



ANNEMARIE WILDEISENS



# Kochen



## Einfach und gut

*Unkomplizierte Küche, ehrlich und ungekünstelt*

### LINSEN

Vom Arme-Leute-Essen zum Superfood.

### ALGEN

Das Meeresgemüse ist kulinarisch vielseitiger als gedacht.

### STEIERMARK

Kürbis, Backhendl und edelste Schokolade.



# MEINE WELT. MEIN LE CREUSET.



Fine Dining. Colour your Life.

Stilvoll à la haute cuisine! Gutes Essen, leckere Drinks und ein glamourös gedeckter Tisch sind die Grundlage für ein gelungenes Dinner-Event. Le Creuset hat nicht nur die Qualität, die verschiedenste Gerichte perfekt gelingen lässt: Der Name steht für den höchsten Anspruch an die Dinge, mit denen Sie sich umgeben. [www.lecreuset.com](http://www.lecreuset.com)





## MEINE LIEBLINGS- ZAHL: 2020



Die Festtage sind vorüber, der Alltag hat wieder das Sagen: Hoffentlich sind Sie, liebe Leserinnen und Leser, gut gestartet ins neue Jahr mit dieser einmaligen Zahlenkombination von  $2 \times 20 = 2020$ . Es ist mehr als tausend Jahre her, seit es eine solche gab, nämlich 1010, und es werden über tausend weitere Jahre vergehen, bis die Welt wieder eine solche Zahl «feiern» kann, nämlich 3030. Nehmen wir also das Jahr 2020 als etwas Besonderes wahr, als Chance, als Standortbestimmung, als Gelegenheit für Rückbesinnung und Zukunftsvisionen gleichermaßen.

Auch für das KOCHEN-Team wird das Jahr 2020 zu einer Herausforderung, zu einem Aufbruch: Wir werden Ende Juni neue Redaktionsräumlichkeiten beziehen, zusammen mit unserer Privatkochschule «Kochen – live! by arte cucina», mitten im Herzen von Bern. Und auch die Zeitschrift KOCHEN selber soll in Bewegung bleiben, wir wollen versuchen, manches zu optimieren oder neu anzudenken – dafür sorgt die jungen, KOCHEN-Generation, die hinter mir am Start steht. Es ist für mich spannend und beruhigend in einem, wenn ich spüre, wie viel persönliches Engagement hinter ihren Ideen und Plänen steckt.

Und was bringt die erste Ausgabe von KOCHEN in diesem zukunfts-trächtigen Jahr 2020: Sicher wieder viele neue und entdeckenswerte Rezepte, die Sie genauso im Alltag wie auch für spezielle Gelegenheiten begleiten möchten. Wer preiswerte und dennoch in mancher Hinsicht neue Gerichte für die Januarküche sucht, wird bestimmt bei unseren Linsen-rezepten (ab Seite 20) fündig. Und die Rubrik Trend-Food macht ihrem Namen alle Ehre mit Gerichten für Meeresgemüse (ab Seite 32). Für alle, die sich fragen, was dahintersteckt: Es sind Algen, die als «neues» Nahrungsmittel überraschen. Wer sich eher nach Traditionellem sehnt, wird bestimmt Freude haben an den Schmorgerichten in der Kochwerkstatt (ab Seite 42) – sie kochen sich notabene fast von alleine ...

Ich wünsche Ihnen viel Spass beim Entdecken, Kochen und Geniessen!

*Annemarie Wildeisen*

Herzlichst Ihre  
Annemarie Wildeisen



WETTBEWERB  
Seite 57

Ihr Lieblings-  
gericht gelingt  
Ihnen zu Hause  
nie so richtig?  
Wir helfen.

Die KOCHEN-Chefstylistin  
Florina Manz wird Ihr Coach und  
sorgt für die Gelinggarantie, auch  
in Ihrer Küche. Gewinnen Sie ei-  
nen Kochkurs, individuell auf Ihr  
Rezept zugeschnitten.





74

Im Südosten der  
Steiermark



68

Desserts im Glas

# Kochen Inhalt

Januar / Februar 2020

8

## Marktplatz

News, Facts, Tipps und Rezepte

22

## Marktfrisch

Schmackhafte Proteinbomben: Linsen

32

## Gewürzgarten

Zart duftende Bittermandeln

34

## Trend-Food

Algen – das Gemüse des Meeres

42

## Kochwerkstatt

Was lange schmort, wird endlich gut

52

## Menü des Monats

Fasten und trotzdem genießen

60

## Eingeschenkt

Starkbier bricht das Fasten nicht

62

## Schnelle Küche

Sechs Blitzgerichte für kalte  
Wintertage

68

## Süsse Küche

Im Glas: Schicht für Schicht ein Genuss

74

## Reisen

Das Thermen- und Vulkanland der  
Südoststeiermark



42

Die Kunst des  
Schmorens



83

Der KOCHEN-Shop  
mit attraktiven  
Rabatten





62  
Winterküche



22  
Linsen: Superfood



52  
Ein Menü aus der Fastenküche



# Kochen

## Alle 35 Rezepte dieser Ausgabe

### Vegetarisch



Randen in  
Himbeeressig 12



Türkische Linsencreme-  
suppe mit Paprikabutter 25



Ofengemüse auf  
gelbem Linsenpüree 27



Linsen-Falafel mit Paprika-  
Kresse-Joghurt 29



Asiatischer Randensalat  
mit Algen 33



Ramen-Suppe mit Meeres-  
spaghetti und Gemüse 34



Kartoffelschnitze mit  
Algen-Gewürz 36



Nori-Chips 37



Schwarzwurzeln mit  
Portwein-Pilzen 50



Faschtewaie 54

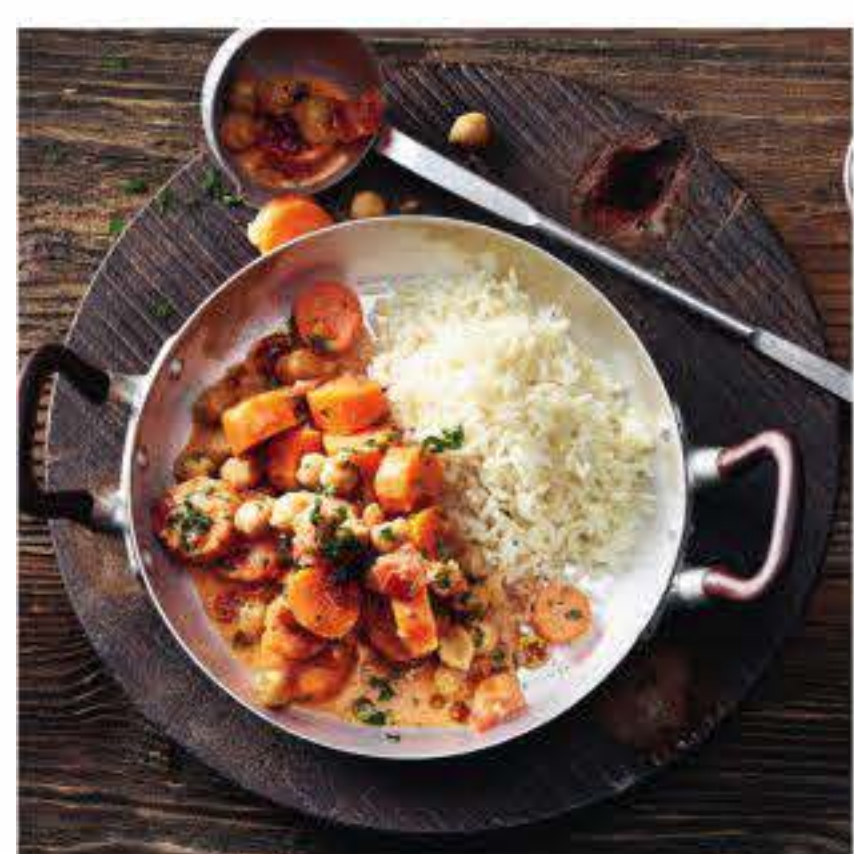


Biersuppe mit  
Wurzelgemüse 54



Ofenkartoffeln mit  
grüner Sauce 55

### Fleisch



Rüebli-Tomaten-Curry  
mit Kichererbsen 65



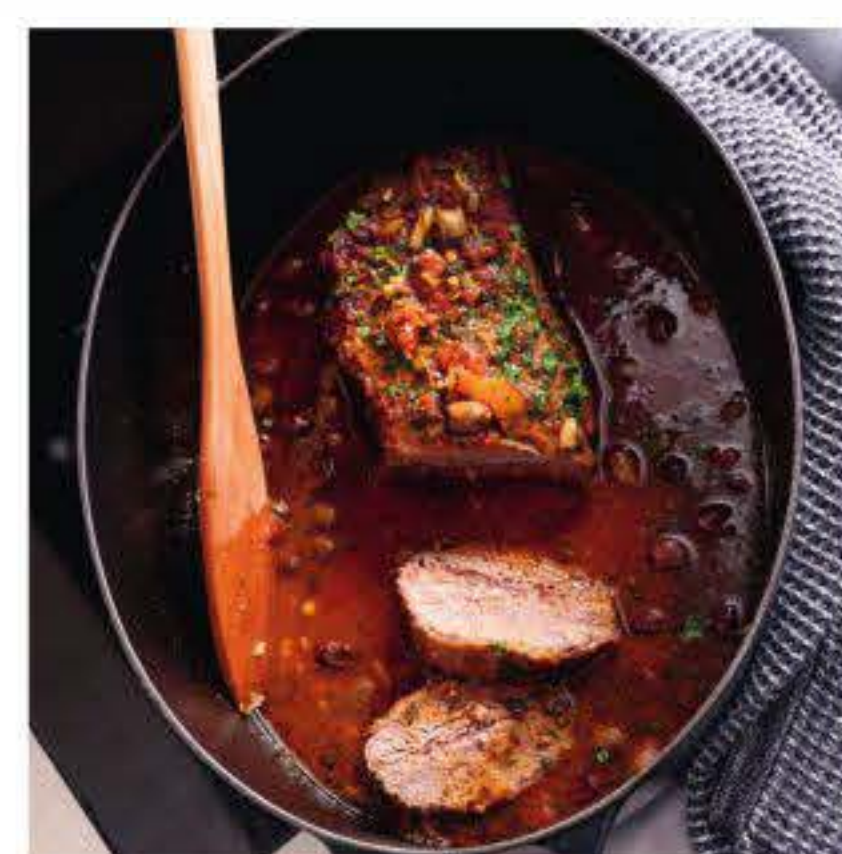
Nudeln-Federkohl-  
Carbonara 67



Gekochter Schinken mit  
Linsen in Senfranh 28



Penne mit Linsen-  
Gemüsesugo 31



Provenzalischer Rinds-  
braten mit Oliven 44



Sugo von Schweinshack-  
fleisch mit Gnocchetti 46

### Fisch



Coq au vin 48



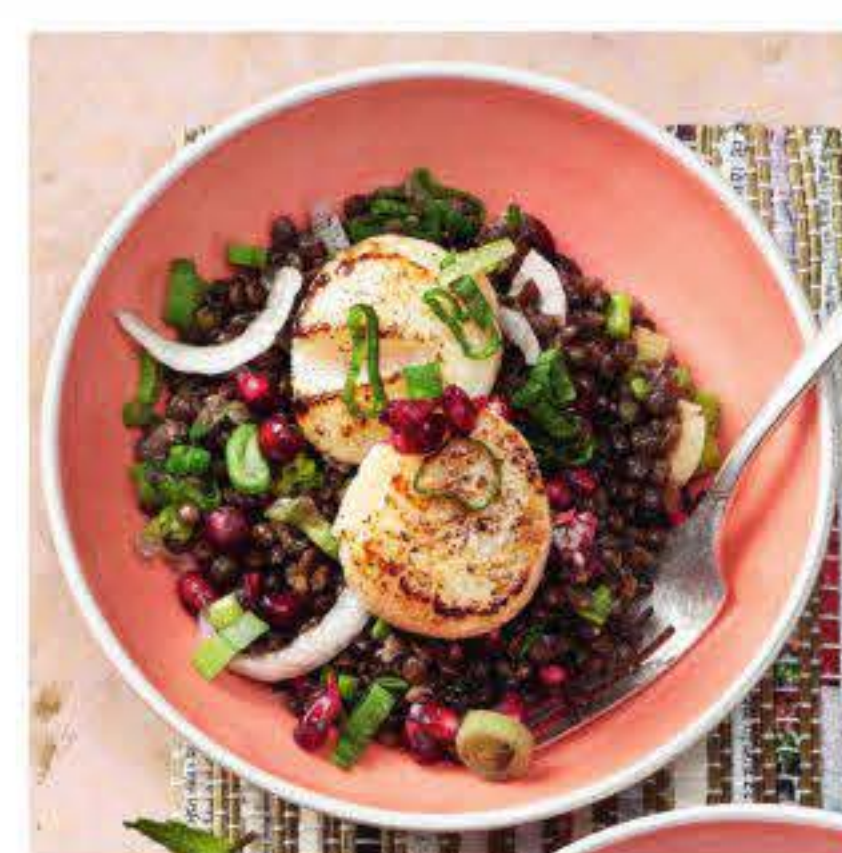
Maiscremesuppe mit  
pikantem Hackfleisch 62



Steak-Baguette mit  
Rotweinzwiebeln 64



Knoblauch-Huhn vom  
Blech mit Kartoffeln 66



Linsen-Salat mit Granatap-  
fel und Jakobsmuscheln 24



Fisch mit Zitrone und  
Fenchel im Backpapier 56

### So kochen wir

#### Zutaten

Wir verwenden nach Möglichkeit Zutaten aus fairem Handel, Bio-Produkte regionaler Herkunft sowie Fische und Meeresfrüchte, die der WWF oder Greenpeace in ihren Einkaufsratgebern ([www.wwf.ch/fisch](http://www.wwf.ch/fisch), [www.greenpeace.org](http://www.greenpeace.org)) empfehlen. Gemüse, Salate, Kräuter und Früchte werden – wenn im Rezept nicht anders vermerkt – immer im Roh-

zustand gewogen. Sie sollten vor der Zubereitung gewaschen werden.

**ZUBEREITUNG:** Die Angaben für Backofentemperaturen basieren immer auf der Einstellung Unter-/Oberhitze. Andere Einstellungen werden ausdrücklich erwähnt. Bei Umluft/Heissluft muss der Ofen in der Regel 15 °C bis 25 °C niedriger eingestellt werden, da diese Technik eine intensivere Hitze entwickelt.

**VORBEREITUNGSZEIT:** Diese Zeit muss man in et-

wa aufwenden, bevor das Gericht gekocht oder gebacken werden kann. Wird das Gericht nicht gekocht oder gebacken, sollte es in der Vorbereitungszeit fertiggestellt werden können.

**KOCH-/BACKZEIT:** Die Zeit, die ein Gericht auf dem Herd oder Grill, im Backofen oder Steamer verbringt, bis es gar ist.

**RUHEZEIT:** So lange muss das Gericht ruhen. Sei es zum Abkühlen, Festwerden, Gefrieren oder Marinieren.





Online finden Sie Küchentipps,  
passende Beilagen, Inspirationen  
und weitere Informationen zu  
den Rezepten.

Süss



Lachs mit Randen und Meerrettichsauce 63



Zieger-Krapfen 18



Mini-Cakes mit Vanille und Bittermandeln 41



Mohn-Schupfnudeln mit Apfelmus 58



Limetten-Himbeer-Schichtcreme 70



Bananen-Passionsfrucht-Trifle 71



Zitronensoufflé 71



Mandel-Milchreis mit Aprikosen 73



Schokoladenpudding im Glas 73

Drinks



Kürbiskerntorte 81



Kurkuma Latte 15

**DÄMPFEN** kann man in speziellen Aufsätzen für Pfannen, in eingebauten oder frei stehenden Öfen (je nach Hersteller auch Steamer genannt). Alle Garzeiten sind für normale Dämpfgeräte berechnet – nicht für Drucksteamer! – und können je nach Gerät leicht variieren. Bei Unsicherheiten konsultieren Sie bitte die Gebrauchsanweisung zu Ihrem Gerät.

**MENGENANGABEN:** Wenn nicht anders vermerkt, sind Esslöffel und Teelöffel immer gestrichen voll dosiert. Unter **Prise** versteht man die Menge, die zwischen 2 Fingerspitzen Platz hat. Eine **Messerspitze** entspricht 2–3 Prisen. 1 Bund Kräuter wiegt etwa 20g. Wir verwenden **mittelgrosse Eier** (50–58g); davon beträgt der Eiweissanteil 30–35g, jener des Eigelbs 20–25g.

Rezeptverzeichnis alphabetisch geordnet

<b>B</b>		Bananen-Passionsfrucht-Trifle	71
		Beluga-Linsen-Salat mit Granatapfel und gebratenen Jakobsmuscheln	26
		Biersuppe mit Wurzelgemüse	54
<b>C</b>		Coq au vin	48
<b>F</b>		Faschewaie	54
		Fisch mit Zitrone und Fenchel im Backpapier	56
<b>K</b>		Kartoffelschnitze mit Algen-Gewürz	36
		Knoblauch-Huhn vom Blech mit Kartoffeln	66
		Kürbiskerntorte	81
		Kurkuma Latte	15
<b>L</b>		Lachs, sanft gegarter, mit Randen und Meerrettichsauce	63
		Limetten-Himbeer-Schichtcreme	70
		Linsencremesuppe, türkische, mit Paprikabutter	27
		Linsen-Falafel mit Paprika-Kresse-Joghurt	31
<b>M</b>		Maiscremesuppe mit pikantem Hackfleisch	62
		Mandel-Milchreis mit Aprikosen	73
		Mini-Cakes mit Vanille und Bittermandeln	41
		Mohn-Schupfnudeln mit Apfelmus	58
<b>N</b>		Nori-Chips	37
		Nudeln-Federkohl-Carbonara	67
<b>O</b>		Ofengemüse auf gelbem Linsenpüree mit Chiliöl	29
		Ofenkartoffeln mit grüner Sauce	55
<b>P</b>		Penne mit Linsen-Gemüsesugo	33
<b>R</b>		Ramen-Suppe mit Meeresspaghetti und Gemüse	34
		Randen in Himbeeressig	12
		Randensalat, asiatischer, mit Algen	33
		Rindsbraten, provenzalischer, mit Oliven	44
		Rüebli-Tomaten-Curry mit Kichererbsen	65
<b>S</b>		Schinken, gekochter, mit Linsen in Senfrahm	30
		Schokoladenpudding im Glas	73
		Schwarzwurzeln mit Portwein-Pilzen	50
		Steak-Baguette mit Rotweinzwiebeln	64
		Sugo von Schweinshackfleisch mit Gnocchetti	46
<b>Z</b>		Zieger-Krapfen	18
		Zitronensoufflé	71



Vegetarisch:  
Ohne Fleisch  
und Fisch



Schnell:  
Weniger als 45 Minuten  
Zubereitungszeit



Leicht:  
Weniger als 500 kKalorien  
in einem Hauptgericht



GEMÜSE  
des Monats

## STACHYS Ein kulinarischer Geheimtipp

### Fast wie eine Raupe

Die Stachys, auch Knollenziest, Chinesische Artischocke oder Japanische Kartoffel genannt, stammt ursprünglich aus Japan. Nur gerade zwei bis vier Gramm wiegt die kleine Knolle, und sie sieht eher aus wie ein Engerling als ein essbares Gemüse. Ihre unterirdischen Wurzeläusläufer, der Teil der Pflanze, der als Gemüse verwendet wird, sind gerade oder gekrümmt und zylindrisch geformt. Von Erde und Schmutz befreit haben die Knollen eine weisse bis perlmutt-farbene, dünne Haut. Ein auffälliges Merkmal der Wurzelknollen sind ihre in ungleichmässigen Abständen auftretenden Einschnürungen.

### Eine Rarität

Die Knollen der winterharten Pflanze werden von Oktober bis März im Handel angeboten. Aber obwohl Stachys gesund und kalorienarm sind, werden sie kaum je ein Gemüse für die breite Masse werden. Ihre Ernte ist mühselige Handarbeit, sodass sie nur noch von wenigen Gemüsebauern kultiviert werden. Ausserdem lassen sich die kleinen Knollen geerntet nur kurz einige Tage lagern, und dies möglichst kalt, d. h. nicht wärmer als bei 2°C, sonst treiben sie aus und verändern Geschmack und Farbe.

### Diabetiker-Gemüse

Stachys enthält das leicht aufnehmbare Kohlenhydrat Stachyose und passt deshalb als sogenanntes Inulin-Gemüse ideal auf den Menüplan von Diabetikern. Die Knolle schmeckt leicht nussig und nach einer Mischung von Schwarzwurzeln und Artischocken. Das Ergebnis dieses Geschmacks muss man sich allerdings regelrecht erarbeiten. Am besten entfernt man die Erdreste an der Knolle mit einer Bürste unter fliessendem Wasser. Geschält werden muss sie hingegen nicht, denn die dünne Haut beeinträchtigt den Geschmack nicht. Stachys können ähnlich wie Kohlrabi zubereitet werden. Am besten blanchiert man sie in Salzwasser oder im Dampf und glasiert sie dann kurz in Butter oder überbackt sie mit etwas geriebenem Käse und Butterflocken.



## FOOD-FACTS

*Kaum ein Lebensmittel ist so unverzichtbar wie die Kartoffel.*

10 000  
Hektaren ...

...beträgt die Anbaufläche in der Schweiz. Das sind etwa 14 000 Fussballfelder und ergibt eine Jahresernte von 400 000 Tonnen Kartoffeln.

6 bis 10  
Grad Celsius ...

...beträgt die ideale Lagertemperatur von Kartoffeln. Bei einer Lagertemperatur über 10 °C beginnen die Knollen zu keimen und werden schrumpelig. Am besten lagert man Kartoffeln deshalb nach wie vor im Keller.

45  
Kilogramm ...

... Kartoffeln konsumiert jeder Schweizer pro Jahr.



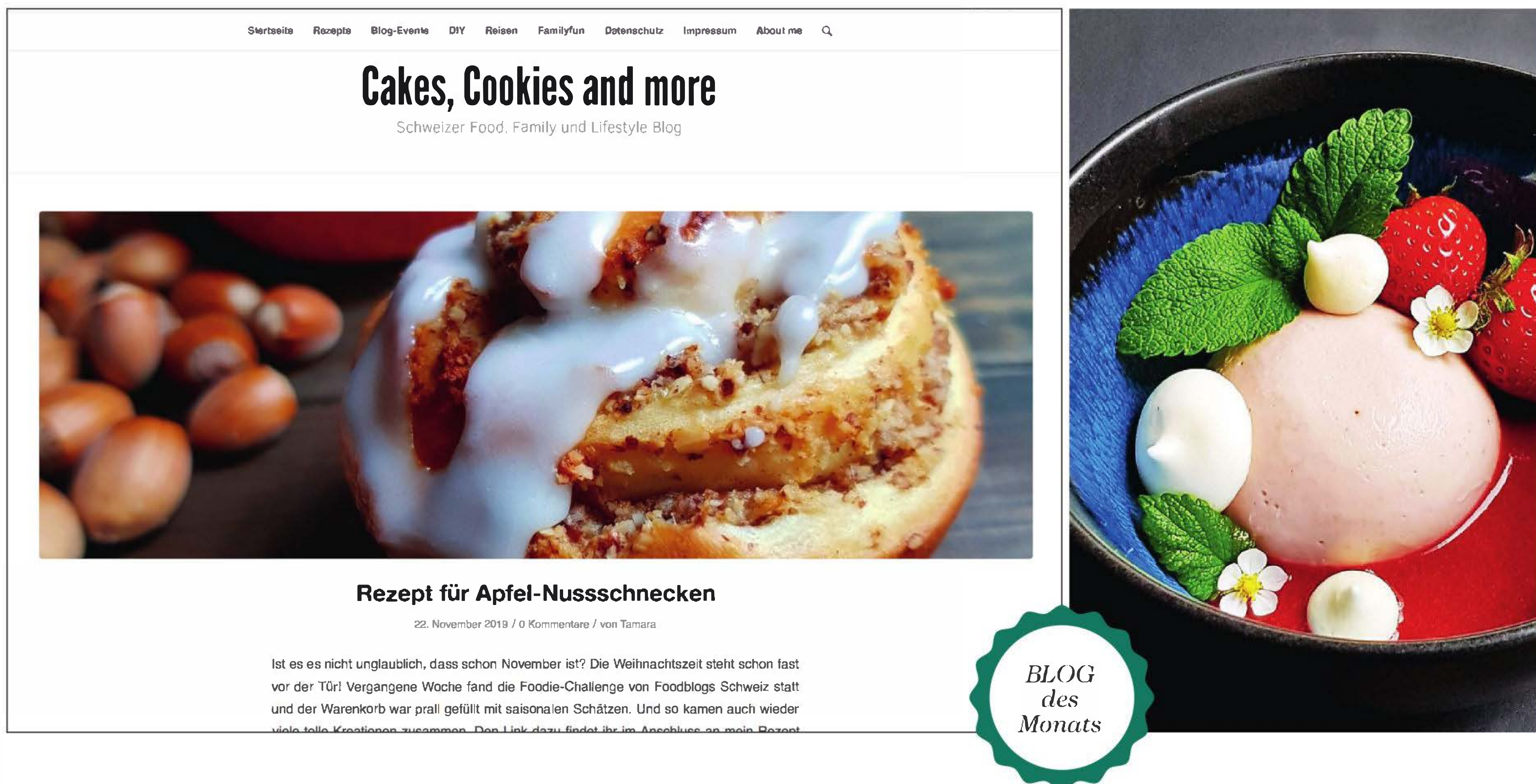
## Der Schoggi-Komponist

*Bruno Blums Ziel: Die Schokolade herstellen, die er in den Läden vermisste. Die 100% hand- und hausgemachte «La Schoggi» steht für puren Kakaogeschmack.*

«Ich hatte Lust, selber Schokolade zu machen, und keine Ahnung, wie das geht», erzählt Bruno Blum in seiner Schokoladen-Manufaktur im solothurnischen Biberist. Dunkle Schokolade hat es ihm besonders angetan, doch mit dem Geschmack der Industriegeschokolade konnte er sich nicht mehr anfreunden. «Ich vermisste den intensiven Kakaogeschmack.» So begann Bruno zu recherchieren und wagte sich an die Herstellung seiner eigenen Schokolade. Die Freude, als er zum ersten Mal nach vielen Anläufen eine selbstgemachte Tafel in den Händen hielt, war gross: «Hey! Das isch ja Schoggi!» Mit den Kreationen, die er heute unter dem Namen «La Schoggi» ausliefert, haben diese ersten Versuchsobjekte nur noch wenig gemeinsam. Als er sein Schokoladen-Abenteuer startete, hatte Bruno einen Klang im Ohr: «Diese ganz bestimmte Komposition versuchte ich in Schokolade zu übersetzen.» Um der

Symphonie näherzukommen, probelte er in seinem heimischen Atelier mit verschiedenen Zutaten und Zubereitungsmethoden. Ein Durchbruch gelang ihm, als er zum ersten Mal Kakaobohnen der kolumbianischen Hacienda Betulia verwendete. Schritt für Schritt näherte Bruno sich seinem Ziel, perfektionierte seine Arbeitsabläufe und eruierte die richtigen Zutaten. Inzwischen erfreuen seine quadratischen, exakt 50 Gramm schweren und in reiner Handarbeit hergestellten Schokoladentafeln eine immer grösser werdende Kundschaft, und er durfte seine Schoggi inzwischen schon nach Italien, Frankreich, Deutschland und sogar nach Schweden verschicken. Die «Bean-to-Bar»-Spezialitäten von «La Schoggi» können im gleichnamigen Onlineshop bestellt werden. Die puristischen Kreationen sind in verschiedenen Geschmacksrichtungen erhältlich und wer nicht mehr auf «La Schoggi» verzichten kann, dem bietet Bruno Blum auch ein praktisches Schoggi-Abo an. [www.laschoggi.ch](http://www.laschoggi.ch)





## Tamaras süsses Rezept-Tagebuch

*Hübsch dekorierte Cakes und Cookies weckten vor etwas mehr als zehn Jahren Tamaras Leidenschaft für süsse Speisen erneut. Inzwischen verfügt ihr Blog «Cakes, Cookies and more» über ein ansehnliches Rezeptarchiv.*

Spitzbuben und Blechlebkuchen: Auf diese beiden süssen Rezeptte möchte Tamara nicht verzichten. «Schon als Kind habe ich gerne gebacken und gebastelt.» Ihre Leidenschaft wurde 2009 erneut entfacht, als sie zufällig über dekorierte Cakes und Cookies gestossen ist. Amerikanische Blogs waren dabei ihre grosse Inspirationsquelle. Als sie ihre Fotos und Rezepte mit Familie und Freunden teilen wollte, war schnell klar, dass ein eigener Blog die perfekte Lösung dafür darstellen würde. Seit 2011 veröffentlicht Tamara unter [cakescookiesandmore.ch](http://cakescookiesandmore.ch) ihre Kreationen. «Als ich damals meinen Blog gestartet habe, gab es noch nicht viele deutschsprachige und praktisch keine Schweizer Foodblogs.» Ihr Blog ist zugleich ihre private Rezeptsammlung. «Fast alle Gerichte, die ich gekocht oder gebacken habe und die meiner Familie und mir geschmeckt haben, kommen früher oder später auf den Blog», erzählt sie. Dabei legt sie grossen Wert darauf, dass die Rezepte unkompliziert und einfach in den Alltag zu integrieren sind. «Ich koche gerne mit Zutaten, die einfach zu beschaffen und saisonal sind.»

Ihr Blog «Cakes, Cookies and more» ist für Tamara ihr Hobby und das Entwickeln und Veröffentlichen von Rezepten bereitet ihr nach wie vor grossen Spass. Wenn sie sich an ein neues Rezept wagt, beginnt das meist mit einem Brainstorming: «Ich stelle mir vor, wie das Gericht schmecken soll und schreibe mir die Zutaten auf, die ich verwenden möchte.» Danach geht es in die Küche, wo ausprobiert und «am Rezept geschraubt» wird, bis alles passt. Die Qualitätskontrolle übernimmt dabei die ganze Familie. Meist

geht dieser Prozess ziemlich schnell, es gab aber auch schon das eine oder andere Rezept, bei dem es etwas länger dauerte. Wie viel Zeit sie in die Pflege ihres Blogs investiert, lässt sich nur schwer sagen: «Ich schaue dabei nur selten auf die Uhr, wenn ich aber alles, was dazugehört, einrechne – das heisst Rezeptentwicklung, Einkaufen, Backen, Fotografieren und Schreiben der Blogposts sowie die ganze Technik, die hinter dem Blog steckt – entspricht es wohl etwa einem 50-Prozent-Job.»



Neben den Back- und Kochrezepten sind auf «Cakes, Cookies and more» inzwischen auch Bastel- und Do-it-yourself-Anleitungen sowie Tipps für die Familie und Reiseziele zu finden. «Als ich den Blog gestartet habe, habe ich mir noch keine Gedanken darüber gemacht, über was ich schreibe», erzählt Tamara.

«Der Blog war immer eine Art Tagebuch mit Rezept-Sammlung für mich.» So ist es selbsterklärend, dass mit der Zeit weitere Themen ihren Weg in Tamaras digitales Archiv unter [cakescookiesandmore.ch](http://cakescookiesandmore.ch) gefunden haben. Als Nächstes möchte sich die Mutter zweier Jungs vermehrt mit dem Thema Video beschäftigen. «Wie bei allen anderen Dingen – dem Kochen, Fotografieren oder der Technik hinter dem Blog – wird auch das für mich ein Learning-by-doing-Prozess sein», sagt Tamara.

[www.cakescookiesandmore.ch](http://www.cakescookiesandmore.ch) auch auf Facebook, Instagram und Pinterest







## Gerührt oder geschüttelt

Die Zutaten von Salsaucen verbinden sich am besten, wenn man sie mit dem Schwingbesen kräftig verrührt oder in einem fest verschlossenen Schraubglas durchschüttelt. In letzterem lassen sie sich auch im Kühlschrank 1-2 Tage aufbewahren, länger aber besser nicht. Denn: Zwiebeln und Knoblauch in der Sauce oxidieren, Kräuter verlieren durch die Säure Farbe und Aroma und auch Rahm oder Joghurt verlieren ihre Frische.



## Mit Nase und Augen prüfen

Milchprodukte, die gesäuert sind, lassen sich nach Ablauf des Haltbarkeitsdatums noch mehrere Tage, oft sogar Wochen konsumieren. Am besten prüft man sie mit allen Sinnen: Wenn zum Beispiel ein Joghurt gut aussieht, riecht und schmeckt, ist es auch geniessbar. Riecht es hingegen unangenehm sauer oder haben sich kleine, weissliche, schimmelähnliche Flecken auf der Oberfläche gebildet, ist es verdorben.

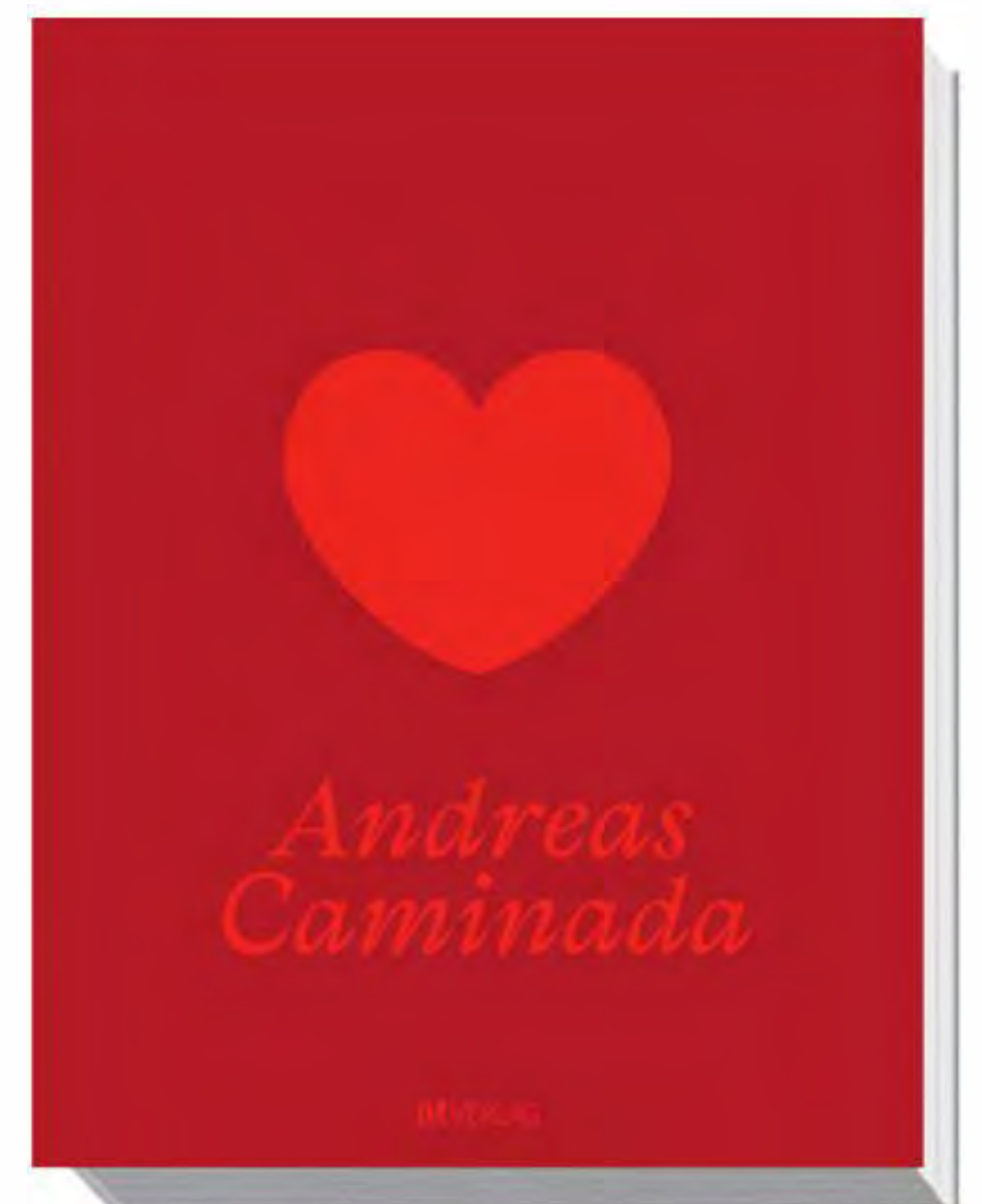


# LESEN UND GENIESSEN

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

### Heimatliebe à la Caminada

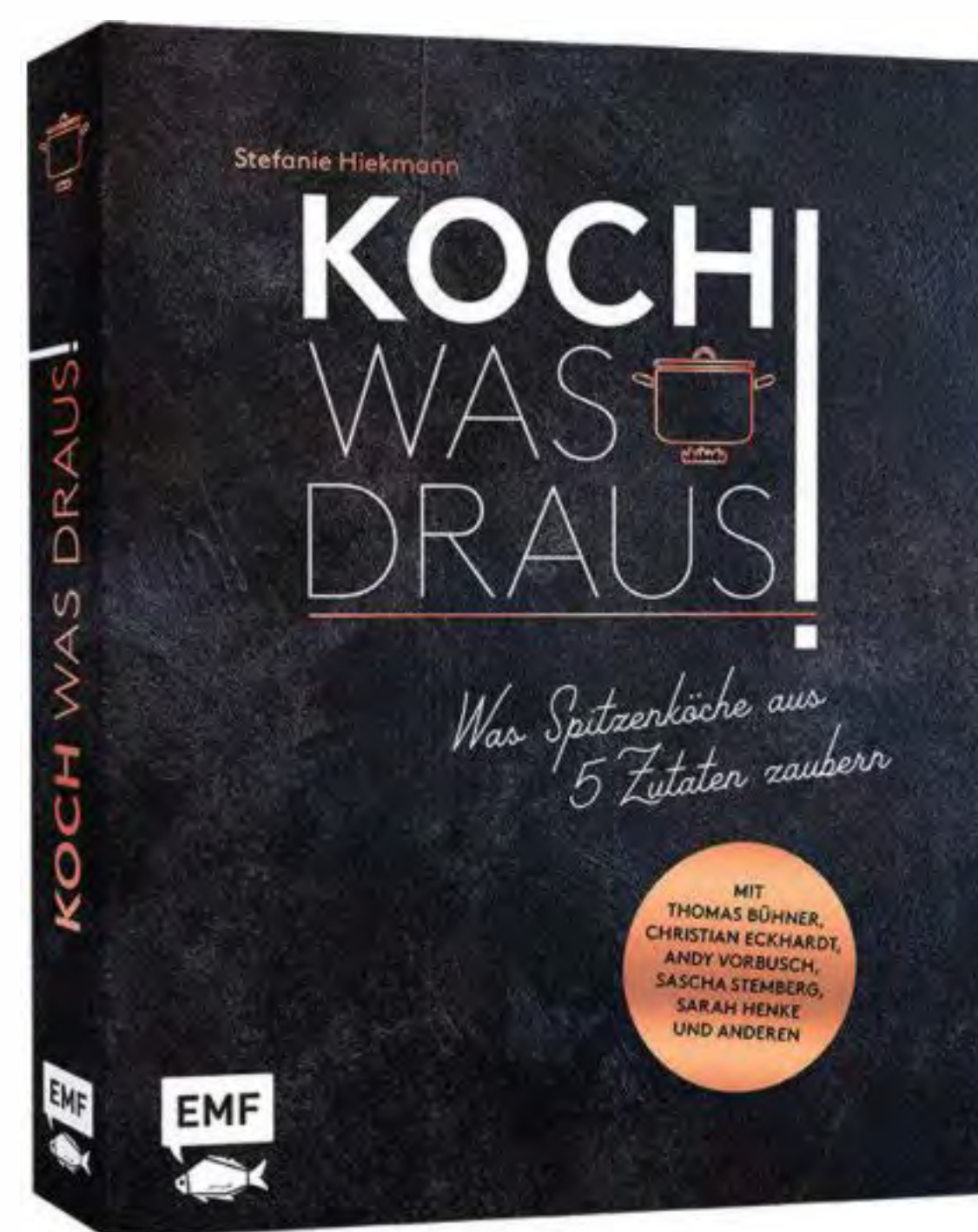
Das erste Kochbuch von Küchenstar Andreas Caminada ist eine kulinarische Liebeserklärung an seine Heimat Graubünden und eine Verneigung vor der einfachen Küche. Neben Traditionellem wie Capuns, Maluns oder Pizokel präsentiert Caminada moderne, naturverbundene Gerichte, die die Jahreszeiten und den Ort seiner Verwurzelung, seines Herzens widerspiegeln. Die Stars dieser Kreationen sind Geflügel aus dem Val Lumnezia, Safran aus Fläsch, Melonen aus Pratval oder Bergkartoffeln aus dem Albulatal. Pure Leidenschaft, Andreas Caminada, AT Verlag, Aarau und München, CHF 39.90.



### Zaubern mit 5 Zutaten

Was würde passieren, wenn man Spitzenköchen sagt: «Such dir 5 Zutaten aus und koch was draus!»? Was würde auf dem Teller landen? Und was können Hobbyköche von den Profis lernen? 10 Spitzenköche durften sich jeweils 5 Zutaten aussuchen, aus denen sie in ihren Küchen gleich 3 verschiedene Gerichte kochen. Erlaubt sind 2 Bonuszutaten je Gericht sowie Basics wie Salz, Pfeffer, Wasser und Öl. Der Leser erhält wertvolle Tipps, wie die Basis-Gerichte auch Schritt für Schritt verändert und variiert werden können, und lernt so, sich an neue Gerichte heranzutasten und die beiden Bereiche Alltags- und Spitzenküche miteinander zu verbinden.

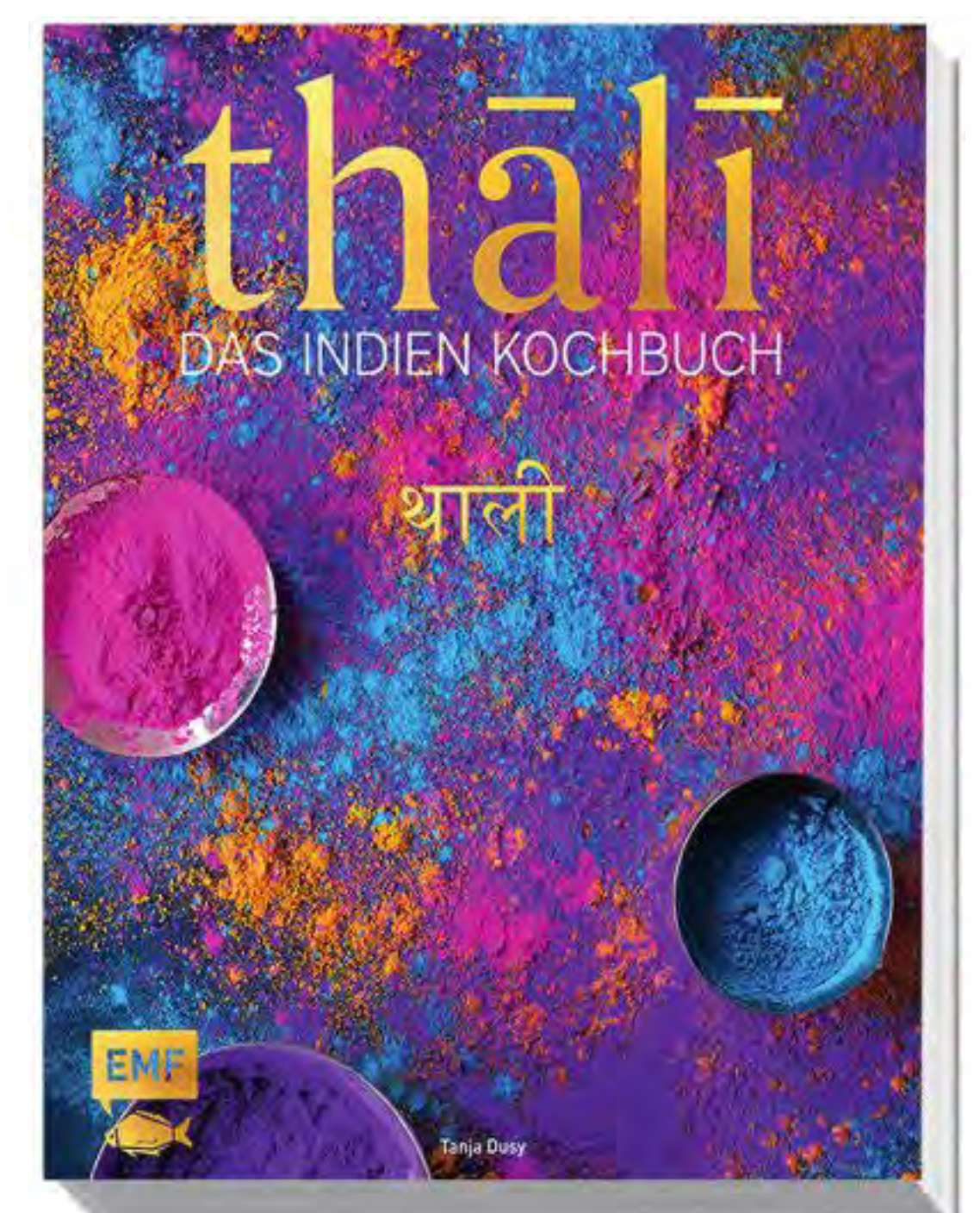
Koch was draus! Was Spitzenköche aus 5 Zutaten zaubern, Stefanie Hiekmann, EMF-Verlag, München, CHF 45.90.



### Indien auf einer Platte

Als Thali wird in Indien eine Mahlzeit bezeichnet, die aus verschiedenen, regional unterschiedlichen Bestandteilen zusammengestellt wird. Thalis bestehen meist aus kleinen Schälchen, die Gemüse, Fleisch oder kleinere Beilagen enthalten, die auf einem runden Tablett, das ebenfalls Thali genannt wird, mit Reis und Fladenbrot serviert werden. Tanja Dusy hat die 100 besten Rezepte aus allen Regionen Indiens zum Geniessen, Kombinieren und Schlemmen zusammengestellt. In bunten Food-Platten mit indischem Streetfood, Tandoori-Gerichten, Naan-Broten, Currys, Dals und Chutneys bringt sie die Traditionsküche auf den heimischen Tisch.

Thali - Das Indien-Kochbuch, Tanja Dusy, EMF-Verlag, München, CHF 38.90.





## Saure Rüben

Keine Angst, die eingemachten Randen schmecken nicht einfach nur sauer, sondern auch fruchtig. Dafür sorgen Himbeeren, Apfelessig und Birnel im Würzsud.

### *Randen in Himbeeressig*

**ERGIBT** 2 Gläser von etwa 3½ dl Inhalt

3 dl Apfelessig  
150 g tiefgekühlte Himbeeren  
100 g Birnel  
10 g Salz  
700 g mittelgrosse rohe Randen  
2–3 Zweige Rosmarin  
1 Esslöffel gelbe Senfkörner

- 1 In einer Pfanne Essig, Himbeeren, Birnel und Salz aufkochen, dann 10 Minuten auf kleinem Feuer nur ziehen lassen.
- 2 Inzwischen die Randen schälen und in dünne Scheiben hobeln. Die Scheiben je nach Grösse der Randen bzw. der später verwendeten Gläser ganz belassen, halbieren oder vierteln. Die Randen im Dampf etwa 6 Minuten bissfest vorgaren.
- 3 Inzwischen die Einmachgläser gründlich heiss reinigen und auf ein Küchentuch stellen.
- 4 Den Essigsud durch ein Sieb giessen und die Himbeeren gut auspressen. In die Pfanne zurückgeben, Rosmarin und Senf beifügen und alles nochmals aufkochen.
- 5 Die noch heissen Randen in die vorbereiteten Gläser schichten und mit dem kochend heissen Sud übergiessen. Die Gläser sofort verschliessen. Die Randen sind ungeöffnet an einem kühlen Ort 3 Monate haltbar. Für eine längere Aufbewahrung ist es empfehlenswert, die Randengläser zusätzlich zu sterilisieren.

Pro Glas 5 g Eiweiss, 1 g Fett,  
70 g Kohlenhydrate; 361 kKalorien oder  
1533 kJoule, Glutenfrei, Lactosefrei





## «ROCK» `N` ROLL IM GLAS

Das ist der neue Swiss Mountain Single Malt aus der Rugen Distillery: Der «Rock Label» ist ein Whisky, der im «Swiss Wood Finish», einer finalen Reifung in ausgebrannten Fässern aus Schweizer Eiche, hergestellt wurde. Die Aromatik: felsig, kantig und ursprünglich, so wie seine Heimat, das Berner Oberland. Goldgelbe Farbe, in der Nase süsse Sherrynoten, frisch fruchtige Orangenschalen, helle Rosinen. Dazu kommen eine dezente Rauchigkeit sowie eine delikate Kombination von holzig herben Aromen mit Vanille und Caramel. Der «Rock Label» in Flaschen à 50cl ist ab sofort fix im Sortiment der Rugen Distillery und im Spirituosen-Fachhandel im Angebot. [www.rugenbraeu.ch](http://www.rugenbraeu.ch)



## DER GESCHMACK DES WALDES

Den GIN 27 aus dem Hause Appenzeller Alpenbitter AG gibt es neu in einer fruchtigen Variante: Der GIN 27 Woodland ist der Premium Dry Gin für alle, die es etwas intensiver mögen. Für den Woodland werden Tannenschösslinge aus dem eigenen Wald von Hand gepflückt. Damit und mit Holunder erhalten die Wacholder-, Orangen- und Gewürzaromen des GIN 27 eine besonders fruchtige Note. Der GIN 27 Woodland ist in den Shops der Appenzeller Alpenbitter AG erhältlich – in Appenzell oder online auf [shop.appenzeller.com](http://shop.appenzeller.com).

## WEINFRÜHLING IN ZÜRICH

Am 26. März öffnet die EXPO-VINA Primavera im PULS 5 in Zürich-West zum 16. Mal ihre Tore. Sie ist bis am 2. April Treffpunkt für Weinliebhaber und Geniesser. An über 80 Ständen bieten Produzenten und Fachhändler mehr als 2000 Weine der bedeutendsten Anbauggebiete Europas und aus Übersee zur Degustation an. [www.expovina.ch](http://www.expovina.ch)



Spitzenweine –  
zu OTTO'S-Preisen!

ONLINE



**ottos.ch**

Riesenauswahl. Immer. Günstig.

### Il Cardinale Primitivo di Manduria DOP

2016\*  
Traubensorte:  
Primitivo  
75 cl  
Art. 102103476

**Auszeichnung:**  
Expovina  
Silberdiplom



je Flasche CHF

**9.95**

Preis-Hit  
Bestelleinheit 6 Flaschen

### Ànima Negra ÀN/2 Mallorca DO

2017\*  
Traubensorten:  
Callet, Manto Negro,  
Syrah  
75 cl  
Art. 102103422



je Flasche CHF

**19.95**

Konkurrenz-  
vergleich **26.50**  
Bestelleinheit 6 Flaschen

### Salentein Malbec Mendoza Argentinien

2015\*  
Traubensorte:  
Malbec  
75 cl  
Art. 102103646



je Flasche CHF

**13.90**

Konkurrenz-  
vergleich **19.80**  
Bestelleinheit 6 Flaschen

Nur solange Vorrat. \*Jahrgangsänderungen vorbehalten!

**ottos.ch**



## JETZT NICHT VERPASSEN!



### Käsefest Basel

25.01.2020

Verschiedene Käsereien bieten ihre Milch- und Käsespezialitäten von 10 bis 17 Uhr in der Markthalle Basel an. Die Schaukäserei bietet die Gelegenheit, bei der Herstellung von Käse dabei zu sein und dem Käser über die Schultern zu schauen. Das Kuhmelken ist für Gross und Klein ein unterhaltsames Erlebnis. Ebenfalls werden feine Käsegerichte angeboten.

[www.cheese-festival.ch](http://www.cheese-festival.ch)



### Geissepeters Fonduestube

bis 15.02.2020

Gemütliche, urbane Fonduestube in Baden mit kleinen Minichalets für 2 bis 60 Personen. Frischer Käse und frisches Fleisch aus der Region und hausgemachte Spezialitäten.

[www.streetfoodbaden.ch](http://www.streetfoodbaden.ch)



### Heimetli Lachen

bis 16.02.2020

«Es Land, e Beiz, es Gfühl»: Bis am 16. Februar 2020 werden im Heimetli auf dem Raffplatz in Lachen von Mittwoch bis Sonntag bekannte, urchige und gluschtige Schweizer Gerichte aufgetischt.

[www.heimetli-lachen.ch](http://www.heimetli-lachen.ch)



### St. Moritz Gourmet Festival

31.01.2020 – 08.01.2020

Wenn sich die internationale Koch-Elite im Engadin ein Stelldichein gibt, pilgern Geniesser und Foodies in Scharen in unser Hochtal, das dann auch zur kulinarischen Hochburg wird. Das St. Moritz Gourmet Festival genießt seit mehr als einem Vierteljahrhundert Kultcharakter. Die rund 40 Events während des Festivals sorgen für Unterhaltung, Tastings und erstklassige Champagner- und Weinanlässe bereichern das Programm.

[www.stmoritz-gourmetfestival.ch](http://www.stmoritz-gourmetfestival.ch)

### Fondue am See

bis 24.02.2020

Die Alphütte vom «Fondue am See» steht direkt am See beim Musikpavillon Rohrschach. Gemütliches Zusammensitzen und unterschiedlichste Fondues probieren, lautet die Devise. Platzreservation empfohlen.

[www.fondueamsee.ch](http://www.fondueamsee.ch)



### Rucksack To Go Winter

bis 29.02.2020

Spontan einen Ausflug auf die Rigi geplant, aber keine Zeit einzukaufen? Die Lösung: Der Rucksack, der alle Gelüste stillt – im Restaurant Bahnhofli auf Rigi Staffel als Raclette- oder Picknick-Rucksack erhältlich. Auswählen, loswandern und in freier Winternatur bei herrlicher Aussicht den Rucksackinhalt geniessen. [www.rigi.ch](http://www.rigi.ch)



## Goldener Morgen

In der ayurvedischen Heilkunde ist die «goldene» Milch, wie die trendige Kurkuma-Latte auch genannt wird, ein fester Bestandteil. Das im Kurkuma enthaltene Curcumin wirkt entzündungshemmend, schmerzstillend und hat eine positive Wirkung auf den Cholesterinspiegel. Gute Gründe also, mit diesem Getränk in den Tag zu starten.

### *Kurkuma Latte*

ERGIBT 2 Portionen

1 Teelöffel frisch geriebener Ingwer  
je 1 Messerspitze Zimt und Kardamom  
1½ Teelöffel Kurkumapulver  
1 Prise frisch gemahlener Pfeffer  
2 Teelöffel Honig oder Birnel  
5 dl Kuh- oder Pflanzenmilch (Hafer-,  
Soja- oder Nussmilch)

- 1 Alle Zutaten in eine Pfanne geben und gut erhitzen, aber nicht kochen lassen.
- 2 Die Kurkuma Latte nach Belieben mit dem Milchschaumer oder Stabmixer aufschäumen. Sofort in vorgewärmte Tassen füllen und heiss servieren.

POWER  
DRINK





## Tanners Hoflade

*«Zäme bringt mä meh häre»: Auf dem Hof der Familie Tanner-Schwarz in Steffisburg setzt man auf Zusammenarbeit – bei der Arbeit und im Hofladen.*

Direktvermarktung hat auf dem Hof von Andrea und Kurt Tanner-Schwarz in Steffisburg Tradition. «Bereits bei meiner Grossmutter klingelten die Leute aus der Nachbarschaft an der Haustüre und kauften Milch, frische Eier oder Gemüse aus dem Garten ein», erzählt Andrea Tanner-Schwarz. Seit vier Jahren verfügt die Familie, die bereits in der 5. Generation auf dem Hof wirtschaftet, über einen hellen und freundlichen Hofladen, der zu ausgewählten Zeiten bedient wird. Auf dem Hof wird hauptsächlich Milchwirtschaft betrieben, aber auch verschiedene Kartoffelsorten, Steffisburger Süsskartoffeln, eigenes Gemüse sowie Obst aus der eigenen Hoschtet befinden sich im Sortiment. Auch Spezialitäten wie hausgemachte Konfitüre, Brätzeli, Moscht oder Gebranntes sind erhältlich. Was nicht selber produziert wird, kaufen Tanners von befreundeten Höfen, die ihre Philosophie teilen, zu. «Wir waren immer schon der Überzeugung, dass man gemeinsam mehr erreicht», sagt die Bäuerin. Der starke Gemeinschaftssinn widerspiegelt sich nicht nur im Angebot: Der Tanner-Schwarz-Hof ist ein Generationenbetrieb, Grosseltern und Kinder helfen mit. «Die Vorteile überwiegen ganz klar», sagt Andrea Tanner. Nicht nur, wenn es um die Arbeit geht. «Das Wissen wird so von Generation zu Generation weitergegeben. Das ist unglaublich wertvoll.» – auf Facebook <https://www.facebook.com/TannerSchwarzHof/>



### Steffisburger Rapsöl

Auf dem Tanner-Schwarz-Hof wächst auch Raps: Nun wurde dieser im Herbst erstmals zu Steffisburger Rapsöl gepresst.



### Frische Milch vom Hof

Die Milch vom Hof (roh oder pasteurisiert) ist nicht nur im Hofladen erhältlich: Seit 20 Jahren betreibt die Familie im Dorf kern einen Milchautomaten mit frischer Rohmilch.



### Kartoffeln in allen Variationen

Verschiedene Kartoffelsorten werden auf dem Tanner-Schwarz-Hof angebaut: Die Vielfalt und besonders die alten Kartoffelsorten begeistern die Kunden.



# Marktplatz

## Schwarz und weiss

Der MOHA Ofenhandschuh Top Five Protector ist bis 220 Grad hitzebeständig und, bedingt durch das Material Neopren, wasserabstossend und rutschfest. CHF 24.90. Bezugsquellenanfrage: [www.schwarzkitchen.com](http://www.schwarzkitchen.com)

## Traditionell

Der Topfhandschuh von Steinlin kommt in traditioneller Form, aber in modernem Alpaufzug-Design daher. Der gut gefütterte Baumwoll-Topfhandschuh ist im 2er-Set erhältlich. CHF 47.65. Bezugsquellenanfrage: [www.eh-services.ch](http://www.eh-services.ch)

## Jeans mal anders

Le Creuset bringt den aktuellen Jeans-Style in die Küche. Die gefütterten Topflappen aus strapazierfähigem Baumwoll-Denim-Stoff sind bis 250 Grad hitzebeständig. CHF 32.90. Bezugsquelle: [www.lecreuset.ch](http://www.lecreuset.ch)

## Heiss anfassen erlaubt!

Es gibt sie in zahlreichen Varianten und sie sollen die Hände vor Verbrennungen schützen: Ofenhandschuhe und Topflappen. Neben klassischen Materialien wie Baumwolle kommen auch Silikon und Neopren zum Einsatz und bieten neue Möglichkeiten bezüglich Form und Funktion.

## Höchsttemperaturen

Der geschmeidige Strickhandschuh mit 350-Grad-Hitzeschutz wurde für den professionellen Einsatz entwickelt. Er ist super flexibel und die gute Passform garantiert sicheres Handeln. Einheitsgrösse, für linke und rechte Hand geeignet und in 4 Farben erhältlich. CHF 29.80. Bezugsquellenanfrage: [www.mayerbosshardt.ch](http://www.mayerbosshardt.ch)

## Flexibel

Die flexiblen Topflappen von Eva Solo aus Silikon liegen durch die Lamellen gut in der Hand. Die Topflappen lassen sich einfach unter dem Wasserhahn abspülen und sind auch spülmaschinenfest. CHF 40.-. Bezugsquellenanfrage: [www.nordisk-design.ch](http://www.nordisk-design.ch)



## FEINSTES FASTNACHTSGEBÄCK

Für die Zigerkrapfen haben wir einen hausgemachten Teig verwendet, schneller geht es jedoch mit gekauftem Blätterteig – beide Varianten haben ihren Reiz. Und ob man sie nach dem Ausbacken nature belässt, mit Puderzucker bestreut oder in Zimt-Zucker wälzt, ist ebenfalls nur Geschmackssache.

KLASSIKER

### Zieger-Krapfen

**ERGIBT** 16 Stück

**VORBEREITUNGSZEIT:** 30 Minuten

**KOCH-/BACKZEIT:** insgesamt  
10–12 Minuten

**RUHEZEIT:** 30 Minuten

#### TEIG:

500 g Mehl

75 g Zucker

1 Prise Salz

150 g kalte Butter

1 Ei

1½ dl Milch

nach Belieben etwas Kirsch

#### FÜLLUNG:

400 g Ziger oder Ricotta

50 g Zucker

4–5 Esslöffel Rosinen

abgeriebene Schale von 1 unbehandelter Zitrone

#### ZUM FERTIGSTELLEN:

ca. 1½ Liter Sonnenblumenöl oder

Kokosfett zum Frittieren

nach Belieben Puderzucker zum Bestreuen oder Zimt-Zucker zum Wälzen

1 Für den Teig Mehl, Zucker und Salz in eine Schüssel geben und mischen. Die Butter in kleine Würfel schneiden und beifügen. Alles zwischen den Fingern zu einer bröseligen Masse reiben. Ei, Milch sowie nach Belieben etwas Kirsch verquirlen, beifügen und alles rasch zu einem glatten Teig verkneten. Den Teig zu einem Rechteck formen und in Klarsichtfolie gewickelt 30 Minuten kühl stellen.

2 Ziger und Zucker glattrühren. Die Rosinen und die Zitronenschale beifügen.

3 Den Teig 3 mm dünn auswallen und daraus mit einem glatten oder gezahnten runden Ausstecher von etwa 13 cm Durchmesser Kreise ausstechen. Den restlichen Teig nochmals auswallen und

weitere Kreise ausstechen; man braucht insgesamt 16 Kreise.

4 Die Zigerfüllung auf die Kreise verteilen. Die Ränder mit wenig Wasser befeuchten und jeden Kreis zu einem Halbmond zusammenklappen. Die Teigblätter mit den Fingern oder einer Gabel gut festdrücken.

5 Das Öl oder Fett auf 170 Grad erhitzen. Die Zigerkrapfen darin portionenweise 3–4 Minuten goldbraun ausbacken, dabei ein- bis zweimal wenden. Zum Abtropfen auf Küchenpapier geben. Dann nach Belieben mit Puderzucker bestreuen oder im Zimt-Zucker wenden.

Pro Stück 7 g Eiweiss,  
23 g Fett, 34 g Kohlenhydrate;  
376 kKalorien oder 1568 kJoule





# LESEN UND GENIESSEN

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

## Pasta ist Liebe

Claudio Del Principe scheint zurzeit einfach alles zu gelingen: Nach «a casa» und «al forno» legt er nun mit «a mano» sein Meisterstück in Sachen Pasta vor. Gekonnt kurzweilig, witzig, anschaulich und voller Leidenschaft zeigt er, wie mit Achtsamkeit und Sorgfalt aus Mehl, Wasser und Ei verführerische Köstlichkeiten entstehen. Ob simple Tagliarini oder kleine kunstvoll gefertigte Gebilde, ob Pappardelle, Cappelacci, Garganelli, Agnolotti oder Fagottini, ob Cavatelli, Trofie oder Orecchiette – jede dieser Sorten wird genau erklärt und mit den passenden klassischen Zugaben, «ragù» und «sughi», kombiniert. Ein Buch über das Glück der guten handgemachten Dinge und ein Muss für alle, die Pasta lieben. a mano, Claudio Del Principe, AT Verlag, Aarau und München, CHF 39.90.



## FERRANTE, FRISCH & FENCHELKRAUT

Ich koche mich  
durch die Weltliteratur

NICOLE  
GIGER



## Kochend durch die Weltliteratur

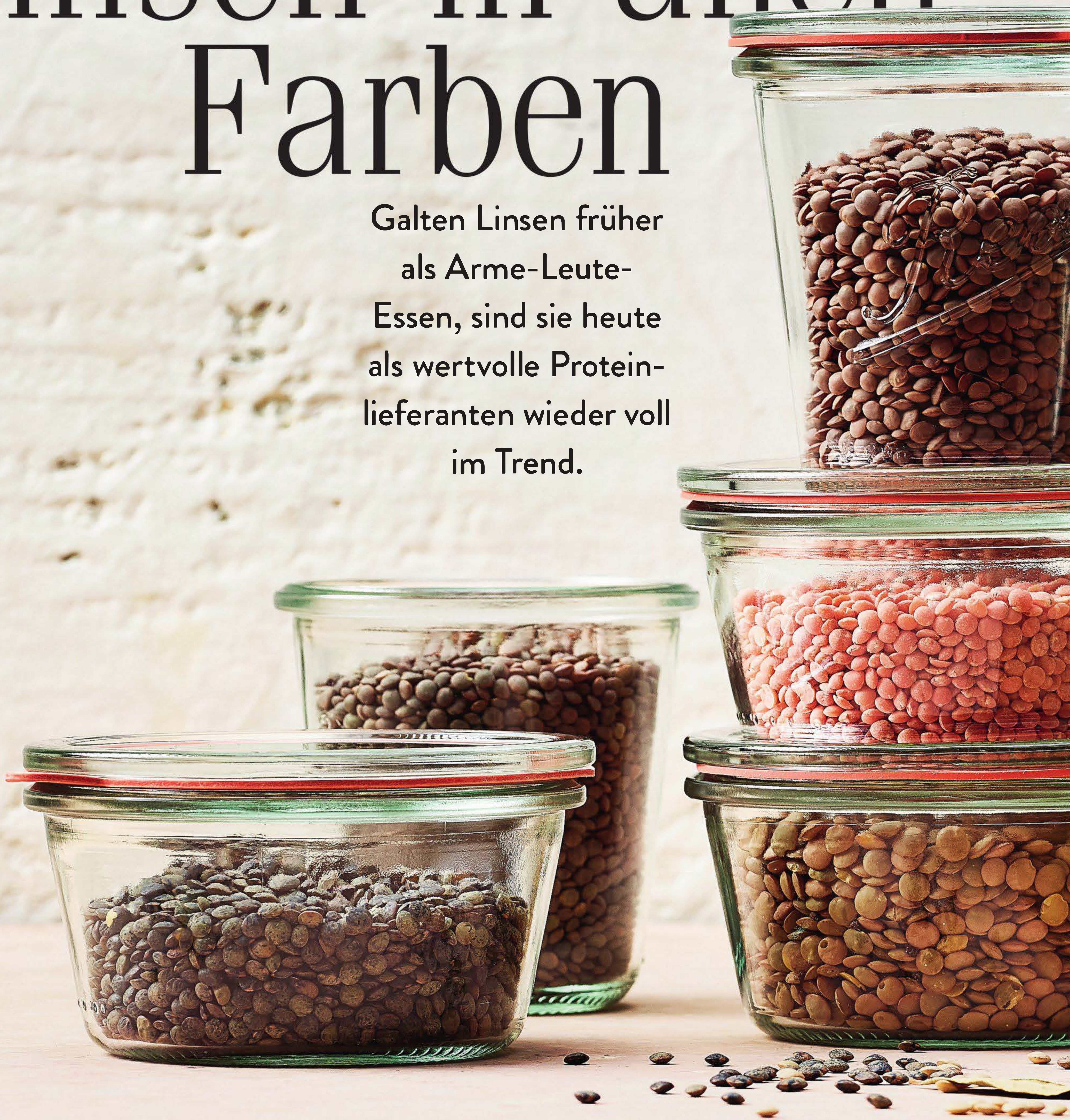
Lesen und Essen sind die grossen Leidenschaften der Journalistin und Bloggerin Nicole Giger. Gute Gerichte nähren den Körper, gute Bücher den Geist. Dass Kochen, Essen und Geniessen auch in der Literatur und im Leben von vielen Schriftstellerinnen und Schriftstellern eine Rolle spielen, verwundert darum kaum. Nicole Giger verwebt ihre eigenen Rezeptkreationen mit der Literatur, lässt Autorinnen und Autoren aus aller Welt zu Wort kommen und erzählt persönliche kulinarische Anekdoten aus ihrem Leben. Auf höchst unterhaltsame und anregende Weise lernt man so Risotto kochen mit Nietzsche, Burger braten mit Hemingway und erfährt Erstaunliches über die Schokoladenvorliebe des Marquis de Sade.

Ferrante, Frisch & Fenchelkraut, Nicole Giger, AT Verlag, Aarau und München, CHF 39.–



# Linzen in allen Farben

Galten Linzen früher als Arme-Leute-Essen, sind sie heute als wertvolle Proteinlieferanten wieder voll im Trend.





# Marktfrisch





Die Linse ist eine der ältesten Kulturpflanzen überhaupt, denn sie wird bereits seit über 8000 Jahren angebaut. Ihre Ursprünge werden im Orient vermutet; via Ägypten und Rom gelangte die Hülsenfrucht schliesslich nach Mitteleuropa, wo sie heute neben Bohnen und Erbsen zu den wichtigsten Vertretern dieser Familie zählt. Die wichtigsten Anbauregionen liegen heute vor allem in Spanien, Russland und in der Türkei, in Südamerika (vor allem Chile, Argentinien), in den USA, Kanada, Vorderasien, Indien und China.

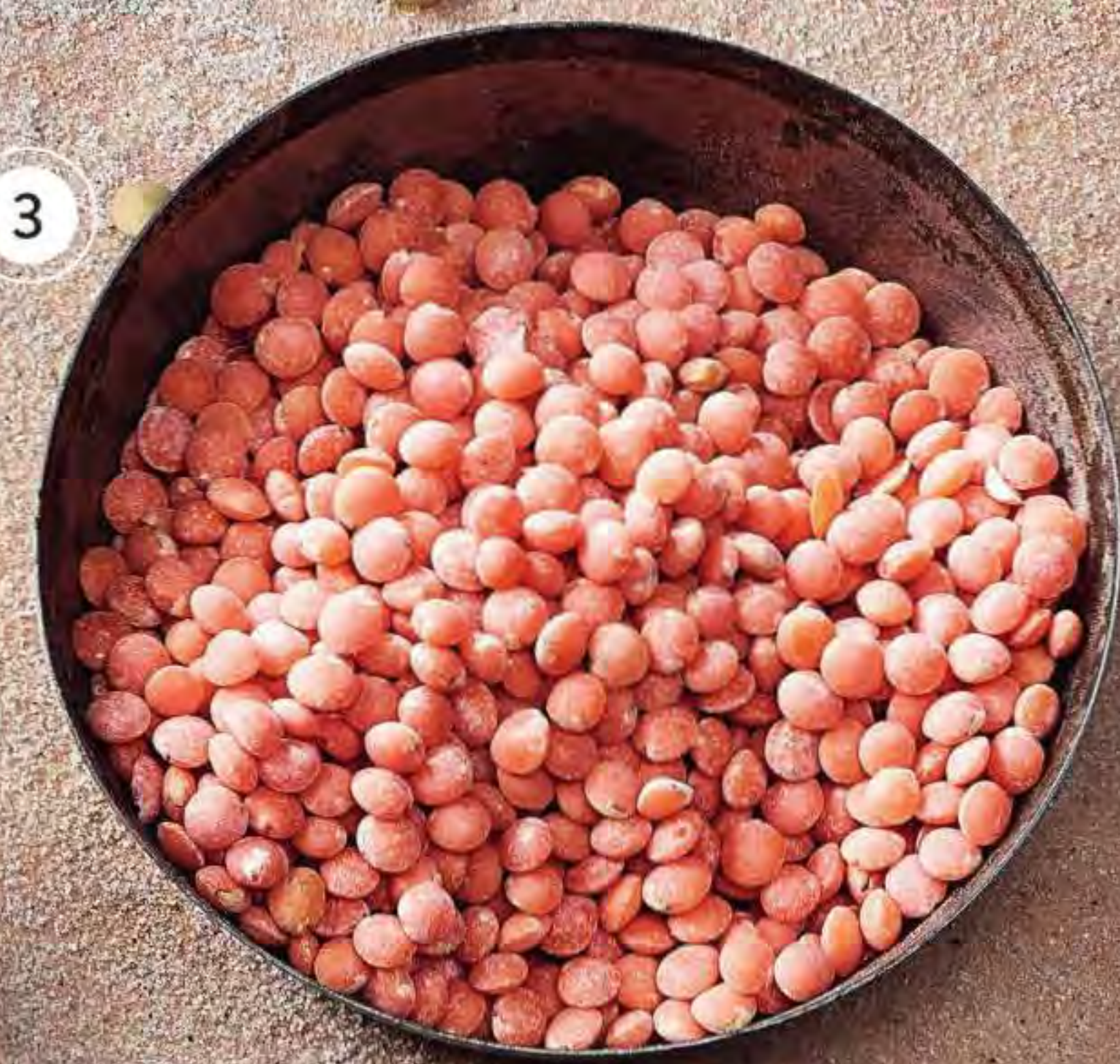
Im Mittelalter galten Linsen nicht nur als Armennahrung, sondern standen auch im Ruf äusserst schwer verdaulich zu sein; man sagte ihnen nach, sie reizten den Magen, schwächten das Sehvermögen und verursachten «schwere Träume». Nun gut, völlig aus der Luft gegriffen ist das nicht: Denn ungekochte Linsen enthalten wie fast alle Hülsenfrüchte gesundheitsschädliche Glykoside, zum Beispiel Phasin, das Magen-Darm-Entzündungen hervorrufen kann. Diese Glykoside werden allerdings durch den Kochvorgang unschädlich gemacht. Linsen sind, vor allem aufgrund des hohen Zelluloseanteils, tatsächlich eher schwer verdauliche Kost. Dem kann man bei der Zubereitung jedoch gut entgegenwirken: Kräuter und Gewürze wie Bohnenkraut, Rosmarin, Thymian und Salbei, Curry, Ingwer, Nelken, Knoblauch, Koriander und Chili passen nicht nur hervorragend zum nussigen Aroma der Linsen, sondern bringen auch die Verdauung in Schwung. Das widerspiegelt sich denn auch in Rezepten aus aller Welt, etwa aus Indien, Mexiko, dem arabischen und Mittelmeerraum. In Indien und Pakistan gibt es pikantes «Dal» in unzähligen Varianten, im Orient schätzt man würzige, frittierte Bällchen aus gekochten Linsen; in Mexiko gehören Chiligerichte aus Linsen auf den Speiseplan und rund ums Mittelmeer sind Linsen in Form von Salaten, Pastasaucen oder Suppen nicht wegzudenken.



1



2



3



4



5



6



7



8



9

- 1 Braune Linsen
- 2 Berg-Linsen
- 3 Rote Linsen
- 4 Beluga-Linsen
- 5 Grüne Linsen
- 6 Troja-Linsen
- 7 Gelbe Linsen
- 8 Castelluccio-Linsen
- 9 Pardina-Linsen



Beluga-Linsen-Salat  
mit Granatapfel und  
gebratenen Jakobsmuscheln

Rezept auf Seite 24







## ***Beluga-Linsen-Salat mit Granatapfel und ge- bratenen Jakobsmuscheln***

**FÜR 4 PERSONEN**

**VORBEREITUNGSZEIT:** 15 Minuten

**KOCH-/BACKZEIT:** 30 Minuten

**200 g Beluga-Linsen**

**2 Frühlingszwiebeln**

**Salz**

**1 kleiner Granatapfel**

**4 Zweige Minze**

**2½ Esslöffel Zitronensaft (1)**

**1 Teelöffel Ahorn- oder Agavensirup**

**½ Teelöffel Harissa**

**schwarzer Pfeffer aus der Mühle**

**5 Esslöffel Olivenöl**

**8 ausgelöste Jakobsmuscheln**

**1 Esslöffel Butter**

**1 Esslöffel Olivenöl zum Braten**

**1 Esslöffel Zitronensaft (2)**

**1** Die Linsen in einem Sieb kalt spülen. In eine Pfanne geben und gut mit kaltem Wasser bedecken. Alles aufkochen, dann die Linsen bei mittlerer Hitze 20–25 Minuten bissfest garen.

**2** Inzwischen die Frühlingszwiebeln rüsten und mitsamt schönem Grün in feine Ringe schneiden. In einer Schüssel mit ½ Teelöffel Salz mischen. Den Granatapfel halbieren, die Hälften jeweils aufbrechen und die roten Kerne zwischen den Trennhäuten herauslösen; Saft, der dabei ausläuft, auffangen. Die Minzeblättchen in feine Streifen schneiden.

**3** Für das Dressing die erste Portion Zitronensaft (1) mit dem Sirup und dem Harissa zum aufgefangenen Granatapfelsaft geben und mit Salz und Pfeffer würzen. Das Olivenöl nach und nach mit einer Gabel zu einem cremigen Dressing unterschlagen.

**4** Die Linsen in ein Sieb abgiessen und abtropfen lassen. Dann zu den Zwiebelringen geben und alles mit dem Dressing mischen. Die Granatapfelkerne und die

Minze beifügen und den Linsensalat wenn nötig nachwürzen.

**5** Die Jakobsmuscheln mit Salz und Pfeffer würzen. In einer Bratpfanne die Butter und das Öl kräftig erhitzen. Die Jakobsmuscheln darin bei grosser Hitze pro Seite 1 Minute braten. Die zweite Portion Zitronensaft (2) angiesen und die Bratpfanne von der Kochstelle ziehen. Die Jakobsmuscheln auf vorgewärmten Tellern anrichten und mit dem Bratensatz beträufeln. Den Linsensalat daneben anrichten und alles sofort servieren.

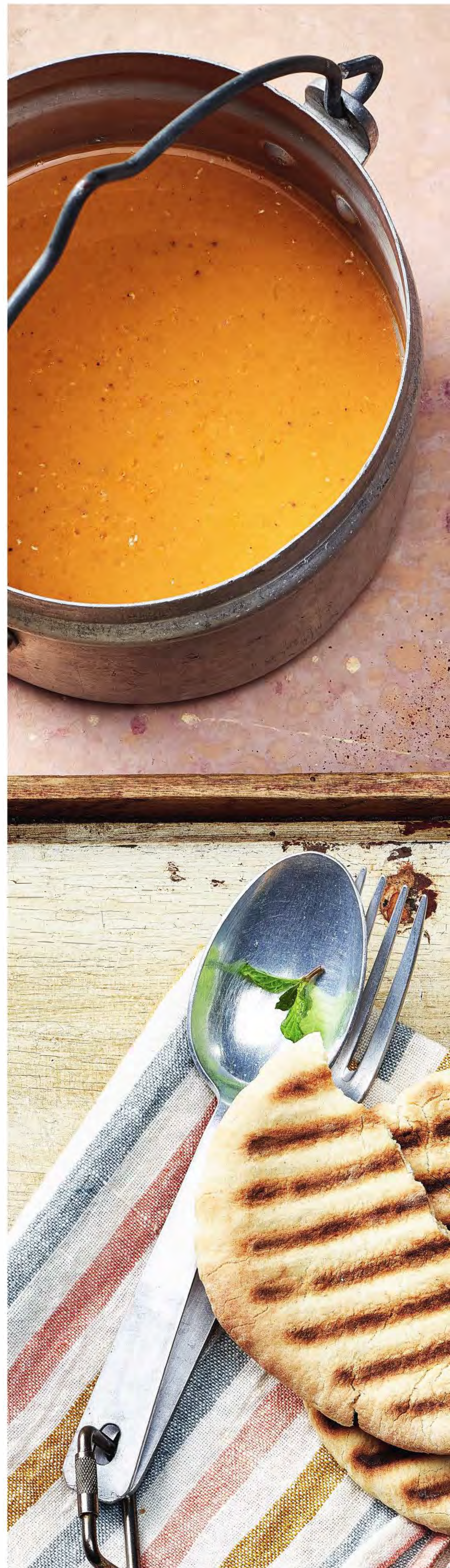
### **FÜR DEN KLEINHAUSHALT**

*2 Personen: Zutaten halbieren.*

Pro Portion 26 g Eiweiss, 17 g Fett, 31 g Kohlenhydrate; 394 kKalorien oder 1651 kJoule, Purinarm, Glutenfrei, Lactosearm

### **TIPP**

*Wer lieber vegetarisch isst, ersetzt die Jakobsmuscheln durch je 1 cm dick geschnittene Scheiben einer Ziegenkäserolle. Die Scheiben nebeneinander in eine Gratinform setzen, mit etwas Olivenöl beträufeln und im 220 Grad heissen Ofen etwa 5 Minuten leicht bräunen. Warm auf dem Linsensalat servieren.*





## Türkische Linsencremesuppe mit Paprikabutter

**FÜR 4 PERSONEN**

**VORBEREITUNGSZEIT:** 15 Minuten

**KOCH-/BACKZEIT:** 30 Minuten

2 grosse Zwiebeln  
2 Knoblauchzehen  
1 Esslöffel Butter (1)  
1 Teelöffel Rosenpaprika (1)  
1½ Esslöffel Tomatenpüree  
200 g rote Linsen  
1 Liter Wasser  
200 g Joghurt  
1 Zweig frische Minze oder 1 Teelöffel getrocknete Minze  
Salz  
schwarzer Pfeffer aus der Mühle  
2 Esslöffel Butter (2)  
2 Teelöffel Rosenpaprika (2)

- 1 Die Zwiebeln und den Knoblauch schälen und fein hacken.
- 2 In einer Pfanne die erste Portion Butter (1) erhitzen. Zwiebeln und Knoblauch darin unter Rühren andünsten. Die erste Portion Paprikapulver (1) darüber stäuben, das Tomatenpüree beifügen und alles gut verrühren. Die Linsen und das Wasser dazugeben. Alles aufkochen und die Linsen zugedeckt bei kleiner Hitze etwa 30 Minuten kochen lassen, bis sie sehr weich sind.
- 3 Den Joghurt und die Minze zur Suppe geben und diese fein pürieren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.
- 4 In einer kleinen Pfanne die zweite Portion Butter (2) mit der zweiten Portion Rosenpaprika (2) schmelzen und leicht salzen.
- 5 Die Linsensuppe in tiefe Teller oder Tassen anrichten und jeweils etwas Paprikabutter darüber träufeln. Die Suppe sofort servieren.

### FÜR DEN KLEINHAUSHALT

2 Personen: Zutaten halbieren.

1 Person: Zutaten vierteln.

Pro Portion 15 g Eiweiss, 15 g Fett, 33 g Kohlenhydrate; 341 kKalorien oder 1426 kJoule, Glutenfrei

### TIPP

Nach Belieben zusätzlich noch kleine Weissbrotwürfel in Butter knusprig braten und über die Suppe streuen.







## SALZ, SÄURE UND HÜLSEN- FRÜCHTE

Lange galt die Regel, dass man Hülsenfrüchte wie Linsen, Bohnen und Kichererbsen am besten in ungesalzenem Wasser kochen sollte, weil sie angeblich ansonsten nicht richtig weich werden. Neuste Erkenntnisse kommen zu einem ganz anderen Resultat. Hülsenfrüchte garen sogar besser und vor allem schneller in gesalzenem Wasser als in nicht gesalzenem. Noch schneller garen Hülsenfrüchte wie Linsen und Bohnen, wenn sie in Wasser für ein paar Stunden eingeweicht werden, bei den Linsen macht dies nur bei den ungeschälten Sorten Sinn. Gelbe und rote Linsen sind geschält und werden daher ohnehin sehr schnell weich.

Anders sieht es mit Säure aus, sie verhindert ein Weichwerden der Hülsenfrüchte, da sie die äusseren Zellstrukturen so verklebt, dass ein Eindringen der Flüssigkeit nicht möglich ist. Somit können die Hülsenfrüchte nicht quellen und weich werden.





## Ofengemüse auf gelbem Linsenpüree mit Chiliöl

FÜR 4-5 PERSONEN

VORBEREITUNGSZEIT: 25 Minuten

KOCH-/BACKZEIT: 30 Minuten

### GEMÜSE:

1,3-1,5 kg Wurzelgemüse, z. B. Rüebli,  
Pastinaken, Knollensellerie und gelbe  
Randen

Salz

2-3 Zweige Rosmarin

6 Esslöffel Olivenöl

### PÜREE:

6 Salbeiblättchen

1 Zweig Rosmarin

2 Knoblauchzehen

1 Esslöffel Olivenöl (1)

300 g gelbe Linsen

6 dl milde Gemüsebouillon

5 Zweige glatte Petersilie

½ unbehandelte Zitrone

1 frischer roter Peperoncino

6 Esslöffel Olivenöl (2)

Salz

1 Den Backofen auf 200 Grad vor-  
heizen. Das Ofenblech mit Backpapier  
belegen.

2 Das Gemüse rüsten und in 1 cm dicke  
Stängelchen schneiden. Auf das vorberei-  
tete Blech geben. Mit Salz bestreuen.

3 Die Rosmarinnadeln von den  
Zweigen zupfen und fein hacken. Über das  
Gemüse verteilen und dieses mit dem  
Olivenöl beträufeln. Alles gut mischen.

4 Das Gemüse im 200 Grad heissen

Backofen auf der zweituntersten Rille  
etwa 30 Minuten backen, bis es bissfest  
und leicht gebräunt ist; zwischendurch  
ein- bis zweimal mischen.

5 Inzwischen für das Püree Salbeiblät-  
ter und Rosmarinnadeln fein schneiden.  
Den Knoblauch schälen und fein hacken.

6 In einer Pfanne die erste Portion Öl  
(1) erhitzen. Salbei, Rosmarin und Knob-  
lauch darin andünsten. Die Linsen und die  
Bouillon beifügen. Alles aufkochen, dann  
die Linsen zugedeckt bei mittlerer Hitze  
etwa 20 Minuten garen, bis sie gut weich  
sind.

7 In der Zwischenzeit die Petersilie fein  
hacken. Die gelbe Schale der Zitronen-  
hälfte fein abreiben, den Saft auspressen.  
Den Stielansatz des Peperoncino entfer-  
nen, dann die Schote mitsamt den Kernen  
sehr fein hacken.

8 In einer kleinen Pfanne den Peperon-  
cino und die Zitronenschale mit der  
zweiten Portion Öl (2) mischen. Leicht  
erwärmen.

9 Die Linsen mitsamt der Garflüssig-  
keit fein pürieren. Die Petersilie sowie  
2 Teelöffel Zitronensaft unterrühren und  
das Püree mit Salz abschmecken.

10 Das Linsenpüree auf vorgewärmte  
Teller verteilen, jeweils etwas Gemüse  
darauf anrichten und mit dem Peperon-  
cinoöl beträufeln. Das restliche Gemüse  
daneben oder separat dazu anrichten.

### FÜR DEN KLEINHAUSHALT

2 Personen: Zutaten halbieren.

Pro Portion 22 g Eiweiss, 26 g Fett,  
56 g Kohlenhydrate; 579 kKalorien oder  
2418 kJoule, Purinarm, Glutenfrei



## Gekochter Schinken mit Linsen in Senfrahm

FÜR 4 PERSONEN

VORBEREITUNGSZEIT: 20 Minuten

KOCH-/BACKZEIT: 1 Stunde

1 Rollschinken, ca. 700 g  
1 Stange Lauch  
1 Rüebli  
10 Zweige Thymian  
300 g braune oder grüne Linsen  
2 Esslöffel Butter  
ca. 7½ dl milde Gemüsebouillon  
1½ dl Rahm  
1 Esslöffel Zitronensaft  
1 Esslöffel scharfer Senf  
1 Esslöffel körniger Senf  
Salz  
schwarzer Pfeffer aus der Mühle

1 Den Rollschinken kalt abspülen. In eine Pfanne legen, mit Wasser bedecken und aufkochen. Dann die Hitze so weit reduzieren, dass das Wasser nur noch leise simmert. Den Schinken etwa 1 Stunde gar ziehen lassen.

2 Inzwischen für die Linsen den Lauch und das Rüebli rüsten und klein würfeln. Thymianblättchen von den Zweigen zupfen. Die Linsen kalt spülen und abtropfen lassen.

3 In einer Pfanne die Butter erhitzen. Das Gemüse sowie den Thymian darin andünsten. Die Linsen und die Bouillon beifügen und aufkochen. Dann die Linsen zugedeckt bei milder Hitze je nach Sorte, Alter und Qualität 35–50 Minuten bissfest garen.

4 Am Ende der Garzeit der Linsen den Rahm, den Zitronensaft und die beiden Senfsorten unterrühren und die Linsen mit Salz und Pfeffer abschmecken.

5 Den Rollschinken aus dem Wasser heben, das Netz entfernen und den Schinken in dünne Scheiben schneiden. Mit den Linsen auf vorgewärmten Tellern anrichten.

### FÜR DEN KLEINHAUSHALT

2 Personen: Zutaten halbieren, einen Mini-Rollschinken von gut 300 g verwenden und nur etwa 45 Minuten garen.

Pro Portion 57 g Eiweiss, 42 g Fett, 46 g Kohlenhydrate; 815 kKalorien oder 3405 kJoule, Glutenfrei







Weitere Rezepte zum Thema unter  
[www.wildeisen.ch/sammlungen/  
 linsengerichte](http://www.wildeisen.ch/sammlungen/linsengerichte)

## ***Linsen-Falafel mit Paprika-Kresse-Joghurt***

**FÜR 4 PERSONEN**

**VORBEREITUNGSZEIT:** 30 Minuten

**KOCH-/BACKZEIT:** 10 Minuten

**RUHEZEIT:** 4 Stunden

### **FALAFEL:**

**250 g rote oder gelbe Linsen**

**1 Zwiebel**

**2 Knoblauchzehen**

**1 Bund Petersilie**

**1 Bund Koriandergrün**

**je 1 Teelöffel gemahlener Kreuzkümmel,  
Koriander und Rosenpaprika**

**40–50 g Paniermehl, je nach Sorte**

**1 Teelöffel Backpulver**

**Salz**

**8 dl Öl zum Frittieren**

### **JOGHURT:**

**1 Kästchen Kresse**

**400 g griechischer Joghurt**

**1 Teelöffel Zitronensaft**

**2 Teelöffel Olivenöl**

**Salz**

**2 Teelöffel Rosenpaprika**

**1** In einer Schüssel die Linsen mit Wasser bedecken und etwa 4 Stunden quellen lassen.

**2** Die Linsen in ein Sieb abschütten und gut abtropfen lassen. Die Zwiebel und den Knoblauch schälen und grob würfeln. Die Kräuter grob hacken.

**3** Die Linsen mit der Zwiebel, dem Knoblauch und den Kräutern im Cutter fein zerkleinern. Das Püree mit den Gewürzen, dem Paniermehl und dem Backpulver mischen und mit Salz würzen.

Aus dem eher feuchten Teig etwa 40 Bällchen formen.

**4** Für die Joghurtsauce die Kresse abschneiden, kurz kalt spülen und sehr gut abtropfen lassen. Den Joghurt mit dem Zitronensaft und dem Öl verrühren. Die Kresse untermischen und die Sauce mit Salz und Paprika würzen.

**5** Den Backofen auf 70 Grad vorheizen. In einer weiten Pfanne das Öl zum Frittieren erhitzen. Es ist heiss genug, wenn an einem hölzernen Spieß, den man ins Fett taucht, viele kleine Bläschen aufsteigen.

**6** Die Falafel im heissen Öl in drei Portionen jeweils 3–4 Minuten rundum knusprig frittieren. Die Falafel mit einem Schaumlöffel aus dem Öl heben, abtropfen lassen und auf einen Teller mit einer doppelten Lage Küchenpapier zum Entfetten legen. Anschliessend im 70 Grad warmen Backofen warm stellen. Wenn alle Falafeln frittiert sind, mit der Joghurtsauce servieren.

Dazu passt Fladenbrot.

Pro Portion 20 g Eiweiss, 59 g Fett, 45 g Kohlenhydrate; 813 kKalorien oder 3375 kJoule, Purinarm

### **TIPP**

*Der Falafelteig aus Linsen ist feuchter als jener aus Kichererbsen, deshalb ist er etwas schwieriger zu formen. Im heissen Fett bilden sie aber sofort eine Kruste und werden auch schön rund. Wer auf ganz sicher gehen will, bäckt ein Probefalafel, bevor er die restlichen Bällchen ins heisse Öl gibt.*







## Penne mit Linsen- Gemüsesugo

FÜR 4 PERSONEN

VORBEREITUNGSZEIT: 30 Minuten

KOCH-/BACKZEIT: 50 Minuten

20 g getrocknete Steinpilze

2 dl heisses Wasser

1 Teelöffel Fenchelsamen

2 Zweige Salbei

1 rote Zwiebel

2 Knoblauchzehen

1 kleiner Fenchel

2 Esslöffel Olivenöl

100 g Bratspeck, in Würfelchen geschnitten

½ Teelöffel Chiliflocken

150 g kleine braune oder grüne Linsen

2 ½ dl Gemüsebouillon

2 Esslöffel Tomatenpüree

Salz

400 g Penne

1 In einer Schüssel die Steinpilze mit dem heissen Wasser übergiessen und etwa 30 Minuten quellen lassen.

2 Inzwischen in einer kleinen Bratpfanne die Fenchelsamen leicht anrösten, bis sie zu duften beginnen. Die Fenchelsamen im Mörser leicht zerdrücken.

3 Die Salbeiblätter in feine Streifen schneiden. Die Zwiebel und den Knoblauch schälen und fein hacken. Den Fenchel rüsten und klein würfeln. Die Pilze aus dem Einweichwasser nehmen, leicht ausdrücken und klein schneiden. Die Einweichflüssigkeit durch ein mit Küchenpapier ausgelegtes Sieb giessen, um Verschmutzungen von den Pilzen zu entfernen.

4 In einer Pfanne das Öl erhitzen. Zuerst die Speckwürfelchen leicht knusprig rösten. Dann Salbei, Zwiebel, Knoblauch, Pilze, Fenchel, Fenchelsamen und Chiliflocken beifügen und kurz mitrösten. Die Linsen, die Bouillon und das Pilzeinweichwasser beifügen und aufkochen. Die Linsen zugedeckt bei mittlerer Hitze 35–50 Minuten weich, aber nicht zu

weich garen. Am Schluss das Tomatenpüree unterrühren und den Linsensugo mit Salz abschmecken.

5 In einer grossen Pfanne für die Teigwaren reichlich Wasser aufkochen und salzen. Die Penne darin bissfest garen. Abschütten und abtropfen lassen. Die Penne in vorgewärmte Teller geben und den Linsensugo darüber verteilen. Dazu passt frisch geriebener Parmesan und etwas Olivenöl zum Beträufeln.

### FÜR DEN KLEINHAUSHALT

2 Personen: Zutaten halbieren.

Pro Portion 30 g Eiweiss, 12 g Fett, 93 g Kohlenhydrate; 629 kKalorien oder 2653 kJoule, Glutenfrei

### TIPP

Es ist schwierig, die Garzeit von Linsen exakt anzugeben. Sie hängt sowohl von der jeweiligen Sorte wie auch vom Alter der Hülsenfrüchte ab. Also die Linsen zwischendurch immer wieder probieren.



Schweiz. Natürlich. 

# Spinatwähe

**WAS SIE  
BRAUCHEN**

- Kuchenteig
- 800 g gefrorener Spinat, aufgetaut
- 1 grosse Zwiebel
- 1/2 Würfel Gemüsebouillon
- 1 Knoblauchzehe
- 150 ml Halbrahm
- 6 EL geriebener Parmesan
- etwas Butter oder Olivenöl zum Dünsten
- Salz, Pfeffer, Paprika & eine Prise Muskatnuss

1. Zwiebeln und Knoblauch in etwas Butter oder Olivenöl dünsten, bis die Zwiebeln glasig geworden sind.
2. Spinat hinzugeben, kurz mitdünsten.
3. Bouillon und Gewürze begeben, Salzen & Pfeffern. Bei geschlossenem Deckel den Spinat 5 Minuten köcheln, damit sich die Geschmäcker verbinden und der Spinat schön heiss ist.
4. Rahm und Käse begeben, nochmals alles kurz in Pfanne erhitzen und wenige Minuten köcheln lassen, abschmecken.
5. Pfanne vom Herd nehmen, den Spinat komplett auskühlen lassen.
6. Kuchenteig auswallen und auf ein mit Backpapier belegtes Blech legen (alternativ kann das Blech auch mit Butter eingefettet und mit Mehl bestäubt werden).
7. Spinatmasse auf dem Teigboden verteilen und die Wähe in der unteren Ofenhälfte des vorgeheizten Ofens 25-30 Minuten bei 180°C backen.

**WEITERE REZEPTE UNTER**  
*gemuese.ch*



# Meeresgemüse

Algen sind vielfältig, sie eignen sich getrocknet zum Würzen genauso wie als Zutat für Salate, Suppen oder Eintöpfe. Japaner schätzen das gesunde Meeresgemüse bereits seit über 10.000 Jahren, zunehmend finden sie auch bei uns Liebhaber. Viele Algen stammen übrigens nicht aus Asien, sondern wachsen an den europäischen Küsten.





## Asiatischer Randensalat mit Algen

**FÜR 4 PERSONEN** als Vorspeise  
**VORBEREITUNGSZEIT:** 25 Minuten  
**KOCH-/BACKZEIT:** 15 Minuten

10 g getrocknete Dulse- oder Dillisk-Algen  
2 kleine rohe Randen  
1 Bund Radieschen  
1 Peperoncino  
10 g frischer Ingwer  
1 Limette  
2 Esslöffel Sojasauce  
2 Esslöffel Sonnenblumenöl  
1 Teelöffel brauner Zucker  
100 g Quinoa

- 1 Die Algen mit reichlich Wasser bedeckt 5 Minuten einweichen.
- 2 Inzwischen die Randen schälen und auf einem Gemüsehobel in ganz feine Scheiben schneiden. Schönes Radieschengrün kalt spülen und beiseitelegen. Die Radieschen ebenfalls in feine Scheiben hobeln.
- 3 Den Peperoncino halbieren, den Stielansatz sowie je nach gewünschter Schärfe eventuell die Kerne entfernen. Den Peperoncino fein hacken. Den Ingwer schälen und fein reiben. Den Saft der Limette auspressen.
- 4 In einer Schüssel Limettensaft, Sojasauce, Sonnenblumenöl, Peperoncino, Ingwer und braunen Zucker verrühren und mit Salz abschmecken. Die Hälfte der Sauce mit den Randen mischen, den Rest der Sauce beiseitestellen.
- 5 Die Quinoa in leicht gesalzenem Wasser etwa 15 Minuten weich garen. Anschliessend abgiessen und abtropfen lassen.
- 6 Die Algen in ein Sieb geben und gut abtropfen lassen. In mundgerechte Stücke zupfen. Die Algen mit der restlichen Sauce, den Radieschen und der Quinoa mischen. Die Radieschenblätter in feine Streifen schneiden und ebenfalls untermischen. Den Algen-Quinoa-Salat wenn nötig mit Salz abschmecken.
- 7 Kurz vor dem Servieren die Randen dekorativ auf Tellern anrichten. Darüber den Algen-Quinoa-Salat verteilen.

### FÜR DEN KLEINHAUSHALT:

2 Personen: Zutaten halbieren.

Pro Portion 6 g Eiweiss, 9 g Fett, 26 g Kohlenhydrate; 221 kKalorien oder 924 kJoule, Lactosefrei



## Ramen-Suppe mit Meeresspaghetti und Gemüse

FÜR 4 PERSONEN

VORBEREITUNGSZEIT: 30 Minuten

KOCH-/BACKZEIT: 10 Minuten

10 g getrocknete Meeresspaghetti (Himanthalia)

1 Knoblauchzehe

15 g Ingwer

4 Esslöffel Sojasauce

2 Esslöffel Honig

2–3 Esslöffel Misopaste

1,2 Liter schwach gesalzene Gemüsebouillon, siehe Tipp

Salz

150 g braune Champignons

1 Frühlingszwiebel

400 g Broccoli

1 Esslöffel ungeröstetes Sesamöl oder Sonnenblumenöl

150 g Ramen- oder Asia-Nudeln

15 g Sesam

## ALGEN UND JOD

Speisealgen sind reich an Phosphor, Calcium, Eisen und Jod und enthalten Ballaststoffe, essenzielle Fettsäuren wie Omega 3 und 6, Vitamine sowie hochwertiges Eiweiss. Jod ist ein wichtiges Spurenelement für den Körper, doch einige Algen – dies ist von Sorte und Jahreszeit abhängig – weisen einen besonders hohen Jodanteil auf. Dieser kann in zu grosser Menge genossen zu Fehlfunktionen der Schilddrüse führen. Als Richtlinie werden für Erwachsene 5–10 g getrocknete oder etwa 80 g frische Algen pro Tag empfohlen. Besonders bei Braunalgen wie die Kombu, die sehr jodhaltig sind, kann jedoch durch Einweichen und gründliches Spülen der Jodgehalt gesenkt werden. Zudem finden sich auf den meisten Verpackungen Hinweise zu Dosierung, Jodgehalt und anderem mehr.

1 Die Meeresspaghetti in reichlich Wasser 30 Minuten einweichen.

2 Den Knoblauch und den Ingwer schälen und fein reiben. Beides mit der Sojasauce, dem Honig und der Misopaste vermischen. Die Würzpaste in eine Pfanne geben und darin 2–3 Minuten andünsten. Die Bouillon dazugießen und alles einmal aufkochen. Auf kleinster Stufe 20 Minuten ziehen lassen. Am Schluss die Miso-Bouillon wenn nötig mit Salz abschmecken.

3 Die Champignons in Scheiben schneiden. Die Frühlingszwiebel mitsamt Grün in feine Ringe schneiden, den grünen Teil separat beiseitelegen. Den Broccoli in kleine Rösschen teilen, den Strunk schälen und klein würfeln.

4 In einer zweiten Pfanne reichlich Wasser aufkochen. Die Meeresspaghetti abschütten und zusammen mit den Nudeln in das kochende Wasser geben. Die Nudeln bissfest garen.

5 Gleichzeitig eine weite Pfanne leer erhitzen. Das Sesam- oder Sonnenblumenöl beifügen und darin die Pilze, den weissen Teil der Frühlingszwiebeln sowie den Broccoli kurz anbraten.

6 Die Nudeln mit den Algen in ein Sieb abschütten, gut abtropfen lassen und in tiefe Teller oder Schüsseln verteilen. Das Gemüse darüber geben. Die Miso-Bouillon kochend heiss über die Nudeln und das Gemüse giessen. Mit dem beiseitegelegten Frühlingszwiebelgrün sowie dem Sesam bestreuen. Sofort servieren.


### FÜR DEN KLEINHAUSHALT

2 Personen: Zutaten halbieren.

Pro Portion 9 g Eiweiss, 6 g Fett, 41 g Kohlenhydrate; 261 kKalorien oder 1094 kJoule, Lactosefrei







Mit Sojasauce und Misopaste kommen zwei Zutaten in die Suppe, die bereits stark würzen. Deshalb ist es wichtig, die Bouillon von ihrer Stärke her so zu dosieren, dass am Ende nicht eine versalzene Suppe entsteht.

## SORTEN UND VERWENDUNG

### BRAUNALGEN

**WAKAME** verleiht jeder japanischen Miso-Suppe ihren unverwechselbaren, würzigen Geschmack. Sie lässt sich aber auch gut für Salate oder Wokgerichte verwenden.

**KOMBU** mit ihrem leicht süß-salzigen Aroma lässt sich ebenfalls vielfältig nutzen, zum Beispiel als Basis für die Dashi-Brühe, Salat, Wokgerichte und mariniert. **HIJIKI** haben eine eher feste Konsistenz und gelten in Japan als Delikatesse. Sie schmecken intensiv nach Meer sowie leicht nach Anis und eignen sich für Suppen, Tofu- oder Gemüsegerichte.

**MEERESSPAGHETTI**, auch Riementang genannt, zeichnen sich durch einen feinsalzigen Geschmack aus und können auch roh gegessen werden. Im Weiteren passen sie auch zu Nudeln und in Eintöpfe.



### ROTALGEN

**DULSE**, im Handel auch unter der Bezeichnung Dillisk erhältlich, hat ein leicht nussig-salziges Aroma und macht sie daher gebraten zu einer tollen Snack-Alge. Sie kann aber auch für Salate, Eintöpfe oder Gratins verwendet werden.

**NORI** kennen die meisten als getrocknete, verbundene Blatthülle von Sushi. Nori in seiner ursprünglichen Form kann jedoch wunderbar Gemüse, Suppen, Reis und vieles mehr würzen.



### GRÜNALGEN

Die auch als **MEERSALAT** bezeichneten Algen haben einen angenehm milden, süßlichen Geschmack und erinnern optisch an Spinat. Die grünen Speisealgen gehören im asiatischen Raum zu den Grundnahrungsmitteln und werden, wie der Name schon sagt, gerne für Salate verwendet.





Für die Würzmischung können verschiedene Algen wie Atlantik Wakame, Nori, Dulse oder Dillisk miteinander gemischt werden.

## Kartoffelschnitze mit Algen-Gewürz

FÜR 4 PERSONEN

VORBEREITUNGSZEIT: 20 Minuten

KOCH-/BACKZEIT: 45 Minuten

1 kg grosse Kartoffeln  
10 g gemischte getrocknete Algen  
50 g Cashewkerne  
1 Teelöffel Koriandersamen  
1 Esslöffel gelbe Senfsamen  
1 Teelöffel schwarzer Pfefferkörner  
2-3 Esslöffel Rapsöl  
Salz  
250 g Joghurt nature

- 1 Den Backofen auf 180 Grad Umluft vorheizen. Das grosse Ofenblech mit Backpapier belegen.
- 2 Die Kartoffeln je nach Grösse in 6-8 Schnitze schneiden. Auf das vorbereitete Blech geben.
- 3 Die Algen in kleinere Stücke brechen. Die Algen zusammen mit den Cashewkernen und den Gewürzen in einem grossen Mörser oder im Cutter fein mahlen. Über die Kartoffeln verteilen, alles leicht salzen und mit dem Öl beträufeln, dann gut mischen.
- 4 Die Kartoffeln im 180 Grad heissen Ofen auf der mittleren Rille mit Umluft etwa 45 Minuten backen.
- 5 Inzwischen den Joghurt mit etwas Salz verrühren.
- 6 Die Kartoffeln mit dem Joghurt auf Tellern anrichten. Dazu passt ein reichhaltiger Blatt- oder Gemüsesalat.

### FÜR DEN KLEINHAUSHALT:

2 Personen: Zutaten halbieren.

1 Person: Zutaten vierteln.

Pro Portion 9 g Eiweiss, 12 g Fett, 38 g Kohlenhydrate; 311 kKalorien oder 1303 kJoule, Purinarm, Glutenfrei





## Nori-Chips

**ERGIBT** etwa 60–70 Stück

**VORBEREITUNGSZEIT:** 10 Minuten

**KOCH-/BACKZEIT:** 8–10 Minuten

**5 Noriblätter (Algenblätter für die Zubereitung von Sushi)**

**50 g geschälter Sesam**

**1 Esslöffel flüssiger Honig**

**2 Esslöffel salzreduzierte Sojasauce**

**1½ Messerspitzen Chilipulver oder**

**½ Teelöffel Wasabipulver**

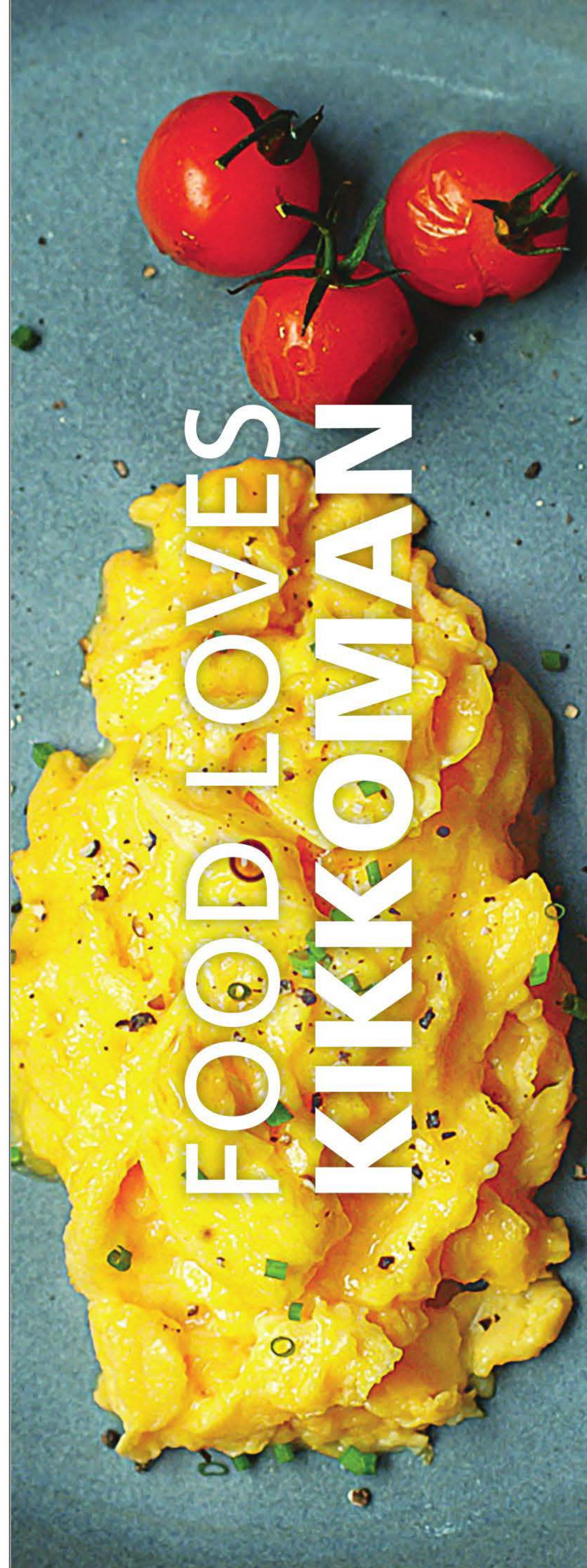
**2 Esslöffel Sesamöl**

- 1 Den Backofen auf 150 Grad vorheizen.
- 2 Jedes Noriblatt in 12–16 Rechtecke schneiden. Die Noriblätter auf ein mit Backpapier belegtes Backblech legen.
- 3 Den Sesam im Mörser leicht anquetschen/anmahlen. Den Sesam mit dem Honig, der Sojasauce, dem Chili- oder Wasabipulver sowie dem Sesamöl in eine Schüssel geben und gut verrühren. Die Paste auf den Noriblättern verteilen und glatt streichen.
- 4 Die Noriblätter im 150 Grad heissen Ofen auf der mittleren Rille 8–10 Minuten backen bzw. trocknen.

Pro Stück 1 g Eiweiss, 1 g Fett, 1 g Kohlenhydrate; 14 kKalorien oder 58 kJoule, Lactosefrei

## FRISCH ODER GETROCKNET?

Bei uns sind getrocknete Algen meist im Reformhaus oder in auf vegetarische und vegane Lebensmittel spezialisierten Geschäften erhältlich. Frisch hingegen findet man sie so gut wie gar nicht, und wenn, dann als sogenannte gepökelte Algen. Dazu werden die Algen zusätzlich gesalzen und sind so gekühlt einige Tage haltbar. Sie müssen jedoch vor Verwendung gründlich gewässert werden. Getrocknete Algen vergrössern ihr Volumen beim Einweichen um das 8–10-Fache. 5 g getrocknete Algen entsprechen dabei je nach Sorte etwa 40–50 g frischen Algen.



FOOD LOVES  
KIKKOMAN

Warum sich so viele Gerichte in Kikkoman verliebt haben? Weil mit Kikkoman fast alles viel besser schmeckt. Kein Wunder, denn die natürlich gebrauchte Sojasauce verstärkt und verfeinert den Eigengeschmack guter Zutaten ohne zu dominieren. Versuchen Sie es selbst, entdecken Sie inspirierende Rezepte auf [kikkoman.ch](http://kikkoman.ch)



[kikkoman.ch](http://kikkoman.ch)





Stetig wachsendes Sortiment: Die kulinarischen Möglichkeiten von Algen sind noch längst nicht ausgeschöpft.

# «EIN LEBENS- MITTEL DER ZUKUNFT»

**Was in Asien seit jeher ganz selbstverständlich gegessen wird, gilt bei uns nach wie vor als exotisch. Madlen Witzig und Markus Birrer möchten mit «Simply Seagreens» Algen als Lebensmittel bekannter machen.**

**D**iese Vorurteile hört man immer wieder: Algen sind grün, glibbrig, fischig oder mit anderen Worten: Das schmeckt doch nicht! Madlen Witzig und Markus Birrer kennen das nur zu gut, auch den Moment, wenn Gäste ihr Essen loben und dann mit Erstaunen erfahren, dass es Meeresalgen waren, die ihnen so gut geschmeckt haben. In Muri bei Bern vertreiben die beiden mit «Simply Seagreens» ein wachsendes Sortiment an essbaren Algen; neun Sorten, ca. 100 kg pro Jahr, aber man steht ja erst am Anfang.

Warum ausgerechnet Algen? Die Antworten lassen nicht lange auf sich

warten: «Zuallererst: Es schmeckt einfach grossartig! Ausserdem sind sie bestens für Vegetarier und Veganer geeignet, sind äusserst mineralstoff-, protein- und ballaststoffreich und dazu noch sehr nachhaltig im Anbau.» Obwohl, von «Anbau» kann man bei den Algen von «Simply Seagreens» streng genommen gar nicht sprechen, denn diese wachsen wild an der rauen Küste Irlands, wo sie saisonal und von Hand geerntet werden. Das Meeresgemüse wird anschliessend in einem schonenden Verfahren unter 40°C getrocknet, so dass den Pflanzen die Feuchtigkeit entzogen, die Mineralstoffe jedoch enthal-

ten bleiben. Und weil die Pflanzen diese Mineralstoffe direkt aus dem Wasser aufnehmen, ist die Sauberkeit des Wassers enorm wichtig. Regelmässige Tests sowie das Schweizer Bio-Label und das irische Label IOFGA (Irish Organic Farmers & Growers Association) stellen die Qualität sicher. «Die Konsumenten sind da sehr kritisch, besonders seit Fukushima», sagt Markus Birrer. Warum aber sollte man in einem Binnenland wie der Schweiz vermehrt Algen essen? «Weil sie ein Lebensmittel der Zukunft sind», so Birrer. Es ist nicht von der Hand zu weisen: Während es immer weniger landwirtschaftliche Nutzfläche gibt, wächst die Weltbevölkerung weiter. Algen liefern enorm viele wichtige Nährstoffe, und können im Wasser gepflanzt und geerntet werden, wo sie je nach Sorte bis zu 30-mal schneller wachsen als Pflanzen auf Ackerland. Aber vergessen wir nicht das enorme kulinarische Potenzial des Meeresgemüses. Und das erstreckt sich weit über das Gebiet der asiatischen Küche hinaus. Madlen Witzig serviert zum Apéro sehr gerne mit Algen gewürzte Nüssli oder Cracker mit Algenpesto: «Das schmeckt eigentlich allen, auch wenn sie gar nicht wissen, was sie da essen», sagt sie schmunzelnd. Das Problem sei oft noch, dass viele Leute kaum wissen, wie man Algen überhaupt in der Küche verwendet. Doch Markus Birrer weiss Rat: «Man kann sie ganz normal als Gewürz einsetzen, etwa um Saucen abzuschmecken. Die Kombu-Alge nutze ich sogar in Curry!» Dillisk-Algen kann man in der Pfanne knusprig braten, wodurch sie ein an Bacon erin-





Sie stehen hinter dem Projekt «Simply Seagreens»: Madlen Witzig (links) und Markus Birrer (rechts).

Kombu, Spirulina und Dillisk  
(im Uhrzeigersinn) sind die  
Verkaufsschlager unter den  
Algen.

nerndes Aroma entwickeln; der «Speck des Meeres» passt hervorragend als Topping über Salat, Reis oder Hülsenfrüchte. «Sea-Lettuce» passt eingeweicht und kleingehackt wunderbar in den Gurkensalat und die Sorte «Sea-Spaghetti» überrascht in Kombination mit Mango, Rüebli und Koriander. Rösti mit Algen? «Einfach ausprobieren, Sie werden es nicht bereuen!» Einzig die Verwendung als Dessertzutat sei bisher eher noch schwierig, dürfte aber noch interessant werden. Die kulinarischen Möglichkeiten scheinen schier unbegrenzt – tatsächlich ein Lebensmittel der Zukunft. 🌱





## BITTERMANDELN

Der eine denkt bei Bittermandeln an feinen Likör und zart duftendes Gebäck, der andere an Gift und Blausäure. Beides trifft auf dieses Gewürz zu. Aber wie schon Paracelsus sagte: «Alle Dinge sind Gift, und nichts ist ohne Gift. Allein die Dosis und die Anwendung macht, dass ein Ding kein Gift ist.»

**D**ie Mandel ist ein Steinfruchtbaum aus der Familie der Rosengewächse und stammt ursprünglich aus China und Kleinasien. Doch bereits in vorchristlicher Zeit wurde der kleine Baum über Persien nach Syrien und Ägypten gebracht. Im 5. Jahrhundert kam er nach Griechenland und in das Römische Reich und damit auch in nördlichere Regionen. Und seit dem 17. Jahrhundert werden Mandeln nicht nur im Mittelmeerraum, sondern auch in Kalifornien kommerziell angebaut.

Die beiden wichtigsten Mandelsorten sind «*Prunus amygdalus dulcis*» (Süssmandel) und «*Prunus amygdalus amara*» (Bittermandel). Die Süssmandel wird zur Herstellung von Gebäck, Desserts, Nougat, Marzipan und andere Süßigkeiten verwendet. Die Bittermandel beziehungsweise ihr Öl hingegen dient nicht nur zum Aromatisieren von Gebäck (Stollen, Amaretti usw.)

und Likör (Amaretto), sondern findet auch in der Kosmetik und in Medikamenten Verwendung.

Süssmandeln können auch frisch verzehrt werden, dann sind sie saftig und knackig, während sie getrocknet eher süß schmecken. Bittermandeln dagegen sind roh nicht für den Genuss geeignet, da sie etwa 3–5 % Amygdalin enthalten, das während des Verdauungsprozesses in Benzaldehyd und den giftigen Cyanwasserstoff, auch Blausäure genannt, gespalten wird. Blausäure ist eines der am stärksten und schnellsten wirkenden Gifte. Bittermandeln oder deren Öl sollten deshalb niemals in die Hände von Kindern gelangen und unerreichbar aufbewahrt

werden. Etwa 10 Stück Bittermandeln gelten für Kinder und etwa 60 Stück für Erwachsene als tödlich. Zum Glück kommt es sehr selten zu schweren Vergiftungsunfällen, denn Bittermandeln sind aufgrund ihres bitteren Geschmacks roh kaum genießbar. Erhitzt man die Bittermandel durch Kochen oder Backen, verflüchtigt sich die hitzeempfindliche Blausäure auf eine unbedenkliche Menge.

Bittermandeln verwendet und verarbeitet man am besten wie Muskat und reibt sie an einer Muskat- oder einer anderen feinen Reibe. Auf 500 g Mehl, Flüssigkeit oder Masse verwendet man in der Regel etwa 5–10 g Bittermandeln zum Aromatisieren. ❀







## Mini-Cakes mit Vanille und Bittermandeln

**ERGIBT** 8 Stück

**VORBEREITUNGSZEIT:** 30 Minuten

**KOCH-/BACKZEIT:** 35 Minuten

250 g Cashewnüsse

200 g weiche Butter

150 g Zucker

1 Prise Salz

¼ Teelöffel Vanillepulver

5 g Bittermandeln, entsprechen etwa

6 Stück

3 Eier

150 g Mehl

1 Teelöffel Backpulver

1 Den Ofen auf 180 Grad vorheizen. 8 Mini-Cakeformen mit Butter ausstreichen und mit Mehl bestäuben.

2 150 g der Cashewnüsse im Cutter fein mahlen. Die restlichen Cashewnüsse (100 g) grob hacken.

3 Die Butter, den Zucker, das Salz und das Vanillepulver in eine Schüssel geben. Die Bittermandeln auf einer Muskatratte fein dazureiben. Die Zutaten mit der Küchenmaschine oder dem Handrührgerät 5 Minuten aufschlagen. Dann ein Ei nach dem andern kräftig unterrühren und die Masse noch einen Moment weiterschlagen.

4 Die gemahlenen sowie die grob gehackten Cashewnüsse mit dem Mehl und dem Backpulver mischen und unter die

Butter-Ei-Masse rühren. Die Masse in die vorbereiteten Formen füllen.

5 Die Mini-Cakes im 180 Grad heißen Backofen auf der mittleren Rille etwa 30 Minuten backen. Nach dem Backen 5 Minuten ruhen lassen, dann auf ein Gitter stürzen und auskühlen lassen. Die Cakes nach Belieben mit Puderzucker bestreuen.

Pro Portion 10 g Eiweiss, 37 g Fett, 41 g Kohlenhydrate; 541 kKalorien oder 2252 kJoule







# Was lange währt...

... wird endlich gut. Das wissen auch unsere Köchinnen Annemarie und Florina. Denn je länger Gerichte aus der Schmorküche Zeit haben, leise vor sich hin zu köcheln, desto besser schmecken sie. Aber es gibt noch einen Grund, warum die beiden Köchinnen Geschmortes so heiss lieben: Sind die Gerichte einmal in der Pfanne, ist die Küchenarbeit erledigt und der Herd oder Ofen übernimmt das Garen.





## Provenzalischer Rindsbraten mit Oliven

**FÜR 6–8 PERSONEN**

**VORBEREITUNGSZEIT:** 20 Minuten

**RUHEZEIT:** 2 Stunden

**KOCH-/BACKZEIT:** ca. 3½ Stunden

**1,5 kg Rindsbraten (z. B. Schulterspitz oder Unterspälte)**

**Salz, schwarzer Pfeffer aus der Mühle**

**1 mittlere Zwiebel**

**5 Knoblauchzehen**

**2 Sardellenfilets**

**4 Esslöffel Olivenöl**

**2 Messerspitzen Piment d'Espelette oder etwas Chiliflocken**

**3 dl Weisswein**

**400 g gehackte Dosentomaten**

**3 dl Fleischbouillon**

**2 Lorbeerblätter**

**½ Bund Thymian**

**½ Bund Oregano**

**1 unbehandelte Zitrone**

**½ Bund glatte Petersilie**

**100 g violett-braune Oliven, z. B.**

**Nizza-Oliven, Taggiasca oder Kalamata**

**1** Den Rindsbraten rundum kräftig mit Salz und Pfeffer würzen. 2 Stunden bei Zimmertemperatur ruhen lassen (siehe auch Dialog).

**2** Den Backofen auf 150 Grad vorheizen.

**3** Die Zwiebel und die Knoblauchzehen schälen und fein hacken. Die Sardellenfilets unter warmem Wasser spülen und ebenfalls fein hacken.

**4** In einem Schmortopf das Olivenöl kräftig erhitzen. Den Rindsbraten darin

rundum 6–8 Minuten anbraten. Herausnehmen.

**5** Im Bratensatz Zwiebel, Knoblauch und Sardellenfilets andünsten. Mit Piment d'Espelette würzen und kurz weiterdünsten. Dann den Weisswein dazugießen und kräftig um ½ einkochen lassen. Die Dosentomaten und die Bouillon beifügen, den Rindsbraten hineinlegen und alles aufkochen. Die Lorbeerblätter dazugeben. Den Schmortopf mit Alufolie sowie zusätzlich einem Deckel verschliessen und in den 150 Grad heissen Ofen auf die unterste Rille geben. Den Rindsbraten etwa 3½ Stunden schmoren lassen, dabei jede Stunde einmal wenden, bis er so zart ist, dass man in der Mitte mit einer Gabel fast ohne spürbaren Widerstand tief einstechen kann.

**6** Thymian- und Oreganoblätter abpfeifen und mittelfein hacken. Nach 2 Stunden Garzeit in die Sauce geben.

**7** Am Ende der Schmorzeit die Schale der Zitrone fein abreiben. Die Petersilie hacken. Beides mischen.

**8** Den Rindsbraten aus dem Ofen nehmen und das Fleisch auf ein Schneidebrett geben. Locker mit Alufolie decken. Den Schmortopf mit der Sauce auf den Herd geben, kräftig aufkochen, dann die Oliven sowie Petersilien-Zitronen-Mischung beifügen und die Sauce wenn nötig mit Salz und Pfeffer abschmecken.

**9** Den Rindsbraten mit einem scharfen Messer in Scheiben schneiden, in die heisse Sauce legen und servieren.

Pro Portion 39 g Eiweiss, 11 g Fett, 6 g Kohlenhydrate; 285 kKalorien oder 1196 kJoule, Glutenfrei, Lactosefrei

Durch frühzeitiges Salzen wird der Rindsbraten noch würziger. Thymian, Oregano, abgeriebene Zitronenschale, Petersilie und Oliven verleihen dem feinen Stück die provenzalische Note. Es lässt sich auch gut vorbereiten: Nach dem Schmoren erkalten lassen und dann getrennt von der Sauce kühlstellen. Zum Wiedererwärmen den Braten in Scheiben schneiden, in die aufgekochte Sauce legen und zugedeckt vor dem Siedepunkt etwa 15 Minuten sanft ziehen lassen.







**FLORINA:** Man kann das Bratenstück auch schon am Vortag salzen, dann wird es noch würziger, aber in diesem Fall im Kühlschrank durchziehen lassen.

*ANNEMARIE:* Das Fleisch verliert auf diese Weise auch weniger Saft, obwohl immer noch das Gegenteil behauptet wird. Aber versuchen sollte man es in jedem Fall, das Resultat ist überzeugend.

**FLORINA:** Und bitte auch nicht die Sardellenfilets weglassen, die spürt man nämlich nach dem Schmoren nicht mehr heraus, verleihen aber der Sauce interessanterweise einen «fleischigen» Geschmack – Umami nennt der Japaner dies!



## Sugo von Schweinshackfleisch mit Gnocchetti

FÜR 4 PERSONEN

VORBEREITUNGSZEIT: 20 Minuten

KOCH-/BACKZEIT: 65 Minuten

1 grosse Zwiebel  
1 Knoblauchzehe  
1 grosses Rüebli  
1 Peperoncino  
1 Salsiccia / Bauernbratwurst (ca. 100 g)  
300 g Schweinshackfleisch  
2 Esslöffel Olivenöl  
1 dl Weisswein  
6 dl Tomatensaft oder passierte Tomaten  
1–2 dl Gemüsebouillon  
Salz, schwarzer Pfeffer aus der Mühle  
½ Bund Basilikum (Sommer) oder 1 Esslöffel getrockneter Majoran (Winter)  
400 g Gnocchetti sardi  
nach Belieben frisch geriebener Pecorino oder Parmesan

1 Zwiebel, Knoblauch und Rüebli schälen. Zwiebel und Knoblauch hacken, das Rüebli an der Bircherraffel fein reiben. Wer einen Cutter hat, kann die Zutaten auch darin hacken.

2 Den Peperoncino halbieren, entkernen und in feine Streifen schneiden.

Das Wurstbrät aus der Haut drücken und auseinanderzupfen.

3 In einem Schmortopf das Olivenöl kräftig erhitzen. Das Hackfleisch und das Wurstbrät darin sehr heiss anbraten. Zwiebel, Knoblauch, Rüebli und Peperoncino beifügen und kurz mitbraten. Den Weisswein dazugliessen und fast vollständig einkochen lassen. Den Tomatensaft oder die passierten Tomaten sowie die Bouillon beifügen. Den Sugo zugedeckt bei kleiner Hitze etwa 60 Minuten schmoren lassen.

4 Kurz vor Ende der Garzeit des Sugos reichlich Salzwasser aufkochen.

Die Gnocchetti darin bissfest garen.

5 Inzwischen den Sugo mit Salz und Pfeffer würzen. Bei Verwendung von Basilikum die Basilikumblätter von den Stielen zupfen und ganz am Schluss beifügen. Majoran kann etwas früher beigelegt werden.

6 Die Gnocchetti in ein Sieb abschütten, dann sofort mit der Sauce mischen. Nach Belieben mit geriebenem Pecorino oder Parmesan servieren.

Pro Portion 35 g Eiweiss, 11 g Fett, 81 g Kohlenhydrate; 588 kKalorien oder 2481 kJoule, Lactosefrei







Das Brät einer Schweinsbratwurst verleiht dem Schweinshackfleisch einen besonders würzigen Geschmack, denn die italienische Salciccia ist praktisch immer mit Fenchelsamen gewürzt. Bevor der Tomatensaft zur Sauce kommt, lässt man den Weisswein vollständig verkochen. Und: je länger man die Fleischsauce kochen lässt, desto aromatischer und gleichzeitig zarter ist das Resultat.

*ANNEMARIE: Das ist so ein richtig würziger italienischer Sugo, und dies vor allem, weil er mit Schweinshackfleisch zubereitet wird, das immer schön durchzogen, also nicht zu mager ist.*

**FLORINA:** Deshalb auch die Wurst, die dazukommt. Das gibt der Sauce nicht nur Würze, sondern auch das Fett, das es braucht, damit das Fleisch nicht krümelig-trocken wird.

*ANNEMARIE: Ich habe bei Marcella Hazan, einer italoamerikanischen Köchin, gelesen, dass sie genau aus diesem Grund nach dem Anbraten der Sugo-Zutaten zuerst eine grosse Tasse Milch beifügt und vollständig einkochen lässt, bevor der Wein und weitere Flüssigkeit dazukommt. Ich habe das ausprobiert, das Resultat war super!*



# MONDOVINO

Wein nach Deinem Geschmack.



## Sizilianische Wucht.

Ein Weisswein zum italienischen Sugo? Aber ja, der Gorgo Tondo harmoniert vorzüglich. Mit seinen kraftvollen Aromen und seinem langen, breiten Abgang. Perfekt!

TERRE SICILIA IGT  
GRILLO GORGOTONDO, 75 CL

**7.95**  
(10 cl = 1.06)

Preisänderungen sind vorbehalten. Erhältlich in grossen Coop Supermärkten sowie unter [coopathome.ch](http://coopathome.ch) und [mondovino.ch](http://mondovino.ch)



Für mich und dich.



## Coq au vin

**FÜR 4 PERSONEN**

**VORBEREITUNGSZEIT:** 20 Minuten

**KOCH-/BACKZEIT:** ca. 1½ Stunden

**1 grosses Poulet, etwa 1,2 kg**

**Salz**

**1 Liter kräftiger Rotwein**

**1 Teelöffel Bratbutter (1)**

**150 g Speckwürfelchen**

**5 dl Hühnerbouillon**

**2 Zweige Rosmarin und Thymian**

**2–3 Lorbeerblätter**

**250 g kleine Zwiebeln oder Schalotten**

**250 g Champignons**

**½ Bund glatte Petersilie**

**2 Esslöffel Mehl**

**2 Esslöffel weiche Butter**

**schwarzer Pfeffer aus der Mühle**

**1 Esslöffel Bratbutter (2)**

**1** Das Poulet in 8–10 Stücke teilen (evtl. vom Metzger machen lassen). Das Fleisch kräftig salzen.

**2** Die Hälfte des Weins (5 dl) in eine weite Pfanne geben, aufkochen und bei grosser Hitze auf ½ dl einkochen lassen. Den Backofen auf 160 Grad vorheizen.

**3** In einem Bräter die erste Portion Bratbutter (1) erhitzen. Die Speckwürfelchen beifügen und knusprig braten. Den Speck auf einen Teller geben.

**4** Die Pouletstücke in 2 Portionen im Speckfett rundum anbraten. Am Schluss alle Pouletteile in die Pfanne schichten. Den Speck darübergeben. Den restlichen Wein (5 dl) sowie den eingekochten Wein und die Bouillon dazugiessen. Rosmarin, Thymian und Lorbeer ebenfalls beifügen. Alles einmal kräftig aufkochen lassen, dann den Coq au vin zugedeckt im 160 Grad heissen Ofen auf der untersten Rille 45 Minuten schmoren lassen.

Schneidet man das Huhn selber in Teile, entfernt man als erstes die beiden Flügel. Anschliessend wird das Rückgrat herausgeschnitten, das Huhn nach oben gedreht und links und rechts die Schenkel abgelöst. Übrig bleibt die Brust, die in der Mitte durch den Knochen in 2 Stücke geschnitten wird; diese dann quer halbieren. Grosse Schenkelteile teilt man nach Belieben im Gelenk in Unter- und Oberschenkel.

**5** Nach 45 Minuten Schmorzeit den Deckel entfernen und die Pouletstücke mit der Hautseite nach oben drehen, damit die Haut knusprig werden kann. Den Coq au vin nun offen, also ohne Deckel, weitere 30 Minuten im Ofen fertigbaren.

**6** Während das Poulet schmort, reichlich Wasser in einer Pfanne aufkochen. Die Schalotten oder Zwiebeln in eine Schüssel geben und mit dem heissen Wasser übergiessen. 5 Minuten stehen lassen, dann in ein Sieb abgiessen. Die Schalotten oder Zwiebeln schälen und je nach Grösse eventuell halbieren. Nach 30 Minuten Schmorzeit unter den Coq au vin mischen.

**7** Die Champignons halbieren. Die Petersilie hacken. Mehl und weiche Butter mit einer Gabel gut vermischen und kräftig pfeffern.

**8** Am Ende der Garzeit die Pouletteile aus der Sauce nehmen und zugedeckt beiseitestellen. Mit einem Pinsel den karamellisierten Wein vom Rand der Pfanne lösen, dazu den Pinsel mit Sauce benetzen. Die Mehlbutter einrühren und die Sauce je nach gewünschter Konsistenz 5–10 Minuten lebhaft einkochen lassen.

**9** Gleichzeitig in einer Bratpfanne die zweite Portion Bratbutter (2) kräftig erhitzen und die Champignons darin sehr heiss anbraten. Dann mit den Pouletteilen in die Sauce geben und alles nur noch gut heiss werden lassen. Mit Petersilie bestreuen und servieren.

Pro Portion 50 g Eiweiss, 47 g Fett, 14 g Kohlenhydrate; 722 kKalorien oder 3008 kJoule, Lactosefrei



Weitere Rezepte zum Thema unter [www.wildeisen.ch/sammlungen/schmorgerichte](http://www.wildeisen.ch/sammlungen/schmorgerichte)





Am Schluss wird die kräftige Rotweinsauce mit Mehlbutter leicht gebunden.



*ANNEMARIE: Das einzige, was ich an geschmortem Huhn nicht mag, ist die matschige Haut...*

**FLORINA:** Genau deshalb drehe ich die Pouletteile im letzten Drittel der Garzeit so in der Pfanne, dass die Hautseite oben, also quasi ausserhalb der Sauce liegt, dann kann die Haut schön bräunen.

*ANNEMARIE: Ist dir auch schon aufgefallen, dass Bratspeck oft nicht mehr richtig knusprig wird?*

**FLORINA:** Ja, das liegt vor allem daran, dass Bratspeck immer magerer wird. Wie soll er denn da noch bräunen und knusprig werden, wenn das Fett fehlt? Diese Erfahrung habe ich übrigens auch mit Speck vom Kalb gemacht, der nimmt fast keine Farbe an, sondern dünstet, anstatt dass er brät.





## Schwarzwurzeln mit Portwein-Pilzen

**FÜR 4 PERSONEN** als Mahlzeit  
**VORBEREITUNGSZEIT:** 35 Minuten  
**KOCH-/BACKZEIT:** 50 Minuten

1 Zitrone  
1½ kg Schwarzwurzeln  
1 Knoblauchzehe  
2–3 Zweige Thymian  
Salz, schwarzer Pfeffer aus der Mühle  
3 dl kräftige Gemüsebouillon (1)  
2 Esslöffel Butter  
250 g Kräuterseitlinge  
1 Esslöffel Olivenöl  
2 Esslöffel Tomatenpaste von getrockneten Tomaten  
2 dl roter Portwein  
1 dl kräftiger Rotwein  
2 dl Gemüsebouillon (2)  
1 Teelöffel Speisestärke

- 1 Die Zitrone auspressen und dem Saft mit 2–3 Litern Wasser in eine Schüssel geben.
- 2 Die Schwarzwurzeln unter fließendem Wasser schälen, dann sofort in das Zitronenwasser geben, damit sie sich nicht braun verfärben.
- 3 Den Backofen auf 200 Grad Umluft vorheizen.
- 4 Den Knoblauch schälen und in feine Scheiben schneiden. Die Thymianblätter von den Zweigen zupfen und hacken.

Die Schwarzwurzeln in 12–15 cm lange Stücke schneiden. Alle diese Zutaten in eine Gratinform geben und mit Salz sowie Pfeffer würzen. Die erste Portion Bouillon (1) dazugießen und die Butter in Flocken auf den Schwarzwurzeln verteilen.

5 Die Schwarzwurzeln im 200 Grad heißen Ofen auf der mittleren Rille 60 Minuten schmoren. Dabei die Schwarzwurzeln von Zeit zu Zeit mit Garflüssigkeit übergießen; diese wenn nötig ergänzen.

6 Inzwischen die Kräuterseitlinge rüsten, halbieren und in Scheiben schneiden. In einer Bratpfanne im heißen Olivenöl kräftig braten. Die Pilze auf einen Teller geben.

7 Die Tomatenpaste in die Pfanne geben und leicht anrösten. Den Portwein und den Rotwein dazugießen und alles auf 1 dl einkochen lassen.

8 Die zweite Portion Gemüsebouillon (2) mit der Speisestärke verrühren und zum Portweinjus geben. Alles nochmals 2 Minuten kochen lassen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

9 10 Minuten vor Ende der Garzeit der Schwarzwurzeln die Pilze über das Gemüse verteilen und mit fertigbraten.

10 Zum Servieren die Schwarzwurzeln mit den Pilzen auf vorgewärmten Tellern anrichten und mit Sauce umgiessen.

Pro Portion 6 g Eiweiss, 12 g Fett, 12 g Kohlenhydrate; 305 kKalorien oder 1252 kJoule, Glutenfrei, Lactosearm







**Florina:** Wer hat wohl mal behauptet, Schwarzwürzeln schälen sei eine mühevollle Angelegenheit? Wenn man dies unter fliessendem Wasser macht, geht das so schnell wie Rüebli schälen und die Finger werden vom milchigen Saft der Würzeln auch nicht verfärbt.

*ANNEMARIE:* Man muss ja dies auch nicht unter eiskaltem Wasser tun, sonst frieren einem nach einer gewissen Zeit buchstäblich die Finger ab. Lauwarm ist viel angenehmer und schadet den Schwarzwürzeln überhaupt nicht.

**FLORINA:** Wer seine Finger von den Schwarzwürzeln lassen will, kann ja das Gericht mit Petersilienwürzeln oder Pastinaken zubereiten, das schmeckt bestimmt auch fein. Aber Schälarbeit gibt es auch hier ...



Schwarzwürzeln schält man am besten unter fliessendem Wasser, dann bleiben sie schön weiss und der milchige Saft bleibt nicht an den Fingern kleben. Wenn man wählen kann, sollte man eher kleine Kräuterseitlinge bevorzugen, sie sind in der Regel zarter.



# *Menü des Monats*

---

**Faschtewaie**



**Biersuppe mit  
Wurzelgemüse**



**Ofenkartoffeln mit  
grüner Sauce**



**Fisch mit Zitrone und  
Fenchel im Backpapier**



**Mohn-Schupfnudeln mit  
Apfelmus**



**Faschtewaie**

Rezept auf Seite 54





# Fastenküche

Natürlich, die Fastenzeit beginnt erst später.  
Dennoch ist es reizvoll, mal wieder Gerichte aus  
der Fastenküche auf den Tisch zu bringen.







## Faschtewaie

**ERGIBT** etwa 24 Stück

**VORBEREITUNGSZEIT:** 50 Minuten

**KOCH-/BACKZEIT:** 2 x 15 Minuten

**RUHEZEIT:** 1 Stunde + 20 Minuten

**1 dl Milch**

**250 g Mehl**

**10 g frische Hefe**

**1 Prise Zucker**

**90 g Butter**

**1 gehäufte Teelöffel Salz**

**1 Eigelb**

**1 Esslöffel Halbrahm**

**ca. 2 Teelöffel Kümmel**

**ca. 1 Teelöffel grobes Salz**

**1** Die Milch auf etwa 30 Grad erwärmen. Das Mehl in eine Schüssel sieben und in der Mitte eine Mulde eindrücken. Die Hefe zerkrümeln und mit 2 Esslöffeln Milch sowie dem Zucker verrühren. In die Mehlmulde giessen, mit etwas Mehl vom Rand verrühren und mit Mehl bestäuben. Diesen Vorteig 20 Minuten ruhen lassen.

**2** Die Butter würfeln und in der restlichen warmen Milch schmelzen lassen. Das Salz beifügen und alles zum Vorteig geben. Mit den Knethaken des Handrührgerätes oder der Küchenmaschine etwa 3 Minuten zu einem glatten Teig kneten; sollte er zu fest sein, noch 1–2 Esslöffel Wasser oder Milch beifügen. Den Teig in der mit einem Tuch bedeckten Schüssel etwa 1 Stunde aufgehen lassen, bis er sein Volumen fast verdoppelt hat.

**3** Den Teig in baumnussgrosse Stücke teilen. Zuerst zu Kugeln, dann daraus längliche Rollen mit etwas dünneren Enden formen (ähnlich wie eine Schupfnudel). Auf die Arbeitsfläche legen und mit dem Handballen sorgfältig flachdrücken, sodass Rechtecke entstehen. Die Rechtecke in der Mitte oben und unten mit einem Messer einschneiden. Seitlich davon etwa in der Mitte nochmals einen Schnitt anbringen. Die Stücke so auseinanderziehen, dass 4 Öffnungen entstehen. Auf

2 mit Backpapier belegte Bleche legen und noch 15–20 Minuten ruhen lassen.

**4** Den Backofen auf 180 Grad vorheizen (Umluft nicht empfehlenswert).

**5** Das Eigelb mit dem Halbrahm verrühren und die Faschtewaie damit bestreichen. Mit dem Kümmel und dem Salz bestreuen.

**6** Jeweils nur ein Blech Faschtewaie auf einmal im 180 Grad heissen Backofen auf der zweituntersten Rille etwa 15 Minuten backen, bis das Gebäck schön gebräunt ist. Abkühlen lassen, vom Blech nehmen und zum Apéro servieren.

### WENN ES WENIGER/MEHR GÄSTE SIND

*2–3 Personen: Dieselbe Menge zubereiten, die Faschtewaie halten sich in einer gut verschlossenen Blechdose gut frisch.*

*Mehr Gäste: Menge mindestens verdoppeln.*

Pro Stück 1 g Eiweiss,  
4 g Fett, 8 g Kohlenhydrate;  
72 kKalorien oder 300 kJoule



## Biersuppe mit Wurzelgemüse

**FÜR 4–6 PERSONEN**

**VORBEREITUNGSZEIT:** 20 Minuten

**KOCH-/BACKZEIT:** 10 Minuten

**1 Zwiebel**

**2 Rüebli**

**1 mittlere Petersilienwurzel oder Pastinake**

**1 Esslöffel Bratbutter**

**1 Esslöffel Mehl**

**5 dl dunkles Bier**

**4 dl Gemüse- oder Fleischbouillon**

**2 Scheiben Toastbrot**

**1 Esslöffel Butter**

**1 Bund Schnittlauch**

**1 dl Rahm**

**1 Eigelb**

**Salz, schwarzer Pfeffer aus der Mühle**

**Etwas frisch geriebene Muskatnuss**

**1** Die Zwiebel, das Rüebli und die Petersilienwurzel oder Pastinake rüsten und klein würfeln.

**2** In einer Pfanne die Bratbutter erhitzen. Die Gemüse- und Zwiebelwürfel darin andünsten. Das Mehl darüberstäuben und kurz mitdünsten. Das Bier und die Bouillon beifügen, alles aufkochen und die Suppe offen 10–15 Minuten leise kochen lassen.

**3** Inzwischen das Toastbrot entrinden und in kleine Würfel schneiden. In einer Bratpfanne die Butter erhitzen und die Brotwürfelchen darin knusprig braten. Auf einen Teller mit Küchenpapier geben.

**4** Den Schnittlauch in Röllchen schneiden. Den Rahm mit dem Eigelb verquirlen.

**5** Unmittelbar vor dem Servieren die Suppe nochmals kräftig erhitzen. Vom Herd ziehen und den Eigelbrahm unterrühren. Die Suppe mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken.

**6** Die Suppe in tiefe Teller oder Tassen anrichten und jeweils mit Brotwürfelchen und Schnittlauchröllchen bestreuen. Sofort servieren.

### WENN ES WENIGER/MEHR GÄSTE SIND

*2–3 Personen: Die Rezeptmenge halbieren, jedoch zum Verfeinern der Suppe 1 dl Rahm und 1 Eigelb verwenden.*

*Mehr Gäste: Die Zutaten der Gästezahl entsprechend anpassen.*

Pro Portion 5 g Eiweiss,  
19 g Fett, 19 g Kohlenhydrate;  
300 kKalorien oder 1246 kJoule



## Ofenkartoffeln mit grüner Sauce

FÜR 4–6 PERSONEN

VORBEREITUNGSZEIT: 20 Minuten

KOCH-/BACKZEIT: 40 Minuten

1 kg festkochende Kartoffeln

3–4 Esslöffel Olivenöl

Salz

2 Eier

150 g gemischte Kräuter wie Petersilie, Schnittlauch, Sauerampfer, Zitronenmelisse, Rucola und Kresse

300 g saurer Halbrahm

200 g Crème fraîche

2 Teelöffel scharfer Senf

schwarzer Pfeffer aus der Mühle

1 Den Backofen auf 200 Grad vorheizen. Eine grosse Gratinform leicht beölen oder das Ofenblech mit Backpapier belegen.

2 Die Kartoffeln je nach Sorte ungeschält der Länge nach vierteln. Grosse Stücke noch einmal quer halbieren. Die Kartoffeln in die vorbereitete Form oder das Blech geben. Das Olivenöl darüber träufeln, alles mit Salz würzen und gut mischen.

3 Die Kartoffeln im 200 Grad heissen Ofen auf der zweituntersten Rille etwa 40 Minuten backen, bis sie weich und schön gebräunt sind; dabei zwischendurch 1–2-mal wenden.

4 Inzwischen für die Sauce die Eier in einer Pfanne mit kaltem Wasser aufkochen und ab Siedepunkt etwa 8 Minuten hart kochen. Die Eier gründlich kalt abschrecken und abkühlen lassen. Alle Kräuter kurz kalt spülen, dabei grobe Stiele entfernen. Die Kräuter grob hacken.

5 Die Kräuter mit dem sauren Halbrahm in ein hohes Gefäss geben und mit dem Stabmixer fein pürieren. Die Crème fraîche und den Senf unterrühren. Die Eier schälen, klein würfeln und ebenfalls untermischen. Die Sauce mit Salz und Pfeffer würzen und in eine Schüssel füllen.

6 Die Kartoffeln mit der Sauce servieren.

### WENN ES WENIGER/MEHR GÄSTE SIND

2–3 Personen: Die Rezeptmenge halbieren.  
Mehr Gäste: Die Zutaten der Gästezahl entsprechend anpassen.

Pro Portion 13 g Eiweiss, 39 g Fett, 42 g Kohlenhydrate; 582 kKalorien oder 2422 kJoule, Glutenfrei





## Fisch mit Zitrone und Fenchel im Backpapier

**FÜR 4-6 PERSONEN**

**VORBEREITUNGSZEIT:** 25 Minuten

**KOCH-/BACKZEIT:** 25 Minuten

2 mittlere Fenchel  
1 rote Zwiebel  
2 Knoblauchzehen  
2-3 Esslöffel Olivenöl (1)  
Salz, schwarzer Pfeffer aus der Mühle  
4 Esslöffel Pernod  
4-6 Fischfilets, je nach Anzahl der Gäste, z. B. Lachsforelle oder Zander  
1 grosse unbehandelte Zitrone  
4-6 Esslöffel Olivenöl (2), je nach Anzahl Gäste  
Minzeblättchen zum Garnieren

**1** Den Fenchel rüsten, dabei schönes Grün beiseitelegen. Die Knollen der Länge nach vierteln, dann quer in Streifen schnei-

den. Die Zwiebel schälen, vierteln und in Streifen schneiden. Den Knoblauch schälen und in feine Scheiben schneiden.

**2** In einer Bratpfanne die erste Portion Olivenöl (1) erhitzen. Fenchel, Zwiebel und Knoblauch in die Pfanne geben, mit Salz und Pfeffer würzen und bei hoher Hitze unter häufigem Wenden 2 Minuten braten. Mit dem Pernod ablöschen, einmal aufkochen und vom Herd ziehen.

**3** Mit den Fingerspitzen über die Fischfilets fahren und allfällige Gräten mit einer Pinzette vorsichtig herausziehen. Die Fischfilets mit Salz und Pfeffer würzen.

**4** Den Backofen auf 200 Grad vorheizen. 4-6 grosse Blätter Backpapier auf der Arbeitsfläche auslegen.

**5** Den Fenchel in der Mitte der Backpapiere verteilen. Die Fischfilets darauflegen. Die Zitrone in dünne Scheiben schneiden und auf den Fischfilets verteilen. Die zweite Portion Olivenöl (2) darüber träufeln. Die Backpapiere zu Paketen verschliessen und

nebeneinander auf ein Backblech legen.

**6** Die Fischpakete im 200 Grad heissen Ofen aus der zweituntersten Rille etwa 20 Minuten backen.

**7** Die Backpapierpakete öffnen und den Inhalt mitsamt Jus auf vorgewärmte Teller anrichten. Mit dem Fenchelgrün und Minzeblättchen garnieren.

### WENN ES WENIGER/MEHR GÄSTE SIND

Für 2-3 Personen: Die Rezeptzutaten halbieren.

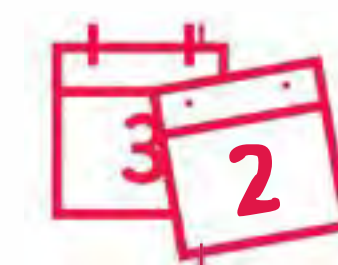
Mehr Gäste: Die Zutaten der Gästezahl entsprechend anpassen.

Pro Portion 20 g Eiweiss, 12 g Fett, 5 g Kohlenhydrate; 229 kKalorien oder 954 kJoule, Glutenfrei, Lactosefrei





## DAS PERFEKTE TIMING



### AM VORTAG ODER 8 STUNDEN IM VORAUSS

- Die Faschtewaie zubereiten und backen. Nach dem Abkühlen in einer Blechdose aufbewahren. Schupfnudeln zubereiten und kühl stellen (siehe Punkt 4)
- Das Apfelmus zubereiten und kühl stellen.
- Die Suppe bis und mit Punkt 3 zubereiten und kühl stellen.
- Die grüne Sauce für die Kartoffeln zubereiten und kühl stellen.



### 2-3 STUNDEN IM VORAUSS

- Die Fischpakete bis aufs Backen vorbereiten und kühl stellen.
- Die Kartoffeln halbieren und mit Öl und Salz auf dem Backblech mischen.



### VOR DEM ESSEN

- Die Kartoffeln in den Ofen schieben.
- Die Brotwürfel für die Suppe braten.
- Die Suppe erhitzen, mit dem Eigelbbram binden und servieren.



### VOR DEM SERVIEREN DER KARTOFFELN

- Die Fischpakete in den Ofen geben.



### VOR DEM SERVIEREN DES DESSERTS

- Die Schupfnudeln in der Mohnbutter braten.



## Mohn-Schupfnudeln mit Apfelmus

**FÜR 4-6 PERSONEN**

**VORBEREITUNGSZEIT:** 60 Minuten

**KOCH-/BACKZEIT:** 50 Minuten

**RUHEZEIT:** mindestens 1 Stunde

### SCHUPFNUDELN:

**300 g mehligkochende Kartoffeln**

**60 g Mehl**

**1 Eigelb**

**1 Esslöffel Zucker**

**1 grosse Prise Salz**

**40 g Butter**

**1 Päckchen Vanillezucker**

**20 g Mohnsamen**

**Puderzucker zum Bestreuen**

### APFELMUS:

**500 g Äpfel, zerkochende Sorte wie Boskop usw.**

**50 g Zucker**

**2 Esslöffel Zitronensaft**

**½ dl Wasser**

**1 Prise Zimtpulver**

- 1 Die Kartoffeln in der Schale in einer Pfanne mit Wasser aufkochen, dann zugedeckt bei mittlerer Hitze je nach Grösse 20–30 Minuten weich kochen.
- 2 Die Kartoffeln abgiessen, in die Pfanne zurückgeben und kurz ausdampfen lassen. Die Kartoffeln noch heiss schälen und durch die Kartoffelpresse auf ein Backpapier drücken. Erkalten lassen.
- 3 Die Kartoffeln mit dem Mehl, dem Eigelb, dem Zucker sowie dem Salz in eine Schüssel geben und zu einem geschmeidigen Teig verkneten. Nicht zu lange kneten, sonst wird der Teig zäh. Falls der Teig zu feucht ist, noch etwas Mehl unterarbeiten. Aus dem Teig auf der bemehlten Arbeitsfläche eine Rolle von etwa 2 cm Dicke formen. Davon etwa 1 cm breite Stücke abschneiden und mit den Händen zu fingerlangen Rollen mit spitzen Enden formen.
- 4 In einer Pfanne reichlich Wasser aufkochen und salzen. Die Schupfnudeln in 2 Portionen zubereiten: Ins leicht kochende Wasser geben und bei mittlerer Hitze 3–4 Minuten leise sieden lassen, bis sie an die Oberfläche steigen. Mit einer Schaumkelle herausheben, in ein Sieb geben und kurz kalt abschrecken. Die Schupfnudeln nebeneinander auf ein Küchenbrett legen und etwa 1 Stunde trocknen lassen. Anschließend kann man sie fertig zubereiten (Punkt 6) oder auf einem mit Klarsichtfolie

belegten Blech nebeneinander auslegen und kühl stellen.

**5** Inzwischen für das Apfelmus die Äpfel schälen, vierteln und das Kerngehäuse entfernen. Die Äpfel in Schnitze schneiden und in eine Pfanne geben. Zucker, Zitronensaft und Wasser beifügen, alles aufkochen, dann die Äpfel zugedeckt garen, bis sie sehr weich sind. Mit dem Kartoffelstampfer oder einer grossen Gabel fein zerdrücken, mit dem Zimt abschmecken und in eine Schüssel füllen.

**6** Für die Schupfnudeln in einer Bratpfanne die Butter mit dem Vanillezucker schmelzen, dann die Mohnsamen beifügen. Die Schupfnudeln in die Mohnbutter legen und unter vorsichtigem Wenden braten, bis sie leicht golden sind.

**7** Die noch heissen Schupfnudeln auf Tellern anrichten und mit Puderzucker bestäuben. Das Apfelmus daneben anrichten und sofort servieren.

### WENN ES WENIGER/MEHR GÄSTE SIND

*2–3 Personen: Die ganze Menge Schupfnudeln zubereiten, jedoch die Hälfte davon tiefkühlen oder fertig gekaufte Schupfnudeln verwenden. Die Apfelmusmenge halbieren.*

*Mehr Gäste: Die Menge der Schupfnudeln verdoppeln und statt 1 Eigelb 1 ganzes Ei verwenden. Ist die Menge zu gross, die nicht verwendeten Schupfnudeln tiefkühlen. Apfelmusmenge der Gästezahl anpassen.*

Pro Portion 5 g Eiweiss, 13 g Fett, 56 g Kohlenhydrate; 368 kKalorien oder 1545 kJoule, Lactosearm

### TIPP

*Schupfnudeln kann man auch gekocht und im Folienbeutel verpackt kaufen. Man braucht dann etwa 400 g und muss sie nur noch in der Mohnbutter braten.*







Marianne Botta Diener ist dipl. Lebensmittelingenieurin ETH und dipl. Fachlehrerin ETH, spezialisiert auf Ernährungswissenschaften. Sie arbeitet als freie Fachjournalistin, ist erfolgreiche Buchautorin und hält Kurse und Vorträge zum Thema Ernährung. Mit ihrer Grossfamilie – sie hat 8 Kinder zwischen 9 und 23 Jahren – lebt sie in der Nähe von Bern.

## FEINE FASTENKÜCHE

*Einmal wieder eine Zeit lang auf gewisse Lebensmittel zu verzichten und den Gürtel enger zu schnallen tut dem Portemonnaie, dem Körper und der Seele gut.*

**W**iegen auch Sie nach den Feiertagen etwas mehr als vor dem Advent? Haben Sie das Gefühl, nun etwas bescheidener und zuckerärmer essen zu wollen? Nach Fondue Chinoise und Filet Wellington, sich selbst und dem Klima zu Liebe, wieder mal auf Fleisch zu verzichten und mal alkoholfreie Tage einzulegen? Dann ist die bescheidene Fastenküche genau das Richtige für Sie.

Übergewichtig wurden unsere Vorfahren von den Guetzli und andern Schlemmereien während der Weihnachtszeit nämlich nicht. Es wurde ja im Jahreslauf nur dann gebacken und geschlemmt, wenn von der Kirche her eine «Cuisine riche», also reiche Küche, mit Butter, Eiern und Zucker erlaubt war. Diese wurde dann wieder von der «Cuisine pauvre» abgelöst, der Armenküche oder der Fastenzeit, zum Beispiel nach Fasnacht bis Ostern.

Allerdings waren die Regeln rund um die Fastenzeit alles andere als eindeutig definiert, und dank findiger Christen blieb das Essen oft genauso genussvoll, obwohl Enthaltbarkeit und Verzicht gepredigt wurden. Es sollte nicht üppig und im Übermass gegessen werden, aber ein Verzicht auf Essen war nicht nötig, höchstens teilweise während einiger Stunden oder Tage. Nach dem Mittelalter wurde etwa die Regel eingeführt, dass eine Fastenmahlzeit nicht länger als zwei Stunden (!) dauern und nicht unterbrochen werden dürfe.

Neben der angestrebten Mässigkeit war für die Fastenzeit ein Verzicht auf gewisse Lebensmittel typisch, wie etwa Fleisch oder Zucker. Fisch dagegen durfte genossen werden.

Doch auch diese Regel wurde lasch interpretiert. Zu den Fischen wurden, aufgrund ihres Lebensraumes am Wasser, auch Biber, Fischotter, Wildgänse und natürlich Krebse, Frösche und Schnecken gezählt. Streitigkeiten gab es rund um den Milch-, Käse- und Butterkonsum. Städte und Klöster argumentierten, dass sie bei einem Verzicht auf diese Lebensmittel infolge eines zu geringen Gemüse- und Ölangebots Hunger leiden müssten. Deshalb schrieb der Papst im 15. Jahrhundert die sogenannten Butterbriefe, in welchen er das Verbot von Milchprodukten wieder aufhob.

Heute halten sich nur noch wenige Christen an die Fastenregeln. Dennoch lohnt es sich, mit wenigen und bescheidenen Zutaten zu experimentieren und gleichwohl genussvolle Mahlzeiten zuzubereiten. Einmal bescheidener zu essen, kann zum Nachdenken animieren, dass es nicht selbstverständlich ist, ständig üppige Genüsse auf dem Teller zu haben. Dass wir dankbar sein können, nicht Hunger leiden zu müssen, die letzte Hungersnot in der Schweiz liegt schliesslich erst gute 100 Jahre zurück. Das bescheidenere Essen ist auch gut für die Gesundheit. So ist die Darmflora von vegan lebenden Menschen deutlich gesünder, ebenso ein nicht allzu hoher Eisenspiegel im Blut. Bereits nach zwei Wochen Fleischverzicht ändert sich die Darmflora der Fleischesser und gleicht sich derjenigen der Veganer an. Auch ein bewusster Verzicht auf Alkohol hat viele positive Auswirkungen. Übermässiger Alkoholkonsum verfettet die Leber, ein Monat Verzicht hilft, dieses Fett wieder abzubauen. Und mal auf Zucker zu verzichten, reduziert nach ein paar Tagen sogar die Lust auf Süsses. ❀





# STARKBIER BRICHT DAS FASTEN NICHT

## *Über die klösterliche Bierkultur und kirchenrechtliche Grauzonen*

Zwar beginnt die eigentliche Fastenzeit erst nach Aschermittwoch, aber so lange mögen wir nicht warten. Wir fasten jetzt.

In früheren Zeiten hatte Fasten noch einen ganz anderen Sinn: Damals ging es nicht um das Leiden nach «guten Tagen», es ging um Askese, Busse und Verzicht. Besonders in den Klöstern war zur Fastenzeit Schmalhans Küchenmeister. Die Teller der Mönche wurden dann nur sehr spärlich gefüllt. Sie litten Hunger, denn sie mussten ja auch körperlich arbeiten, oft hart und schwer. Da war es wie eine Offenbarung, dass für die Fastenzeit der Grundsatz galt: «Liquida non frangunt ieiunum» oder zu Deutsch: «Flüssiges bricht das Fasten nicht.» Man konnte also die kargen Mahlzeiten durch gehaltvolle Getränke «ergänzen». Und an Fantasie hat es den Mönchen nie gefehlt. Der Ordensgründer Benedikt schrieb in seiner Regel den Klöstern vor, autark zu sein und alles, was sie zum Leben brauchten, selber zu produzieren. So entstand im kühlen Norden der Alpen schon früh neben der klösterlichen Wein- auch eine klösterliche Braukultur. Und Bier konnte man stark machen, sehr stark, nahrhaft und kalorienreich. Ein Segen für die vom Hunger geplagten Gottesmänner und die Basis für die vielen berühmten Klosterbrauereien mit ihren Fasten- oder Starkbieren. Sie sind nicht eigentlich ein eigener Bierstil, sondern werden nur durch den höheren Gehalt an Alkohol und Stammwürze bestimmt (Stammwürze ist das, was ausser dem Wasser im Bier noch so alles drin steckt). Bei uns sind vor allem die Bock- und Doppelbockbiere bekannt und beliebt.

Aber eigentlich war während der Fastenzeit ja auch der Alkohol verpönt. Fromme Mönche hatten also ein Problem. Verschiedene Geschichten erzählen, dass sie dieses aber ganz elegant an ihren Chef, den Papst in Rom, delegierten und ihm ein Fass starkes Fastenbier zuschickten. Er soll prüfen und entscheiden. Das auf der Reise verdorbene Getränk muss scheusslich geschmeckt haben, jedenfalls entschied der Papst, es sei genau richtig, um ordentlich Busse zu tun...



Nach seinem Studium in Basel verbrachte der KOCHEN-Weinkolumnist mehrere Jahre in Italien, wo er seine Liebe zum Wein vertiefte und in der italienischen Lebensart sein zweites Ich fand. Bis 2001 leitete Beat Koelliker den Berner Hallwag Verlag und baute ihn zum renommiertesten Weinbuchverlag Europas aus. Aus seiner Feder stammen zahlreiche Grundlagen-Weinbücher. Durch seine Freude am Reisen und Entdecken quer durch alle Weinregionen resultierten auch mehrere Bücher über Weinwanderungen sowie zuletzt ein Buch über die Weinbars in Venedig.







## VOM DEUTSCHEN STARKBIERFEST UND 67,5 % ALKOHOL

### ANNEMARIE WILDEISEN UND BEAT KOELLIKER IM GESPRÄCH

**Annemarie Wildeisen: Der Name Starkbier ist mir vor allem aus Deutschland bekannt, da gibt es doch auch berühmte Feste mit Starkbier.**

Beat Koelliker: Ja genau, das berühmteste von allen ist das Starkbierfest auf dem Nockherberg in München. Ein Besuch dort oben gehört zum Jahresablauf der Münchner und aller Touristen wie der Fasching und das Oktoberfest. Dieses Jahr findet es vom 13. März bis zum 5. April statt. Dabei dreht sich alles um den «Salvator-Ausschank».

#### **Salvator??**

Ja, so heisst das Bier. Und die Münchner sind überzeugt, dass sie, oder genauer noch, die Münchner Paulaner-Mönche das Starkbier erfunden haben. Es sei der Urvater aller Doppelbockbiere.

#### **Und wie schmeckt das denn?**

Es ist in erster Linie mit fast 8 % Alkohol für ein Bier sehr stark. Ein «normales» Bier bewegt sich so um die 5 % herum. Man muss also schon ein wenig aufpassen, dass man auf dem Nachhauseweg noch zielgerecht vorwärtskommt. Aber schon seine Farbe ist sehr schön und eindrucklich, ein leuchtendes Bernstein- oder Kastanienbraun. Schmecken tut's leicht süss und malzig, sogar ein bisschen schokoladig. Am besten passt es natürlich zu kräftig-deftiger bayrischer Kost.

#### **Kriege ich das auch in der Schweiz?**

Ja sicher, es gibt ja glücklicherweise bei uns immer mehr gut sortierte Spezialläden für Biere.

#### **Seit ein paar Jahren lese ich immer wieder von einer neuen Welle, den Craft Bieren, haben die etwas zu tun mit dem Starkbier?**

Nicht direkt. Eigentlich versteht man unter Craft Bier ein handwerklich von einer unabhängigen Kleinbrauerei hergestelltes Bier. Sein Hauptmerkmal ist die Kreativität des Brauers und die regionale Verwurzelung. Darunter können sich auch Starkbiere verstecken, müssen es aber nicht. Die Bewegung ist in den USA in den 80er-Jahren als Gegengewicht zu den industriellen Biergiganten und ihren anonymen, gesichtslosen Bieren entstanden. Auch bei uns in der Schweiz hat sich eine ausserordentlich lebendige Bierszene entwickelt

#### **Ich habe mal von einem Eisbockbier gelesen, das über 50 % Alkohol enthält. Kann das sein?**

Man kann tatsächlich ein normales Starkbier so tief abkühlen, dass fast alles Wasser darin zu Eis gefriert. Was dann in diesem Eisblock flüssig bleibt, ist fast nur noch der Alkohol. Ich habe das nie probiert, aber den Weltrekord hält aktuell ein schottisches Bier namens Snake Venom mit 67,5 % Alkohol.



# Sechs Blitzgerichte

Von wegen Januarloch: Mit diesen schnell zubereiteten Seelenwärmern kommt man bestens durch garstige Wintertage.



## *Maiscremesuppe mit pikantem Hackfleisch*

FÜR 2 PERSONEN

*Maiskörner sind ein praktischer Vorrat, aus dem sich unter anderem auch eine feine Suppe zubereiten lässt, die zusammen mit der Hackfleischmasse, die man darüber streut, zu einer vollwertigen Mahlzeit wird. Vegetarier können auf die gleiche Weise ein Topping mit klein gewürfelm Tofu zubereiten.*

**1 mittlere Zwiebel**  
**1 Knoblauchzehe**  
**1 mittlere mehligkochende Kartoffel**  
**1 Dose Maiskörner, abgetropft 285 g**  
**1 Esslöffel Butter**  
**½ Teelöffel edelsüßer Paprika**  
**2 Messerspitzen Currypulver**  
**6 dl Gemüsebouillon**  
**1 roter kleiner Peperoncino**  
**½ Bund glatte Petersilie**  
**1 Esslöffel Bratbutter**  
**150 g gehacktes Rindfleisch**  
**Salz, schwarzer Pfeffer aus der Mühle**  
**1 dl Rahm**



- 1** Die Zwiebel und die Knoblauchzehe schälen und fein hacken. Gut  $\frac{1}{3}$  der Mischung für das Hackfleisch-Topping beiseitestellen. Die Kartoffel schälen. Die Maiskörner in ein Sieb abschütten und kurz warm spülen. Etwa 4 Esslöffel Maiskörner für das Topping beiseitestellen.
- 2** In einer mittleren Pfanne die Butter erhitzen und die grössere Portion Zwiebeln darin andünsten. Dann die geschälte Kartoffel an der Röstiraffel dazureiben. Die grosse Portion Maiskörner beifügen, alles mit dem Paprika und dem Curry bestäuben und gut mischen. Die Gemüsebouillon beifügen und die Suppe zugedeckt etwa 15 Minuten auf mittlerem Feuer kochen lassen.
- 3** Inzwischen den Peperoncino halbieren, entkernen und mittelfein hacken. Die Petersilie fein hacken.
- 4** In einer beschichteten Bratpfanne die Bratbutter kräftig erhitzen. Das

Hackfleisch hineingeben, kräftig mit Salz und Pfeffer würzen und krümelig braten. Dann die beiseitegestellten Maiskörner, die restliche Zwiebelmischung und den Peperoncino beifügen und alles 2 Minuten weiterbraten. 2 Esslöffel Rahm beifügen und praktisch vollständig einkochen lassen. Am Schluss die Petersilie untermischen und mit Salz sowie wenn nötig Pfeffer abschmecken.

**5** Den restlichen Rahm zur Suppe geben (ca.  $\frac{3}{4}$  dl) und diese mit dem Stabmixer fein pürieren. Mit Salz, Pfeffer, Paprika und Curry abschmecken.

**6** Die Suppe in tiefen Tellern anrichten und etwas Hackfleisch-Topping in die Mitte geben. Sofort servieren.

Pro Portion 24 g Eiweiss, 45 g Fett, 51 g Kohlenhydrate; 715 kKalorien oder 2983 kJoule, Purinarm, Glutenfrei



# für die Wintertage



## *Sanft gegarter Lachs mit Randen und Meerrettichsauce*

### FÜR 2 PERSONEN

Bei dieser schonenden Garmethode wird der Lachs auf einem Stück Backpapier in der Pfanne im eigenen Fett mehr gedünstet als gebraten. Dazu gibt es einen lauwarmen Randensalat, für den man unbedingt rohe und nicht bereits vorgekochte Randen bevorzugen sollte.

200 g rohe Randen  
2 dl Wasser  
3 Esslöffel weisser Balsamicoessig  
 $\frac{3}{4}$  Teelöffel Salz  
 $\frac{3}{4}$  Teelöffel Zucker  
 $\frac{1}{2}$  Bund Schnittlauch oder 4 Zweige Dill  
120 g saurer Halbrahm oder griechischer Joghurt nature  
1 Esslöffel Meerrettichpaste aus dem Glas  
250 g Lachsfilet, enthäutet und entgrätet  
Salz, schwarzer Pfeffer aus der Mühle  
 $1\frac{1}{2}$  Esslöffel Olivenöl

- 1 Die Randen schälen, je nach Grösse eventuell halbieren und in möglichst dünne Scheiben hobeln oder dünne Scheiben schneiden.
- 2 Das Wasser mit dem Balsamicoessig, dem Salz und dem Zucker in eine Pfanne geben. Die Randenscheiben hineinlegen, aufkochen und zugedeckt bei kleiner Hitze 15–18 Minuten bissfest garen.
- 3 Inzwischen den Schnittlauch oder den Dill fein schneiden. Sauren Halbrahm oder Joghurt mit der Meerrettichpaste sowie etwas Salz verrühren und kühl stellen.

- 4 Das Lachsfilet in 4 gleichmässige Tranchen schneiden und mit Salz sowie Pfeffer würzen. Ein Backpapier im Durchmesser einer Bratpfanne zuschneiden.
- 5 Die Randenscheiben aus dem Sud heben, gut abtropfen lassen und in eine kleine Schüssel geben. Mit dem Olivenöl mischen. 2–3 Esslöffel Sud beiseitestellen.
- 6 Die Bratpfanne leer erhitzen. Das Backpapier hineinlegen, die Lachstranchen hineinlegen und auf der ersten Seite bei mittlerer Hitze 3 Minuten braten. Dann wenden und auf der zweiten Seite noch 2–3 Minuten weiterbraten; der Lachs soll innen noch leicht glasig sein.
- 7 Den Randensalat mit dem Schnittlauch oder Dill mischen und wenn nötig mit etwas Sud abschmecken und auf Tellern anrichten. Die Lachstranchen sowie etwas Meerrettichsauce daneben geben, den Rest der Sauce in einem Schälchen separat dazu servieren.

Pro Portion 29 g Eiweiss, 32 g Fett, 22 g Kohlenhydrate; 494 kKalorien oder 2057 kJoule, Glutenfrei







## Steak-Baguette mit Rotweinzwiebeln

### FÜR 2 PERSONEN

Besonders praktisch für dieses Gericht ist als Basis ein Frischback-Baguette, das man direkt mit Knoblauchbutter bestrichen aufbäckt. Selbstverständlich kann man aber auch andere Baguetteformen wie Parisette, Twister, Pagnole oder Fladenbrot für dieses Steak-«Sandwich» verwenden.

**250–300 g Entrecôte**  
**Salz, schwarzer Pfeffer aus der Mühle**  
**150 g rote Zwiebeln**  
**1½ Teelöffel Zucker**  
**1 Teelöffel Butter (1)**  
**1 Esslöffel Balsamicoessig**  
**1 dl roter Portwein, ersatzweise kräftiger Rotwein**  
**½ dl Gemüsebouillon**  
**25 g weiche Butter (2)**  
**2 Zweige Petersilie**  
**2 Knoblauchzehen**  
**150–180 g Frischback-Baguette, siehe Einleitung**  
**2 Esslöffel Olivenöl**  
**1 Esslöffel Butter (3)**  
**½ unbehandelte Orange**

**1** Das Entrecôte beidseitig mit Salz und Pfeffer kräftig würzen und auf einem Teller 15–20 Minuten bei Zimmertemperatur ziehen lassen.

**2** Die Zwiebeln schälen und in Schnitze schneiden.

**3** In einer kleinen Pfanne den Zucker bei mittlerer Hitze zu hellbraunem Caramel schmelzen lassen. Die erste Portion Butter (1) mit dem Caramel verrühren, dann die Zwiebeln beifügen und 2 Minuten anbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen. Den Balsamico beifügen, dann den Port- oder Rotwein sowie die Bouillon dazugießen. Die Zwiebeln halb gedeckt bei mittlerer Hitze etwa 15 Minuten schmoren lassen, bis die Flüssigkeit fast vollständig eingekocht ist. Wenn nötig nachwürzen.

**4** Inzwischen die weiche Butter (2) mit etwas Salz und Pfeffer kräftig durchrühren. Die Petersilie fein hacken und beifügen. Die erste Knoblauchzehe schälen, durch die Knoblauchpresse zur Butter drücken und untermischen. Die zweite Knoblauchzehe ebenfalls schälen, in Scheiben schneiden und beiseitelegen.

**5** Den Backofen auf 220 Grad vorheizen.

**6** Das Baguette der Länge nach halbieren und die Schnittflächen mit der Knoblauchbutter bestreichen.

**7** In einer Bratpfanne das Olivenöl erhitzen. Das Entrecôte darin auf jeder Seite je nach Dicke 3–4 Minuten braten. Die Pfanne beiseitestellen, das Entrecôte mit einer Alufolie decken, aber nicht darin einwickeln und 5 Minuten nachgaren lassen.

**8** Gleichzeitig das Knoblauchbrot im 220 Grad heißen Ofen 8–10 Minuten golden backen.

**9** Die Pfanne mit dem Entrecôte nochmals auf den Herd stellen und die Temperatur kurz auf höchste Stufe stellen. Die dritte Portion Butter (3) sowie die Knoblauchzehen beifügen, die Schale der halben Orange fein dazureiben und das Entrecôte nur noch knapp 1 Minute braten und dabei mit Butter beschöpfen. Herausnehmen und auf einem Küchenbrett quer zur Faser in Scheiben schneiden. Auf den Baguettehälften anrichten. Die in der Bratpfanne verbliebene Butter zu den Rotweinzwiebeln geben und diese auf dem Fleisch anrichten. Sofort servieren.

Pro Portion 35 g Eiweiss, 39 g Fett, 50 g Kohlenhydrate; 706 kKalorien oder 2950 kJoule, Lactosearm







## Rüebli-Tomaten-Curry mit Kichererbsen

FÜR 2-3 PERSONEN

Besonders fein und rund im Aroma sind Currypasten, die ursprünglich aus der Thai-Küche stammen. Es gibt sie in unterschiedlichen Farben: Die rote Paste ist mittelscharf, d. h. auch für den europäischen Gaumen verträglich, die grüne Paste ist höllisch scharf und gewöhnungsbedürftig, und die gelbe Paste schliesslich ist nicht unbedingt typisch für die Thai-Küche, da sie eher mild schmeckt. Anstelle von Currypaste kann man natürlich auch Curry in Pulverform verwenden, auch hier nach Belieben mit etwas mehr oder weniger Schärfe.

**400 g Rüebli**  
**1 kleine Zwiebel**  
**1 Knoblauchzehe**  
**1 Esslöffel Butter**  
**1 Esslöffel Currypaste oder -pulver, siehe Einleitung**  
**1 dl Gemüsebouillon**  
**1 kleine Dose Pelati-Tomaten, 220 g**  
**2½ dl Kokosmilch**  
**1 Dose Kichererbsen, abgetropft 280 g**  
**½ Bund Thai-Basilikum oder Petersilie**  
**Salz**

- 1** Die Rüebli schälen und in knapp 1 cm dicke Rädchen schneiden. Die Zwiebel und die Knoblauchzehe schälen und fein hacken.
- 2** In einer mittleren Pfanne die Butter erhitzen. Zwiebel, Knoblauch und Rüebli darin andünsten. Die Currypaste oder das Currypulver beifügen und mitdünsten, bis es gut riecht. Die Bouillon dazugießen und auf grossem Feuer kurz etwas einkochen lassen. Dann die Pelati-Tomaten und die Kokosmilch beifügen, aufkochen und

das Curry zugedeckt 15 Minuten kochen lassen.

**3** Die Kichererbsen in ein Sieb abschütten und gründlich warm spülen. Nach 15 Minuten Kochzeit zum Curry geben und 5-8 Minuten mitkochen, bis die Rüebli weich sind.

**4** Inzwischen das Basilikum oder die Petersilie fein hacken. Am Schluss unter das Curry mischen und dieses mit Salz sowie wenn nötig etwas Curry abschmecken.

*Dazu passt Reis.*

Pro Portion 18 g Eiweiss, 36 g Fett, 41 g Kohlenhydrate; 604 kKalorien oder 2514 kJoule, Glutenfrei, Lactosearm





## Knoblauch-Huhn vom Blech mit Kartoffeln

FÜR 2 PERSONEN

Einfacher geht es fast nicht mehr: Pouletteile, ganze Knoblauchzehen, Kartoffeln und Zwiebeln werden mit einer Marinade gemischt und auf einem Blech im Ofen gebacken – und das erledigt sich erst noch von alleine.

4 Poulet-Oberschenkel, Salz  
1 ganze Knoblauchknolle  
2 mittlere Zwiebeln  
400 g kleine Raclettekartoffeln  
½ Bund Thymian  
1 unbehandelte Zitrone  
6 Esslöffel Olivenöl (1)  
2 Teelöffel Dijon-Senf  
schwarzer Pfeffer aus der Mühle  
180 g griechischer Joghurt oder saurer Halbrahm  
1 Esslöffel Olivenöl (2)

- 1 Den Backofen auf 200 Grad Umluft (empfehlenswert) vorheizen.
- 2 Die Haut der Poulet-Oberschenkel mit einem spitzen Messer leicht anheben und etwas Salz daruntergeben, dann die Haut wieder gut andrücken. Die Pouletschenkel auch auf der Knochenseite salzen.
- 3 Die Knoblauchzehen auslösen, jedoch nicht schälen. Die Zwiebeln schälen, in Viertel schneiden und leicht salzen. Die Kartoffeln der Länge nach vierteln und ebenfalls salzen. Die Thymianblättchen von den Zweigen zupfen.

- 4 Die gelbe Schale von etwa  $\frac{3}{4}$  Zitrone fein in eine grosse Schüssel reiben. Thymianblättchen, Olivenöl (1), Senf und frisch gemahlenen Pfeffer beifügen und alles gut verrühren. Alle Zutaten hineingeben, mischen und auf einem grossen Blech verteilen.
- 5 Das Knoblauch-Huhn mit den Kartoffeln im 200 Grad heissen Ofen mit Umluft in der Mitte 35–40 Minuten goldbraun backen.
- 6 Inzwischen den Joghurt oder sauren Halbrahm mit etwas Salz und Pfeffer verrühren. Etwa 8 Minuten vor Ende der Backzeit des Huhns 4 Knoblauchzehen vom Blech nehmen und jeweils das Innere aus der Haut in eine kleine Schüssel drücken. Mit einer Gabel mit 1 Esslöffel Olivenöl (2) zerdrücken und zur Joghurtsauce geben. Diese separat zum Gericht servieren.

Pro Portion 42 g Eiweiss, 64 g Fett, 43 g Kohlenhydrate; 931 kKalorien oder 3879 kJoule, Glutenfrei







## Nudeln-Federkohl-Carbonara

FÜR 2 PERSONEN

*Der italienische Teigwarenklassiker Spaghetti Carbonara einmal anders: nämlich mit dünneren oder breiteren Nudeln sowie Federkohl zubereitet. Schmeckt überraschend und vor allem sehr fein! Übrigens: Bei den Grossverteilern ist Federkohl oft bereits gerüstet, also von den Stielen gezupft erhältlich. Für 300 g gerüsteten Federkohl braucht es etwa 500 Gramm Rohgewicht Gemüse.*

**300 g Federkohl, gerüstet gewogen**  
**2 Esslöffel Mandelblättchen**  
**1 Peperoncino**  
**1 Knoblauchzehe**  
**½ unbehandelte Zitrone**  
**Salz**  
**200 g Nudeln, z. B. Linguine, Bavette, Tagliatelle usw.**  
**1 Esslöffel Butter**  
**1 dl Rahm**  
**40 g geriebener Parmesan oder Sbrinz AOP**  
**2 Eigelb**  
**schwarzer Pfeffer aus der Mühle**

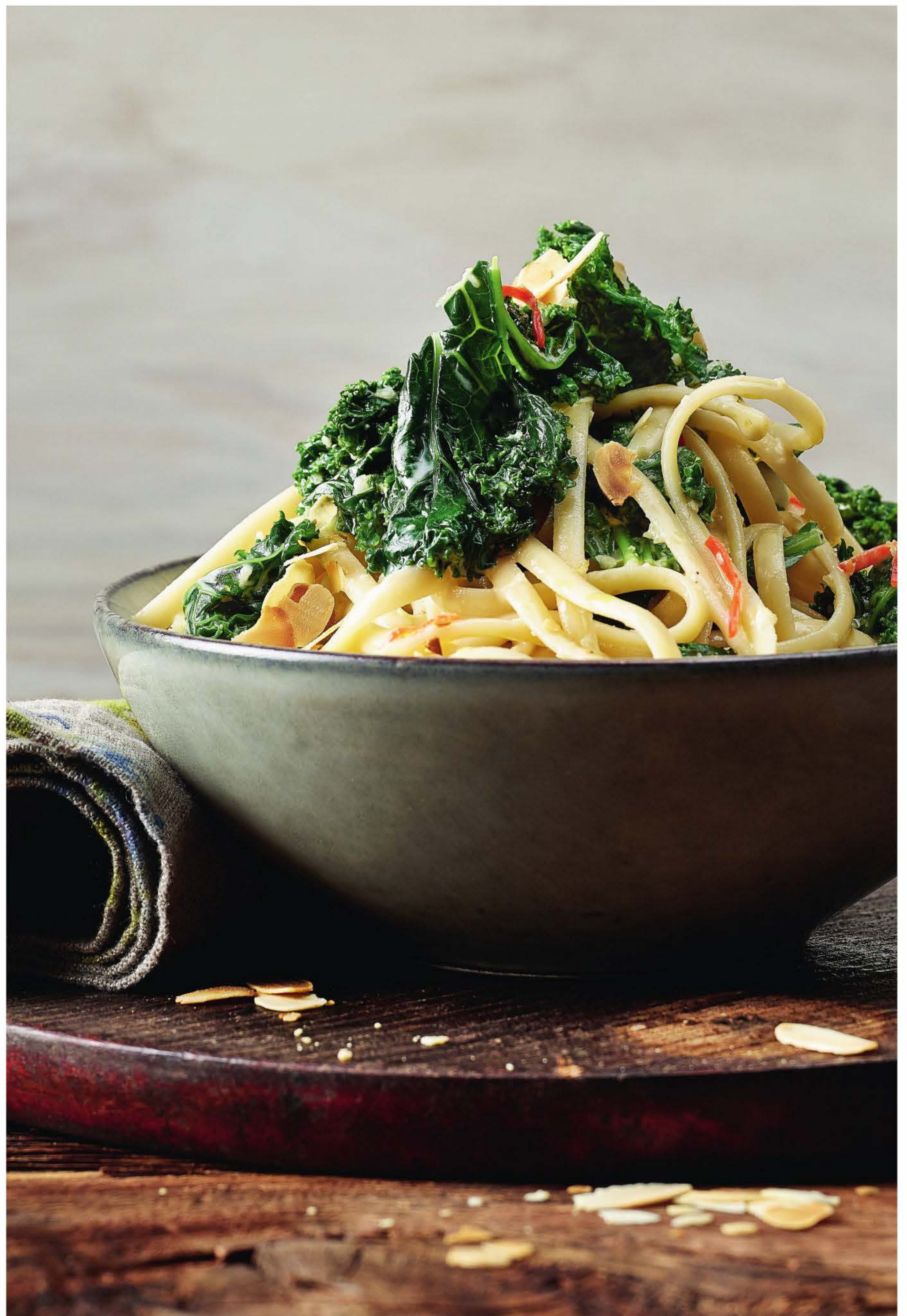
- 1** In einer grossen Pfanne reichlich Wasser aufkochen.
- 2** Inzwischen die Federkohlblätter von den Stielen zupfen und grob hacken.
- 3** Die Mandelblättchen in einer trockenen Pfanne golden rösten. Auf einen Teller geben.
- 4** Den Peperoncino der Länge nach halbieren, entkernen und in feinste Streifen schneiden. Die Knoblauchzehe schälen und in dünne Scheiben schneiden. Die gelbe Schale der halben Zitrone fein abreiben.
- 5** Das kochende Wasser salzen, die Nudeln hineingeben und 5 Minuten garen. Dann den Federkohl hineingeben und alles noch so lange kochen lassen, bis die Nudeln bissfest sind. Unbedingt die

Kochzeit auf der Packung beachten, eventuell den Federkohl etwas früher hineingeben.

**6** Inzwischen in einer kleinen Pfanne die Butter erhitzen und den Peperoncino, den Knoblauch und die Zitronenschale darin 3–4 Minuten dünsten. Den Rahm und den Käse beifügen und auf 60 Grad erwärmen. In eine Schüssel geben. Die Eigelbe kräftig unterrühren und alles mit Salz sowie Pfeffer würzen.

**7** Die Nudeln mit dem Federkohl abschütten und gut abtropfen lassen. In die Pfanne zurückgeben und die Carbonarasauce darüber geben. Alles mischen. Die Nudeln in eine Schüssel oder in tiefe Teller anrichten und mit den Mandelblättchen bestreuen. Sofort servieren.

Pro Portion 35 g Eiweiss,  
 47 g Fett, 79 g Kohlenhydrate;  
 894 kKalorien oder 3738 kJoule







Zitronensoufflé  
Rezept auf Seite 71



# Desserts im Glas

Schicht für Schicht  
ein Genuss: Diese  
Desserts sehen nicht  
nur toll aus, sondern  
lassen sich auch  
wunderbar  
vorbereiten.



Bananen-Passionsfrucht-Trifle

Rezept auf Seite 71



Wer nicht die Geduld hat, die Creme Schicht für Schicht im Glas anzurichten, kann zuerst die Limettencreme einfüllen, dann das Himbeerpüree darüber verteilen und alles mit einer Gabel so durchmischen, dass ein Marmoreffekt entsteht.

## *Limetten-Himbeer-Schichtcreme*

**ERGIBT** 4–6 Portionen

**VORBEREITUNGSZEIT:** 20 Minuten

**500 g** tiefgekühlte Himbeeren

**2–3** Limetten

**60 g** Zucker

**1 dl** Rahm

**300 g** griechischer oder türkischer Joghurt (10% Fettgehalt)

- 1 12–18 gefrorene Himbeeren für die Garnitur auf eine doppelte Lage Küchenpapier setzen und auftauen lassen.
- 2 Die restlichen Himbeeren antauen lassen. Dann mit dem Stabmixer fein pürieren und durch ein feines Sieb streichen, um die Kerne zu entfernen.
- 3 Die grüne Schale von 1 Limette fein abreiben. Den Saft aller Limetten auspressen; man soll etwa 6 Esslöffel Saft haben. Mit dem Zucker in eine sehr kleine Pfanne geben und einmal kräftig aufkochen. In eine Schüssel geben und die abgeriebene Schale unterrühren.
- 4 Den Rahm steif schlagen.
- 5 Zuerst den Joghurt unter den Limettensaft rühren, dann den Rahm unterziehen. Nach Belieben die Creme in einen Spritzsack füllen; man kann sie jedoch auch mit einem Löffel einfüllen.
- 6 In 4–6 Dessertgläser abwechselnd Limettencreme und etwas Himbeerpüree schichten, mit Limettencreme abschliessen. Vor dem Servieren das Dessert mit den beiseitegelegten Himbeeren garnieren.

Pro Portion 4 g Eiweiss, 17 g Fett, 28 g Kohlenhydrate; 304 kKalorien oder 1268 kJoule, Glutenfrei







## Bananen-Passionsfrucht-Trifle

**ERGIBT** 4–6 Portionen

**VORBEREITUNGSZEIT:** 25 Minuten

**RUHEZEIT:** mindestens ½ Stunde

### CREME:

**6 Passionsfrüchte**

**1 Zitrone**

**3 Bananen**

**50 g gezuckerte Kondensmilch**

**1 Becher saurer Halbrahm (180 g)**

### ZUM FERTIGSTELLEN:

**6 Passionsfrüchte**

**8–12 Löffelbiscuits, je nach Anzahl Portionen**

**2 Bananen**

**1 Spritzer Zitronensaft**

**1** Für die Creme die Passionsfrüchte halbieren und mit einem Löffel das Fruchtfleisch in einen hohen Becher schaben. Die Passionsfrüchte mit dem Stabmixer nur gerade 6–8 Sekunden durchmixen, damit sich die Kerne vom Fruchtfleisch lösen. Anschliessend durch ein feines Sieb passieren, um die Kerne zu entfernen.

**2** Den Saft der Zitrone auspressen und zum Passionsfruchtsaft geben. Die Bananen schälen, in Scheiben schneiden und mit der Kondensmilch ebenfalls beifügen. Alles mit einer Gabel möglichst fein zerdrücken; es soll eine Art Mus entstehen.

**3** Den sauren Halbrahm mit einem Gummispachtel unter die Bananencreme ziehen und diese wenn nötig mit etwas Kondensmilch nachsüssen. Die Creme kühl stellen.

**4** Inzwischen zum Fertigstellen des Trifles die Passionsfrüchte halbieren und das Fruchtfleisch in einen hohen Becher schaben. Die Passionsfrüchte mit dem Stabmixer nur gerade 6–8 Sekunden durchmixen, damit sich die Kerne vom Fruchtfleisch lösen. Anschliessend durch ein feines Sieb passieren, um die Kerne zu entfernen.

**5** Die Löffelbiscuits grob zerkrümeln.

**6** Die Bananen schälen und in dünne Scheiben schneiden. 12 Scheiben auf einem kleinen Teller mit dem Zitronensaft mischen und für die Garnitur beiseite stellen.

**7** ½ der Löffelbiscuits auf 4–6 Dessertgläser verteilen. Mit der Hälfte des Passionsfruchtsafts beträufeln. ½ der Bananenscheiben (ohne Garniturbananen) sowie die Hälfte der Creme darübergeben. Die restlichen Zutaten auf die gleiche Weise einschichten und mit Creme abschliessen. Das Dessert mindestens ½ Stunde, besser aber länger kühl stellen.

**8** Zum Servieren die Bananen-Passionsfrucht-Trifles mit den beiseitegelegten Bananenscheiben garnieren.

Pro Portion 5 g Eiweiss,  
10 g Fett, 35 g Kohlenhydrate;  
270 kKalorien oder 1132 kJoule



## Zitronensoufflé

**ERGIBT** 6 Portionen

**VORBEREITUNGSZEIT:** 20 Minuten

**KOCH-/BACKZEIT:** 20 Minuten

**1 Esslöffel weiche Butter und 2 Esslöffel Zucker für die Formen**

**40 g Zitronat**

**½ unbehandelte Zitrone**

**3 Eigelbe**

**30 g Zucker (1)**

**25 g Speisestärke**

**200 g Rahmquark**

**3 Eiweiss**

**50 g Zucker (2)**

**1** Den Backofen auf 200 Grad vorheizen. 6 Weckgläser oder Souffléförmchen von etwa 1½ dl Inhalt ausbuttern und mit dem Zucker ausstreuen. Die Formen in eine grössere feuerfeste Form stellen. Reichlich Wasser aufkochen und vor dem Kochen halten.

**2** Das Zitronat sehr fein hacken und in eine kleine Schüssel geben. Die gelbe Schale der halben Zitrone dazureiben, den Saft auspressen und ebenfalls beifügen. Alles mischen.

**3** Die Eigelbe mit der ersten Portion Zucker (1) und der Speisestärke gut verrühren. Den Quark sowie die Zitronatmischung unterschlagen.

**4** Die Eiweisse steif schlagen. Dann unter Weiterführen Löffel für Löffel die zweite Portion Zucker (2) einrieseln lassen und noch so lange weiterschlagen, bis der Eischnee feinporig und glänzend ist. Den Eischnee in 2 Portionen unter die Zitronen-Quark-Creme ziehen. Dann sofort in die vorbereiteten Förmchen füllen. Mit so viel kochend heissem Wasser umgiessen, dass die Förmchen etwa zur Hälfte im Wasserbad stehen.

**5** Die Zitronensoufflés im 200 Grad heissen Ofen auf der untersten Rille 20 Minuten backen. Herausnehmen und sofort in der Form servieren. Nach Belieben mit Puderzucker bestäuben.

Pro Portion 5 g Eiweiss, 9 g Fett,  
24 g Kohlenhydrate; 202 kKalorien oder  
847 kJoule, Glutenfrei





## Schokoladenpudding im Glas

Rezept auf Seite 73





## Mandel-Milchreis mit Aprikosen

**ERGIBT** 8 Portionen  
**VORBEREITUNGSZEIT:** 15 Minuten  
**KOCH-/BACKZEIT:** 2 x 25 Minuten

**APRIKOSENKOMPOTT:**  
**750 g tiefgekühlte Aprikosen**  
**1 Orange**  
**50 g Zucker**  
**2 Messerspitzen Vanillepulver**

**REIS:**  
**5 dl Milch**  
**2 Prisen Salz**  
**4 Esslöffel Zucker**  
**½ Teelöffel Vanillepulver**  
**100 g Rundkornreis (Milchreis)**  
**60 g Mandelblättchen**  
**2 dl Halbrahm**

- 1** Den Backofen auf 200 Grad vorheizen (Umluft nicht empfehlenswert).
- 2** Die noch gefrorenen Aprikosenhälften mit der Schnittfläche nach oben nebeneinander in einer grossen Gratinform auslegen.
- 3** Die Orangen auspressen. Zucker und Vanillepulver mischen. Die Aprikosen zuerst mit dem Vanillezucker

- bestreuen, anschliessend mit dem Orangensaft beträufeln.
- 4** Die Aprikosen im 200 Grad heissen Ofen auf der zweituntersten Rille etwa 25 Minuten backen. Abkühlen lassen.
- 5** Inzwischen für den Milchreis die Milch mit dem Salz, dem Zucker und dem Vanillepulver unter Rühren aufkochen. Den Reis beifügen, nochmals aufkochen, dann zugedeckt unter gelegentlichem Umrühren bei kleiner Hitze 25–30 Minuten sehr weich garen. In eine Schüssel umfüllen und den Milchreis direkt mit Klarsichtfolie bedecken, damit er keine Haut bekommt. Abkühlen lassen.
- 6** Die Mandelblättchen in einer trockenen Pfanne ohne Fett golden rösten. Auf einem Teller abkühlen lassen.
- 7** Den Halbrahm sehr steif schlagen.
- 8** ⅔ der Mandelblättchen sowie den Rahm unter den abgekühlten Milchreis heben. Jeweils etwas Milchreis sowie Aprikosen (ohne Saft!) schichtweise in 8 Dessertgläser füllen. Mit einer Aprikosenhälfte abschliessen. Das Dessert mit den beiseitegelegten Mandelblättchen bestreuen und bis zum Servieren kühl stellen.

Pro Portion 6 g Eiweiss, 13 g Fett, 38 g Kohlenhydrate; 303 kKalorien oder 1272 kJoule, Glutenfrei

## Schokoladenpudding im Glas

**ERGIBT** 6–8 Portionen  
**VORBEREITUNGSZEIT:** 15 Minuten  
**RUHEZEIT:** mindestens 3 Stunden

**170 g Edelbitterschokolade mit ca. 64 % Kakaogehalt**  
**3 dl Milch**  
**2 dl Rahm**  
**4 Eigelb**  
**80 g Zucker**  
**2 Teelöffel Maizena**

**ZUM SERVIEREN:**  
**2 dl Rahm**  
**½ Teelöffel Vanillepulver**  
**30 g Edelbitterschokolade mit ca. 64 % Kakaogehalt**

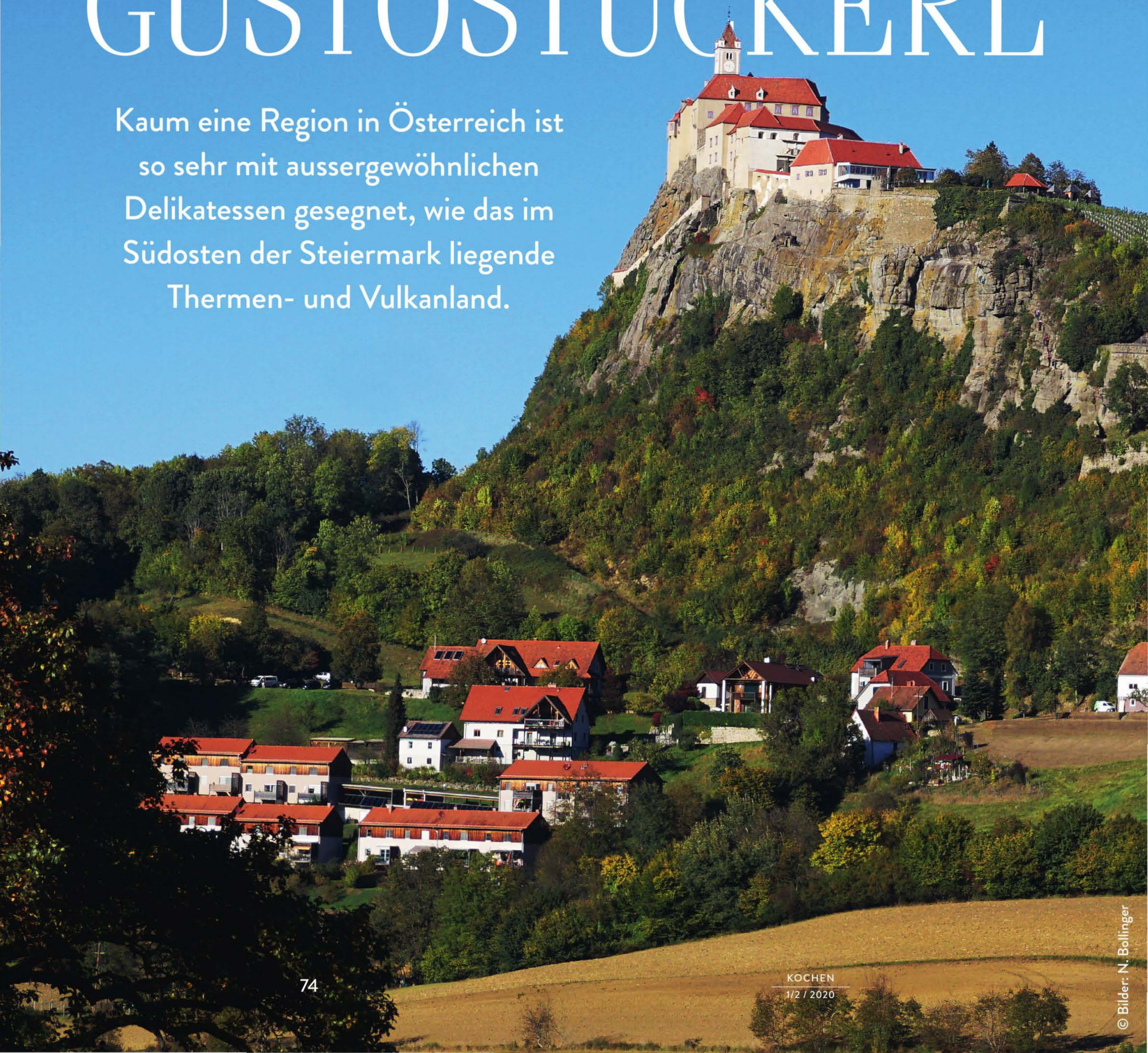
- 1** Die Schokolade in kleine Stücke brechen, in eine Schüssel geben und über einem heissen, aber nicht kochenden Wasserbad langsam schmelzen lassen.
- 2** Inzwischen die Milch und den Rahm aufkochen. Vom Herd ziehen.
- 3** Die Eigelbe mit dem Zucker 1 Minute kräftig verrühren. Das Maizena mit 2–3 Esslöffel kaltem Wasser verrühren, dann unter die Eimasse mischen. Die heisse Milch dazurühren. Alles in die Pfanne zurückgeben und einmal aufkochen, bis die Creme bindet. Diese Masse in 2–3 Portionen zur geschmolzenen Schokolade rühren.
- 4** Die Schokoladencreme in 6–8 Gläser füllen, die Oberfläche sorgfältig mit Klarsichtfolie abdecken, damit sich keine Haut bilden kann, und abkühlen lassen. Anschliessend mindestens 3 Stunden kalt stellen.
- 5** Kurz vor dem Servieren den Rahm mit dem Vanillepulver steif schlagen. Von der Schokolade mit einem Sparschäler Späne schneiden.
- 6** Die Klarsichtfolie sorgfältig von der Oberfläche der Creme abziehen. Die Schokoladenpuddinge mit dem Rahm sowie den Schokoladespänen garnieren. Sofort servieren.

Pro Portion 7 g Eiweiss, 40 g Fett, 37 g Kohlenhydrate; 539 kKalorien oder 2240 kJoule, Glutenfrei



# LAUTER GUSTOSTÜCKERL

Kaum eine Region in Österreich ist  
so sehr mit aussergewöhnlichen  
Delikatessen gesegnet, wie das im  
Südosten der Steiermark liegende  
Thermen- und Vulkanland.





**B**eim «Steirawirt» in Trautmannsdorf gibt es kein Menü, sondern eine «Gaumenreise»: Der Gast kennt die Gänge nicht im Voraus, sondern erhält eine Art Collage, in der alles aufgelistet ist, was heute verarbeitet wird. Kürbis, Weidehendl, Käferbohne, Saibling, Marille, Schokolade und, und, und ... lauter «Gustostückerl», wie der Österreicher es nennt, Delikatessen am laufenden Band. Und somit steht die Karte des «Steirawirt» sinnbildlich für eine Region, die mit herausragenden Spezialitäten reich gesegnet ist, denn wer als Genussreisender im Südosten der Steiermark unterwegs ist, reist fast wie von selbst von Spezialität zu Spezialität. Die ländliche Steiermark genießt durchaus noch den Status eines Geheimtipps. Denn: Welches Bild von Österreich hat man als Tourist jenseits

der Städte Wien, Salzburg und Graz? Allzu oft sind es die alpinen Bergregionen, Tirol, Kärnten, Vorarlberg. Doch es gibt noch dieses andere, südliche, fast mediterran anmutende Österreich, das nicht selten etwas untergeht. In der Steiermark, besonders im Südosten, schöpft man sein Selbstbild nicht aus den Höhen der Berggipfel, sondern aus den Tiefen der Erde. Im Thermen- und Vulkanland sprudeln die Quellen der fünf Thermenorte Bad Radkersburg, Bad Gleichenberg, Loipersdorf, Bad Blumau und Bad Waltersdorf mit voller Kraft aus der Erde. Sie liegen in bis zu 3000 Metern Tiefe und sind bis zu 110 Grad heiss. Auch die pittoresken Orte selbst können sich sehen lassen. Prachtvolle Bauwerke, malerische Fassaden und Arkadenhöfe verleihen der historischen Altstadt in Bad Radkersburg

ein geradezu südliches Flair. Lebenslust und Moderne verschmelzen mit Geschichte und Tradition. Die kleine Stadt an der Mur, direkt an der Grenze zu Slowenien, ist der ideale Ausgangspunkt für eine kulinarische Expedition.

Am Anfang das Offensichtlichste, das Kürbiskernöl. Kein Produkt verkörpert diese Region so sehr wie dieses intensiv nussige Öl. In der ersten Hälfte des 20. Jahrhunderts wurde in der Region um Bad Radkersburg fieberhaft nach Öl gebohrt und man stiess dabei auf zahlreiche Thermal- und Mineralwasserquellen – nun ist es nicht das schwarze, sondern das grüne Gold, das der Steiermark ihren Stempel aufdrückt. Das Steirische Kürbiskernöl hat eine ganz besondere Charakteristik. Im Vordergrund steht natürlich der einzigartige, nussige Geschmack der schalen-



Imposanter An- und Ausblick: Die Riegersburg ist ein Wahrzeichen der Region.





losen steirischen Kürbiskerne. Es ist kein Zufall, dass der Ölkürbis in der Steiermark heimisch ist, liebt er doch deren mildes und sonniges Klima. Die dunkelgrünen, dickbauchigen Samen der im Spätsommer typisch gelbgrünen Früchte sind das Ausgangsprodukt. Etwa zweieinhalb bis drei Kilogramm dieser Samen werden für einen Liter Steirisches Kürbiskernöl benötigt, wobei die Kürbiskerne gemahlen, schonend geröstet und gepresst werden. Jetzt kann man es sich natürlich einfach machen und dieses Öl einfach überall drüberträufeln, oder aber man macht es wie die Steirer und vermählt es mit dem regionalen Kultprodukt Nr. 1, der Käferbohne. Müsste man die kulinarische Essenz der Steiermark in einem Gericht bündeln, würde man zwangsläufig beim Käferbohnen Salat landen. Zart-cremige Bohnen, tiefgrünes Öl, ein Duett nussiger Aromen in perfekter Harmonie, abgerundet mit Balsamico, Salz, Pfeffer und natürlich Kren, also Meerrettich. Die steirische Käferbohne ist eine alte Hülsenfrucht mit violett-schwarzem, manchmal braunem Farbton. Auch bekannt als Feuer-, Prunk-, Blumen- oder Rosenbohne kam sie im 16. Jahrhundert aus der neuen Welt und fühlte sich bald heimisch. Und damit bald auch der sagenumwobene Käferbohnen Salat, der

**Man mag vielleicht erwidern,  
was an paniertem Huhn  
so besonders sein soll.**

untrennbar verbunden ist mit einer anderen kulinarischen Institution, dem steirischen Buschenschank, wo das Gericht auf keiner Karte fehlen darf. Im Buschenschank, da ist's gesellig, gemütlich und weinselig. Ein «josephinisches Patent» aus dem Jahre 1784 erlaubte damals den Weinbauern erstmals den entgeltlichen Ausschank ihres Produktes. Das Buschenschankgesetz schreibt genauestens vor, welche Speisen und Getränken, erlaubt sind. So ist das Anbieten von warmen Speisen grundsätzlich untersagt. Auch der Ausschank von Limonaden, Bier und Kaffee ist nicht gestattet. Grundsätzlich soll am Buschenschank nur konsumiert werden, was der Hof hergibt. Regionalität per Dekret. Eine gute Adresse ist etwa Markowitsch in Bad Radkersburg; Reservieren ist unbedingt empfohlen, denn die mächtigen Brettljausen mit geselchtem, gekochtem Kübel- und Kaiserfleisch, geräuchertem Speck, Presswurst, Zunge, saurem Rindfleisch und selbststreichend Käferbohnen Salat sind äusserst begehrt. Noch beliebter, aber in keinem Buschenschank zu finden, ist das Backhendl, quasi das steirische Nationalgericht. Man mag vielleicht erwidern, was an paniertem Huhn so besonders sein soll – aber setzen Sie sich doch ein-

**Oben Kürbis-Interpretation von Richard Rauch im «Steirawirt».**

**Mitte Das Backhendl im «Türkenloch» in Bad Radkersburg sollte man nicht verpassen.**

**Unten David Gölls (r.) in seinem neuen Spirituosentempel «Ruotkers».**



fach im Gasthof «Türkenloch» in Bad Radkersburg an einen Tisch, bestellen ein Hendl und beissen rein. Knusprige, perfekt soufflierte Panier, darunter saftiges, weisses Fleisch, Haxerl, Flügelr, Brust – zum Fingerablecken gut!

Das kulinarische Epizentrum der Region liegt allerdings etwas weiter nördlich. Umgeben von Weinbergen thront die über 850 Jahre alte Riegersburg auf einem 200 Meter hochragenden Basaltkegel. Hier, mitten im Weinbaugebiet Vulkanland Steiermark hat sich ein wahrer Ballungsraum des guten Geschmacks herausgebildet. In engstem Radius treffen Zotters Schokolade und Gölles Brände und Essig auf Vulkanlandsekt und würzigen Schinken. Der Name Gölles steht dank Edelbrand- und Essig-Pionier Alois Gölles schon lange für steirische Exzellenz; sein Sohn David hat sich nun mit dem «Ruotkers – House of Whiskey, Gin & Rum» seine eigene Wirkungsstätte geschaffen. Aus einem ehemaligen Gasthof wurde ein modernes Kom-

petenzzentrum für hochprozentige Freuden; viel Sichtbeton, heimisches Holz, insgesamt puristisch und geradlinig, genau wie die Spezialitäten, die hier gebrannt werden. «Dadurch, dass wir nicht in einem Gerstenanbaugebiet leben, war uns auch von Anfang an klar, dass unsere Reise nicht in Richtung Single-Malt-Whisky gehen wird, sondern dass wir mit unserer Rohstoffvielfalt dem Bourbon näher sind», sagt David Gölles, dessen Experimentierfreude keine Grenzen kennt: Gebrannt wird mit Mais, Roggen, Dinkel, Gerste, Weizen, aber auch Hafer, Buchweizen und Hirse – gereift wird im klassischen Eichenfass, aber auch in Sherry-, Portwein-, Wein-, Tequila-, Mezcal- oder Shochu-Fässern.

Noch experimenteller wird es ein paar Kilometer weiter, wenn Josef Zotter, der vielleicht innovativste Chocolatier der Welt, sich an neue Kreationen wagt. Sein unkonventioneller Zugang zur Produktentwicklung: Pro Jahr kommen bis zu 90 Sorten auf den



**Oben** Der Reiferaum von «Vulcano» ist eine wahre Schinken-Kathedrale.

**Unten** Mediterranes Flair: Bad Radkersburg im südlichsten Zipfel des Thermen- und Vulkanlandes.



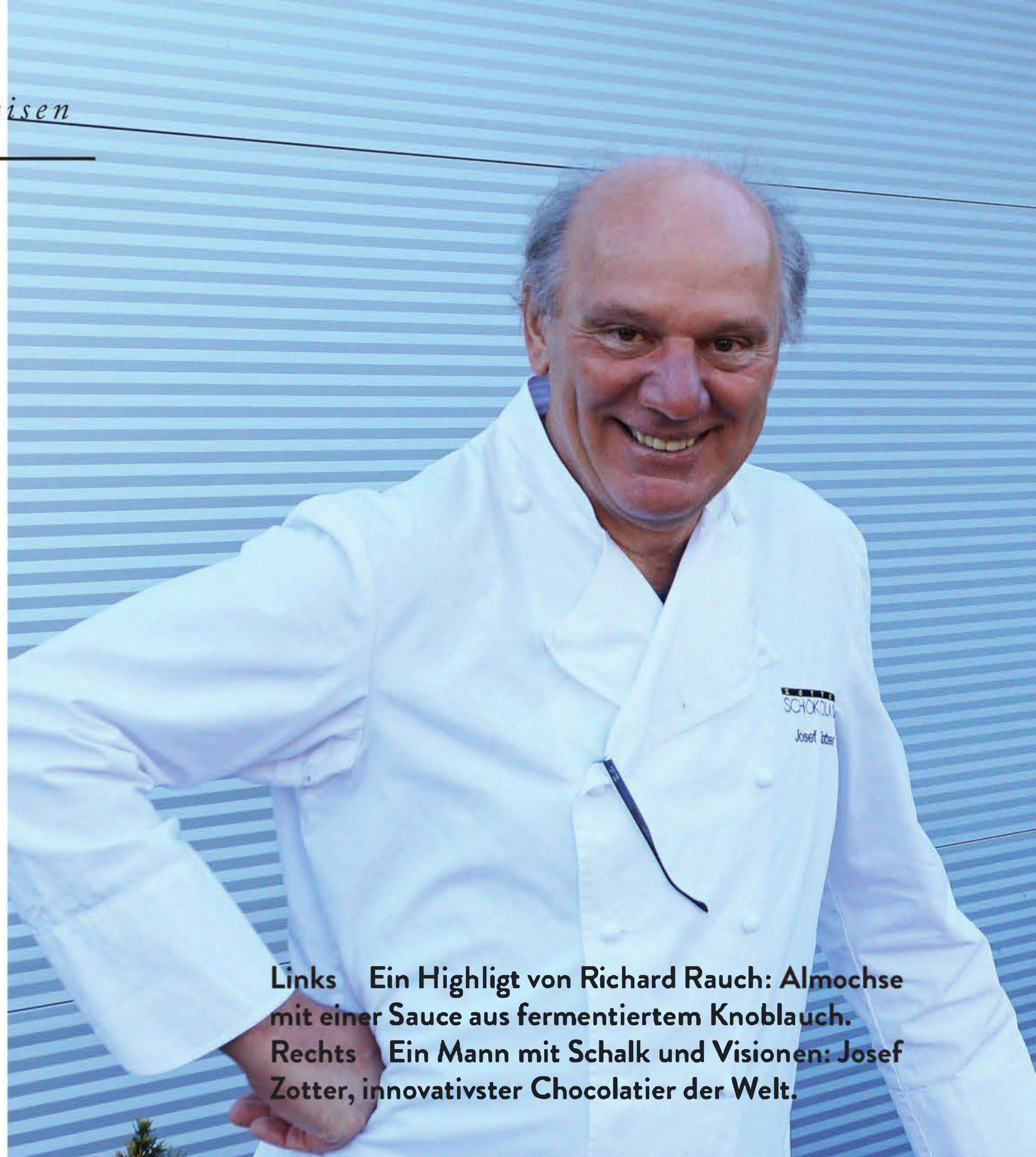




Oben links Brettjause und Käferbohnnensalat im Buschenschank Markowitsch.  
 Oben rechts Dessertkreation mit Physalis beim «Steirawirt».  
 Unten Buschenschank Markowitsch – die Essenz steirischer Gastfreundschaft.







Links Ein Highlight von Richard Rauch: Almochse mit einer Sauce aus fermentiertem Knoblauch.  
Rechts Ein Mann mit Schalk und Visionen: Josef Zotter, innovativster Chocolatier der Welt.

Markt. «Acht bis neun funktionieren gut, einige sind im Mittelfeld und einige landen auf dem Ideenfriedhof», sagt Zotter. Das betrifft nicht die klassischen Sorten, sondern Kreationen wie Algen-Karamell-Ananas, Brennholz, Whisky-Bacon, oder gar Schweinsgrammeln mit Nüssen. Oder mit Forelle(!) in Form von Fisch-Marshmallow

**Noch experimenteller wird es ein paar Kilometer weiter, wenn Josef Zotter, der vielleicht innovativste Chocolatier der Welt, sich an neue Kreationen wagt.**

unter eine Kokos-Schokoladenschicht. Alles konsequent handgeschöpft, Fair Trade und Bean-to-Bar, heisst, von der Kakaobohne bis zur fertigen Tafel alles im Haus hergestellt. Wer Zotters Schoko-Erlebniswelt besucht, braucht viel Zeit und noch mehr Appetit.

Den Gaumen neutralisiert man danach am besten mit einem Glas Sekt, denn nur einen Steinwurf entfernt liegt das Vulkanlandsekt Kulinarium von Familie Meister. Im Gewölbekeller kann man den nach der Méthode traditionelle hergestellten Schaumwein verkosten, etwa den hervorragenden aus der Sorte Blauer Zweigelt gekelterten

roten Vulkanlandsekt. Die ideale Begleitung: perfekt gereifter Vulcano-Schinken. Und selbstverständlich liegt die Manufaktur gleich um die Ecke. Dank Innovationsgeist und geballter Fleischkompetenz entsteht in Auersbach ein Schinken, der es mit San Daniele, Parma oder Serrano locker aufnehmen kann. Bevor es einen mit Wachholder, Koriander, Rosmarin und Meersalz gereiften Rohschinken geben kann, geniessen die Schweine bei Vulcano zeitlebens eine Sonderbehandlung: Patron Franz Habel spielt seinen Schützlingen Mozart und Rockmusik mit genau so viel Enthusiasmus vor, wie er ihnen bestes Futter aus Roggen, Gerste, Weizen und Mais füttert. Seinesgleichen sucht auch das Reifeverfahren: In der Reifekammer, die eher einer Schinkenkathedrale gleicht, werden in einem aufwendigen Lufttrocknungsprozess die vier Jahreszeiten mit ihren Temperaturschwankungen simuliert, so als ob der Schinken draussen in der steirischen Natur hängen würde. Eine geballte Ladung Geschmack auf engstem Raum – was für die Steiermark ohnehin gilt, wird beim «Steirawirt» auf die Spitze getrieben. Die Gäste kommen nach Trautmannsdorf, um sich mit Dry-aged-Schweinekoteletts oder Backhendln zu stärken, oder sie lassen sich auf ein achtgängiges Menü ein, bei dem Koch Richard Rauch und seine Schwester Sonja à la Carte blanche ihr

Können ausspielen. Denn «Geschwister Rauch» ist eine Gourmet-adresse, der gleichzeitig ein Wirtshaus einverleibt ist. Gekocht wird produktfokussiert, traditionell, aber zeitgemäss interpretiert, manchmal experimentell, aber immer mit innovativem Blick in eine steirische Küche der Zukunft. Als «Unser täglich Brot» präsentiert Rauch seine Lesart der Brettljause mit fluffigen Kartoffelbuchteln, Käferbohnenhummus und salzigem Sonnenblumen-Granola. Der steirische Kürbis hat seinen Auftritt als «Herbstsonne», sprich Kürbistatar mit einem Topping aus gepuffter Quinoa, dazu eine Emulsion aus grüner Paprika, bestreut mit pulverisierter Zitrone. Und dann ein fulminantes Stück Spanferkel, voll im Saft, die Schwarte abgeflämmt, bis sie aufpoppt und dazu eine Knochenmark-Emulsion von enormer Geschmackstiefe. Zum Dry-aged-Almochsen serviert Rauch eine Sauce aus fermentiertem Knoblauch und landet mit dieser Umamibombe einen Volltreffer: Nichts bleibt auf dem Teller zurück. Und so geht es weiter, bis zum Digestif. Klar, kräftig, herb, schokoladig. Was das denn sei? «Schokoladengeist, direkt aus gerösteten Kakaobohnen destilliert.» Von Zotter, wie könnte es anders sein. ✿

*Diese Reise wurde unterstützt durch Thermen- & Vulkanland Steiermark.*



# DIE SÜDOSTSTEIERMARKE AUF EINEN BLICK

*Wo es sich am besten essen, einkaufen und staunen lässt.*



Z. B. ab Zürich nach Graz, Flugzeit ca. 50 min; dann am besten weiter mit dem Thermenland Shuttle

## Essen & Trinken

### 1 Schiffsmühle Mureck

Am Mühlenhof 1, 8480 Mureck

[www.schiffsmuehle.at](http://www.schiffsmuehle.at)

Frische saisonale Küche, direkt bei der historischen Schiffsmühle.

### 2 Buschenschank Markowitsch

Markowitschweg 4, 8490 Bad Radkersburg

[www.markowitsch.jimdo.com](http://www.markowitsch.jimdo.com)

Steirisch, zünftig, authentisch: perfekt für eine deftige Jause.

### 3 Vinothek Klösch

Klösch 191, 8493 Klösch

[www.vinothek-kloesch.at](http://www.vinothek-kloesch.at)

Hier gibt es die besten Tropfen der Region zum Degustieren und Kaufen.

### 4 Steirawirt

Trautmannsdorf 6, 8343 Bad Gleichenberg

[www.steirawirt.at](http://www.steirawirt.at)

Auch so geht regional: kreativ, innovativ und auf höchstem Niveau.

### 5 Gasthof zum Türkenloch

Langgasse 10, 8490 Bad Radkersburg

[www.tuerkenloch.at](http://www.tuerkenloch.at)

Gemütlicher Gasthof mit frischer Regionalküche. Besonders das Backhendl ist ein Gedicht!

### 6 Brauhaus Bevog

Gewerbepark B 9, 8490

Bad Radkersburg

[www.bevog.at](http://www.bevog.at)

Junge wilde Mikrobrauerei mit kreativen Craft-Bieren.

## Einkaufen

### 7 Bäcksteffl – Bauernspezereien & Käferbohnen Kabinett

Dietzen 32, 8492 Dietzen

[www.baecksteffl.at](http://www.baecksteffl.at)

Infos, Geschichten und Produkte – alles von der Steirischen Käferbohne.

### 8 Murkostladen Mureck

Lorberplatz 2, 8480 Mureck

Riesige Auswahl an Regionalprodukten.

### 9 Kürbischhof Majczan

Sicheldorf 38, 8490 Bad Radkersburg

[www.majczan.at](http://www.majczan.at)

Kürbiskernöl der Spitzenklasse kann man hier direkt beim Produzenten kaufen.

### 10 Vulkanland Sektmanufaktur

Hofberg 58, 8333 Riegersburg

[www.vulkanlandsekt.at](http://www.vulkanlandsekt.at)

Unvergleichliche Schaumweine im Gewölbekeller degustieren; dazu kommt eine grosse Auswahl an Produkten aus der Region.

### 11 Ruotkers – House of Whiskey, Gin & Rum

Lembach 16, 8333 Riegersburg

[www.ruotkers.at](http://www.ruotkers.at)

Spirituosen made in Riegersburg: Ein Paradies für Whiskey-Enthusiasten, Gin-Fans und Rum-Liebhaber.

## Übernachten

### 12 Romantik Hotel im Park

Kurhausstrasse 5, 8490 Bad Radkersburg

[www.hotel-im-park.at/](http://www.hotel-im-park.at/)

Heimeliges Vier-Sterne-Hotel mit einem tollen Thermalbad und Spa.

## Entdecken

### 13 Vulcano Schinkenmanufaktur

Eggreith Weg 26, 8330 Auersbach

[www.vulcano.at](http://www.vulcano.at)

Hautnah und mit allen Sinnen erleben, wie ein Schinken der Spitzenklasse entsteht.

### 14 Zotter Schokoladenmanufaktur

Bergl 56, 8333 Riegersburg

[www.zotter.at](http://www.zotter.at)

Der Schokoladenhimmel auf Erden. Unbedingt genügend Zeit und Hunger mitbringen!

### 15 Burg Riegersburg

Riegersburg 1, 8333 Riegersburg

[www.dieriegersburg.at](http://www.dieriegersburg.at)  
Die 850 Jahre alte Festung ist ein Wahrzeichen mit einer grandiosen Aussicht.







## Kürbiskerntorte

**ERGIBT** 12 Stück

**VORBEREITUNGSZEIT:** 30 Minuten

**KOCH-/BACKZEIT:** 60 Minuten

### TORTE:

200 g Kürbiskerne

6 Eigelb

200 g Puderzucker

50 g Paniermehl

½ dl Obstbrand

100 g gemahlene Haselnüsse

200 g säuerliche Äpfel, geschält und gerüstet gewogen

6 Eiweiss

60 g Zucker

50 g Dinkelmehl

### GLASUR:

150 g Puderzucker

2-2½ Esslöffel Zitronensaft

**1** Den Backofen auf 180 Grad vorheizen. Den Boden einer Springform von 26 cm Durchmesser mit Backpapier belegen. Den Formenrand aufsetzen und Rand und Papierboden bebuttern und mit Mehl ausstäuben. Kühl stellen.

**2** Die Kürbiskerne fein hacken, wenn vorhanden, auch im Cutter.

**3** Die Eigelbe mit dem Puderzucker 5 Minuten zu einer hellen, dicken Creme aufschlagen.

**4** Das Paniermehl mit dem Obstbrand tränken und zusammen mit den Kürbiskernen und den Haselnüssen unter die Eimasse rühren. Die vorbereiteten Äpfel an der Bircherraffel fein dazureiben.

**5** Die Eiweisse steif schlagen. Dann unter Weiterschlagen löffelweise den Zucker einrieseln lassen und weiterschlagen, bis ein fester, glänzender Eischnee entstanden ist. Die Hälfte des Eischnees auf den Teig geben, das Mehl darübersieben

und alles mit einem Gummispatel unterziehen, dann den restlichen Eischnee unterheben. Den Teig in die vorbereitete Form füllen.

**6** Die Kürbiskerntorte im 180 Grad heißen Ofen 30 Minuten backen. Dann die Ofentemperatur auf 160 Grad reduzieren und die Torte etwa 30 Minuten fertig backen. Herausnehmen und 10 Minuten in der Form abkühlen lassen. Dann auf ein Kuchengitter geben.

**7** Den Puderzucker löffelweise mit dem Zitronensaft mischen, bis eine dickflüssige, aber nicht zähe Glasur entstanden ist. Die Kürbiskerntorte damit überziehen.

Pro Stück 11 g Eiweiss, 16 g Fett, 44 g Kohlenhydrate; 378 kKalorien oder 1585 kJoule, Lactosefrei



KOCHEN 3/2020 erscheint am 25. Februar 2020.



So langsam, aber  
sicher scheint das  
Ende des Winters  
in greifbare  
Nähe zu

rücken. Nehmen wir uns also  
nochmals Zeit, um typische  
Wintersalate, wie  
*Chicorée, Endivien oder  
Radicchio* zu geniessen.  
Zu bitter? Keine Sorge,  
da sorgen unsere Apfel-  
desserts für Abhilfe.

Darüber hinaus erkunden  
wir neue Pastasorten aus  
Linsen, Buchweizen und Co. Das  
Menü des Monats steht ganz im Zeichen  
von *Meeresfrüchten und Fisch* – was ganz gut  
zu unserem Reiseziel passt: Mit *Island*  
betreten wir eine faszinierende Insel mit

einer so einzig-  
artigen wie  
eigentümlichen  
Küche.



ANNEMARIE WILDEISENS

# Kochen

JEDEN TAG GENIESSEN

ISSN 1660-1262

Erscheint 10-mal jährlich

<b>Druckauflage</b>	<b>Verbreitete Auflage</b>	<b>Leserschaft</b>
85 000 Ex.	65 099 Ex.	251 000 LeserInnen
(WEMF/KS-beglaubigt 2019) (MACH Basic 2019-2)		

KOCHEN im Internet: [www.wildeisen.ch](http://www.wildeisen.ch)

Leserangebote im Internet: [www.kochen-shop.ch](http://www.kochen-shop.ch)

**Kontakt:** Alle Mitarbeitenden des Verlags erreichen Sie unter  
vorname.name@chmedia.ch, die Mitarbeitenden des  
Redaktionsteams über [redaktion@koch-magazin.ch](mailto:redaktion@koch-magazin.ch).

## HERAUSGEBERIN

CH Regionalmedien AG, Neumattstrasse 1, 5001 Aarau  
Tel. +41 58 200 58 58, Fax +41 58 200 56 61

## GESCHÄFTSFÜHRER PUBLISHING

Jürg Weber

## GESCHÄFTSFÜHRER FACHMEDIEN

Thomas Walliser

## VERLAGSLEITUNG

Michael Sprecher

## REDAKTIONSADRESSE

Redaktion KOCHEN, Weissenbühlweg 40, 3007 Bern  
Tel. +41 31 300 29 30, Fax +41 31 300 29 31  
[redaktion@koch-magazin.ch](mailto:redaktion@koch-magazin.ch)

## CHEFREDAKTION

Annemarie Wildeisen, Chefredaktorin  
Florina Manz, Stv. Chefredaktorin  
Michael Pauli, Planung & Organisation

## PRODUKTION

**Annemarie Wildeisen** (Rezepte, Style, Kochschule), **Florina Manz**  
(Rezepte, Kochschule, Fotostyling), **Cornelia Schinhardt** (Rezepte),  
**Nicolas Bollinger** (Produktion, Reportagen & Reise), **Irene Thali** (Marktplatz,  
Interviews), **Ursula Weber** (Ratgeber, Kochschule), **Beat Koelliker** (Wein),  
**Marianne Botta** (Ernährung), **Rosmarie Böhlen** und **Tobias Manz** (Foto-  
& Versuchsküche)  
**Eva Wüthrich-Sommer** und **Jacqueline Sommer** (Sekretariat)

## KOCH-RATGEBER

Tel. 0900 30 29 39 (Fr. 0.90/Minute), Di, Mi, Fr, 14.30–16.30 Uhr

## FOOD-BILDER

Andreas Fahrni, Bern; Jules Moser, Bern

## GRAFIK/LAYOUT

Franziska Gugger, Bern

## COPYRIGHT

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

## ANZEIGENLEITUNG

Thomas Kolbeck, Tel. +41 58 200 56 31

Mediadaten unter [www.wildeisen.ch/werbung](http://www.wildeisen.ch/werbung)

## ANZEIGENADMINISTRATION

Corinne Dätwiler, Tel. +41 58 200 56 16

## LEITUNG WERBEMARKT

Jean-Orphée Reuter, Tel. +41 58 200 54 46

## LEITUNG MARKETING

Mylena Wiser, Tel. +41 58 200 56 02

## ABOVERWALTUNG

[abo@wildeisen.ch](mailto:abo@wildeisen.ch), Tel. +41 58 200 55 60

Weitere Infos unter [www.wildeisen.ch/service/abo](http://www.wildeisen.ch/service/abo)

## DRUCK

Vogt-Schild Druck AG printed in  
CH-4552 Derendingen **switzerland**

Ein Produkt der **ch media**

CEO: Axel Wüstemann

[www.chmedia.ch](http://www.chmedia.ch)

Abonnieren  
und geniessen



Einzelverkaufspreis	CHF 9.80
Abonnement 1 Jahr	CHF 86.–
Abonnement 2 Jahre	CHF 140.–
Abonnement 3 Jahre	CHF 180.–

Preise inkl. MwSt.

[www.wildeisen.ch/service/abo](http://www.wildeisen.ch/service/abo)





WETTBEWERB  
3 Leserköche  
gesucht!

# IHR LIEBLINGS- GERICHT GELINGT IHNEN ZU HAUSE NIE SO RICHTIG? WIR HELFEN!

Die KOCHEN-Chefstylistin Florina Manz wird Ihr Coach und sorgt für die Gelinggarantie, auch in Ihrer Küche.

**Gewinnen Sie einen Kochkurs, individuell auf Ihr Rezept zugeschnitten.**

Sie laden 2 Freundinnen oder Freunde ein und kochen gemeinsam unter Anleitung in der Kochschule von Florina Manz Ihr persönliches Rezept perfekt nach. Beim anschliessenden Genuss Ihrer Kreation stossen Sie dank KOCHEN mit Gelinggarantie auf kulinarische Höhenflüge und künftige Kocherfolge an.

**25. März 2020, Start Vormittags**

Anmeldung und weitere Details:  
[www.wildeisen.ch/leserkoch](http://www.wildeisen.ch/leserkoch)



1. Fluss-  
Passagierschiff  
der Welt mit Clean  
Air Technology  
System

**Reisedatum 2020**

06.09.–13.09.

**Preise pro Person**

Fr.

Kabinentyp	Katalogpreis	Leserpreis
<b>Hauptdeck</b>		
2-Bett	2565.-	<b>1280.-</b>
<b>Mitteldeck</b>		
3-Bett, frz. Balkon	2125.-	<b>1060.-</b>
2-Bett, frz. Balkon	3280.-	<b>1640.-</b>
Junior Suite, frz. Balkon	3625.-	<b>1810.-</b>
<b>Oberdeck</b>		
2-Bett, frz. Balkon	3565.-	<b>1780.-</b>
Junior Suite, frz. Balkon	3850.-	<b>1925.-</b>

**Leserpreis mit beschränkter Verfügbarkeit**

**Reduktionen**

• Kabinen hinten **-100.-**

**50%  
Leserrabatt**

# Die Donau – köstlich wie nie mit der Excellence Empress

- Neuer Luxusliner ab Juni 2020
- Neue Massstäbe für umweltgerechte Flussreisen
- Bus zum Fluss
- Mittelthurgau Reiseleitung

**Wahre Meister ihres Fachs zaubern für Sie am Herd von Excellence. Wir führen Sie zu erstklassigen Winzern im Burgenland und in der Slowakei, in klassisch-schöne Wiener Kaffeehäuser und legendäre Restaurants. Nie war die Donau köstlicher!**

**Tag 1 Schweiz > Passau**

Busanreise nach Passau. Um 17:30 Uhr legt die Excellence Empress ab.

**Tag 2 Melk > Wien**

Sie besichtigen das Benediktinerstift\* hoch über der Donau. Mittags lädt Sterneköchin Lisl Wagner-Bacher zu einem exklusiven Menü an Bord der Excellence Empress ein. Abends Führung mit Verkostung in der Sektkellerei Schlumberger\*.

**Tag 3 Wien**

Stadtrundfahrt/-gang\* mit Besuch der Kaffeehäuser Demel und Sacher. Nachmittags Ausflug ins Burgenland\* mit Weingustation auf Schloss Halbturn. Abends Gourmet-Menü von Wolfgang Kuchler.

**Tag 4 Budapest**

Stadtrundfahrt\* und Besuch der historischen Markthallen. Gulasch-Mittagessen im Restaurant Borkatakomba.

**Tag 5 Budapest > Esztergom**

Ausflug zum Château Belá (Fr. 47). Anschliessend fahren Sie weiter durch eine beeindruckende Landschaft zum Donauknie.

**Tag 6 Bratislava**

Altstadtführung\* in der quirligen Hauptstadt. Abends Gourmet-Menü von Wolfgang Kuchler.

**Tag 7 Dürnstein**

Rundgang mit Besuch des Stifts (Fr. 30) oder Besichtigung der Wachauer Safran-Manufaktur (Fr. 35).

**Tag 8 Passau > Schweiz**

Nach dem Frühstück Busrückreise zu Ihrem Abreiseort.

\* Ausflüge gemäss Programm inbegriffen



**Zuschläge**

- Alleinbenützung Kabine Hauptdeck **0.-**
- Alleinbenützung Kabine Mittel-/Oberdeck (ohne Junior Suite) **795.-**
- Königsklasse-Luxusbus **255.-**
- Klimaneutral reisen, Stiftung myclimate **+1.25%**

**Unsere Leistungen**

- Excellence Flussreise mit Vollpension an Bord
- An-/Rückreise mit Komfort-Reisebus
- Mittelthurgau Fluss-Plus: Komfort-Reisebus während der ganzen Reise
- Gourmet-Mittagessen zubereitet von Sterneköchin Lisl Wagner-Bacher
- 2 Gourmetmenüs zubereitet von Sternekoch Wolfgang Kuchler
- \* Inklusiv-Leistungen des Ausflugs pakets
- Free WiFi an Bord
- Mittelthurgau-Reiseleitung

**Nicht inbegriffen**

- Auftragspauschale pro Person Fr. 20.-
- Persönliche Auslagen und Getränke
- Trinkgelder, Ausflüge
- Sitzplatz-Reservation Car 1.–3. Reihe
- Kombinierte Annullationskosten- und Extrarückreiseversicherung

**Wählen Sie Ihren Abreiseort**

06:30 Burgdorf P; 06:35 Basel SBB  
06:50 Pratteln, Aquabasilea P  
07:00 Aarau SBB; 08:00 Baden-Rütihof P  
08:30 Zürich-Flughafen P  
08:55 Winterthur-Wiesendangen SBB; 09:15 Wil P

**Internet Buchungscod**

[www.mittelthurgau.ch](http://www.mittelthurgau.ch) **eepas2\_ku**

Gratis-Buchungstelefon

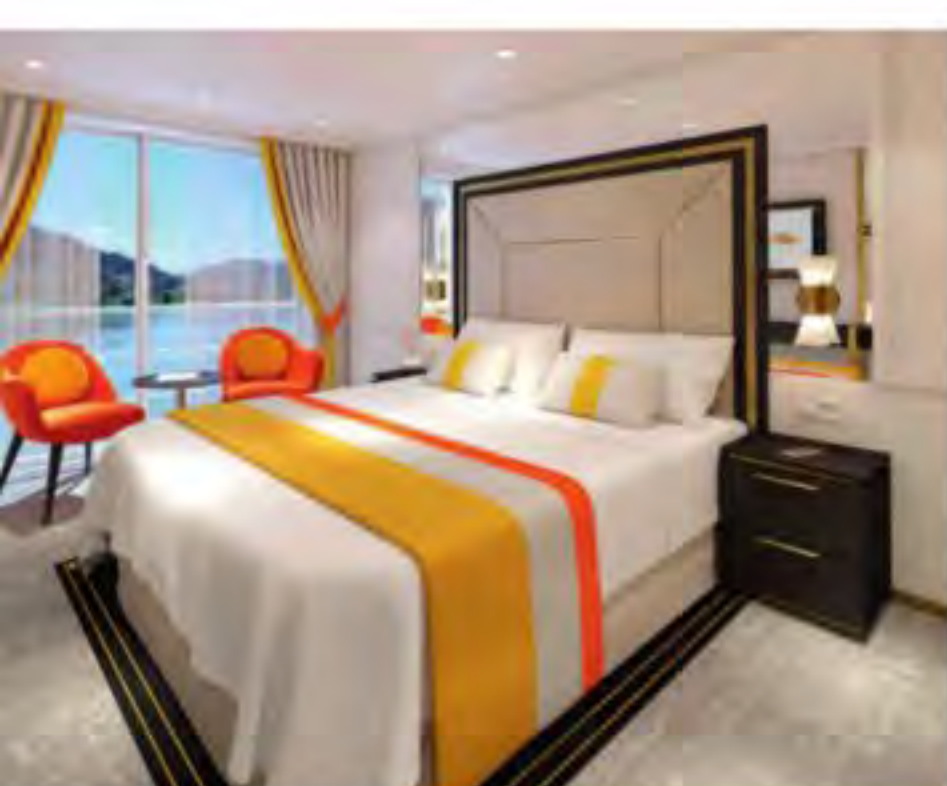
Online buchen

**0800 86 26 85 · [www.mittelthurgau.ch](http://www.mittelthurgau.ch)**

**REISEBÜRO  
MITTELTHURGAU**

Die Schiffsreisenmacher

Reisebüro Mittelthurgau Fluss- und Kreuzfahrten AG · Oberfeldstr. 19 · 8570 Weinfelden · Tel. +41 71 626 85 85 · [info@mittelthurgau.ch](mailto:info@mittelthurgau.ch)



Jetzt bestellen: Katalog  
«Themen Flussreisen  
2020»!

