Pro Person:

76 g Kohlenhydrate, 16 g Eiweiss, 24 g Fett; 559 kcal



Blumenkohlfleischkäse

→ Für 6 Personen als Hauptgang
Zubereitungszeit: ca. 10 Minuten
Genussfertig: in ca. 75 Minuten

1 ganzer Blumenkohl (ca. 600–700 g)

750 g Kalbsfleischbrät

60 g Butter

Salz und Pfeffer

1 Blumenkohl vom Strunk befreien und in Röschen schneiden.

2 In eine Schüssel ein Tuch legen und den Blumenkohl darin wieder zusammensetzen, sodass in der Mitte ein Loch entsteht (siehe Arbeitsbild).

3 Das Kalbsbrät in einen Spritzbeutel geben und in die Mitte des Blumenkohls spritzen. Das Tuch an den Enden zusammenziehen und festdrücken, sodass eine Kugel entsteht.

4 Eine Springform mit Backpapier auslegen und die Blumenkohlkugel mit der Kalbsbrätseite nach unten in die Form legen. Butter schmelzen und mit einem Pinsel den Blumenkohl bepinseln, etwas Salz und Pfeffer darübergeben. Blumenkohl mit Alufolie abdecken.

5 Im vorgeheizten Ofen bei 160 °C Umluft 40 Minuten backen. Anschließend die Alufolie entfernen und mit der restlichen Butter lackieren, ohne Alufolie für weitere 20 Minuten backen. Nochmals mit Butter lackieren und 5 Minuten fertig backen.

6 Auf einen Teller geben und je nach gewünschter Grösse in Tranchen schneiden.

Pro Person:
5 g Kohlenhydrate, 19 g Eiweiss, 27 g Fett;
351 kcal

TIPP ↓

Dazu passt ein Salat oder Kartoffelstampf und etwas Senf.



Festtags-Highlights auf den Punkt gebracht



Cipriani zeichnet sich seit über 90 Jahren durch luxuriöse Einfachheit aus. Die festliche Geschenkbox «Bellini e Panettone» beinhaltet den Original Bellini aus Harry's Bar in Venedig, begleitet von einem exquisiten, luftigen Panettone ohne kandierte Zitrusschalen.

Für alle, die jemandem besondere Aufmerksamkeit schenken wollen, hat Freaks for Food eine ganze Auswahl davon in den verschiedensten Größen.

→ www.freaksforfood.ch
 → www.cipriani-food.ch



CAQUELON TRICHLÉ



Diese Edition ist auf nur 300 Stück limitiert – ein echtes Sammlerstück für alle, die alpine Motive lieben und das Besondere suchen. Jedes Stück wird von Hand in unserer Keramikmanufaktur in Rheinfelden gefertigt. Sichern Sie sich jetzt Ihr Unikat und bringen Sie Schweizer Kultur auf den Tisch.

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



Blumenkohl im Tempurateig mit Ingwermayonnaise

→ Für 2–3 Personen

Zubereitungszeit: ca. 15 Minuten
Genussfertig: in ca. 30 Minuten

1 Eigelb
1 Teelöffel Senf
1 Teelöffel Apflessig
120 g Öl
20 g frischer Ingwer
½ Teelöffel flüssiger Honig
Salz und Pfeffer
½ Blumenkohl (ca. 400–500 g)
80 g Mehl
20 g Maizena
1 Esslöffel Chiasamen
½ Teelöffel Backpulver
½ Teelöffel Salz
150 ml kaltes Mineralwasser
600 ml Öl zum Frittieren

1 | Für die Ingwermayonnaise Eigelb, Senf und Essig in ein Litermass geben, alles mixen. Unter ständigem Mixen das Öl in einem dünnen Strahl langsam dazugeben, weitermixen, bis alles crèmeig ist. Den Ingwer schälen, fein reiben und dazugeben. Mit Honig, Salz und Pfeffer abschmecken, kühl stellen.

2 | Blumenkohl waschen und in Röschen teilen. Für 2 Minuten in kochendem Wasser blanchieren und anschliessend im Eiswasser abschrecken und auskühlen lassen.

3 | Für den Tempurateig Mehl, Maizena, Chiasamen, Backpulver und Salz in einer Schüssel vermischen. Kaltes Mineralwasser hinzufügen und kurz verrühren, beiseitestellen.

4 | Frittöl in einem Topf auf 170–180 °C erhitzen. Blumenkohlröschen durch den Tempurateig ziehen, ca. 3–4 Minuten goldbraun frittieren und auf einem Küchenpapier abtropfen lassen. Mit Ingwermayonnaise servieren und sofort geniessen.

TIPP ↓

Man kann diese leckeren Blumenkohlküchlein auch gut aufwärmen. Dazu den Ofen auf 160 °C vorheizen und die Küchlein ca. 10 Minuten aufbacken, so sind sie wieder warm und kross.

Pro Person:
38 g Kohlenhydrate, 8 g Eiweiss, 62 g Fett; 723 kcal



Sauer eingemachter Blumenkohl

→ Ergibt 1 grosses Glas

Zubereitungszeit:

ca. 15 Minuten

Genussfertig:

in ca. 3½ Stunden

800 g Blumenkohl

1 gelbe Chili

400 ml Kräuteressig

100 ml Weisswein

200 g Zucker

2 Lorbeerblätter

4 Nelken

1 Briefchen Safran

1 Sternanis

1 Esslöffel Senfkörner

1| Das Glas im kochenden Wasser auskochen oder im Steamer sterilisieren.

2| Blumenkohl rüsten, in kleine Röschen zerteilen und waschen. Chili waschen und in Ringe schneiden.

3| Blumenkohl mit Chili, Kräuteressig, Weisswein, Zucker, Lorbeerblättern, Nelken, Safran, Sternanis und Senfkörnern aufkochen, 5 Minuten ziehen lassen.

4| Mit einer Schaumkelle den Blumenkohl aus dem Sud fischen und in das grosse Glas geben. Den Sud richtig aufkochen und in das Glas gießen. Ein Backpapier zu einer Kugel formen und in das Glas geben, sodass der ganze

Blumenkohl mit Sud bedeckt ist. Den Deckel fest verschliessen. 3 Stunden auskühlen lassen. Sofern sauber eingemacht wurde, ist der Blumenkohl ca. 3 Monate haltbar.

Pro Person:

98 g Kohlenhydrate, 20 g Eiweiss, 6 g Fett; 512 kcal

TIPP ↓

Passt super zu Fondue, Fondue chinoise, als Beilage oder auf einem Salat.

Rot eingemachter Randenblumenkohl

→ Ergibt 1 grosses Glas

Zubereitungszeit:

ca. 15 Minuten

Genussfertig:

in ca. 3½ Stunden

400 g Blumenkohl

1 rohe Rande (ca. 400 g)

100 ml Madeira

150 ml Portwein

300 ml dunkler Balsamico

1 Zimtstange

1 Sternanis

1 Esslöffel Senfkörner

1 rote Chili

200 g Zucker

10 Nelken

1| Das Glas im kochenden Wasser auskochen oder im Steamer sterilisieren.

2| Blumenkohl rüsten, in kleine Röschen zerteilen und waschen. Rande waschen, schälen und in Spalten schneiden. Chili waschen und in Ringe schneiden.

3| Rande mit Chili, Madeira, Portwein, Balsamico, Zimt, Sternanis, Senfkörnern, Zucker und Nelken aufkochen und 10 Minuten ziehen lassen. Blumenkohl dazu geben und 5 Minuten köcheln lassen.



4| Mit einer Schaumkelle das Randen-Blumenkohl-Gemüse aus dem Sud fischen und in das grosse Glas geben. Den Sud richtig aufkochen und in das Glas gießen. Ein Backpapier zu einer Kugel formen und in das Glas geben, sodass der ganze Blumenkohl und die Randen mit Sud bedeckt sind.

Den Deckel fest verschliessen.

3 Stunden auskühlen lassen.

Sofern sauber eingemacht wurde, ist der Randenblumenkohl ca. 3 Monate haltbar.

Pro Person:

140 g Kohlenhydrate, 18 g Eiweiss, 6 g Fett; 716 kcal

Der Scharfmacher

Wer ist Werner für Meta?

Schon als Kind hegte ich eine leidenschaftliche Vorliebe für Messer. Als Bülacherin habe ich Werner und seine Frau Ellen früh kennengelernt. Er war stets der «Scherrer scharf», und als meine Eltern mir meine ersten Messer (einen Messerkoffer) schenkten, war es selbstverständlich, dass sie diese bei Werner kauften. Mein Vater hatte eine grosse Vorliebe für Taschenmesser, und schon in meiner Kindheit brachten wir unsere stumpfen Klingen immer zu Werner. Durch den persönlichen Service und den intensiven Austausch wurde Werner mein Vertrauter, wenn es um

die IT-Branche ging. Anfangs konnte ich mir das nicht vorstellen. Gleichzeitig machte ich noch Musik und empfand es als riskant, meine Hände als Mechaniker zu gefährden. Am Ende habe ich jedoch noch einmal darüber nachgedacht und bin zurück in den elterlichen Betrieb, den mein Grossvater 1924 gegründet hat. Ich wollte dieses Stück Geschichte nicht zerstören. Meta, dieses Jahr feiern wir unser 101-jähriges Bestehen. (Werner lächelt) Ich habe die Grundlagen des Messerschmiedens mit 25 Jahren im Emmenthal gelernt und die Feinschliffe von meinem Vater übernommen.»

**STECKBRIEF**

Name:
Werner Scherrer
Alter: **64**
Herkunft: **Bülach**
Berufsbezeichnung:
Messerschmied
Website:
scherrerscharf.ch
Adresse Laden:
Marktgasse 36, 8180 Bülach

Messer ging. Dank seiner herzlichen und humorvollen Art ist er ein wichtiger Teil meines Lebens geworden und bereichert meine Erfahrung – sowohl bei privaten Gesprächen als auch im kulinarischen Austausch. Ich kann nicht sagen, wie viele Messer Werner bereits für mich geschliffen hat. Bei all meinen gastronomischen Tätigkeiten, sogar in meinem eigenen Restaurant, habe ich alle Messer, einschliesslich die von meinen Mitarbeitern, zu ihm gebracht. Oft habe ich zusätzlich etwas Neues erworben – sei es ein Geburtstagsgeschenk oder ein Abschiedsgeschenk für Mitarbeiter. In Werners Laden fühle ich mich wie zu Hause und sehr gut beraten. Es geht nicht nur um den Verkauf; Werner versteht, dass ein Messer wie eine grosse Liebe ist. Es muss eine Beziehung entstehen, und daher geht er bei der Beratung individuell und einfühlsam auf die Kunden ein.

Werner, wie bist du eigentlich zu diesem Beruf gekommen?

«Zunächst habe ich Mechaniker gelernt, und meine Eltern ermutigten mich, das Geschäft zu übernehmen. Mein erster Impuls war die Flucht, sodass ich in

Liegt das in der Familie?

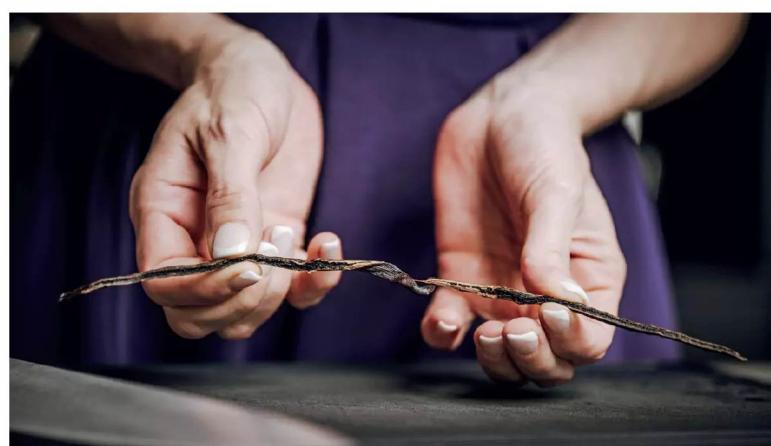
«Ja, mein Vater hat das auch teils aus Familientradition erlernt. Er wurde von meinem Grossvater dazu angestiftet, und unser Geschäft war schon immer das Herzstück der Bülacher Altstadt. Mein Vater hat auch in frühen Jahren mitgearbeitet, was damals ganz üblich war. Heute, obwohl wir an einem anderen Standort sind (seit 1958), findet man unseren traditionellen Familienbetrieb nach wie vor in der Altstadt von Bülach.»

Du hast ja einen kleinen Laden in Bülach. Solche Läden findet man in der Stadt kaum mehr. Kannst du wirklich davon leben?

«Das ist richtig, einfach ist es nicht. Allerdings bin ich nicht nur ein Messerschmied, sondern wir bieten einen umfassenden Service an. Und gerade weil es solche Geschäfte nicht mehr in der Masse gibt, haben wir diese Sorgen nicht. Die Menschen reisen für unseren Service von weit her an; also 100 Kilometer sind da keine Seltenheit. Wir haben sogar einen Stammkunden aus Hawaii, denn auch er weiss, dass Qualität und Service keine Selbstverständlichkeit sind. Und wir müssen ehrlich sein: So ein Messer kostet Geld, und da möchte man auch einen ausgezeichneten Service, ähnlich wie bei einem Auto. Seien es Reparaturen, ein frischer Schliff oder eine kompetente Beratung für neues Werkzeug. Du, Meta, bist ein gutes Beispiel. Du kommst schliesslich immer wieder zurück und weisst, dass nach einem schlechten Dienstleister der grosse Unterschied sofort spürbar ist. Und genau das ist es, was ich an meinem Beruf so sehr liebe: zu sehen, wie ein abgenutztes Messer neues Leben erhält. Es bereitet mir nach wie vor Freude und erfüllt mich mit Berufsstolz, den ich im Herzen trage.»

Ich bin so frech: Deine Website ist seit Jahren ... na ja. Würde ein Onlineshop nicht Sinn machen?

«Ich weiss genau, was du meinst, Meta. Ja, aber ganz ehrlich: Genau das ist unser Fokus, und diesen per-



söhnlichen Service kann ich online gar nicht anbieten. Jeder Kunde ist individuell und wünscht eine persönliche Beratung. Online ist das einfach nicht möglich, und somit freue ich mich über regen Besuch in unserem Laden. So entstehen auch persönliche Kontakte und wertvolle Momente mit Menschen. Das ist viel wertvoller als das schnelle Geschäft im Internet. Ob es gut in der Hand liegt und ob es das richtige Messer ist, erfährst du online nun mal nicht. Oft kommt der Kunde mit dem Gedanken an ein bestimmtes Messer und stellt bei der Beratung fest, dass es eigentlich nicht das ist, was er benötigt, und es endet dann damit, dass er ein passendes Messer mitnimmt. Außerdem liebe ich den persönlichen Kontakt und finde Menschen einfach grossartig. Jeder Austausch gehört dazu und macht mir Freude.»

Hat sich der Messermarkt verändert?

«Grundsätzlich braucht jeder ein Messer, egal ob professionell genutzt oder für den Heimgebrauch. Aber die Kunden haben heute andere Bedürfnisse. Ein Kunde möchte nicht irgendein Messer, sondern etwas Besonderes. Sie wünschen sich Damastmesser oder handliche, spezielle Formen. Messer sind mittlerweile so wichtig wie hochwertige Uhren für den Privatkunden. Es

soll zudem nicht nur scharf sein, sondern auch etwas von Wert vermitteln. Daher besitzt der Privatkunde oft ein Messer im Bereich von 500–2000 Franken zu Hause, weil er diesen Lifestyle möchte und sich auch leisten kann. Du, Meta, kennst es doch: Du kaufst eine neue Küche für deine Frau, und der Mann gönnt sich dazu ein scharfes, edles Messer. (Werner lächelt) Zudem führen wir eine Premiumkundenkartei. Bei einem so exklusiven Messer gibt es einen zusätzlichen Service. Da reden wir oft von Einzelstücken oder zumindest kleinen Auflagen.»

Was sind aktuelle Trends bei Messern? Holz, verkohlt, Japan?

«Wie du weisst, bin ich nicht so der Trendscout – im Gegenteil. Die meisten meiner Kunden suchen nicht das Neueste, sondern das für sie Passende. Ein Messer soll scharf sein, dabei sind die Bedürfnisse total unterschiedlich. Darüber hinaus ändern sich auch gerne mal Geschmäcker, oder man sucht ein Geschenk. Auch hier werden immer mehr Premiumprodukte gewählt, sei es etwas, das für die Ewigkeit hält und auch eine Wertschätzung hat. Wer sein Messer gut pflegt, hat eines für sein ganzes Leben. Messer haben ja auch ein Element der Nachhaltigkeit. Irgendwann kann ich dir kein weiteres Messer mehr verkaufen; du hast

alles, was du brauchst, und es geht um die Pflege. Das Schneideverhalten ist sehr individuell, der eine möchte einen runden Griff, der andere einen achteckigen, ob Kastanienholz oder verkohlt, japanische Formen. Je moderner die Messer aussehen, desto mehr spricht das den Mann an. Der Mann am Grill ist ein gutes Beispiel. Während die Frau die Beilagen macht, steht der Mann am Grill, zeigt stolz sein Messer und schneidet das Fleisch auf. Der Moment, in dem er sein Messer präsentiert, ist seine grosse Bühne, und die Gäste loben ihn dafür.»

Wenn du am Schleifen bist, fehlst du doch im Laden?

«Mein Team, bestehend aus meiner Frau Ellen, Geschäftsführerin Annina Kunz und unserer Mitarbeiterin Susanne Tobler, betreut den Laden. Ich bin ja nicht immer da und habe auch noch andere Verpflichtungen. Aber mein Team ist fantastisch und steht voll hinter mir. Ich schleife nach wie vor alle Messer selbst. Selbst wenn ich kurzfristig einmal einen Ersatz hatte, merken die Kunden sofort den Unterschied. Bei der Beratung sind meine Damen kompetent und gut geschult. Im Laden selbst brauche ich nicht



immer wie in der Werkstatt anwesend zu sein! Das Schleifen bedeutet mir jedoch sehr viel. Ich liebe es, in die Werkstatt zu gehen und mich in meiner eigenen Welt zu befinden. Jedes Messer, das ich aufpeppe, erfüllt mich mit Stolz und bestätigt die Qualität meiner Arbeit. Da lasse ich mich auch ungern stören, wenn ich in meinem Element bin. Mal arbeite ich ein oder zwei Tage die Woche mehr, je nach Arbeitsaufwand. Es tut mir einfach gut, diesen Job zu machen. Wenn ich in meinem Element bin, verliere ich das Zeitgefühl und bin in meiner Welt. Gleichzeitig sehe ich, was ich erreicht habe, und stehe nach getaner Arbeit mit meinem verschmutzten Kopf und meiner Schürze da und strahle über das ganze Gesicht. Es hat etwas Meditatives für mich.»

Braucht es eigentlich wirklich ein gutes Messer für 500 bis 2000 Franken?

«Nein, das muss definitiv nicht sein! Es kommt stark darauf an, wofür es gebraucht wird. Im normalen Haushaltgebrauch wünscht man sich ein Messer, das schneidet. Jedes Mal, wenn du dir ein neues Messer kaufst, erlebst du den Wow-Effekt, weil es einfach scharf ist. Ich schleife sie auch anders als andere, sodass der Schliff deutlich länger hält. Aber es hängt vom Stahl selbst ab. Klassisch schärft man einen engen V-Winkel, sodass



Vanillerisotto mit Wachtelei

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

1 kleine Zwiebel
400 g Risottoreis (Carnaroli)
50 g Butter
200 ml Weisswein
800–900 ml heisse Gemüsebrühe
1 Vanilleschote
70 g Parmesan
Salz und Pfeffer
4 Wachteleier
Etwas Olivenöl

1| Zwiebel schälen und in Würfel schneiden. Wenig Butter (den Rest für später aufheben) in einem Topf schmelzen, darin die Zwiebel andünsten, den Reis dazu geben und glasig dünsten.

2| Mit dem Weisswein ablöschen und einköcheln lassen. Vanilleschote auskratzen, die Schote und das Mark beigeben. Risotto ca. 20 Minuten bissfest köcheln lassen unter regelmässigem Zugeben der heissen Gemüsebrühe.

3| Zum Schluss Vanilleschote entfernen, Käse und Butter beigeben, mit Salz und Pfeffer abschmecken.

4| Etwas Olivenöl in einer Bratpfanne erhitzen, darin die Wachteleier aufschlagen und anbraten, bis das Eiweiß gestockt ist.

5| Risotto auf einem flachen Teller verteilen, mit Wachtelspiegelei ausgarnieren.

Tipp: Werner reibt gerne auch noch frischen Parmesan auf das fertige Risotto.

Pro Person:
84 g Kohlenhydrate, 9 g Eiweiß, 11 g Fett; 500 kcal



eine scharfe Klinge entsteht. Bei einem Damastmesser, also einem japanischen Messer, ist das etwas anders, da es eine extrem harte Mittelage hat und die Aussenseite eher weich ist. Die Unterschiede im Schneideverhalten sind jedoch nicht mehr wirklich spürbar; da geht es grundsätzlich um die Liebe. Als Vergleich: Ob du mit einem Fiat oder einem Porsche in die Stadt fährst, spielt keine Rolle, der Parkplatz muss so oder so gefunden werden. Aber wahrscheinlich hast du mit einem Porsche einfach mehr Fahrspass ... So ist es auch mit den Messern.»

Wie hat sich der Messermarkt verändert?

«Der Markt hat sich stark gewandelt. Seit 20 Jahren kochen auch Männer vermehrt zu Hause. Frauen kommen gezielt in den Laden und wissen, was sie suchen. Männer hingegen kommen oft hinein und sagen: «Ich habe ein neues Hobby und kuche zweimal im Jahr zu Hause und möchte ein tolles Messer, egal was es kostet!» Unsere Kundschaft besteht zu 70 % aus Männern, die auf der Suche nach einem besonderen Messer sind. Klar habe ich auch Köche im Laden, aber diese sind eher selten. Köche wissen in der Regel, was sie brauchen, und können sich an beliebigen Orten ein Messer kaufen. Der Privatkunde wünscht Beratung, insbesondere der Mann, der sich dann auch gerne Informationen holt, um seinen Freunden zu erklären, was er sich gegönnt hat. Halt wie bei einem Auto ...»

Selbst schleifen oder schleifen lassen?

«Eigentlich beides. Schleifen lassen, insbesondere wenn das Messer keinen vernünftigen Schliff mehr hat. Das Schleifen mit dem Stein hat eher einen meditativen Charakter und ist besonders etwas für Männer, die dabei gerne einen Whiskey genießen, zwei Stunden Zeit haben und sich selbst verwirklichen möchten. Grundsätzlich kann ich alles besorgen, was du benötigst.

Steinschleifen sind bei Privatkunden allerdings eher selten zu finden, da der Aufwand ein ganz anderer ist. Daher ist es sehr unterschiedlich; die einen lieben es, zu Hause auf dem Stein ihre Messer zu schleifen, und die anderen nutzen gerne einen Service. Ob auf einem Wetzstahl, Keramik, Diamant oder auf dem Stein – hier hat jeder Kunde unterschiedliche Vorlieben. Wer jedoch keine Ahnung hat, kommt zu uns. Unser Schleifservice ist bekannt und nicht kostspielig. Zwischen 11 und 30 Franken pro Messer kostet ein Scherrer-Schleifservice, danach ist jedes Messer wieder wie neu. Ich denke, die meisten ziehen es vor, ihre Messer zu Hause mit der Keramik selbst abzuziehen, und gönnen sich dann einmal im Jahr einen Scherrer-Service. Aber gerade jetzt gibt es viel Neues auf dem Markt. Um eine fundierte Empfehlung abzuleiten, möchte ich jedoch vorher die Bedürfnisse eines Kunden kennen.»

Wie siehst du die Messerzukunft?

«Rosig. Für uns als Geschäft präsentiert sich die Situation hervorragend. Die Menschen lieben das Kochen, und Essen ist ein fester Bestandteil des Lebens. Kochen bedeutet für die Menschen auch, Komplimente zu fischen. Ein gutes Essen kann die Menschen verzaubern, und nichts bringt schneller ein Kompliment als gutes Essen. Der Kochprozess macht Freude, und das Essen bereitet ebenfalls Vergnügen. Daher mache ich mir über die Zukunft keine Sorgen. Ob Kleinunternehmen oder nicht, ich bin überzeugt, dass unser Laden keine Schwierigkeiten haben wird. Echte Serviceleistungen werden gerade heute mehr geschätzt, und wir haben treue Kunden und überzeugen durch unseren hervorragenden Kundenservice.»

Was machst du eigentlich sonst noch so?

Du bist ja auch in der Gemeinde aktiv, soviel ich weiß?

«Vor über 30 Jahren wagte ich den Schritt in die Politik als Gemeinderat. Danach war ich sechs Jahre im Stadtrat als Sozialvorsteher tätig. Anschliessend war ich neun Jahre im Kantonsrat, und 2015 habe ich meine Arbeit im Kantonsrat beendet, weil ich eigene Projekte umsetzen wollte, da ich stets viele Ideen habe. Und nach kurzer Zeit wurde mir ein neues Mandat im Bereich ICT (Information Communication Technology) angeboten. Ich hatte vor diesem Schritt eigentlich viel zu wenig Wissen, wie ich schnell feststellen musste. Trotzdem wollte man mich als Präsidenten haben. Die Kontakte und das Netzwerk waren entscheidend für das Mandat. Zudem bringe ich gerne Menschen zusammen und engagiere mich. Für technische Angelegenheiten gibt es genügend Fachkompetenzen. Ich bin außerdem Jurypräsident eines nationalen Awards. Das eine bedingt das andere. Mein Lebenslauf ist bunt, denn ich bin ebenfalls im Vorstand des Gewerbevereins aktiv.»

Wie hält deine Frau das mit dir aus? Du bist ja nie zu Hause.

«Meine Frau freut sich für mich. Ellen weiß, wie ich bin und was ich benötige, um glücklich zu sein. Sie hat ein gutes Gespür dafür, dass ich solche Aufgaben liebe, und sie balanciert meine Bedürfnisse geschickt. Wenn ich längere Zeit zu Hause bin, fragt sie mich liebevoll, ob alles in Ordnung sei. Sie ist sich an mein Leben gewöhnt und kennt mich nicht anders. Es macht mir einfach Spass. Das Gefühl, an vielen Orten Wertschätzung zu erfahren, motiviert mich.»

Was empfiehlst du, was ich ausgeben soll, wenn ich jemandem ein Messer schenken möchte und auch eine Wertschätzung zukommen lassen will?

«Ich denke, ab 250 Franken beginnt die Einsteigerklasse der qualitativ hochwertigen Messer, und bei diesem Preis starten auch die Träume der Männer. Danach kommt es auf die kleinen Details an: welcher Stahl, wie oft gefaltet, welches Holz. Grundsätzlich benötigt man drei Messer: ein kleines zum Rüsten, ein Gemüsemesser und ein Fleischmesser. Ergänzen kann man das mit einem tollen Brotmesser; da gibt es viele alte Modelle mit besonderen Formen und faszinierenden Geschichten – im Grunde ein altes Messer, das jedoch viel zu erzählen hat. Manche meiner Messer haben zudem lange Wartezeiten, da sie nicht in grossen Mengen produziert werden.»

Man sagt, man darf keine Messer verschenken, weil sie einem sonst Unglück bringen und die Bande der Freundschaft trennen. Findest du das auch, oder wie stehst du dazu?

«Die Legende stammt hauptsächlich aus dem Mittelmeerraum; in südlichen Ländern hat sich dieser Aberglaube gehalten. Warum das entstanden ist, ist nicht eindeutig geklärt. Wir handhaben es so: Jeder, der ein Messer verschenkt und diesen Aberglauben kennt, legt dem als Geschenk verpackten Messer einen Fünfer bei, um zu signalisieren, dass es so gesehen gekauft wurde. Mit dem Fünfer bricht man den Aberglauben. So gilt es nicht mehr als Geschenk, sondern als Kauf. Dadurch werden böse Geister vertrieben und getäuscht. Zur Not geht auch ein Gutschein, und wenn du dennoch etwas zu verschenken hast, stellen wir symbolisch ein altes, charmantes Messer zur Verfügung, das du verschenken kannst. So hast du etwas in der Hand, das du überreichen kannst. Und sollte es wirklich mal etwas Unpassendes geben, tauschen wir ungenutzte Messer auch um, wenn wir den Eindruck haben, dass jemand mit der Auswahl nichts anfangen kann. Das ist ein weiterer Vorteil im Vergleich zum Einkauf im Internet. Besonders jetzt, in der vorweihnachtlichen Zeit, sind wir darauf vorbereitet und freuen uns auf einen Besuch.»

Was kochen wir zusammen und warum?

Meta, ich liebe Risotto und du ja Vanille, so dachte ich, so ein Vanillerisotto schmeckt und passt in die Jahreszeit. Zudem kommt er bei meinen Gästen immer sehr gut an ...



Sweet Home Potatoe!



Die unaufhaltsame farbige Knolle, die jeder liebt? Ja, das ist die Süßkartoffel, und sie begeistert uns von Tag zu Tag. Ob als knusprige Pommes, crèmeige Suppe, goldene Rösti oder Gnocchi – die Zubereitungsmöglichkeiten scheinen schier unendlich. Süßkartoffeln sind keine Beilage-Darsteller, sie sind die Hauptrolle, der warme Applaus des Tellers, ein «Alles wird gut» in Orange, Rot, Rosa oder Violett. Immer bereit, so fein, so wandelbar und doch so einfach zuzubereiten.

Die Kartoffel, die keine ist

Die Süßkartoffel «Ipomoea batatas» ist keine Kartoffel-Verwandte, sondern gehört zu den Windengewächsen. Sie wächst rankend, kriechend, kletternd mit herz- bis pfeilförmigen Blättern und zarten, trichterförmigen Blüten. Als echtes Wärmekind braucht sie viel Sonne zum Wachsen. Sie bildet essbare Speicherwurzeln, und sogar junge Blätter und Triebe kann man wie Spinat verwenden. Winterhart ist sie in unserer Gegend allerdings nicht. Ihre vermeintlichen Verwandten, die Kartoffeln, gehören hingegen zu den Nachtschattengewächsen und sind ihr botanisch gesehen gar nicht so ähnlich, wie wir denken.

Herkunft

Die Süßkartoffel stammt aus Mittel- und Südamerika. Es heißt, Christoph Kolumbus habe sie von seinen Reisen nach Europa gebracht. Obwohl neuere Ergebnisse darauf hindeuten, dass ihre Ursprünge vielleicht doch in Asien liegen könnten, denn

dort hat man entdeckt, dass die Urform «pomoea» im Paläozän entstanden ist. Heute zählt sie weltweit zu den Grundnahrungsmitteln, im Handel kommen viele Knollen als Import, vorwiegend aus China, zu uns. Regionaler Eigenanbau ist also spannend.

Randvoll mit Nährwerten

Die Süßkartoffel ist aus gutem Grund bei so vielen beliebt, sie ist randvoll mit wertvollen Nährstoffen. Der Vitamin-C-Gehalt unterstützt das Immunsystem, und daher sollte diese tolle Knolle gerade in der etwas kälteren

Jahreszeit häufiger auf dem Speiseplan stehen. Als Kaliumquelle trägt sie zu einer normalen Funktion der Muskeln und des Nervensystems bei.

Besonders hoch ist der Vitamin-A-Gehalt, der ist top für die Augen und massgebend für die schöne orange Farbe. Süßkartoffeln liefern auch jede Menge an Kohlenhydraten, diese werden vom Körper in Zucker umgewandelt und dienen sowohl dem Gehirn als auch den Muskeln als Energiequelle. Eine gesunde Portion an Ballaststoffen steckt auch noch drin. Fazit: Süßkartoffeln sind echte Superhelden!

Anbau

Sonnig, warm und windgeschützt mag es die Süßkartoffel, ideal sind lockere, gut drainierte, sandige Lehmböden. Schwere und stauende Böden machen krumme, vernarbte Wurzeln. Wenn vor dem Pflanzen reichlich reifer Kompost eingearbeitet und Stauwässe verhindert wird, sind das beste Voraussetzungen zum Wachsen. Süßkartoffeln werden nicht aus Saat oder Knollen wie Kartoffeln gesetzt, sondern aus Stecklingen, Slips genannt. Diese werden erst gepflanzt, wenn der Boden in den ersten 10 cm Tiefe über 18 °C hat und Frost ausgeschlossen werden kann. Was in der Schweiz ca. Ende Mai, Anfang Juni der Fall ist. Dadurch, dass sie eine rankende Pflanze ist, können auch Gitter oder Schnüre bereitgestellt werden, damit sie sich ausbreiten kann. Nach 85–120 Tagen ist es so weit, die Pflanzen sind reif und können geerntet werden. 7–10 Tage warm und feucht nachreifen lassen, danach bei 13–15 °C dunkel und luftig lagern. Wegen Kälteschäden nicht im Kühlschrank aufbewahren.

Solanin auch bei Süßkartoffeln?

Solanin ist ein natürlicher Bitter- und Abwehrstoff aus der Familie der Nachtschattengewächse, berühmt-berüchtigt vor allem in Kartoffeln. Er entsteht, wenn Knollen Licht abbekommen, keimen oder verletzt werden, und sammelt sich besonders in der Schale, an grünen Stellen und in den «Augen». Weil Solanin hitze-stabil ist, verschwindet es beim Kochen nicht zuverlässig. Wer zu viel davon erwischt, spürt das zuerst im Magen durch Übelkeit, Bauchschmerzen, Erbrechen, Durchfall. Bei höheren Dosen können auch Kopfschmerzen, Schwindel oder Benommenheit dazukommen. Darum lautet die Faustregel bei Kartoffeln: dunkel und kühl lagern, grüne oder stark keimende Stellen grosszügig wegschneiden oder die Knolle ganz entsorgen, im Zweifelsfall schälen.

Und genau hier liegt der beruhigende Unterschied zur Süßkartoffel. Sie gehört botanisch nicht zu den Nachtschatten-, sondern eben zu den Windengewächsen. Solanin spielt bei ihr keine Rolle. Das macht den Umgang in der Küche einfacher. Die Schale kann man in der Regel bedenkenlos essen. Wichtig bleibt natürlich die allgemeine Lebensmittelhygiene. Beschädigte oder schimmelige Süßkartoffeln immer aussortieren. Auch die Lagerlogik ist eine andere. Süßkartoffeln mögen es wärmer und trockener bei etwa 13–15 °C, also nicht klassisch im Keller lagern wie Kartoffeln.

Gefüllte Süßkartoffeln

→ Für 4 Personen als Hauptgang

Zubereitungszeit: ca. 15 Minuten

Genussfertig: in ca. 50 Minuten

4 mittlere Süßkartoffeln

2 Esslöffel Öl

Salz

100 ml Gemüsebrühe

200 g Erbsen, TK

1 Bund Petersilie

100 g Snackmarroni (geschält und gedämpft)

80 g Haferflocken

100 g Crème fraîche

Salz und Pfeffer

100 g geriebener Käse

Mayonnaise

Röstzwiebeln

- 1 | Ofen auf 180 °C Umluft vorheizen. Süßkartoffeln mit einer Bürste putzen. Ein Blech mit Backpapier auslegen und das Öl darauf verteilen. Die Süßkartoffeln längs halbieren und mit der Schnittfläche direkt ins Öl legen, ca. 25–30 Minuten in der Mitte des Ofens backen.
- 2 | Die weichen Kartoffeln vorsichtig mit einem Löffel aushöhlen, sodass noch ein kleiner Rand steht. Das Süßkartoffelinnere in Stücke schneiden und in eine Schüssel geben.
- 3 | Erbsen in einer Pfanne mit der Gemüsebrühe einmal aufkochen, in die Schüssel zu den Süßkartoffeln geben. Die Marroni klein schneiden, dazugeben. Petersilie waschen, trocken tupfen und fein schneiden, Haferflocken, Crème fraîche und die Hälfte des Käses dazugeben. Mit Salz und Pfeffer abschme-

cken, vorsichtig mischen und großzügig in die Süßkartoffeln füllen (die Masse kann leicht angedrückt werden).

- 4 | Mit dem restlichen Käse bedecken und bei 180 °C für 10 Minuten im Ofen backen.

- 5 | Mit Mayonnaise, Röstzwiebeln und frischer Petersilie nach Belieben ausgarnieren.

Pro Person:

77 g Kohlenhydrate, 17 g Eiweiß, 22 g Fett; 577 kcal



Rindsgeschnetzeltes an einer Pfeffer-Champignon-Rahmsauce mit Süßkartoffel-Schupfnudeln

→ Für 4 Personen als Hauptgang
Zubereitungszeit: ca. 40 Minuten
Genussfertig: in ca. 50 Minuten

450 g Süßkartoffeln
15 g Butter
1 Ei
190 g Mehl
40 g Maisstärke
½ Teelöffel Salz
1 Prise Zucker
Pfeffer und Muskatnuss
Wenig Mehl für die Arbeitsfläche
Wenig Olivenöl
1 rote Zwiebel
2 Knoblauchzehen
250 g braune Champignons
400 g Rindsgeschnetzeltes
2 Esslöffel Öl
1 Esslöffel Tomatenpüree
20 g eingelegter grüner Pfeffer
100 ml Rotwein
100 ml Rinderbouillon
100 ml Rahm
1 Esslöffel Maisstärke
2 Zweige frisch gezupfte Blattpetersilie

- Süßkartoffeln waschen, schälen und in Würfel schneiden. In einem Topf mit Salzwasser weich kochen, das Wasser durch ein Sieb abgießen, leicht ausdampfen lassen und zurück in den Topf geben.
 - Kartoffeln mit Butter und Ei mit einem Stampfer fein stampfen, Mehl, Maisstärke, Salz, Zucker, Pfeffer und Muskatnuss begeben, von Hand zu einem Teig verkneten, er soll nicht mehr kleben, sonst etwas mehr Mehl dazugeben.
 - Teig auf einer bemehlten Arbeitsfläche zu fingerdicken Stangen rollen und ca. 3 cm dicke Stücke schneiden (ca. 15 g). Von Hand nun in die Schupfnudelform bringen.
 - Einen Topf mit Salzwasser erhitzen und die Schupfnudeln portionenweise in siedendem Wasser garen. Mit einer Schaumkelle herausnehmen und in einer geölten Form auskühlen lassen.
 - Zwiebel schälen und in Streifen schneiden, Knoblauch schälen und in Scheiben schneiden. Pilze putzen und in Scheiben schneiden. Das Rindgeschnet-
- zelte mit Salz und Pfeffer würzen und in einer heißen Bratpfanne in Öl anbraten, herausnehmen und zur Seite stellen. In der Pfanne Pilze, Zwiebel und Knoblauch anbraten. Tomatenpüree und grünen Pfeffer dazugeben und anrösten, mit Rotwein ablöschen, einköcheln lassen und mit Rinderbouillon und Rahm auffüllen. Maisstärke mit wenig Wasser anrühren und die Sauce abbinden und mit Salz und Pfeffer abschmecken.
- Das Fleisch und die Schupfnudeln in die Sauce geben und in einem tiefen Teller anrichten. Mit frischer Petersilie ausgarnieren.

Pro Person:
80 g Kohlenhydrate,
38 g Eiweiss,
42 g Fett; 833 kcal



Seezungenröllchen gefüllt mit Scamorza und grünen Bohnen auf Süßkartoffelstock

→ Für 2 Personen als Hauptgang

Zubereitungszeit: ca. 30 Minuten

Genussfertig: in ca. 50 Minuten

500 g Süßkartoffeln

500 ml Milch

½ Esslöffel Salz

25 g Butter

Salz und Pfeffer

¼ Zwiebel

¼ Knoblauchzehe

2 Esslöffel Olivenöl

100 ml Weisswein

2 Briefchen Safran

100 ml Rahm

Wenig Maizena express

80 g grüne Bohnen

2 Seezungenfilets (à 100–120 g)

50–70 g Scamorza-Tranchen (6 dünne

Tranchen)

Wenig Olivenöl

Gartenkresse

1 | Süßkartoffeln waschen, schälen und in Würfel schneiden. Milch und ½ Esslöffel Salz zum Kochen bringen, Süßkartoffeln darin weich garen, 15–30 Minuten, je nach Grösse der Würfel. Achtung: Die Milch nicht überkochen lassen. Wenn die Kartoffeln weich sind, die übrige Milch abgiessen, Butter dazugeben und mit dem Kartoffelstampfer fein stampfen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

2 | Zwiebel und Knoblauch schälen, klein schneiden und in 2 Esslöffel Olivenöl andünsten. Dann mit Weisswein ablösen, Safran dazugeben und die Sauce zur Hälfte einköcheln lassen. Den Rahm dazugeben und mit Salz und Pfeffer abschmecken. In den Mixbecher geben und fein mixen, durch ein Sieb passieren und mit Maizena express leicht abbinden.

3 | Bohnen waschen, rüsten und in Salzwasser weich kochen, sodass sie noch Biss haben. Direkt in Eiswasser

abschrecken, so bleibt die grüne Farbe schön erhalten. Sobald die Bohnen kalt sind, abtropfen lassen und mit Salz und Pfeffer würzen.

4 | Seezungenfilets auf ein Brett legen, beidseitig leicht mit Salz und Pfeffer würzen, das erste Drittel des Fisches mit dem Scamorza belegen, die Bohnen darauflegen und einrollen, sodass Käse und Bohnen fest im Fisch eingepackt sind. Alles auf ein Blech mit Backpapier geben und mit Olivenöl beträufeln. Fisch im Ofen bei 160 °C Umluft für 14–16 Minuten backen.

5 | Süßkartoffelstock in einem Anrichtering direkt auf den Teller geben, schön glatt streichen und den Ring entfernen. Etwas Gartenkresse waschen, trocken tupfen und auf den Stock geben und das Seezungenröllchen darauflegen, mit der Safransauce abrunden.

Pro Person:

36 g Kohlenhydrate, 21 g Eiweiss, 27 g Fett; 491 kcal





MONDOVINO

Wein nach Deinem
Geschmack.



Poulet-Erdnuss-Spiesse mit Ofen-Süßkartoffeln

Für 2 Personen als Hauptgang

Zubereitungszeit: ca. 20 Minuten

Genussfertig: in ca. 40 Minuten

2 Pouletbrüste

2 Esslöffel Rapsöl

½ Teelöffel Knoblauchpulver

½ Teelöffel Paprika

½ Teelöffel Currys

Salz und Pfeffer

60 g gehackte Erdnüsse

6 Holzspiesse

Bratbutter

3 mittlere Süßkartoffeln (ca. 450 g)

4 Zweige Rosmarin

2 Esslöffel Olivenöl

1 Bund Schnittlauch

250 g Magerquark

1 Esslöffel Ahornsirup

1 | Pouletbrüste in ca. 2x2 cm grosse Würfel schneiden, Rapsöl und Gewürze zu einer Marinade verrühren und das Fleisch marinieren. Erdnüsse fein hacken und die Pouletstücke in den Erdnüssen wenden, leicht andrücken und auf die Holzspiesse aufstecken. In einer Bratpfanne grosszügig Bratbutter erhitzen und Würfel je nach Grösse ca. 3–4 Minuten auf beiden Seiten goldbraun anbraten.

2 | Ofen auf 180 °C Umluft vorheizen.

3 | Süßkartoffeln schälen, in Spalten schneiden und auf ein mit Backpapier belegtes Blech legen.

Rosmarin waschen, trocken tupfen, fein hacken und über die Süßkartoffeln geben, Olivenöl, Salz und Pfeffer dazugeben und mischen. Bei ca. 180 °C 15–20 Minuten in der Mitte des Ofens backen.

4 | Schnittlauch waschen, fein schneiden, mit Quark und Ahornsirup zusammenrühren, mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Pro Person:

60 g Kohlenhydrate, 60 g Eiweiss, 41 g Fett;
863 kcal



Im Einklang.

Fruchtig, mild,
weiche Textur – ein passender,
aromatischer Tropfen zu
Fisch oder Poulet.



PAYS D'OC IGP
AIGLE NOIR VIOGNIER
GÉRARD BERTRAND,
75 CL

11.95
(10 CL = 1.59)

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

coop

Für mich und dich.



Das Käsefondue: Schweizer Tradition zum Dahinschmelzen

Der erste Frost legt sich übers Land, die Tage werden kürzer, und im Caquelon beginnt es bedeutungsvoll zu blubbern.

Die Fonduesaison hat wieder angefangen, und wir freuen uns auf rezenten Gruyère, crèmigen Vacherin, duftenden Knoblauch und ein gutes Glas Weisswein. Dazu das Klimmen der Gabeln, das Züngeln der kleinen Flamme, die das Fondue so schön warm hält. Die Zeit scheint langsamer zu vergehen, Brotwürfel tauchen in heißen Käse ein, Gespräche mit guten Freunden am Tisch, genau so schmeckt Glück. Sei das Fondue klassisch moitié-moitié, mit einem Schuss Champagner oder mit feinen Pilzen veredelt – da machen alle mit.





Herkunft

Die Entstehung des Schweizer Käsefondues geht auf die Alpen zurück. Fondue wurde ursprünglich von Hirten erfunden, die in den kalten Monaten gealterten Käse und Brot verwendeten. Es war eine einfache, aber geniale Lösung für die Zubereitung einer nahrhaften und wohltuenden Mahlzeit. Diese Tradition wurde dann von Generation zu Generation weitergegeben und entwickelte sich zu einem unserer beliebtesten Nationalgerichte.

Wichtigste Zutaten

Das Herzstück des Käsefondues ist ganz klar ein perfekt gereifter Schweizer Käse, begleitet von trockenem Weisswein, der eine leichte Säure beiträgt, und einem Hauch von Kirschwasser, um die Aromen zu intensivieren. Und natürlich knuspriges Brot. Die perfekte Mélange aus Gruyère und Freiburger Vacherin macht das traditionelle Fondue moitié-moitié so unbeschreiblich crèmeig und verleiht ihm seinen unvergesslichen Geschmack.

Zubereitung und Bindung

Ein gutes Käsefondue ist im Grunde genommen eine zarte Öl-in-Wasser-Emulsion. Das Fett, das beim Schmelzen aus dem Käse tritt, verteilt sich als feine Tröpfchen in der wässrigen Phase des Weins. Der Wein liefert nicht nur Wasser, sondern auch etwas Säure. Sie löst Calcium aus den Casein-Micellen, macht die Käseproteine beweglicher und lässt sie sich wie kleine Schutzmäntel um die Fetttröpfchen legen. So bleibt die Masse glatt, glänzend und homogen.

Dazu kommt die Stärke, in etwas kalter Flüssigkeit angerührt und dann erwärmt, quillt sie auf, bindet Wasser und erhöht die Viskosität. Dieses «Netz» hält die Fetttröpfchen in Schweben und verhindert, dass sich oben eine ölige Schicht absetzt.

Entscheidend sind die sanfte Hitze und das ruhige Rühren. Zu starkes Kochen treibt Alkohol und Feuchtigkeit zu schnell aus, die Proteine ziehen an, und die Emulsion bricht, das Fondue wirkt dann körnig oder ölig.

Durch die Balance aus Säure, Stärke, Temperatur und Geduld zieht das Fondue seidig Fäden und bleibt bis zum letzten Bissen harmonisch crèmeig.

Landjäger



Brot



Gebratene
Pilze



Dörrapfel



Bündnerfleisch



Frische
Feige

80



Cervelat

Klassisches Käsefondue (moitié-moitié)

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

2 Knoblauchzehen
400 g Gruyère, rezent
400 g Freiburger Vacherin
300 ml Weisswein
1 Esslöffel Maizena
Muskatnuss (Fonduegewürze)
Ev. ein Schuss Kirsch

- 1| Knoblauch schälen und damit das Caquelon ausreiben.
- 2| Käse mit der Röstiraffel direkt ins Caquelon reiben. Weisswein mit Maizena verrühren, dazugießen, unter gleichmäsigem Rühren bei kleiner Hitze aufkochen.
- 3| Nach Wunsch Kirsch beigeben, abschmecken mit Muskatnuss und servieren.

Pro Person ohne Brot und Einlagen:
6 g Kohlenhydrate, 54 g Eiweiss, 62 g Fett;
856 kcal

TIPPS für das perfekte Fondue ↓

- Mit Kindern kann der Weisswein durch Apfelsaft oder alkoholfreien Wein ersetzt werden.
- Eine Prise Natron kurz vor dem Servieren macht das Fondue bekömmlicher, und es liegt nicht zu fest im Magen auf.
- Grundregeln der Kalkulation sind 150–200 g Brot und ca. 200 g Käse pro Person.
- Wenn das Fondue gerinnt:
1 Teelöffel Maizena mit Weisswein oder Zitronensaft anrühren, dazugießen und unter Rühren nochmals langsam aufkochen lassen.
- Die knusprige «religieuse» am Topfboden ist die Krönung.
- **Mein persönlicher Meta-Tipp:** Versuchen Sie es mal mit neuen Ideen zum Tunken. Zum Beispiel Landjäger, Champignons, Dörrfrüchte, Cervelat usw.

Fondue «tre formaggi Italia»

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

500 g italienischer Hartkäse
200 g Parmesan
2 Esslöffel Maizena
350 ml Weisswein
100 g Gorgonzola
Ein Schuss Grappa
Pfeffer

- 1| Den Knoblauch schälen und damit das Caquelon ausreiben.
- 2| Den italienischen Hartkäse und den Parmesan mit der Röstiraffel direkt ins Caquelon reiben. Weisswein mit Maizena verrühren, dazugießen, unter gleichmäsigem Rühren bei kleiner Hitze aufkochen.
- 3| Zuletzt den Gorgonzola dazugeben und mit Pfeffer abschmecken, nach Wunsch einen Schuss Grappa hinzufügen und servieren.

Pro Person ohne Brot und Einlagen:
21 g Kohlenhydrate, 61 g Eiweiss, 59 g Fett;
905 kcal

Steinpilz-Käsefondue

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

100 g getrocknete Steinpilze
1 Knoblauchzehe
1 Esslöffel Olivenöl
1 Zweig Rosmarin gehackt
Salz und Pfeffer
2 Knoblauchzehen
500 g Gruyère rezent
300 g Freiburger Vacherin
300 ml Weisswein
1 Esslöffel Maizena
Muskatnuss (Fonduegewürze)

1| Steinpilze in Wasser einlegen und einweichen. Nach 10 Minuten von Hand ausdrücken und mit dem Messer fein hacken.

2| Knoblauchzehe schälen und fein hacken, in Olivenöl zusammen mit den Steinpilzen dünsten, dazu den gehackten Rosmarin geben und in der Pfanne trocken röhren. Würzen mit Salz und Pfeffer und zur Seite stellen.

3| Die 2 Knoblauchzehen schälen und damit das Caquelon ausreiben.

4| Käse mit der Röstiraffel direkt ins Caquelon reiben. Weisswein mit Maizena verrühren, dazugießen, unter gleichmäsigem Rühren bei kleiner Hitze aufkochen.

5| Zuletzt die Steinpilze unterrühren und servieren.

Pro Person ohne Brot und Einlagen:
14 g Kohlenhydrate, 63 g Eiweiss, 66 g Fett;
963 kcal

Champagner-Fondue

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

2 Knoblauchzehen
600 g Schweizer Bergkäse
200 g Gruyère
2 Esslöffel Maizena
300 ml Champagner
Salz und Pfeffer
Muskatnuss

- 1| Knoblauch schälen und damit das Caquelon ausreiben.
- 2| Käse mit der Röstiraffel direkt ins Caquelon reiben. Champagner mit Maizena verrühren, dazugießen, unter gleichmässigem Rühren bei kleiner Hitze aufkochen.
- 3| Abschmecken mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss und servieren.

Pro Person ohne Brot und Einlagen:
9 g Kohlenhydrate, 55 g Eiweiss, 64 g Fett;
889 kcal



Lagrein – ein Sieg über die Widrigkeit



Denkt man an das Südtirol, assoziieren damit wohl viele die Bilder massiver Berge und karger Landschaften, schneebedeckter Alpen, langer, fast unendlicher Passstrassen und kalter, tiefblauer Seen. Doch für diese vermeintliche Widrigkeit gibt es einen Gegenpol aus gespeicherter Wärme, purer Lebensfreude und vollem Genuss – die Rebsorte Lagrein.

Von Tom Guldmann / CEO Walhalladrink AG



Wer nun ein laues Lüftchen im Rotweinglas erwartet, irrt gewaltig. Der Lagrein präsentiert sich als warmherziger Italiener voller Abwechslung und Überraschungen. Das tiefdunkle Rot überzeugt schon auf den ersten Blick, gefolgt von einem gewinnenden Aroma in der Nase von Waldbeeren, reifen Kirschen und Veilchen. Schon jetzt sind die Gedanken an karge Alpenfronten und Schnee verflogen. Der füllige und crèmeige erste Schluck bringt einen dann vollends in die warmen und blühenden Hänge dieser reichhaltigen Region und lässt die Sonne auf dem Gaumen tanzen.

Die Überraschung geht ohne Unterbruch weiter, so bietet der Lagrein eine elegante Würze von Lakritz, Schokolade bis hin zu Vanille. Und dennoch können

wir uns nicht ganz von den tiefen Schluchten, dichten und dunkelgrünen Wäldern trennen. Denn der Lagrein begleitet die typischen Speisen dieser Region meisterlich, fast schon beschützend. So passen die Weine aus der Rebsorte Lagrein perfekt zu hiesigen Wildgerichten und deftigen Speisen wie Gnocchi con ricotta affumicata, aber eben auch zu einem Aperitivo mit einem herzhaften Plättchen aus Trockenfleisch und Hartkäse.

Schon fast sinnbildlich für diese Region, gibt sich der Lagrein mit nur einer Widrigkeit nicht zufrieden. So war die Rebsorte in den 70er-Jahren so sehr in Vergessenheit geraten, dass sie schon fast als ausgestorben galt. Erst in den 90er-Jahren kam man wieder auf diese als autochthon (heimisch) geltende Rebsorte Südtirols zurück. Winzer der Region verschrieben sich dem Qualitätsanbau und nicht der Menge. So kultivierte man die Rebsorte nur noch an besten Lagen, hegte und pflegte sie, reduzierte dabei den Ertrag. Sodass die besten und stärksten Trauben den vollen Geschmack und die Überraschung in die Flaschen der Winzer brachten. Seither und durch einen überzeugenden Fokus auf Qualität gewinnt die Rebsorte Lagrein zunehmend an Beliebtheit.

Ein Vertreter dieses historischen Wandels ist das Weingut **Baron di Pauli** mit einer über dreihundert Jahre alten Geschichte, geprägt von Respekt und traditioneller Qualität. Man machte sich sogar einen Namen als Lieferant der Kaiser und Zaren. Die händische Arbeitsweise und die Reduktion auf das absolute Minimum im Ertrag folgen auch hier der festen Überzeugung, den Fokus des Lagreins auf Qualität und charaktervolle Weine zu legen. Auf diesem Weingut scheint die Zeit nicht nur stillzustehen – infolge der alten Tradition steht sie im Weinberg wie auch im Weinkeller tatsächlich fast still. Denn erst wenn die perfekte Reife erreicht ist, wird geerntet, und mit der gleichen Überzeugung gibt man dem Wein die nötige Reifezeit – für eine dreiwöchige Maischegärung im Holzbottich und den anschliessenden Ausbau während 14 Monaten im Barrique. Gerade in den kälteren Jahreszeiten mit den vollmundigen Gerichten ist es eine wahre Freude, ein Glas Carano Riserva von Baron di Pauli zu trinken, in welchem die Sonne Südtirols gespeichert ist.

Chin-chin.

Baron di Pauli – Carano Riserva, 2020.
Erhältlich bei: walhalla-weine.ch



Von Göttern geliebt



Wer an einer sonnigen Lage wohnt, darf sich doppelt glücklich schätzen. Einerseits wegen der klimatischen Bedingungen, andererseits aus kulinarischer Sicht. Denn an solchen Lagen fühlen sich Feigen besonders wohl. Mit etwas Glück steht sogar ein Feigenbaum im eigenen Garten. Seine sattgrünen Blätter und die süßen Früchte versprühen mediterranes Flair und lassen den Alltag ein Stückchen südlicher wirken. Feigen gelten als robust, wenn sie genügend Wärme und Licht bekommen, und belohnen ihre Besitzer im Spätsommer mit einer köstlichen Ernte.

Die Feige, eine göttliche Frucht

Ihre Schale zart und samtig, mal tiefviolett, mal hellgrün. Beim Hineinbeißen erlebt man eine honigsüsse Saftigkeit mit unzähligen kleinen Kernen, die beim Kauen leise knacken. Ein Kontrast zum zarten Fruchtfleisch. Die Feige ist eine sinnliche Frucht: eine Mischung aus Süsse, Wärme und der Erinnerung an mediterrane Sommer. Kein Wunder, dass sie schon in der Antike als «Speise der Götter» galt, Symbol für Fruchtbarkeit, Überfluss und Genuss.

Feigen (Gattung *Ficus*) gehören zu den ältesten Kulturpflanzen der Menschheit. Archäologische Funde belegen, dass sie schon vor über 11'000 Jahren kultiviert wurden, noch bevor Weizen oder Gerste angebaut wurden. Weltweit gibt es über 800 Arten von Feigenbäumen, die meisten wachsen in tropischen und subtropischen Regionen. Feigenbäume können über 200 Jahre alt werden und riesige Kronen mit einem Durchmesser von 50 m bilden. Manche Feigen sind auch «Würgefeigen». Sie keimen auf anderen Bäumen, wachsen um den Stamm herum und können den Wirt regelrecht ersticken.

Einzigartiges Bestäubungssystem

Die Feige ist keine Frucht im klassischen Sinne, sondern ein Scheinfruchtstand – sie besteht aus Hunderten winzigen Blüten, die im Inneren der Feige versteckt sind. Die Feigenbäume haben ein einzigartiges Bestäubungssystem. Sie sind auf Feigenwespen spezialisiert, das heißt, jede Feige hat eine eigene Wespenart, von der sie bestäubt wird: Die Wespen kriechen durch die Frucht, legen dort ihre Eier ab und bringen dabei die Pollen von einer anderen Feige mit. So entsteht eine enge Symbiose, die Wespe findet einen Brutplatz, die Feige erhält ihre Bestäubung. Manche modernen Sorten (z. B. die türkische Sorte *Smyrna*) brauchen keine Wespen mehr, sie werden ohne Befruchtung gebildet.

Nährwert

Frische Feigen enthalten viele Ballaststoffe, sind sättigend und gut für die Verdauung. Sie enthalten viel Kalium (gut für den Blutdruck) und Kalzium (gut für die Knochen) und sind sehr blutzuckerschonend (sie haben einen glykämischen Index von nur ca. 35). Getrocknet sind die Feigen wahre Energiespender: 100

g liefern fast 250 kcal. Sie sind also ideal für Sportler oder auf langen Wanderungen. Sogar römische Gladiatoren assen häufig Feigen, sie galten als Symbol für Stärke und Fruchtbarkeit.

Import und Export

Leider ist die Schweiz kein Feigenland. Der grösste Teil wird aus der Türkei importiert, in Zahlen waren das 2023 rund 2638 Tonnen. Die Türkei ist weltweit das Feigen-Exportland Nr. 1 (natürlich mit einem grossen Anteil an getrockneten Feigen). Weltweit exportiert die Türkei ca. 90'000 Tonnen Feigen. Iran und Afghanistan sind wichtig im asiatischen Handel. Außerdem beziehen wir Feigen aus Deutschland, Frankreich, Griechenland, Italien, Spanien, den Niederlanden, Österreich und der Slowakei.

Ernte und Verwendung

Feigen sind ein bisschen speziell, weil sie je nach Sorte und Klima zwei Ernten pro Jahr bringen können. Man spricht dabei von der Breba-Ernte (Frühfeigen) und von der Haupternte (Spätfteigen).

Frische Feigen aus der Schweiz sind nur in kleinen Mengen erhältlich, meist im Spätsommer oder Frühherbst (August bis Oktober). Der Grossteil des Angebots im Handel wird importiert, vor allem aus dem Mittelmeerraum, und ist daher schon ab Juni bis in den Winter hinein verfügbar. Im Sommer gibt es fast nichts Feineres als frische Feigen direkt vom Baum. Hingegen jetzt, wo es etwas kühler ist, bieten sich gratinierte Feigen perfekt an. Oder haben Sie schon einmal Capuns mit getrockneten Feigen gegessen? Wir haben es ausprobiert und rezeptiert. Und noch einiges mehr ...

Kuriose Fakten

Forscher fanden heraus, dass Feigen ein Enzym namens Ficin enthalten, das Proteine spalten kann. Es wird industriell unter anderem zum Zartmachen von Fleisch genutzt. In der Kosmetikindustrie wird Feigenextrakt als Feuchtigkeitsspender eingesetzt. Und der weisse Milchsaft wurde früher in der Volksmedizin gegen Warzen genutzt.



Gebackener Dorsch mit Feigen und Kartoffeln

→ Für 2 Personen als Vorspeise
Zubereitungszeit: ca. 5 Minuten
Genussfertig: in ca. 25 Minuten

200 g Dorsch
4 Feigen
6 kleine Kartoffeln
200 ml Vollrahm
30 g grober Senf
1–2 Esslöffel Maizena express
Salz und Pfeffer

1 Den Dorsch trocken tupfen und in Würfel schneiden. Feigen waschen und in Schnitze schneiden. Die Kartoffeln im Salzwasser weich kochen und mit kaltem Wasser abschrecken, in Würfel schneiden.

2 Feigen und Kartoffeln in eine Auflaufform geben. Vollrahm mit dem Senf zusammen aufkochen und mit Maizena express abbinden, mit Salz und Pfeffer abschmecken und die Masse über Feigen und Kartoffeln geben.

3 Ofen vorheizen auf 190 °C Umluft. Auflaufform in den vorgeheizten Ofen schieben und für ca. 10 Minuten backen. Anschliessend Dorschwürfel darauflegen und für weitere 5 Minuten im Ofen fertig backen.

Pro Person:
40 g Kohlenhydrate, 28 g Eiweiss, 32 g Fett;
575 kcal

TIPP ↓

Der Fisch soll glasig sein, darum wurden die Kartoffeln vorgegart.



Geflammte Feige mit Rucola und Knuspersternen

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

1 Blätterteig, vegan
 Glitzer
 12 Feigen
 4 Esslöffel brauner Zucker
 grobes Salz und Pfeffer
 40 g Rucola
 80 g veganer Parmesanersatz am Stück
 Etwas Olivenöl

1 | Den kalten Blätterteig aufrollen und auf die Arbeitsfläche legen, mit Glitzer einsprühen und mit einem Förmchen Sterne oder andere Figuren ausstechen. Diese auf ein mit Backpapier belegtes Backblech legen. Den Ofen auf 180 °C Umluft vorheizen und je nach Grösse ca. 6–12 Minuten backen. Auskühlen lassen.

2 | Die Feigen schälen und dritteln, auf 4 Tellern verteilen, eine Folie darüberlegen und mithilfe einer kleinen Pfanne oder einem Glas direkt auf den Tellern flach drücken.

3 | Zucker darübergeben und mit einem Bunsenbrenner abflämmen, sodass sich goldiges Karamell auf den Feigen bildet. Mit Salz und Pfeffer bestreuen.

4 | Rucola waschen, trocken schleudern und auf dem Teller drapieren, die Blätterteigsterne darauf verteilen und mit dem Sparschäler etwas veganen Parmesan darüberhobeln. Zuletzt mit etwas Olivenöl beträufeln und geniessen.

Pro Person:
 78 g Kohlenhydrate, 7 g Eiweiss, 26 g Fett;
 549 kcal

Krautstiel-Capuns mit getrockneten Feigen

→ Für 3 Personen / ca. 12 Päckli

Zubereitungszeit: ca. 45 Minuten

Genussfertig: in ca. 70 Minuten

500 g Krautstiel
2 Zwiebeln
1 Knoblauchzehe
½ Lauch
100 ml Gemüsebrühe
200 Mehl
2 Eier
100 ml Wasser
80 g getrocknete Feigen
1 Bund Petersilie (20 g)
Salz, Pfeffer
20 g Butter für die Form
150 ml Rahm
1 Prise Muskat
80 g geriebener Käse
2 Esslöffel Bratbutter
50 ml Weisswein
100 ml Rahm
Eventuell Paniermehl

1 | Ca. 2 Liter Wasser zum Kochen bringen und salzen. Die Krautstielblätter waschen, blanchieren, ca. 3 Minuten zum Abkühlen in Eiswasser eintauchen, damit die Blätter grün bleiben. Blätter ausbreiten, die weissen Blattrippen mit einem Messer vorsichtig wegschneiden. Zur Seite legen.

2 | Knoblauch schälen und pressen. Zwiebeln schälen, Lauch waschen, trocken tupfen, Lauch und Zwiebeln in kleine Würfel schneiden (die Hälfte der klein geschnittenen Zwiebeln zur Seite stellen) und alles in Öl ca. 5 Minuten dünsten, abkühlen lassen.

3 | Mehl, Eier und Wasser zusammenrühren. Richtig fest rühren, bis es Blasen schlägt. Dörrfeigen in kleine Würfel schneiden und in den Teig geben. Petersilie waschen, klein schneiden, dazugeben. Die Lauch-Zwiebel-Mischung ebenfalls dazugeben. Mit Salz und Pfeffer nach Belieben abschmecken, mischen (falls die Masse zu flüssig ist, etwas Paniermehl dazugeben und kurz stehen lassen).

4 | Eine Gratinform (ca. 20 x 30 cm) mit Butter einfetten. Einen guten Esslöffel Teigfüllung auf ein Krautstielblatt geben. Die Blätter einklappen und zu einem Päckli aufrollen (wenn es sehr grosse



Blätter sind, ev. zuschneiden). In die Gratinform legen. Den ganzen Teig auf die Blätter verteilen, alle einwickeln und in die Gratinform legen (siehe Arbeitsbild).

5 | 100 ml Gemüsebrühe, 150 ml Rahm und Muskat aufkochen und warm über die Capuns gießen. Mit geriebenem Käse bedecken und in der Mitte des vorgeheizten Ofens bei 180 °C Umluft ca. 25 Minuten garen lassen.

6 | Die Blattrippen in Streifen schneiden, mit den restlichen Zwiebeln in Bratbutter anbraten, bis sie schön glasig sind. Mit Wein ablöschen, einreduzieren, 100 ml Rahm dazugeben und ca. 10 Min köcheln lassen.

Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Pro Person:

89 g Kohlenhydrate, 24 g Eiweiss, 45 g Fett; 833 kcal





Überbackene Feigen

→ Für 2–3 Personen als Vorspeise
 Zubereitungszeit: ca. 15 Minuten
 Genussfertig: in ca. 25 Minuten

8 frische Feigen
 1 Esslöffel Öl für die Form
 4 Zweige Thymian
 1 Teelöffel Olivenöl
 180 g Vegan Cream (La Fraîche)
 1 Esslöffel Hefeflocken
 1 Teelöffel Zitronensaft
 1 Esslöffel Tahin
 ½ Teelöffel Kurkuma
 Salz und Pfeffer
 2 Esslöffel Dattelsirup (20 g)
 60 g geriebener veganer Käse

1 | Feigen waschen, den Stielansatz leicht kürzen und die Früchte kreuzweise einschneiden, aber nicht ganz durchschneiden. Die Feigen sollen unten zusammenhalten, sodass sie sich leicht öffnen. Eine Backform mit Öl auspinseln, die Feigen hineinstellen und ein bisschen auseinanderdrücken.

2 | Thymian waschen, trocken tupfen, zupfen und klein hacken. In einer kleinen Schüssel Olivenöl, vegane Crème, Hefeflocken, Zitronensaft, Tahin, Kurkuma und Thymian cremig rühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Quarkmischung auf die Feigen geben. Den Dattelsirup auf die Feigen verteilen und den Käse darüberstreuen. Ofen auf 180 °C Umluft vorheizen.

3 | Die Feigen in der Mitte des Ofens für 8–10 Minuten backen.

Pro Person:
 43 g Kohlenhydrate, 4 g Eiweiss, 26 g Fett;
 416 kcal

Gerolltes Feigen-Pouletbrüstli im Speckmantel auf sautiertem Radicchio-Kartoffel-Gemüse

→ Für 4 Personen als Hauptgang

Zubereitungszeit: ca. 20 Minuten

Genussfertig: in ca. 45 Minuten

400 g kleine Kartoffeln

4 Pouletbrüste à 120–150 g

Salz und Pfeffer

20 g Sojasauce

30 g Honig

4 Feigen

40 g geriebener Parmesan

20 Scheiben Speck

1 Zwiebel

2 Knoblauchzehen

1–2 Köpfe Cicorino Trevisana (ca.

500–600 g)

3 Esslöffel Olivenöl

1 Schuss weisser Balsamico

1 | Kartoffeln im Salzwasser gar kochen und auskühlen lassen, in Würfel schneiden.

2 | Pouletbrüste längs einschneiden, damit eine grosse Platte entsteht, Backpapier drauflegen und mit einem Fleischhammer oder einer stabilen Pfanne platt klopfen. Mit Salz und Pfeffer würzen.

3 | Sojasauce und Honig in einer Schüssel verrühren und mit einem Pinsel zur Seite stellen.

4 | Feigen in Tranchen schneiden und auf das Pouletfleisch legen, darüber den Parmesan verteilen. Straff einrollen und in den Speck einwickeln (5 Scheiben pro Pouletbrust). So hält alles zusammen und es gibt ein schönes Speckaroma.

5 | Die Rollen auf ein mit Backpapier belegtes Blech legen, mit der Marinade lackieren und bei 160 °C Umluft für 15 Minuten in den Ofen schieben. Nochmals lackieren und weitere 5 Minuten in den Ofen, nochmals bepinseln und erneut 5 Minuten in den Ofen. Nun sind die Rollen gar und glänzend.

6 | Zwiebel und Knoblauch schälen und fein hacken. Salat in Spalten schneiden. Öl in einer Pfanne erhitzen und darin den Knoblauch und die Zwiebeln andünsten, Kartoffelwürfel dazugeben und goldbraun dünsten, zuletzt den Salat dazugeben und kurz heiß umrühren. Zur Seite ziehen und einen Schuss Balsamico darübergeben. Mit Salz und Pfeffer würzen und sofort anrichten.

Pro Person:

45 g Kohlenhydrate, 54 g Eiweiss, 34 g Fett; 717 kcal





Umami für jede Küche

Die natürlich gebraute Sojasauce von Kikkoman ist ein echter Allrounder in der Küche, und das weit über asiatische Gerichte hinaus. Ihr ausgewogenes Umami-Aroma hebt den Geschmack auf ein neues Level, ganz ohne zu dominieren. Ein feiner Gutsch genügt, um aus Alltagsrezepten echte Lieblingsgerichte zu machen – von herzhaften Klassikern bis zu kreativen Küchenideen.

Jetzt mehr erfahren auf
www.kikkoman.ch

Gebackenes Markbein mit frittierten Kapern, Sauerkraut und Senfcrème

→ Für 4 Personen als Vorspeise

Zubereitungszeit: ca. 10 Minuten

Genussfertig: in ca. 25 Minuten

4 lange halbierte Markbeinknochen (erhältlich beim Metzger)

2 Esslöffel Olivenöl

100 g Sauerkraut gekocht

Salz und Pfeffer

100 ml Frittieröl

50 g feine Kapern

40 g feiner Senf

100 g Frischkäse

Essblüten und Schnittlauch als Deko

1 | Die Knochen auf ein mit Backpapier belegtes Blech geben, ein paar Tropfen Olivenöl darübergeben und mit Salz und Pfeffer würzen. Für 15 Minuten in den vorgeheizten Backofen bei 200 °C Umluft schieben.

2 | Von Hand das Sauerkraut aussprellen, bis der Saft verschwunden ist, mit wenig Öl in einer Pfanne heiß anbraten, bis es etwas Farbe bekommt, mit Salz und Pfeffer abschmecken und zur Seite stellen.

3 | Das Frittieröl erhitzen, Kapern auf einem Haushaltspapier trocken tupfen und kurz kross frittieren, auf einem trockenen Haushaltspapier abtropfen lassen.

4 | Senf mit Frischkäse verrühren und in einen Spritzbeutel füllen.

5 | Das Markbein auf einen Teller legen, dazu etwas Sauerkraut und frittierte Kapern geben, mit der Senfcrème Punkte spritzen, zuletzt mit Schnittlauch und Blüten ausgarnieren. Foodfact: Keine Angst vor Markbein, es ist so einfach zubereitet und extrem lecker. Aber Achtung, nicht zu viel davon essen, Markbein ist schwer verdaulich, weil es reich an Fett und Kollagen ist. Fett verlangsamt die Verdauung, während Kollagen, das ein Protein ist, das im Magen nicht leicht aufgespalten werden kann, die Verdauung zusätzlich erschwert.

Pro Person:

3 g Kohlenhydrate, 5 g Eiweiss, 47 g Fett; 449 kcal



Gerolltes Schweinsnierstück mit grünen Bohnen

→ Für 4–6 Personen als Hauptgang
 Zubereitungszeit: ca. 30 Minuten
 Genussfertig: in ca. 2 Stunden
 15 Minuten

500 g grüne Bohnen
 1 Zwiebel
 1 kg Schweinsnierstück
 150 g gemischtes Hackfleisch
 1 Ei
 30 g Paniermehl
 Salz und Pfeffer
 Küchenschnur
 Etwas Öl
 400 ml Weisswein
 120 g Butter
 2 Zweige Rosmarin
 3 Esslöffel Honig

1 Bohnen waschen und rüsten. Zwiebel schälen, halbieren und in Streifen schneiden. Das Schweinsnierstück mit Haushaltspapier trocken tupfen, auf ein Schneidebrett legen und so einschneiden, dass eine grosse Platte entsteht (siehe Arbeitsbild).

2 Hackfleisch mit Ei und Paniermehl in einer Schüssel mischen, mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Hackmasse auf $\frac{2}{3}$ des Fleisches drücken und darauf einen Teil der Bohnen legen (siehe Arbeitsbild). Das Fleisch zu einer straffen Rolle einrollen und mit Küchenschnur zusammenbinden (siehe Arbeitsbild).

3 Das eingerollte und gebundene Fleisch in einer Bratpfanne mit etwas Öl rundum anbraten, mit Salz und Pfeffer würzen und in eine Gratinform legen.

4 In die Gratinform Weisswein, Butter, Rosmarin und Honig geben. In den vorgeheizten Ofen bei 170 °C Umluft schieben. Nach 20 Minuten das Fleisch wenden, weitere 20 Minuten backen und nochmals wenden und ein drittes Mal 20 Minuten backen und ein letztes Mal wenden.

5 Die restlichen Bohnen und Zwiebeln zum Braten in die Gratinform legen und mit dem Saft in der Form mischen. 15 Minuten fertig backen.

6 Fleisch aus der Form nehmen, die Schnur entfernen und den Braten in Tranchen schneiden. Bohnen mit Salz und Pfeffer abschmecken und in eine Schale legen, darauf die Bratentranchen anrichten und servieren. Dazu passt Kartoffelstock oder Reis perfekt.

Pro Person:
 20 g Kohlenhydrate, 37 g Eiweiss, 50 g Fett;
 731 kcal





ottos.ch
Bequem. Online. Bestellen.



Miraval
Côtes de Provence AOP
Jahrgang 2024*
Traubensorte:
Vermentino
75 cl



19.95
statt 25.95

Bestelleinheit 6 Flaschen

**Ihr günstiger
Online-Weinkeller**



Puro Corte
Mendoza
Jahrgang 2021*
Traubensorten:
Merlot, Malbec,
Cabernet Sauvignon
75 cl



19.95
Konkurrenzvergleich
24.-

Bestelleinheit 6 Flaschen

**Poggio
Bestiale**
Maremma
Toscana DOC
Jahrgang 2019*
Traubensorten:
Cabernet Sauvignon,
Cabernet Franc,
Merlot,
Petit Verdot
75 cl



24.95
Konkurrenzvergleich
39.95
-37%

Nur solange Vorrat! *Jahrgangsdifferenzen von billigeren Preis bio flasche.



Zwetschgenknödel mit Bröseln auf Zwetschgenkompott

→ Für 6 Personen als Dessert

Zubereitungszeit: ca. 25 Minuten
Genussfertig: in ca. 40 Minuten

600 g mehligkochende Kartoffeln

40 g Butter

1 Messerspitze Salz

1 Esslöffel Zucker

1 Limette, davon Abrieb und Saft

190 g Mehl

1 Ei

1 Esslöffel Maizena

12 Zwetschgen

Etwas Mehl

350 g Zwetschgen

40 g Zucker

1 Prise Zimtpulver

120 g Paniermehl

120 g Butter

7 Esslöffel Zucker

1 Prise Zimtpulver

1 | Kartoffeln waschen, schälen und in Würfel schneiden, im Wasser weich kochen, durch ein Sieb abschütten und in eine Schüssel geben.

2 | 40 g Butter, Salz, 1 Esslöffel Zucker und den Limettenabrieb dazugeben und solange die Kartoffeln noch heiß sind, mit einem Stampfer fein stampfen. Mehl, das Ei und Maizena dazu geben und zu einer kompakten Masse kneten.

3 | Die Masse in 12 gleich grosse Stücke teilen und zu Kugeln formen. Die 12 Zwetschgen einschneiden und die Steine entfernen. Nun die Kugeln etwas flach drücken und jeweils eine Zwetschge gleichmäßig darin einpacken, auf ein mit etwas Mehl bestäubtes Blech legen, damit sie nicht auf dem Blech kleben.

4 | Die 350 g Zwetschgen waschen, rüsten und klein schneiden, in einen Topf geben und mit 40 g Zucker, Limettensaft und 1 Prise Zimt 2–3 Minuten köcheln lassen, zur Seite stellen.

5 | Paniermehl in eine Pfanne geben und in 120 g Butter goldig rösten, aus der Pfanne nehmen und in eine Schüssel geben. 7 Esslöffel Zucker und 1 Prise Zimt dazugeben, mischen.

6 | Einen hohen Topf Wasser zum Kochen bringen, Hitze reduzieren auf den Siedepunkt (Wasser kocht, ohne zu blubbern). Die Kugeln ins Wasser gleiten und ca. 10 Minuten sieden lassen, mit einer Schaumkelle aus dem Wasser fischen und abtropfen lassen, noch heiß auf dem Zwetschgenkompott anrichten und mit den Bröseln ausgarnieren.

Pro Person:
100 g Kohlenhydrate, 9 g Eiweiss, 25 g Fett;
679 kcal



Wilde Misosuppe mit Reh und Morcheln



→ Für 3 Personen als Hauptgang
Zubereitungszeit ca. 15 Minuten
Genussfertig in ca. 20 Minuten

150 g Rehschnitzelfleisch
½ Frühlingszwiebel als Garnitur
½ rote Zwiebel
100 g Räuchertofu
800 ml Wasser
4 Teelöffel Misopaste (erhältlich im Supermarkt)
20 g Gojibeeren
20 g getrocknete Morcheln
2 Teelöffel Preiselbeerkonfitüre
3 Esslöffel Sojasauce
200 g Udon-Nudeln
Salz und Pfeffer
3 Wachteleier
1 Esslöffel Öl

1 | Rehfleisch mit einem Haushaltspapier abtupfen und in feine Tranchen schneiden, auf einem Teller kühl stellen. Frühlingszwiebel waschen und

in feine Rauten schneiden, zum Rehfleisch stellen. Rote Zwiebel schälen und in feine Streifen, Tofu in kleine Würfel schneiden.

2 | Wasser mit Misopaste, Gojibeeren und Morcheln zum Kochen bringen, für 10 Minuten köcheln lassen. Preiselbeerkonfitüre, Sojasauce, rote Zwiebel, Räuchertofu sowie die Udon-Nudeln dazugeben und aufkochen, abschmecken mit Salz und Pfeffer.

3 | In einer Teflonpfanne die Wachteleier im Öl auf tiefer Stufe braten, sodass das Eigelb noch flüssig, aber das Eiweiß schon gestockt ist.

4 | Suppe in eine Schale geben, das Rehfleisch auf 3 Personen aufteilen und dazugeben, Wachtelei und Frühlingszwiebel beigeben und servieren.

Pro Person:
52 g Kohlenhydrate, 40 g Eiweiß, 9 g Fett;
402 kcal

FOOD
LOVES
KIKKOMAN



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



Wie das duftet!

Zimt ist eines der ältesten Gewürze der Welt. Sein Duft – betörend. Zimt schmeckt würzig-süß, aber eben nicht zu süß. Wer Zimt riecht, denkt unweigerlich an Weihnachten. Aber Zimt versüßt uns nicht nur die Festtage, sondern kann auch ganz schön herhaft sein.



Allgemein

Endlich ist es wieder so weit: Zimt, umgangssprachlich auch Zimmet genannt, ist allgegenwärtig.

Besonders im Winter veredelt er unsere Gerichte wie Guetzi sowie die Klassiker Zimtschnecken und Glühwein. Dabei geht häufig vergessen, dass er auch in der herzhaften Küche ein unglaubliches Potenzial besitzt, zum Beispiel in Currys, in Tajines, im indischen Butter-Chicken oder in Eintöpfen. Handelsüblich gibt es Zimt gemahlen oder als Stangen. Kühl und dunkel gelagert hält sich das Aroma besser. Gemahlener Zimt verliert sein Aroma schneller als die Zimtstangen.

Geschichte

Zimt ist auch unter dem Namen Kaneel bekannt, dies leitet sich aus dem französischen «cannelle» ab, was so viel wie «Röllchen» heißt. Zimt ist ein uraltes und wertvolles Gewürz. Bereits 3000 v. Chr. soll es verwendet worden sein. Um 1497 wurde er auf der Insel Ceylon entdeckt und vom portugiesischen Seefahrer Vasco da Gama nach Europa importiert. Der Stangenzimt wurde zum begehrten Luxusgut und zählte im 18. Jahrhundert zu den teuersten und kostbarsten Gewürzen.

Inhaltsstoffe

Bei Zimt gilt: In der Kürze liegt die Würze. Zimt sollte immer erst ganz am Schluss in heiße Speisen gegeben werden, sonst wird er bitter. Zimtstangen können länger mitgekocht werden, sollten aber nach Ende der Garzeit entfernt werden, da sie danach ebenfalls bitter werden können. Zimt fördert die Verdauung, wirkt antioxidativ, antibakteriell, unterstützt die Regulierung des Blutzuckerspiegels und enthält mit Eugenol ein ätherisches Öl, das entzündungshemmend wirkt. Aber wie mit allem gilt auch beim Zimt: Die Menge macht. Zu viel des leckeren Gewürzes kann aufgrund des Aromastoffs Cumarin schädlich sein.

Zimt ist eines der wenigen Gewürze, die aus einer Rinde gewonnen werden, und zwar vom immergrünen Zimtbaum (aus der Gattung *Cinnamomum*). Dieser stammt aus der Familie der Lorbeergewächse, hat dunkelgrüne, ovale Laubblätter, hellgelbe Blüten und tiefblaue Beeren.

Rinde eines jungen Zimtbaums.

Arten und Herstellung

Die zwei am häufigsten verkauften Zimtarten sind:

Cassiazimt

Stammt aus China und wird aus dem chinesischen Zimtbaum, der Zimtkassie, gewonnen. Die Rinde wird von der äussersten Schicht befreit, und beim Trocknen rollt sie sich automatisch auf beide Seiten zusammen. Durch die dicke Rinde ist das Aroma kräftiger und leicht süßlich. Dies ist auf die Zusammensetzung der Aromastoffe Eugenol und Cumarin zurückzuführen. Ceylonzimt enthält vergleichsweise grosse Mengen an Eugenol. Cumarin lässt sich hier nur in Spuren nachweisen (0,8 mg pro kg). Cassiazimt hat dagegen einen hohen Cumaringehalt (3000 mg pro kg), enthält aber praktisch kein Eugenol. Die Europäische Behörde für Lebensmittelsicherheit und das Bundesinstitut für Risikobewertung ermittelten den TDI-Wert (tolerable daily intake), also die als unbedenklich eingestufte tägliche Dosis, für Cumarin bei 0,1 mg pro Kilogramm Körpergewicht.

Ceylonzimt

Stammt ursprünglich aus Sri Lanka und wird heute aber auch in anderen Ländern mit tropischem Klima angebaut, zum Beispiel in Madagaskar. Hier besteht eine Zimtstange aus mehreren dünnen Rindenschichten, die ineinander geschoben werden. Im Querschnitt ähneln diese Zimtstangen einer Zigarre. Sie sind im Aroma feiner und zurückhaltender, zudem kostbarer und auch teurer als die Cassiazimtstangen.



Zimtschnecken

→ Ergibt 10–12 Stück als Dessert
Zubereitungszeit:
ca. 30 Minuten
Genussfertig: in ca. 2 Stunden

400 g Mehl
200 ml Milch
50 g Zucker
1 Päckchen Trockenhefe
½ Teelöffel Salz
80 g kalte Butter in Würfeln
50 g flüssige Butter
40 g Zucker
1–2 Teelöffel Zimt
100 g Frischkäse
3 Esslöffel Puderzucker
2 Esslöffel flüssige Butter

1 | Mehl, Milch, 50 g Zucker, Hefe und Salz in der Knetmaschine zu einem Teig kneten, nach und nach die kalten Butterwürfel dazugeben (den Teig mindestens 10 Minuten kneten lassen). Mit Klarsichtfolie bedecken und um das doppelte Volumen aufgehen lassen.

2 | Teig aus der Schüssel nehmen und rechteckig ausrollen, ca. 1 cm dick. Mit 50 g flüssiger Butter bepinseln. 40 g Zucker mit Zimt mischen und gleichmäßig auf den Teig streuen. Den Teig satt aufrollen und in 1 cm dicke Scheiben schneiden.

3 | Die Schnecken mit etwas Abstand auf ein Backblech mit Backpapier legen und mit Klarsichtfolie abdecken, für 30 Minuten aufgehen lassen.

4 | Den Ofen auf 170 °C Umluft vorheizen und die Schnecken darin für ca. 20–25 Minuten, je nach Grösse, goldbraun backen.

5 | Während der Backzeit das Frosting vorbereiten. Dazu den Frischkäse mit dem Puderzucker und 2 Esslöffel flüssiger Butter glatt rühren. Auf die fertig gebackenen, noch heißen Schnecken verteilen, anschliessend auf einem Gitter auskühlen lassen. Besonders gleichmäßig gelingt dies mit einem Pinsel.

Pro Stück:
36 g Kohlenhydrate, 5 g Eiweiss,
11 g Fett; 266 kcal

Herzhafter Ziegenkäsekuchen



→ 1 Kuchenspringform à ø 17 cm
Er gibt 8 Portionen als Vorspeise
Zubereitungszeit: ca. 20 Minuten
Genussfertig: in ca. 5–6 Stunden

110 g Butterkekse
60 g flüssige Butter
1 Esslöffel Oregano, getrocknet
4 Blatt Gelatine
450 g Chavroux (Ziegenfrischkäse)
60 g Dörrtomatenpesto
1 Esslöffel Zitronensaft
1 Esslöffel frische Blattpetersilie,
gehackt
Salz und Pfeffer
150 ml Vollrahm
Kleine Tomaten
Sprossen

1 | Die runde Kuchenspringform mit Backpapier auslegen, den Boden sowie den Rand. Für den Rand ist es am einfachsten, einen Streifen vom Backpapier wegzuschneiden und den Rand der Form

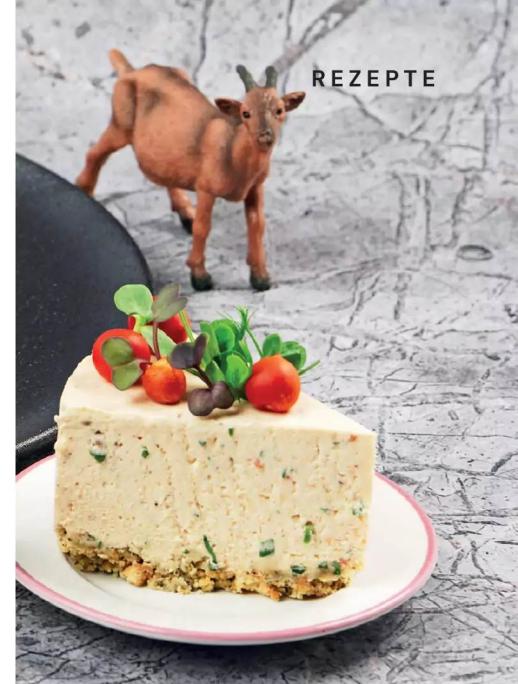
ganz leicht mit Wasser zu befeuchten, damit der Backpapierstreifen hält.

2 | Kekse von Hand zerbröseln, mit der flüssigen Butter und Oregano vermischen. Die Krümel in die Springform geben und mithilfe eines robusten Wasserglases andrücken.

3 | Gelatine für ca. 10 Minuten in eiskaltes Wasser legen.

4 | Den Chavroux mit Pesto, Zitronensaft und Petersilie in einer Schüssel verrühren, abschmecken mit Salz und Pfeffer. Rahm in einer anderen Schüssel leicht schlagen, er soll schon leicht fest sein, aber nicht voll aufgeschlagen.

5 | Gelatine aus dem Wasser nehmen, ausdrücken und in einer Pfanne schmelzen lassen. 2 Löffel von der Chavrouxmasse beigeben und angleichen. Die ganze Chavrouxmasse nach und nach zügig untermischen. Zuletzt den Rahm unterziehen, alles in die Springform geben. Die Oberfläche schön glatt streichen und für 4–6 Stunden kühl stellen, damit die Gelatine anziehen kann.



6 | Den Kuchen aus dem Kühlschrank nehmen, ausformen und in Stücke schneiden. Anschliessend mit kleinen Tomaten und Sprossen ausgarnieren.

Pro Person:
12 g Kohlenhydrate, 12 g Eiweiss, 31 g Fett; 380 kcal

Weihnachts-Aktion

Über 600 Produkte - personalisierbar mit Ihren eigenen Fotos und Texten



z.B. 23.96 29.95 für
1 Wandkalender A3



20%
auf Ihre Bestellung +
gratis Versand*

ab 19.96 24.95
für 1 Keksdose

smartphoto

ab 11.96 14.95
für 1 Foto-Tasse



Christmas

[Best time of the year] noun

A season of joy, twinkling lights, and mysteriously disappearing cookies. The best excuse to wear pyjamas all day.

See also: holiday cheer

Bestellen Sie mit dem **Aktionscode XM25EK2** auf:

www.smartphoto.ch/xmas

Angebot mehrmals gültig bis 18.01.2026 für Ihre Bestellung, nicht kumulierbar mit anderen Angeboten. Preise in CHF, MwSt. inklusive. Preisänderungen vorbehalten.
*20% Rabatt ab 10.- + gratis Standardversand ab 50.-



smartgarantie

Vollgarantie auf
alle Produkte

Direkter Zugriff auf Ihre myCloud-Fotos.

swisscom

Einfach Kochen | 11-2025 | 49

Vermicelle-Knuspertörtchen

→ Ergibt 4 Törtchen als Dessert
 Zubereitungszeit: ca. 25 Minuten
 Genussfertig: in ca. 90 Minuten



1 Eiweiss
 20 g Puderzucker
 120 g Strudelteig (4 Blätter à 30 g)
 30 g flüssige Butter
 80 ml Rahm
 1 Päckchen Sahnesteif
 1 Päckchen Vanillezucker
 50 g Crème fraîche
 50 g Snackmarroni
 400 g Marronipüree
 2 Esslöffel Kirsch
 4 Marroni, Deko
 Schokoladenblätter
 Essbare Dekosterne

1 | Backofen auf 90 °C Umluft vorheizen. Eiweiss steif schlagen, Puderzucker absieben und vorsichtig mit einem Gummischauber unter das Eiweiss ziehen. Eiweiss auf ein mit Backpapier belegtes Backblech dünn ausstreichen. In der Mitte des Ofens für eine Stunde backen.

2 | Für ein Strudelkörbli nimmt man ein Strudelblatt, schneidet es in vier Quadrate und trägt mit einem Pinsel die Butter auf alle vier Quadrate auf, dann alle Lagen leicht versetzt aufeinanderlegen. Ein Backblech mit 4 Ringen oder backfesten Schalen vorbereiten (ca. ø 10 cm) die aufeinandergelegten Strudelblätter hineinlegen und mit der restlichen Butter nochmals bepinseln. Wenn vorhanden, kann auch ein Aluförmchen hineingelegt werden, sodass es eine schöne Mulde gibt, oder mit Alufolie eine Kugel geformt und auf die Strudelblätter gelegt werden (siehe Arbeitsbild).

3 | Sobald der Ofen frei ist, auf 160 °C vorheizen und die Strudelkörbli in der Mitte des Ofens für 15 Minuten backen. Anschließend den Ring und die Förmchen entfernen und nochmals 5 Minuten fertig backen. Auskühlen lassen.

4 | Rahm, Sahnesteif und Vanillezucker steif schlagen und mit Crème fraîche vermischen. Die Snackmarroni hacken und dazugeben. Kühl stellen.

5 | Marronipüree mit Kirsch vermischen und in einen Dressiersack, optional mit Lochtülle, füllen.

6 | In die Strudelkörbli Meringue hineinbröseln, den Marronirahm auf die 4 Strudelkörbli verteilen und die Vermicellemasse mit dem Dressiersack nach Belieben hineinfüllen. Nochmals ein wenig Meringue daraufstreuen. Ausgarnieren mit Snackmarroni, Schokoladenblättern und Dekosternen.

Pro Törtchen:
 71 g Kohlenhydrate, 7 g Eiweiss, 20 g Fett; 515 kcal

META MACHT DOPPELT FREUDE:

Teilen Sie Ihre
Leidenschaft fürs
Kochen!

Empfehlen Sie Freunden, Verwandten oder Bekannten «Einfach Kochen by Meta Hiltebrand». Wenn ein Jahresabo abgeschlossen wird, profitieren beide:

Als bestehende Abonnentin oder Abonnent erhalten Sie zwei zusätzliche Ausgaben «Einfach Kochen by Meta Hiltebrand» zu Ihrem Jahresabo geschenkt! Das heisst, Ihr Jahresabo verlängert sich um zwei weitere Ausgaben.

Der neu vermittelte Abonnent erhält ebenfalls zwei zusätzliche Ausgaben zum Jahresabo geschenkt, also 12 Ausgaben statt 10!

Mehr Rezepte, mehr Inspiration, mehr Genuss.

Jetzt unbedingt weiterempfehlen und gemeinsam profitieren!

Ganz einfach auf:
einfachkochen.ch/empfehlung



KEINE WEIHNACHTEN OHNE MAILÄNDERLI



Das Mailänderli hat schon fast Kultstatus und ist ein überall gern gesehenes Guetzli. Wir nehmen das Grundrezept, aber stechen keine Sterne oder Herzchen aus, sondern zeigen Ihnen andere Varianten. So schmecken die Stars der Weihnachtsguetzli nicht nur super, sondern bekommen auch einen neuen Auftritt. Himmlisch!

Warum eigentlich Mailänderli?

Leider konnten wir das Rätsel nicht lösen, warum das Mailänderli Mailänderli heißt. Es gibt keine Beweise, dass es aus der italienischen Stadt Mailand stammt. Es existieren zwar Gebäcke, die gewisse Ähnlichkeiten haben, aber meistens in der Kombination mit kandierten Früchten oder Mandeln. Bewiesen ist aber, dass im 18. Jahrhundert in einem Basler Kochbuch Gebäcke als «Gâteau de Milan» bezeichnet worden sind. Seis drum, auch wenn wir nicht mehr über den Namen wissen – was wir wissen, ist, dass sie einfach unglaublich fein sind.

Grundrezept für das Duett Tannenbäumchen und Zuckerstangen auf Seite 54

→ Ergibt pro Sorte ca. 50 Stück
Zubereitungszeit: ca. 50 Minuten
Genussfertig: in ca. 80 Minuten

250 g Butter
250 g Zucker
Zitrone, davon Abrieb und Saft
1 Prise Salz
2 Eier
500 g Mehl
Rote Lebensmittelfarbe
60 g Puderzucker
Grüne Lebensmittelfarbe
Ca. 160 g grüner Marzipan (2 Stangen)
Dekoperlen und Sterne

- 1 | Butter in kleine Würfel schneiden und mit dem Zucker verrühren. Zitronenabrieb und Salz beigeben. Eier dazugeben, weiterrühren. Das Mehl absieben, dazugeben und kurz von Hand kneten.
 - 2 | Die Hälfte des Teiges in Folie einpacken und für ca. 1 Stunde in den Kühl- schrank legen.
 - 3 | Die andere Teighälfte nochmals halbieren und mit roter Lebensmittel- farbe einfärben, beide Stücke ebenfalls 1 Stunde kühlen stellen.
-

Pro Stück:
8 g Kohlenhydrate, 1 g Eiweiss, 3 g Fett;
58 kcal



ADVENTSGUETZLI

Tannenbäumchen

- 1 | Den halben Mailänderliteig auf ca. 5 mm ausrollen (ca. 20 x 25 cm) und kleine Dreiecke mit dem Messer schneiden. Auf ein mit Backpapier belegtes Blech legen und im vorgeheizten Ofen bei ca. 200 °C Umluft in der Mitte des Ofens für ca. 8–10 Minuten backen. Abkühlen lassen.
- 2 | 60 g Puderzucker mit ca. 2 Eßlöffeln Zitronensaft und grüner Lebensmittelfarbe anrühren.
- 3 | Marzipan auf die gleiche Grösse wie den Mailänderliteig ausrollen und anschliessend in gleich grosse Dreiecke schneiden wie die Guetzli. Ein wenig Puderzuckerglasur als Kleber auf die Guetzli geben und ein Marzipandreieck auf die Glasur legen. Mit der restlichen Glasur die Bäumchen dekorieren und mit Sternen und Perlen verzieren.

Zuckerstangen

- 1 | Die Teige (rot und natur) nochmals kurz durchkneten.
- 2 | Kleine Stücke des Teiges von beiden Farben nehmen und mit den Händen zu dünnen Rollen formen, ca. ø 7 mm.
- 3 | Je eine rote und eine naturfarbige Rolle nebeneinanderlegen und wie eine Kordel eindrehen, die Kordeln leicht ausrollen, bis sie ca. ø 7 mm haben und in ca. 8 cm lange Stangen schneiden. Die Stütze wie eine Zuckerstange auf ein mit Backpapier ausgelegtes Blech legen. Ofen auf ca. 180 °C Umluft vorheizen und in der Mitte des Ofens für ca. 10–12 Minuten backen.

Pro Stück:
8 g Kohlenhydrate, 1 g Eiweiss, 3 g Fett;
58 kcal

Schoggiglück

(Schokoladenspritzgebäck mit Quittengelee) Bild auf Seite 57

→ Ergibt ca. 35–40 Stück als Dessert
Zubereitungszeit: ca. 30 Minuten
Genussfertig: in ca. 55 Minuten

200 g weiche Butter
120 g Puderzucker
1 Päckchen Vanillezucker
1 Prise Salz
1 Ei
1 Orange, davon der Abrieb
200 g Mehl
40 g Kakaopulver
½ Teelöffel Kardamom
1 Teelöffel Backpulver
1 Eßlöffel Cognac
2 Eßlöffel Milch
Ca. 150 g Quittengelee
Weisse Kuchenglasur
Goldglimmer

- 1 | Die weiche Butter mit Puderzucker, Vanillezucker und Salz schaumig rühren, das Ei dazugeben und weiterrühren. Orange waschen, trocken tupfen, abreiben und dazugeben. Mehl und Kakaopulver zusammen absieben, mit dem Kardamom und dem Backpulver mischen und mit dem Teigschaber unter die Masse ziehen. Am Schluss Cognac und Milch dazugeben.
- 2 | Die Masse in einen Dressiersack mit Sterntülle füllen. 2 Bleche mit Backpapier belegen und kleine Rosetten dressieren. Ofen auf 180 °C Umluft vorheizen und ca. 8–10 Minuten backen. Die Hälfte der Guetzli warm umdrehen und auf dem Backblech auskühlen lassen.
- 3 | Quittengelee in einer kleinen Pfanne erwärmen, bis es sich aufgelöst hat. Leicht abkühlen lassen und dann mit einem Teelöffel das Quittengelee auf die umgedrehten Guetzli geben, leicht anziehen lassen und die restlichen Guetzli auf den Gelee setzen. Kuchenglasur auflösen, mit der Schere nur eine kleine Ecke aus der Packung schneiden und die Guetzli verzieren. Mit Glimmer bestreuen.

Tipp: Statt Cognac kann man auch mehr Milch verwenden. Auch das Quittengelee kann durch eine beliebige andere Konfitüre oder Gelee ersetzt werden.

Pro Stück:
11 g Kohlenhydrate, 1 g Eiweiss, 5 g Fett;
92 kcal





Zuckerstangen

Tannenbäumchen

GUETZLI-VARIANTEN

Tonkakipferl

- 55–75 Stück (je nach Schwere der Kugeln) als Dessert
 Zubereitungszeit: ca. 60 Minuten
 Genussfertig in ca. 90 Minuten

300 g Mehl
 100 g gemahlene weisse Mandeln
 120 g Puderzucker
 ½ Tonkabohne
 230 g kalte Butter in Würfeln
 75 g Eigelbe (ca. 3 Stk.)
 100 g Puderzucker
 ½ Tonkabohne

- Mehl, Mandeln und 120 g Puderzucker in einer Schüssel vermischen, Butter und Eigelbe dazugeben. Die Tonkabohne mit einer feinen Reibe dazureiben und alles von Hand zu einem Teig vermischen.
- Teig in Klarsichtfolie einwickeln und für 1 Stunde kühl stellen.
- Teig etappenweise aus dem Kühl schrank nehmen und zu ca. 10–15 g schweren Kugeln formen, diese zu kleinen Rollen formen und jeweils die Enden durch Rollen zwischen den Fingern zu Spitzen formen, um die typische Kipferl form zu erhalten. Die Kipferl halbmond förmig direkt auf ein mit Backpapier belegtes Blech legen.
- Wenn das Blech mit geformten Kipferln voll ist, im 180 °C heißen Ofen bei Umluft für ca. 6–8 Minuten backen. 100 g Puderzucker absieben, etwas Tonkabohne hineinreiben, die noch heißen Kipferl im Puderzuckergemisch wenden und auf einem Gitter auskühlen lassen.

Pro Stück:
 7 g Kohlenhydrate, 1 g Eiweiss, 4 g Fett;
 74 kcal

Zimtblätter

- Ergibt ca. 45–50 Stück als Dessert
 Zubereitungszeit: ca. 20 Minuten
 Genussfertig: in ca. 80 Minuten

140 g Butter
 130 g Rohrzucker, gemahlen
 1 Ei
 1 Teelöffel Zimt
 1 Prise Nelkenpulver
 1 Prise Salz
 230 g Mehl
 150 g gemahlene Haselnüsse
 1 Päckchen dunkle Kuchenglasuren
 Kakaonibs / Cru de Cacao
 Dekosterne

- Butter in Würfel schneiden und mit dem Rohrzucker leicht schaumig rühren, Ei dazugeben, weiterrühren. Zimt, Nelkenpulver und Salz dazugeben. Mehl absieben und mit den Haselnüssen dazugeben und zu einem Teig kneten.
- 2 Rollen formen à ca. 20 cm. In Klarsichtfolie einpacken und ca. 30 Minuten kühl stellen. Rollen in der Folie der Länge nach auf einer Seite flach drücken, sodass ein Spitz entsteht (Blattform) und nochmals 30 Minuten kühlstellen.
- Die «Blattrolle» in ca. 5 mm dicke Scheiben schneiden. 2 Bleche mit Backpapier auslegen und die Blätter guetzli darauf verteilen. Evtl. mit dem Messer ein Blattmuster einschneiden.
- Ofen auf 180 °C Umluft vorheizen und die Blätter ca. 10 Minuten in der Mitte des Ofens backen. Abkühlen lassen.
- Kuchenglasuren im Wasserbad auflösen und in eine kleine Schüssel leeren, die Blätter bis zur Hälfte eintunken und auf ein mit Backpapier ausgelegtes Blech legen. Vor dem Antrocknen mit Kakaonibs und Dekosternen verzieren.

Pro Stück:
 8 g Kohlenhydrate, 1 g Eiweiss, 5 g Fett;
 78 kcal

Cookies

- Ergibt 12–15 Stück als Dessert
 Zubereitungszeit: ca. 20 Minuten
 Genussfertig: in ca. 40 Minuten

110 g Butter
 160 g Zucker
 1 Päckchen Vanillezucker
 1 Ei
 180 g Mehl
 1 Messerspitze Backpulver
 50 g Caramelwürfeli, backfest
 100 g Schokoladenwürfeli, backfest
 45 g Mandelstifte

- Butter mit Zucker und Vanillezucker schaumig rühren, danach Ei, Mehl und Backpulver dazugeben und zu einem Teig kneten. Die Caramel- und Schokoladenwürfeli und die Mandelstifte von Hand unter den Teig kneten.
- Je nach gewünschter Grösse zu 12–15 Kugeln formen, leicht platt drücken und auf ein mit Backpapier belegtes Backblech legen. Einen grossen Abstand zwischen den Kugeln lassen, da sie noch sehr breit verlaufen.
- Im vorgeheizten Ofen bei 160 °C Umluft für 15–20 Minuten backen, je nach gewählter Grösse der Kugeln. Das Blech auf einem Gitter auskühlen lassen.

Pro Stück:
 22 g Kohlenhydrate, 2 g Eiweiss, 9 g Fett;
 179 kcal

Tonkakipferl



Cookies



Zimtblätter



Schoggiglück



Piña-Colada-Guetzli

Ergibt ca. 45 Stück als Dessert

Zubereitungszeit: ca. 20 Minuten

Genussfertig: in ca. 90 Minuten

200 g weiche Butter
80 g Puderzucker
1 Päckchen Vanillezucker
1 Prise Salz
2 Eßlöffel Malibulikör
1 Limette, davon der Abrieb
230 g Mehl
30 g Maizena
80 g Ananas getrocknet (weich)
50 g weisse Schokolade
50 Kokosraspeln
60 Puderzucker

2 Eßlöffel Malibu
10 g Kokosraspeln
Ananasschnitze getrocknet, als Deko
Zuckerperlen als Deko

1 | Butter, Puderzucker, Vanillezucker, Salz und Malibu verrühren. Limette waschen, trocknen und den Abrieb dazugeben. Mehl und Maizena absieben, dazugeben. Ananasstücke und die Schokolade klein schneiden, mit den Kokosraspeln zusammen zu einem Teig kneten.

Piña-Colada-Guetzli

2 | 2 Backbleche mit Backpapier belegen, kleine Teigkugeln formen und bei 170 °C Umluft im vorgeheizten Ofen in der Mitte ca. 12 Minuten backen. Auskühlen lassen.

3 | 60 g Puderzucker mit 2 Eßlöffeln Malibu anrühren, die Kugeln hineintunken und nach Wunsch mit Kokosraspeln, Zuckerperlen und Ananasstücken ausgarnieren.

Pro Stück:

11 g Kohlenhydrate, 1 g Eiweiss, 5 g Fett; 90 kcal

Ein ganz schöner Spitzbueb!

Ein Spitzbub ist ein kleiner Gauner. Oder ein schelmischer Bub. Und auch ein äusserst beliebtes Guetzi. Aber warum der Name? Wir haben nachgelesen: Im 19. Jahrhundert war der umgangssprachliche Ausdruck für Spion oder Spitzel Spitzbub. Da die Spitzbuben-guetzli in der Regel ein Loch haben, durch das man die Konfitüre sieht respektive spionieren kann, wurde der Name auf das Guetzi übertragen.



TIPPS ↓

3 | Der Ofen sollte nicht zu heiss sein, sonst wird die rosa Farbe der Guetzi schnell braun. Im Ofen für 8–10 Minuten backen. Nach dem Backen die Spitzbubenböden umdrehen und auskühlen lassen.

4 | Bei dieser Methode wird die Konfitüre wieder ein wenig fest und sie läuft nicht aus. Mit einem Teelöffel grosszügig Konfitüre auf die Spitzbubenböden geben und einen bestäubten Deckel daraufsetzen, leicht antrocknen lassen.

Spitzbuebe

→ Ergibt 45–50 Stück als Dessert
Zubereitungszeit: ca. 30 Minuten
Genussfertig:
in ca. 1 Stunde 40 Minuten

200 g Butter
120 g Puderzucker
1 Eiweiss
1 Prise Salz
Rote Lebensmittelfarbe
½ Vanilleschote
280 g Mehl
Ca. 50 g Puderzucker und Glitzer
Ca. 200 g Beerenkonfitüre

1 | Butter in Würfel schneiden und mit dem Puderzucker in einer Schüssel mischen. Eiweiss, Salz und rote Lebensmittelfarbe dazugeben. Vanilleschote der Länge nach aufschneiden, das Vanillemark mit dem Messer entnehmen und dazugeben, alles vermischen. Mehl dazugeben und von Hand zu einem glatten Teig kneten. In Klarsichtfolie einwickeln und ca. 1 Stunde kühl stellen.

2 | Teig auf 3–4 mm ausrollen und Herzen ausstechen. 2 Backbleche mit Backpapier vorbereiten und die ausgestochenen Teiglinge gleicher Anzahl darauflegen. 2 Bleche ergeben ein Blech für Böden und ein Blech für die Deckel, wobei die Deckel nochmals mit einem kleineren Herzförmchen ausgestochen werden, sodass man später die Konfitüre sieht.

3 | Den Ofen auf 160 °C Umluft vorheizen (→ Tipp).

4 | Puderzucker mit dem Glitzer mischen und die Spitzbubendeckel stäuben. Die Konfitüre kurz erwärmen, leicht abkühlen lassen (→ Tipp).

5 | Fazit: Selbstverständlich muss man die Spitzbuben nicht einfärben. Das Schöne am Guetzbäcken ist ja die Vielseitigkeit. Welches Förmli oder welche Konfitüre? Die Möglichkeiten sind endlos. Vielleicht hat man ja einmal eine spezielle Konfitüre von der Nachbarin geschenkt bekommen und erfindet neue Spitzbuben.

Pro Stück:

8 g Kohlenhydrate, 1 g Eiweiss, 3 g Fett; 67 kcal

DER SCHÖNSTE KALENDER DER WELT



Der Adventskalender

Jedes Kind liebt ihn abgöttisch, jeden Tag ein neues Törchen, das geöffnet werden darf, eine neue Überraschung, Schokolade, ein farbiges Bild oder selbst gemachte Päckchen. Es gibt ihn für Jung und Alt, von klassisch bis modern, mit allem, was das Herz begehrte. Viele Firmen bieten eigene Varianten mit ihren Produkten an. Manche Erwachsene tun sich zu einer Gruppe zusammen und basteln persönliche Kalender. Unzählige Varianten sind im Umlauf und doch haben alle denselben Hintergrund: Sie zeigen die verbleibenden Tage bis Weihnachten an.

Bedeutung Advent

Das lateinische Wort «adventus» bedeutet «Ankunft» – die Adventszeit verweist auf jene von Jesu Christi, dessen Geburt wir am 24. Dezember feiern. Lange schrieb die Kirche für diese Zeit Fasten und Beten vor. Feiern war verboten. Nicht einmal festlich heiraten war erlaubt in den Wochen vor Weihnachten. Seit 1917 verlangt das katholische Kirchenrecht kein Fasten mehr.

Ursprung

Den allerersten dokumentierten Adventskalender erschuf der evangelische Theologe Johann Hinrich Wichern 1839 für die Kinder eines Kinderheims, um die Wartezeit bis zur Weihnacht überschaubarer zu machen. Er stellte pro Tag eine Kerze auf ein Wagenrad, für jeden Adventssonntag eine dickere. So schuf er zugleich zwei Traditionen: die des Adventskranzes, der heute nur noch die Adventssonntage zählt, und diejenige des Adventskalenders, der alle Tage bis Weihnachten zählt. →

Der erste selbst gebastelte Adventskalender aus Privathaus halten stammt vermutlich aus dem Jahr 1851. Im 19. Jahrhundert folgten weitere Varianten. Familien hängten 24 kleine Bilder nach und nach an die Wand, oder sie zeichneten 24 Kreidestriche an die Wand oder die Tür und die Kinder durften jeden Tag einen wegwischen. Weitere Formen des Adventskalenders waren zum Beispiel die Weihnachtsuhr oder eine Adventskerze, die jeden Tag bis zur nächsten Markierung abgebrannt wurde.

Die Entwicklung zum modernen Adventskalender

Um 1902 brachte eine evangelische Buchhandlung in Hamburg den ersten gedruckten Kalender heraus. Sechs Jahre später folgte der Münchner Verleger Gerhard Lang mit einem Kalender, bei dem Kinder kleine Bilder ausschneiden und aufkleben konnten. Später kamen die ersten Türchen hinzu, ein Konzept, das bis heute beliebt ist. In den 1950er-Jahren etablierte sich die Befüllung mit Schokolade, die inzwischen ein Klassiker geworden ist.

Arten von Adventskalendern

Es gibt unzählige Formen von Adventskalendern:

- Klassisch mit Schokolade oder Bildern.
- Spielzeug- und Produktkalender (z. B. Kosmetik, Tee, Kaffee, Gewürze, Spirituosen).
- Digitale Adventskalender im Internet, oft mit Spielen, Rezepten oder Gewinnspielen.
- Selbst gemachte Kalender mit liebevoll verpackten Kleinigkeiten, individuell auf die beschenkte Person abgestimmt.
- Nachhaltige Varianten aus Stoff oder Holz, die jedes Jahr neu gefüllt werden können.

Knäckebrot

→ Ergibt 36 Stücke

Zubereitungszeit: ca. 10 Minuten

Genussfertig: in ca. 65 Minuten

80 g Ruchmehl
80 g Vollkornhaferflocken
100 g Kürbiskerne
40 g Leinsamen geschrotet
40 g Sesam
40 g Chiasamen
10 g Salz
250 ml Wasser

1 | Ruchmehl, Vollkornhaferflocken, Kürbiskerne, Leinsamen, Sesam, Chiasamen und Salz mischen. Am Schluss das Wasser dazugeben.

2 | Ein Backblech mit Backpapier vorbereiten. Ofen auf 160 °C Umluft vorheizen. Die Masse auf das Backblech geben. Zuerst mit einem Löffel alles gut verteilen, evtl. mit einem Spachtel alles



flach streichen (das ganze Blech muss bedeckt sein, bis in die Ränder ausstreichen).

3 | In der Mitte des Ofens 20 Minuten backen. Nach 20 Minuten das Blech aus dem Ofen nehmen und mit Pizzaschneider oder Messer kleine Stücke schneiden (es ergibt ca. 36 Stücke à ca. 4 x 6 cm).

Nach dem Schneiden nochmals zurück aufs Blech legen und weitere 30 Minuten backen.

Pro Stück:
5 g Kohlenhydrate, 2 g Eiweiss, 3 g Fett;
50 kcal

Schokoladen-Cantuccini

→ Ergibt 50–60 Stück als Dessert
Zubereitungszeit: ca. 20 Minuten
Genussfertig: in ca. 40 Minuten

50 g Butter
180 g Zucker
1 Päckchen Vanillezucker
1 Prise Salz
2 Eier
180 g Mehl
½ Päckchen Backpulver (8 g)
30 g Kakaopulver
60 g gemahlene Mandeln
200 g ganze Mandeln
50 g ganze Pistazien
Mehl für die Arbeitsfläche

- 1 | Butter in Würfel schneiden, mit Zucker, Vanillezucker und Salz gut in der Küchenmaschine mischen, die Eier nach und nach dazugeben. Mehl, Backpulver und Kakaopulver absieben, mit den gemahlenen Mandeln mischen und zur Butter-Ei-Mischung geben, kurz kneten. Die ganzen Mandeln und Pistazien kurz unterkneten.
- 2 | Ofen auf 180 °C Umluft vorheizen. Ein Blech mit Backpapier auslegen. Teig aus der Maschine nehmen, einmal im Mehl wälzen und in 4 gleich grosse Stücke teilen. Gleichmässig zu Rollen



TIPP ↓

Cantuccini-Teig lässt sich sehr gut einfrieren. Deshalb kann man gut eine Stange einfrieren und diese zu einem späteren Zeitpunkt backen.

formen (ca. ø 3–4 cm) und auf das Backblech legen. Im Ofen für ca. 20 Minuten backen. Leicht abkühlen lassen.

3 | Die angebackenen Teigrollen schräg mit einem scharfen Brotmesser in knapp 1 cm breite Stücke schneiden und mit der Schnittfläche nach oben auf ein Backblech legen. Ca. 5 Minuten im Ofen fertig backen.

Pro Stück:

7 g Kohlenhydrate, 2 g Eiweiss, 4 g Fett;
63 kcal

TIPP ↓

Die Kräuterbutter/-margarine kann mithilfe eines Dressiersacks mit einer Sterntülle auf Backpapier zu Rosetten gespritzt und so eingefroren werden. So kann bei Gebrauch eine gefrorene Rosette direkt auf ein feines heisses Stück Fleisch oder auf Gemüse gegeben werden und ist schon perfekt dosiert.

Kräuterbutter-Trockenmischung

→ Ergibt 1 Glas für 500 g Butter oder pflanzliche Margarine
Zubereitungszeit: ca. 5 Minuten
Genussfertig: nach Bedarf

Alles getrocknete Kräuter oder gemahlene Gewürze:

6 g Kräuter der Provence (z. B. Rosmarin, Basilikum, Oregano)
4 g Knoblauchpulver
4 g Zwiebelpulver
2 g schwarzer Pfeffer
2 g Paprika edelsüß
4 g Salz
1 g Ingwerpulver
1 g Zimt
1 g Muskatnuss
1 Prise Nelkenpulver

Mit einer genauen Waage alles einzeln abwägen und mischen. In ein kleines Glas abfüllen und dekorieren.

Pro Glas:

14 g Kohlenhydrate, 3 g Eiweiss, 1 g Fett;
67 kcal

Zubereitung mit Butter oder Margarine:

- 1 | 250 g Butter/Margarine schaumig schlagen und mit 12 g Gewürzmischung (ca. der Hälfte des Glases) mischen, nach Bedarf kann man frische Kräuter klein schneiden und dazugeben.
- 2 | Die Kräuterbutter in ein Glas oder eine Schüssel geben und geniessen.



Soulfood:

Warum gutes Essen auch für unsere Seele so wichtig ist

Text: Nadia Bassot

Dieses Thema habe ich bewusst für den Monat November gewählt, gilt dieser doch bei uns in der Schweiz als einer der «grausten» Monate des Jahres. Wir kennen mittlerweile viele Konzepte, die unsere emotionale Stabilität unterstützen. Aber was hat dies eigentlich mit der Ernährung zu tun? In unserer hektischen Welt neigen wir oft dazu, Essen nur als Treibstoff für unseren Körper zu sehen. Irgendetwas essen zwischen Tür und Angel, das ist weitverbreitet. Doch Essen ist viel mehr als nur Energie – es ist eine Quelle der Freude, des Trostes und der Verbindung. Das Konzept des «Soulfood» beschreibt genau das: Lebensmittel, die nicht nur nährstoffreich sind, sondern auch unsere Seele nähren und uns emotional stärken.

Der Begriff «Soulfood» stammt ursprünglich aus der afroamerikanischen Kultur und bezeichnet Gerichte, die mit Liebe zubereitet werden, Erinnerungen wecken und das Gefühl von Geborgenheit vermitteln. Ich erinnere mich gerne an das Essen bei meinen Grosseltern auf dem Bauernhof, ein voller Tisch, angeregte Gespräche und gute, bodenständige Gerichte. Denke ich daran zurück, breitet sich automatisch ein wohliges Glücksgefühl in mir aus. Einige Gerichte oder Lebensmittel, die ich als mein Soulfood bezeichnen würde, sind der «weltbeste» Kartoffelsalat von meinem Grossi, das Rüebli direkt aus der Erde im Garten, das Pizzabrot aus meiner Kindheit oder eine feine Schoggi. Nehmen Sie sich gerne einen Moment Zeit und überlegen Sie sich, welches Gericht in Ihnen ein besonderes Gefühl von «es geht mir richtig gut» auslöst. Heute verstehen wir darunter allgemein Lebensmittel, die uns emotional guttun, uns an schöne Momente erinnern oder uns in schwierigen Zeiten Trost spenden.



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

Warum ist gutes Essen auch seelisch so wichtig?

Emotionale Verbindung und Erinnerungen:

Bestimmte Gerichte sind eng mit positiven Erinnerungen verbunden – sei es das Sonntagsessen bei der Familie, das Lieblingsgericht bei der Grossmutter oder ein Gericht, das an besondere Momente erinnert. Diese Erinnerungen geben uns ein Gefühl von Zugehörigkeit und Geborgenheit. **Stressabbau und Wohlbefinden:** Ein leckeres, liebevoll zubereitetes Essen kann Stress reduzieren und das Wohlbefinden steigern. Was mir hierbei besonders wichtig ist: Achten Sie darauf, wie es Ihnen nach dem Essen jeweils geht, denn nicht alles, was wir so essen, steigert auch unser Wohlbefinden. Es ist eine Form der Selbstfürsorge, die uns zeigt: Wir kümmern uns um uns selbst, wir sind es uns wert.

Gemeinschaft und Verbundenheit: Gemeinsames Essen stärkt soziale Bindungen. Ob Familienessen, Treffen mit Freunden oder das Teilen eines Lieblingsgerichts – Essen verbindet Menschen und schafft emotionale Nähe.

Nährstoffe für Körper und Seele: Gutes Essen, das aus hochwertigen, natürlichen Zutaten besteht, versorgt nicht nur den Körper, sondern wirkt auch auf unsere Stimmung. Lebensmittel wie dunkle Schokolade, Beeren, Nüsse oder warm gewürzte Speisen können Glücksgefühle fördern, indem sie die Hormonproduktion jener Botenstoffe anregen.

Wie können Sie Ihr Soulfood finden und geniessen?

- **Bewusstes Essen:** Nehmen Sie sich Zeit, um Ihr Essen zu geniessen, statt es nebenbei zu konsumieren. Tisch decken, hinsetzen, egal ob alleine oder in Gesellschaft, das fördert Achtsamkeit und Wertschätzung.
- **Das Auge isst mit:** Richten Sie Ihre Gerichte schön an, achten Sie darauf, schönes Geschirr zu benutzen, die Gerichte bunt und abwechs-



lungsreich zu gestalten. Geben Sie sich Mühe für sich selbst, es bewirkt wahre Wunder.

- **Lieblingsgerichte zubereiten:** Kochen Sie sich Gerichte, die Ihnen Freude bereiten und Sie emotional stärken. Denn was gibt es Schöneres, als sich (am besten schon ein paar Tage vorher) auf sein Lieblingsessen zu freuen und es dann zu geniessen.
- **Traditionen pflegen:** Bemühen Sie sich um Rezepte, die Ihnen und Ihrer Familie wichtig sind. Geben Sie sie weiter oder laden Sie zum gemeinsamen Kochen ein.
- **Selbstfürsorge durch Ernährung:** Gönnen Sie sich regelmässig etwas, das Ihnen guttut, das ist von Mensch zu Mensch sehr unterschiedlich: Sei es ein Rezept für eine warme Suppe, ein Stück dunkle Schokolade oder ein aromatischer Tee. Ein Gericht oder ein Lebensmittel tut einem gut, weil es unglaublich gut schmeckt oder das körperliche Wohlbefinden fördert.

Gutes Essen ist mehr als nur Nährstoffaufnahme, es ist eine Quelle der Freude, des Trostes und der Verbindung. Indem wir bewusst auf unsere Ernährung achten und Gerichte wählen, die unsere Seele nähren, stärken wir unser inneres Gleichgewicht und unser Wohlbefinden. In der TCM schaut man immer, dass Körper, Seele und Geist im Einklang sind. Damit dies gelingen kann, ist Aufmerksamkeit auf die Reaktionen, die unser Körper uns auf ein Essen gibt, ein wichtiges Element. Im November lohnt es sich besonders, durch bunte, leckere Gerichte ein bisschen Farbe in den Tag zu bringen. Denn letztlich ist Essen eine Sprache der Liebe – für unseren Körper und unsere Seele gleichermaßen.

Rauchlachsroulade auf Broccoli-Nüsslisalat

→ Für 6 Personen als Vorspeise

Zubereitungszeit: ca. 20 Minuten

Genussfertig: in ca. 5 Stunden

½ Bund Blattpetersilie
2½ Blatt Gelatine
30 g gemahlene Mandeln
200 g Mascarpone
1 Zitrone, davon der Abrieb
Salz und Pfeffer
300 g Rauchlachs in Tranchen
400 g Broccoli
40 g Nüsslisalat
1 Zwiebel
3 Esslöffel Olivenöl
5 Esslöffel weisser Balsamico

Rühren zur Mascaronemasse geben und gut mischen, damit keine Gelatinestücke entstehen.

4 | Plastikfolie auslegen und darauf in A4-Blatt-Grösse den Rauchlachs auslegen. Auf den Rauchlachs die Mascaronemasse streichen und vorsichtig mit Hilfe der Plastikfolie straff einrollen, an den Enden zusammenknoten und für 4 Stunden kalt stellen.

5 | Broccoli waschen, rüsten, in Röschen schneiden und im Salzwasser kochen, bis sie weich sind. Abschrecken im Eiswasser

und trocken tupfen. Nüsslisalat waschen und trocken schleudern. Zwiebel schälen, fein hacken und in einer Schüssel mit Olivenöl und Balsamico mischen, abschmecken mit Salz und Pfeffer.

6 | Broccoli, Nüsslisalat und das Dressing miteinander vermischen, auf einen Teller geben. Die Lachsrolle in schöne Tranchen schneiden und auf den Broccolisalat setzen.

Pro Person:

11 g Kohlenhydrate, 15 g Eiweiss, 25 g Fett; 321 kcal



Buttermilch-Shake

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

1 Zitrone
250 ml Buttermilch
30 g Honig
1 Messerspitze Vanillepulver
1 Teelöffel Ingwerpulver
½ Teelöffel Kurkuma gemahlen

- 1| Zitrone waschen, halbieren und aus einer Hälfte den Saft auspressen, aus der anderen Hälfte das Fruchtfleisch herausschneiden.
- 2| Zitronensaft, Fruchtfleisch, Buttermilch, Honig, Vanille, Ingwer und Kurkuma in einen Mixer geben und fein mixen. Den Shake in ein Glas füllen und genießen.

Pro Glas:
42 g Kohlenhydrate, 9 g Eiweiss, 5 g Fett; 249 kcal

TIPP ↓

Passt auch perfekt zum Frühstück oder als Snack am Nachmittag.



**Gewinnen Sie
eine von fünf
Geschenkkarten
von Kuhn Rikon
im Wert von
je CHF 100.–**



**Kleine Karte,
große Freude**

Die Gutscheinkarte von Kuhn Rikon ist das ideale Geschenk – ob zum Geburtstag, Jubiläum, zu Weihnachten oder einfach, um jemandem eine Freude zu machen. Sie lässt sich bequem beim Einkauf einsetzen und eröffnet Zugang zu hochwertigem Kochgeschirr, praktischen Küchenhelfern und innovativen Produkten rund ums Kochen. Ob Pfannen, Messer, clevere Tools oder ein stilvolles Fondue-Set – bei Kuhn Rikon findet jeder etwas Passendes für die Küche!



Mitmachen und gewinnen:
www.einfachkochen.ch/glueckskek

Brandy Eggnog

→ Ergibt 1 Glas

Zubereitungszeit: ca. 5 Minuten

Genussfertig: in ca. 5 Minuten

60 ml Brandy

20 ml Zuckersirup

1 Eigelb

120 ml Milch

20 ml Vollrahm

2 Spritzer Angostura (bitter)

Eiswürfel

Deko: nach Wunsch: Zimt, Muskatnuss, Lebkuchengewürz oder Keks

Bei der Herstellung des Brandy Eggnog gibt es zwei Möglichkeiten:

1 | **Kalter Cocktail.** Hier werden

Brandy, Zuckersirup, Eigelb, Milch, Vollrahm, Angostura und ein paar Eiswürfel in einem Shaker lange und

kräftig geschüttelt und in ein Longdrinkglas oder in ein bauchiges Glas abgegossen.

2 | **Warme Version.** Hier werden die Eiswürfel weggelassen. Brandy, Zuckersirup, Eigelb, Milch, Vollrahm und Angostura in einen Topf geben und langsam bei mittlerer Hitze erwärmen, die Masse darf auf keinen Fall kochen. Dann wird sie in ein Glas gegossen.

3 | **Dekoration:** Der Cocktail kann mit Zimt oder Muskatnuss bestreut werden. Hübsch sieht auch ein dekorativer Keks aus oder brauner Zucker oder Lebkuchengewürz am Glasrand.

Pro Glas:

23 g Kohlenhydrate, 7 g Eiweiss, 18 g Fett; 411 kcal



TIPP ↓

Zuckersirup, den man für viele Cocktails gebrauchen kann, ist ganz einfach selbst herzustellen. Wasser und Zucker 1:1 (zum Beispiel 100 ml Wasser und 100 g Zucker) in einem Topf aufkochen, bis sich der Zucker aufgelöst hat. Dann auskühlen lassen.



Weisses veganes Schoggimousse

→ Für 4 Personen als Dessert

Zubereitungszeit: ca. 20 Minuten

Genussfertig: in ca. 12 Stunden

30 g Kakaobutter (Reformhaus oder grosse Supermärkte)

250 g Seidentofu

60 ml Kokosmilch

2 Esslöffel Dattelsirup

1 Vanilleschote, davon das Mark

1 Teelöffel gestrichenes Guarkernmehl (Reformhaus oder grosse Supermärkte)

30 g Mandelmus

1 Grapefruit

40 g Agavensirup

Kokosraspeln zum Garnieren

Minzenspitzen als Deko

1 | Die Kakaobutter in einer Schüssel über einem Wasserbad schmelzen.

2 | Seidentofu, Kokosmilch, Dattelsirup, Vanillemark sowie Guarkernmehl zum Andicken und Mandelmus in einen Mixer geben. Die flüssige Kakaobutter dazugeben und alles zu einer feinen, homogenen Schokomasse pürieren. Weisses, noch sehr flüssiges Schokomousse in eine Schale füllen, abdecken und über Nacht im Kühlschrank fest werden lassen (je länger, desto besser).

3 | Grapefruit waschen, mit dem Messer die Schale wegschneiden und die Filets herausschneiden. Die Hälfte der Filets für die Garnitur beiseitelegen, die andere Hälfte mit der ausgekratzten Vanilleschote und dem Agavensirup aufkochen, bis die Filets zerfallen und die Flüssigkeit fast ganz eingekocht ist.

4 | Das weisse Schokomousse **kalt** in einen Spritzsack mit einer Lochtülle füllen (zügig anrichten). Ein paar Punkte auf den Teller spritzen und in drei davon mit dem Löffel eine Mulde eindrücken. In diese Mulden den eingekochten Grapefruitkompott verteilen und mit den frischen Grapefruits sowie Minzenspitzen ausgarnieren, zuletzt etwas Kokosflocken auf dem Mousse verteilen und servieren.

Pro Person:

25 g Kohlenhydrate, 7 g Eiweiss, 18 g Fett;

286 kcal



Grittibänz

→ Ergibt 6 Stück

Zubereitungszeit: ca. 20 Minuten

Genussfertig: in ca. 3 Stunden

500 g Mehl

1½ Teelöffel Salz

3 Esslöffel Zucker

20 g Hefe

60 g Butter

300 ml Milch

Sultaninen für die Deko

1 Ei

Hagelzucker

Gehackte Mandeln nach Belieben

1 | Mehl, Salz und Zucker in eine Schüssel geben. Die Hefe hineinbröckeln. Butter in kleine Würfel schneiden und dazugeben. Die Milch (am besten Raumtemperatur) dazugeben, alles gut kneten, bis ein elastischer Teig entsteht. In einer Schüssel zugedeckt um das doppelte Volumen aufgehen lassen (ca. 2 Stunden).

2 | Teig in 6 Stücke aufteilen und zu runden Brötchen formen. Leicht länglich rollen, den Kopf formen und die Arme und Beine einschneiden. Eventuell ein wenig Teig wegnehmen, um zum Beispiel einen Schal oder Zöpfe zu formen. Die geformten Grittibänzen auf ein mit Backpapier belegtes Blech legen.

3 | Für die Augen oder Knöpfe die Sultaninen gut in den Teig eindrücken. Dann die Grittibänzen noch einmal für ca. 15 Minuten zudecken.

4 | Mit einem Ei bestreichen und mit der Schere den Mund einschneiden. Nach Belieben mit Hagelzucker oder gehackten Mandeln bestreuen und im vorgeheizten Ofen ca. 180 °C Umluft backen. In der Mitte des Ofens für ca. 12–20 Minuten, je nach Grösse.

Pro Person:

76 g Kohlenhydrate, 12 g Eiweiss, 12 g Fett; 464 kcal



Kartoffel-Karotten-Auflauf mit Speck

→ Für 4 Personen als Hauptgang
Zubereitungszeit: ca. 20 Minute
Genussfertig: in ca. 70 Minuten

500 g Karotten
500 g mehligkochende Kartoffeln
200 g rohe Speckwürfel
2 Eier
1 Teelöffel Maisstärke
150 g Frischkäse
Salz und Pfeffer
150 ml Gemüsebrühe
100 g Reibkäse
1 Bund Petersilie

- 1 Gemüse und Kräuter waschen. Backofen auf 180 °C Umluft vorheizen.
- 2 Karotten und Kartoffeln schälen und in Scheiben schneiden. Beides in eine Auflaufform geben, den Speck dazugeben und untermischen.
- 3 In einer Schüssel die Eier aufschlagen, Maisstärke und Frischkäse dazugeben, zu einer glatten Masse verrühren. Mit Salz und Pfeffer würzen und Gemüsebrühe untermischen. Den Guss über Karotten und Kartoffeln
- 4 Auflaufform aus dem Ofen nehmen, den Reibkäse darüberstreuen und nochmals für 10 Minuten weiterbacken. Nach dem Backen auf einem Gitter abkühlen lassen. Petersilie waschen, trocken tupfen und zupfen. Als Garnitur über den fertig gebackenen Auflauf geben.

Pro Person:
38 g Kohlenhydrate, 35 g Eiweiss, 41 g Fett;
662 kcal

→
Hier gehts
zum
Kochvideo





Ein Hoch auf die Schweizer Weinvielfalt!





VORSPEISE

● **Rotkabissalat mit Haselnuss und Ziegenkäse**

→ Für 4 Personen

Zubereitungszeit:

ca. 5 Minuten

Genussfertig:

in ca. 10 Minuten

200 g Rotkabis

1 Esslöffel dunkler Balsamico

4 Esslöffel Balsamico-

reduktion

2 Esslöffel Rapsöl

Salz und Pfeffer

40 g ganze Haselnüsse

80 g Ziegenkäse zum

Bröckeln

1| Rotkabis waschen, rüsten und hobeln oder in feine Streifen schneiden und in eine Schüssel geben, Balsamico sowie Balsamicoreduktion, Rapsöl, Salz und Pfeffer dazugeben, gut von Hand verkneten.

2| Haselnüsse grob hacken und in einer Bratpfanne für mehr Geschmack anrösten. Rotkabissalat auf den Teller geben und mit den Haselnüssen garnieren, Ziegenkäse von Hand zerbröckeln und über den Salat streuen.

Pro Person:
11 g Kohlenhydrate, 6 g Eiweiss, 15 g Fett; 210 kcal



HAUPTGANG

● **Wildsaurack auf Kürbisrösti an Senf-Apfel-Jus**

→ Für 4 Personen als

Hauptgang

Zubereitungszeit:

ca. 20 Minuten

Genussfertig:

in ca. 35 Minuten

4 Wildsauracks à 250 g mit Knochen

1 Esslöffel grober Senf

Salz und Pfeffer

2 Esslöffel Öl

400 g festkochende

Kartoffeln

700 g Kürbis

Bratbutter

1 kleine Zwiebel

1 Apfel

100 ml Madeira

200 ml Rotwein

1 Esslöffel grober Senf

2 Esslöffel Bratensauce

(Paste)

1| Die Knochen vom Wildschwein putzen und die Sehnen entfernen. Die Racks mit 1 Esslöffel grobem Senf einreiben und mit Salz und Pfeffer würzen. Öl in einer Bratpfanne erhitzen und die Racks auf allen Seiten anbraten. Auf ein Backblech legen und im vorgeheizten Ofen bei 180 °C Umluft für ca. 20–30 Minuten backen, am besten den Kerntemperaturfühler auf 63 °C einstellen (dann wird es definitiv perfekt).

Pro Person:
72 g Kohlenhydrate, 54 g Eiweiss, 71 g Fett; 814 kcal



HAUPTGANG

Lunaris, Schweiz

Erhältlich bei
staatskellerei.ch oder
flaschenpost.ch

Überraschend beerig
und intensiv, aber
sanft.



VORSPEISE

Vidal blanc fumé centenaire, Schweiz
Erhältlich bei
zweifel1898.ch

Fruchtig und über-
raschend.

Weine zum 3-Gänger:



DESSERT

● Amaretti-Läckerli-Mousse mit Clementinenkompott

→ Für 4 Personen

Zubereitungszeit:

ca. 20 Minuten

Genussfertig:

in ca. 3½ Stunden

2 Blatt Gelatine

60 g Läckerliguetzli (+2 für Garnitur)

280 ml Vollrahm

40 g Zucker

40 g Eigelb

20 ml Amaretto

3 Clementinen

1 Esslöffel Zucker

30 ml Amaretto

1 | Gelatine im Eiswasser einlegen und quellen lassen. Läckerli fein hacken, Schlagsrahm in eine Schüssel geben und fast steif schlagen.

2 | Zucker und Eigelb in eine Schüssel geben und über dem warmen Wasserbad schaumig schlagen (so lösen sich die Zuckerkristalle und das Ei bekommt eine schöne Bindung) und anschliessend im Eiswasser kalt schlagen.

3 | Gelatine ausdrücken, mit 20 ml Amaretto in einer Pfanne schmelzen und mithilfe eines Schwingbesens zügig in die Eimasse einrühren. Die gehackten Läckerli untermischen, vorsichtig den Rahm mit einem Gummischauber unterheben und in einer Schüssel mit Folie zugedeckt für 3 Stunden kalt stellen.

4 | Clementinen schälen und in Schnitze trennen, so gut es geht, von der weissen Haut säubern. 1 Esslöffel Zucker, 30 ml Amaretto und Clementinen in einem Topf aufkochen und zur Seite ziehen.

5 | Zum Anrichten die Clementinen auf den Teller geben und mithilfe eines heißen Löffels Nocken vom Mousse abstechen und auf den Clementinen anrichten. Die restlichen 2 Läckerli zerbröseln und damit den Teller garnieren.

Pro Person:
45 g Kohlenhydrate, 5 g Eiweiss, 27 g Fett; 451 kcal



DESSERT

Midas, Schweiz
Erhältlich bei
gvs-weine.ch

Der Strohwein mit
südländischem Flair.

Menüplanung

Zeitlicher Vor- und Ablauf für die Zubereitung des Menüs

4 Std.	Amaretti-Läckerli-Mousse zubereiten und kalt stellen.
4 Std.	Clementinenkompott zubereiten.
3½ Std.	Apfeljus für den Hauptgang zubereiten und auf die Seite stellen.
40 Min.	Rösti zubereiten, warm stellen.
35 Min.	Fleisch marinieren und anbraten und im Ofen fertig braten.
20 Min.	Rotkabissalat komplett zubereiten und in Tellern anrichten.
15 Min.	Rösti 5 Minuten vor Schluss zum Wildschwein in den Ofen geben, damit alles heiß ist.
	Rotkabissalat mit Haselnüssen und Ziegenkäse garnieren und servieren.
	VORSPEISE SERVIEREN
10 Min.	Sauce erwärmen und Hauptgang anrichten.
	HAUPTGANG SERVIEREN
5 Min.	Dessert anrichten
	DESSERT SERVIEREN



In der Nähe liegt die Würze

Unsere Gastronomie und Hotellerie hat so einiges zu bieten und muss sich auf dem internationalen Markt nicht verstecken. Nicht ohne Grund reisen jährlich viele Touristen in die Schweiz. Mit knapp 43 Millionen Übernachtungen pro Jahr – davon mehr als ein Drittel aus dem eigenen Land – ist die Schweiz schon lange kein Geheimtipp mehr.

Ob in den Bergen zum Wandern oder Skifahren oder in den Städten zum Bummeln und Shoppen – in diesem Buch findet jeder etwas Passendes in unserem eigenen Land, ohne gleich in den Flieger steigen zu müssen.

Bekannte, namhafte Gastro-Persönlichkeiten teilen ihre Erlebnisse und ihr Ranking in diesem Buch und laden ein, die Schweiz zu besuchen. Natürlich ist das immer Geschmackssache, und ich selbst lege keinen Wert auf das Ranking, sondern sage einfach Danke für die vielen Adressen in der Schweiz, die einladen, unser eigenes Land zu bereisen.

Darf's ein Hotel mit Gourmetrestaurant sein oder lieber eine Wellnessoase? Ab CHF 170.– pro Nacht gibts in unserem Land Übernachtungshighlights ohne Wenn und Aber – frei nach dem Motto: In der Nähe liegt die Würze.

Die 150 besten Hotels der Schweiz 2025/26

Autoren: Karl Wild und Andrin Willi. Weber Verlag.
444 Seiten
ISBN: 978-3-03818-665-6

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!

Persisches Fesenjan

→ Für 4 Personen

Zubereitungszeit: 20 Minuten

Genussfertig: in 3 Stunden

250 g Walnusskerne (je frischer, desto besser)

100 ml Granatapfelsirup

1 EL Tomatenpüree

¼ TL Zimt, gemahlen

1 TL schwarzer Pfeffer

800 g Pouletoberschenkel, Haut abgezogen

1 Handvoll Granatapfelkerne zum Garnieren

2 EL Zucker

2 TL Salz

1 | Die Walnüsse in einem Mixer sehr fein mahlen, bis eine glatte, pastöse Konsistenz entsteht. Zusammen mit 1 Liter Wasser in einen Schmortopf geben und gut umrühren.

2 | Die Walnussmischung aufkochen und bei starker Hitze etwa 5 Minuten sprudelnd kochen lassen. Anschliessend die Hitze reduzieren und die Sauce halb zugedeckt 1 Stunde köcheln lassen, dabei gelegentlich umrühren.

3 | Nach der ersten Stunde weitere 200 ml Wasser hinzufügen, die Sauce gut umrühren und zugedeckt eine weitere Stunde köcheln lassen. Sollte die Sauce zu trocken erscheinen, etwas kaltes Wasser hinzufügen, bis sie eine sämig-dicke Konsistenz erreicht und eine recht dunkle Farbe hat.

4 | Granatapfelsirup, Tomatenpüree, Zimt, Zucker, Salz und Pfeffer in die Sauce einrühren. Die Pouletoberschenkel



dazugeben und zugedeckt bei schwacher Hitze ca. 45 Minuten schmoren, bis das Pouletfleisch gar ist und die Sauce eine seidige, schokoladenbraune Farbe angenommen hat.

5 | Die Sauce nach Geschmack abschmecken – für mehr Süsse kann zusätzlich etwas Zucker, für mehr Säure etwas Granatapfelsirup hinzugefügt werden. Zum Schluss alles offen noch 10 Minuten einkochen lassen.

Tipp: Vor dem Servieren mit Granatapfelkernen bestreuen. Dazu passt gedämpfter Safran-Reis.

Abolfazl Seyedahmadi aus Zürich

«Walnüsse und Granatapfelmelasse zaubern ein Pouletgericht wie aus Tausendundeiner Nacht.»

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!





Stiftung FARO: Lebensräume für Menschen mit Beeinträchtigungen

Unterwegs waren wir dieses Mal an einem ganz besonderen und sinnstiftenden Ort. In der Region Windisch im Kanton Aargau, in der alten Kabelfabrik angesiedelt, befindet sich die Stiftung FARO. Übersetzt bedeutet FARO «der Leuchtturm». Und ja, die Stiftung FARO ist ein Leuchtturm, sie gibt Menschen mit besonderen Bedürfnissen Orientierung und Sicherheit. Hier arbeiten Menschen mit Beeinträchtigungen in Werkstätten, in der Gastronomie, in der Konditorei oder im Parkunterhalt.

Text: **Silvia Jäggli**

Maritimes Wahrzeichen der Stiftung FARO: Der Leuchtturm.

Das Gelände der alten Kabelfabrik.





La Cantina, das Restaurant mit Industriecharakter, lädt zum Verweilen ein. Die Küche bietet täglich saisonale und frische Gerichte.

Beginnen wir von vorne. 2013 wurde eine gemeinnützige Stiftung ins Handelsregister eingetragen. Dabei wurden das Wohn- und Beschäftigungsheim Sternbild mit dem Zentrum für Arbeit und Beschäftigung (ZAB) sowie die Wohnpsychiatrie Aargau zusammengelegt und die bestehenden Angebote unter ein Dach gebracht. Der Grundgedanke dieser Stiftung war von Anfang an, erwachsenen Menschen mit kognitiven oder psychischen Beeinträchtigungen, insbesondere auch Menschen mit stark herausforderndem Verhalten, Wohn- und Arbeitsplätze zu bieten, Selbstständigkeit zu fördern und mithilfe ihrer Werkstätte und der Gastronomiebetriebe für sie einen Platz in der Gesellschaft zu erhalten.

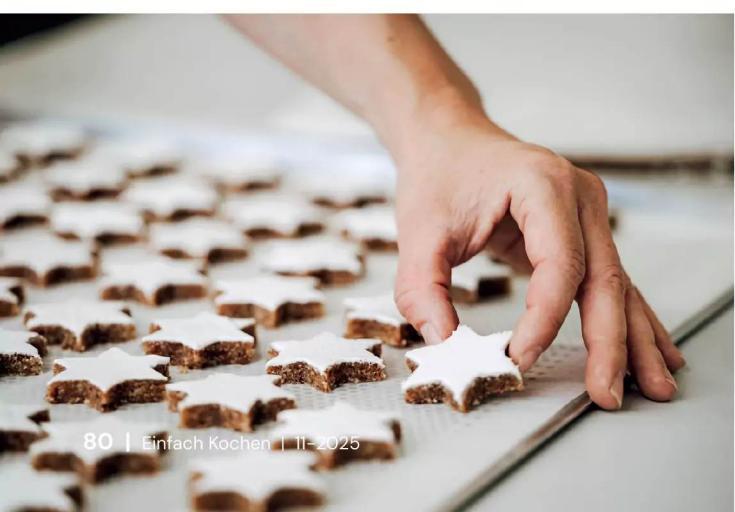
Schauen wir uns die Gastronomie an: Hier wird einiges geboten – zum Beispiel in der La Cantina, dem Restaurant mit Industriecharakter. Das Lokal lädt zum Verweilen ein, die saisonale, frische Küche bietet jeden Tag zwei verschiedene Menüs mit Salat oder Suppe und einen Tageshit zur Auswahl. In der Vitrine findet man hausgemachte Sandwiches und feine Bircher Müesli. Verschiedene Desserts und handgefertigte Gebäcke runden die Auswahl ab. Das ganze Angebot gibt es auch als Take-away. Das La Cantina ist aber auch ein Eventlokal (im Sommer mit Terrasse). Es kann privat gemietet werden, falls einmal ein grösseres Fest ansteht. Zur Wahl stehen abwechslungsreiche Apéros, vom Landrauchschinken-Spiessli bis zum asiatischen Gemüsesalat. Weiter gehts mit einer grossen Menüauswahl vom Flying Dinner bis zum Desserbuffet. Es finden bis zu 100 Personen Platz, die durch das Team der Gastronomie verwöhnt werden.

Nebst dem Restaurant wird auch die Cafeteria Q betrieben, welche sich im Wohnzentrum Spitzmatt im Kunzareal in Unterwindisch befindet. Die Cafeteria Q ist der ideale Treffpunkt im Quartier für Kaffeepausen oder zum Mittagessen, im Sommer auch draussen auf der Q-Terrasse.

Für ganz Süsse empfehlen sich die verschiedenen Backwaren und Schokoladenspezialitäten der hauseigenen Konditorei-Confiserie. Die Backstube liegt etwas versteckt neben dem La Cantina. Auf der Suche nach einer neuen Herausforderung erhielt ich vor ca. drei Jahren das Angebot, in der Konditorei-Confiserie während drei Monaten bei den Weihnachtsvorbereitungen mitzuhelfen. Ein herzliches Team mit Konditorin Lucia Meyer wurde mir vorgestellt. Mir war dabei nicht bewusst, in welcher Dimension Weihnachtsguetzli in sorgfältigster Handarbeit dieses Haus verlassen. Das ganze Sortiment ist sehr vielseitig, von Torten bis zu Truffles wird hier alles produziert. Die Schokoladenspezialitäten gehören zu Lucia Meyers Lieblingsbeschäftigung. Knackerli, Sternenpralinés, Branchli, Truffles und sogar ein Schokoladen-Adventskalender: alles Eigenkreationen, die mit viel Hingabe hergestellt werden. Professionelles Handwerk mit Leidenschaft.

In den Werkstätten werden Kerzen gegossen und Reglass-Produkte – ein kreatives Upcycling – hergestellt. Gesammelte und gereinigte Glasflaschen werden im Ofen auf selbst hergestellte Formen geschmolzen. Jedes Stück ist einzigartig.





Die Schokoladenbranchli oder die Urdinkel-Guetzli (Spezialität des Hauses) werden dann alle von Hand einzeln eingepackt (Geschenkschachteln werden in der Papierwerkstatt produziert) und in die ganze Schweiz verschickt. Im regionalen Coop ist das Weihnachtsguetzlisortiment erhältlich. Oder man sitzt im luzernischen Château Gütsch, geniesst die schöne Aussicht und erhält zum Kaffee ein knuspriges FARO-Guetzli serviert.

Kreativ geht es – nomen est omen – in der Kreativ-Werkstatt zu: Neben 90 Wohnplätzen bietet die Stiftung auch 120 geschützte Arbeitsplätze an verschiedenen Standorten an. Unterstützt werden die Ausdauer, Selbstständigkeit, Selbstbestimmung und soziale Integration. Martin Pauli (Leiter Werkstätten) liess uns hinter die Kulissen schauen. Dabei waren wir von der Vielseitigkeit, Kreativität und Professionalität sehr beeindruckt. Wie auch von den handgezeichneten Karten, jede ein Unikat. Falls nicht die passende Karte dabei ist, können Karten auch nach Wunsch individuell gestaltet werden. Keine Zeit für den Versand? Auch das wird hier übernommen. Unglaublich, dieses riesige Spektrum an Services. Das dachte sich auch eine Influencerin, die ihre Produkte an die Stiftung ausgelagert hat. Die Stiftung kümmert sich dabei um Lagerung, Verpackung/Logistik und den Versand. Win-win für beide Parteien.

Auch sehenswert sind die gegossenen Kerzen. Hier arbeitet man mit einem Künstler zusammen. Martin Schenk lässt seine schönen Kerzen in seinen eigenen Formen in der Stiftung FARO gießen. Aber auch eigene Kreationen werden für den Onlineshop und den Weihnachtsmarkt hergestellt. Ebenfalls spannend sind die Reglass-Produkte – ein kreatives Upcycling. Die Mitarbeitenden am geschützten Arbeitsplatz sammeln und reinigen Glasflaschen, die anschliessend im Ofen auf selbst hergestellte Formen geschmolzen werden. Jedes Stück ist einzigartig, da jede Flasche anders schmilzt. Mit weiteren Glasflaschen werden auch Trinkgläser oder Windspiele hergestellt. Die Vielseitigkeit ist im Onlineshop ersichtlich.

Fazit: Wir verbrachten einen sehr eindrücklichen Tag und erlebten hautnah mit, wie viel Herzblut in diese Stiftung fliesst und wie die engagierten Mitarbeitenden stetig neue Projekte und Ideen entwickeln. Wer hier verweilt, der versteht, was alles möglich wird, wenn Menschen einander Raum, Vertrauen und Wertschätzung schenken. Die Stiftung FARO ist ein Ort der Begegnung, ein Leuchtturm, der Orientierung und Sicherheit schafft. So unscheinbar FARO von aussen wirkt, so sichtbar ist die Stiftung auf dem Markt. Kaum eine Sozialeinrichtung in der Schweiz bietet ein solch breites Angebot an Beschäftigungen und individueller Bereitschaft. Mit einer Spende oder einem Legat unterstützt man die Stiftung dabei, auf die unterschiedlichen Bedürfnisse von Menschen mit Beeinträchtigung einzugehen.

Konditorin Lucia Meyer und ihr Team sind auf Weihnachten eingestellt und backen drei Monate im Voraus Guetzli in verschiedenen Varianten.



Mit Leidenschaft hergestellt und mit Liebe verpackt: Die vielen gluschtigen Produkte von FARO sind im Onlineshop erhältlich.

Spenden werden unter anderem für Folgendes verwendet:

- Unvergessliche Freizeitaktivitäten und Ferien für Bewohnerinnen und Bewohner
- Geräte, Maschinen und ergonomisches Mobiliar für Klientinnen und Klienten an geschützten Arbeitsplätzen



shop.stiftung-faro.ch
Stiftung FARO
Süssbachareal 1, Postfach, 5210 Windisch
stiftung-faro.ch

Genussvolle Vorschau auf die Dezember-Ausgabe

**Alles rund um den Apfel**

ISSN 3042-7150
Erscheint 10-mal jährlich

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

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

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

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

GESCHÄFTSFÜHRER
Fabio Schoch

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

REDAKTION
Meta Hiltbrand, Patricia Grob,
Silvia Jäggli

KORREKTORAT
Nina Haueter

ERNÄHRUNGSBERATUNG
Nadia Bassot
munterwerk.ch

WEINBEITRAG
Walhalladrink AG
Tom Guldmann

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

1-Jahresabo:
10 Ausgaben für
nur CHF 98.-
Preis inkl. MWST.
einfachkochen.ch/abo



EMOTIONS KITCHEN

Das einzigartige
Erlebnis-Kochbuch,
das dich in die Welt der
Emotionen entführt.

von
Valentina Bosshard

Das perfekte Weihnachtsgeschenk! Direkt hier bestellen.



CHF 28.- + 200 Punkte (ohne Punkte CHF 34.90)

EINFACH.
Kochen
by META-HILTEBRAND

Auch in dieser Zeitschrift
findest Du BEA-Punkte!



Hier findest Du
BEA-Punkte



BEA.SWISS
Spielwaren | Haushalt | Lifestyle | Basteln

Bestellung online www.bea.swiss
Bestellung 056 444 22 22

Gemacht fürs Leben.



Neu

VARDAGEN

Kochmesser, 20 cm

24.95

15 Jahre Garantie



SUPPORT ME

🙏 Hope my post useful for you, if you want support me please following one of the ways:

Buy or Renew Premium Account

👉 Rapidgator: <https://rapidgator.net/account/registration/ref/49023>

👉 Nitroflare: <https://nitroflare.com/payment?webmaster=194862>

⚠ Note: Please DON'T turn on VPN when making payment.

Donate Directly

USDT (TRC20):

TFniVipHpFsPVrUHBLsvkZJV4Mjj1MUz96

DOGE (Doge Network):

DCfVVnvNaVtxQbWyfpWsihbGnvpkuYdtJS



🌟 Every little support helps me to keep going and create more content.

💕 THANK YOU SO MUCH! 💕