



ANNEMARIE WILDEISENS

Kochen

Kochen



Heft 4/2017 | 9.80 CHF | www.wildeisen.ch



In voller Blüte

Der Geschmack des Frühlings

ZU TISCH!

Alles für einen unvergesslichen Osterbrunch

KÜCHENWERKSTATT

So gelingen Ihnen köstliche Gerichte mit Lammfleisch.

SAVOIR-VIVRE

Eine Genussreise nach Aix-en-Provence



„Alles Wichtige ist bei uns
Familiensache – seit Generationen.“

familia – jeder braucht etwas Heimat



Aktuell
Das Knusper-
müesli ohne
zusätzlichen
Zucker



das echte Schweizer Müesli

Kochen Editorial



MEHR ALS
NUR EIN
NEUES KLEID



Sedis volereperum que voluptia que est, ulpa santio doloritibus. Rum, tesed etus, vole sam auditaquo tempe officae ne voles Um, sum faccus renimossi evelia vendipsam quo bl, vole sam auditaquo tempe officae ne voles Um, sum faccus renimossi evelia vendipsam quo blandeleniLicab ipid ute si rerferci deni blaut aspero etur sit qu. Maximporum. Itaeped eliquatiis et illupta quibus eaque quas asincil landand emosam, ut e

Auf diesen Moment haben wir neun Monate hingearbeitet: nicht nur an der Form beziehungsweise dem Aussehen, sondern auch am Inhalt des «neuen» KOCHEN, das nun endlich zum Anfassen, zum Blättern, zur Inspiration und hoffentlich auch zum Geniessen vor Ihnen liegt. Genau 15 Jahre ist es her, seit KOCHEN erstmals erschienen ist, und nun haben wir unseren «Teenager» nicht nur neu eingekleidet, sondern möchten ihn auch ins Erwachsenenleben starten lassen. Selbstverständlich mit allen Ecken und Kanten, denn die machen ja erst die Persönlichkeit aus – KOCHEN ist und bleibt KOCHEN, es soll nicht ein glatt geschniegeltes Magazin sein mit «nur» schönen Bildern, sondern es soll auch den Alltag, quasi die «Fältchen und Falten», widerspiegeln.

Auf was alles dürfen Sie sich ganz besonders freuen? Für mich befindet sich eines der Highlights nur gerade zwei Seiten weiter hinten: Unsere Rezeptübersicht in Bildern. Da kann man sich schon mal richtig gluschtig machen lassen, aber auch beim späteren Suchen nach Rezeptideen ist sie eine tolle optische Hilfe. Und auch der darauffolgende «Marktplatz», unser neuer grosser Magazineinteil, ist in jedem Fall ein Hingucker, bietet er doch viele attraktive Kurzbeiträge rund um Essen und Genuss. Mit «Trendfood» stellen wir aktuelle Tendenzen aus dem Ernährungsbereich in Rezeptform vor, und die bekannte Ernährungsfachfrau Marianne Botta beleuchtet das Thema aus ihrer persönlichen Sicht. Bestimmt einmalig ist die Rubrik «Kochwerkstatt», quasi ein kulinarischer Dialog der Generationen – Mutter und Tochter – im KOCHEN-Team. Und weil zum Geniessen auch ganz eng das Reisen gehört, schliessen wir jedes Heft mit dem Porträt einer Stadt oder einer Region ab, selbstverständlich mit vielen Infos rund um Essen, Einkaufen, Schlafen und manch anderes Entdeckenswertes.

Das sind die grossen neuen Teile. Aber mindestens so wichtig sind die mit viel Grosszügigkeit und mehr Informationen gestalteten bewährten KOCHEN-Rubriken wie «Marktfrisch», «Menü des Monats», «Schnelle Küche» oder «Süsse Küche» – ein bunter Mix aus Vertrautem und Neuem.

In diesem Sinne möchten wir Sie nun zu einer Entdeckungsreise im «neuen» KOCHEN einladen. Und: Ihr Feedback interessiert uns natürlich sehr – in jedem Sinne!

Herzlichst Ihre

Annemarie Wildeisen



82
Die Provence
kulinarisch entdecken



42
Paprika-Power

Kochen Inhalt

April 2017

8

Hefteinstieg

News, Facts, Tipps und Rezepte

22

Marktfrisch

Frühlingsgrün: Frische Kräuter und Blätter auf dem Teller

36

Trend-Food

Natürlich vegan - gesund und kreativ

42

Gewürzgarten

Paprika: Von edelsüß bis feuerscharf

44

Kochwerkstatt

Schritt für Schritt - Raffiniertes aus den besten Stücken vom Lamm

52

Menü des Monats

Zu Ostern servieren wir einen reichhaltigen Brunch für die ganze Familie.

62

Eingeschenkt

Aromatische Frühlingsweine

64

Schnelle Küche

Sechs blitzschnelle Gerichte für Geniesser, die es eilig haben.

72

Süße Küche

Leichte Osterdesserts mit frischen Beeren und Früchten

82

Reisen

Das beschauliche Aix-en-Provence hat viel zu bieten. Sowohl dem Entdecker als auch dem Gourmet.



22
Gerichte, frisch aus
dem Kräutergarten



44
Nützliche Tipps aus unserer
Kochschule



52
Die ersten Spargeln
der Saison

WENN DICH DER MAGEN IN DIE KNIE ZWINGT

PADMA DIGESTIN® hilft
bei Verdauungsstörungen
mit Druck- oder Völlegefühl
in der Magengegend



Pflanzliches Arzneimittel.
Aus der tibetischen Medizin.
Hergestellt in der Schweiz.

Dies ist ein zugelassenes Arzneimittel.
Lesen Sie die Packungsbeilage.

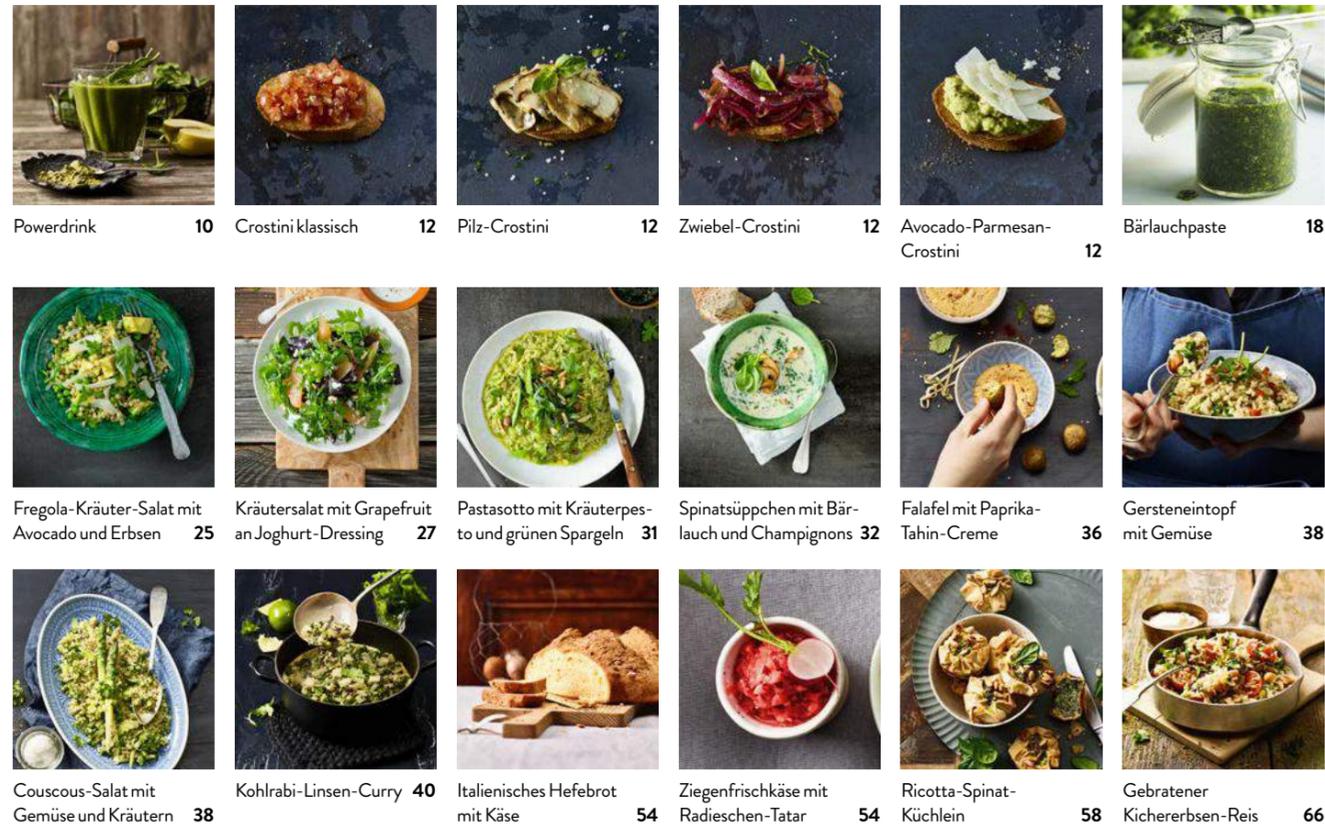
Kochen

Alle 38 Rezepte dieser Ausgabe



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

Vegetarisch



Fisch



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, www.greenpeace.org) empfehlen. Gemüse, Salate, Kräuter und Früchte werden – wenn im Rezept nicht anders vermerkt – immer im Rohzustand 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 etwa 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. **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.

Fleisch



Süss

Rezeptverzeichnis alphabetisch geordnet

A		Avocado-Parmesan-Crostini	12
B		Bärlauchpaste	18
		Buttermilchmousse mit Erdbeersauce	74
C		Cipollata-Würstchen, glasierte, auf Tomaten-Polenta	64
		Couscous-Salat mit Gemüse und Kräutern	38
		Crostini klassisch	12
E		Eiersalat mit Crevetten	57
		Erdbeer-Quark-Terrine	23
F		Falafel mit Paprika-Tahin-Creme	36
		Fregola-Kräuter-Salat mit Avocado und Erbsen	25
G		Gersteneintopf mit Gemüse	38
H		Hefebrot, italienisches, mit Käse	54
		Himbeergütze mit Zitronen-Mascarpone-Creme	75
K		Kalbsschnitzelchen an Kräuterjus	28
		Käse-Gemüse-Küchlein	69
		Kichererbsen-Reis, gebratener	66
		Kohlrabi-Linsen-Curry	40
		Kräutersalat mit Grapefruit an Joghurt-Dressing	27
L		Lammgigot in der Milch gegart	48
		Lammrack mit Knoblauchkruste auf Zucchetti	47
		Lammragout mit Oliven und Zitrone	50
O		Ofenküchlein mit Rhabarbercreme	74
P		Paprika-Reis mit Huhn	43
		Pastasotto mit Kräuterpesto und grünen Spargeln	31
		Pilz-Crostini	12
		Powerdrink	10
Q		Quarkkuchen mit Erdbeeren	80
		Quark-Tarte mit Schinken	65
R		Ratatouille de poissons	88
		Ricottaflans mit Grapefruitsalat	76
		Ricotta-Spinat-Küchlein	58
S		Saibling im Papier	67
		Sauerrahm-Orangen-Parfait mit Caramelsauce	78
		Spargel, mariniertes, grüner, mit Rauchlachs mousse	57
		Spinatsüppchen mit Bärlauch und Champignons	32
T		Tagliatelle mit Poulet und Spinat	68
Z		Ziegenfrischkäse mit Radieschen-Tatar	54
		Zwiebel-Crostini	12

Vegetarisch:
Ohne Fleisch
und Fisch

Schnell:
Weniger als 35 Minuten
Zubereitungszeit

Leicht:
Weniger als 500 kKalorien
in einem Hauptgericht

Herkunft

Wo das Radieschen ursprünglich seine Wurzeln schlug, weiss man nicht genau. Bekannt ist, dass die Radieschen früher in Asien als Zierpflanzen gezogen wurden. Heute werden sie ganzjährig rund um den Globus angebaut.

Schärfemindernd

Mit Salz nimmt man Radieschen ihre Schärfe. Dazu die Knollen halbieren, salzen und «weinen» lassen. Sie verlieren dabei allerdings neben der Schärfe auch Wasser und damit Vitamin C und werden weicher.

Vielfalt

Rot und rund – so kommt das typische Radieschen daher. Ebenfalls in die Familie gehört jedoch auch eine Mischform zwischen dem Radieschen und dem verwandten Rettich, die zierlichen roten, weissroten und weissen länglichen «Eiszapfen» – übrigens die ältesten bekannten Radieschentypen überhaupt. Treibhaus-Radieschen sind milder, die Freilandvarianten ab Juni besitzen eine tolle Schärfe.

Aufbewahren

Länger knackig bleiben Radieschen, wenn man gleich nach dem Einkauf das Blattgrün entfernt, die Wurzeln abschneidet, die Knollen wäscht, in einen Folienbeutel gibt, diesen gut verschliesst und im Gemüsefach des Kühlschranks lagert. Auf diese Weise halten sich die Knollen gut eine Woche frisch.

Kochen

Radieschen vertragen kein längeres Erhitzen, sie verlieren dabei ihre Knackigkeit und ihre pikante Schärfe. Darum Radieschen erst unmittelbar vor dem Servieren an ein warmes Gericht geben. Sie verfärben sich in der Wärme hübsch rosarot.

GEMÜSE
des
Monats

RADIESCHEN

Knackig frisch, saftig und mit reichlich Vitaminen und Nährstoffen versehen ist das Radieschen das perfekte Frühlingsgemüse.

Blätter

Je frischer und zarter das Blattgrün, desto frischer auch die Knollen. Radieschenblätter kann man auch essen. Sie schmecken herb-pikant und besitzen noch mehr Vitamin C und Senfölsäure als die Knollen. Die Blätter passen in Salate und können wie Kräuter in Suppen und Saucen oder zum Überstreuen verwendet werden.

Appetitanregend

Vor allem Freiland-Radieschen enthalten reichlich Senfölsäure, dem sie ihre Schärfe verdanken. Senfölsäure wirkt aktivierend auf Leber und Galle, regt den Appetit an und lindert Verdauungsprobleme.

Gesund

Radieschen enthalten viel Vitamin C – nämlich 29 mg auf 100 g –, die Vitamine A, B1 und B2, dazu reichlich Kalium, Kalzium, Eisen und Phosphor. Und schlank sind sie auch: Auf 100 g Radieschen kommen gerade mal 22 Kalorien.

FOOD-FACTS

Ostern und Schokolade – für viele gehört das untrennbar zusammen. Das zeigen auch ein paar eindrucksvolle Zahlen.

180 000 Tonnen

In der Schweiz werden jährlich 180 000 Tonnen Schokolade hergestellt. Ein Gesetz regelt dabei, dass nur die vollständig hier conchierte Schokolade sich auch «Schweizer Schokolade» nennen darf.

12 kg

Schweizer lieben ihre Schoggi und essen weltweit daher wohl auch am meisten davon. Und zwar pro Kopf pro Jahr zwölf Kilogramm, ein halbes Kilo davon allein über die Ostertage.



150 Mio.

Nicht nur bei Schweizer Kindern, sondern auch im Ausland ein absolutes Muss an Ostern: 150 Mio. des berühmten Goldhasen werden jährlich bei uns in der Schweiz produziert, ein grosser Teil davon wird in alle Welt exportiert.



KURZ-
PORTRÄT

Bio-Kick durch Online-Klick

Roman Hartmann und Tobias Schubert haben Pionierarbeit geleistet – sie gründeten farmy.ch, den ersten Online-Hofladen der Schweiz

«Obst, Gemüse, Fleisch – alles frisch vom Bauernhof und nur durch einen Mausclick bis an die Haustür geliefert, das wäre toll.» Diese Idee ging Roman Hartmann vor drei Jahren durch den Kopf, als er auf einem Markt frisches Gemüse einkaufte. Leider fehlte ihm dazu oft die Zeit. Ein eigener Online-Hofladen schien die perfekte Lösung. In Tobias Schubert fand er einen Gleichgesinnten, und 2014 gründeten sie farmy.ch. «Mein Grossvater war Winzer und Romans Imker, so haben wir beide schon früh Zugang zur Landwirtschaft gehabt», sagt Tobias. Zudem sind beide E-Commerce-Spezialisten mit dem notwendigen Online-Know-how – das passte perfekt. «Anfangs kostete es uns einigen Aufwand, Produzenten für farmy.ch zu gewinnen, denn so etwas gab es bis dahin noch nicht», erinnert sich Roman. Doch ihr Unternehmen entwickelte sich schnell zum Erfolg. Ob Wein, Käse oder Gemüse, ob Fisch, Fleisch oder Trüffel – heute bieten 405 Produzenten ihre regionalen und

nachhaltig hergestellten Erzeugnisse auf farmy.ch an. «Wir suchen die Produzenten persönlich und sehr sorgfältig aus. Dabei spielen verschiedene Faktoren eine Rolle. Z. B. muss die Entfernung für frische Produkte vom Erzeuger bis zum Verbraucher logistisch und zeitlich so zu bewältigen sein, dass wir unserem Frischeanspruch genug Rechnung tragen», erklärt Roman, und Tobias ergänzt: «Transparenz und Nachhaltigkeit sind sehr wichtig für uns, wir wollen wissen, woher unsere Produkte genau stammen.» Mittlerweile gehen mehrere tausend Bestellungen pro Monat bei ihnen ein. Und was ist für sie das Schönste an ihrem Job? «Dass es für alle eine Win-win-Situation ist», sagt Roman. «Die Verbraucher erhalten unkompliziert regionale und hochwertige Produkte direkt vom Bauernhof, die Produzenten erweitern ihren Abnehmerkreis, und für Umwelt und Tierwohl wird durch nachhaltige Bewirtschaftung auch ein Beitrag geleistet.» www.farmy.ch

POWERDRINK



Zusammen mit Spinat, Kiwi, Apfel und grünem Tee ist dieser Drink reich an Vitamin C, Eisen, Zink und Magnesium und das Thein des Matcha sorgt für den richtigen Kick in den Tag.

Grüne Vitamin-C-Bombe

Ergibt 2 Portionen

- 1 Kiwi
- ½ Apfel
- 1 Teelöffel Matchapulver – siehe Tipp
- 50 g Spinatsalat
- 1 ½ – 2 dl Mineralwasser

- 1 Die Kiwi schälen und in grobe Stücke schneiden. Den Apfel entkernen und ebenfalls in grobe Stücke schneiden.
- 2 Alle Zutaten in einem Standmixer fein pürieren und anschliessend sofort geniessen.

TIPP

Matcha ist ganz fein gemahlener grüner Tee. Das Pulver ist in Teeläden erhältlich.



Küchennotizen

Von Annemarie Wildeisen



Mit der Rhabarbersaison fängt auch wieder die Saison der besonders saftigen Fruchtwähen an. Weil ich Nüsse auf dem Teigboden nicht mag, bestreue ich den Boden vor dem Einschichten der Früchte mit etwa ½ Beutel Vanille Creme- und Puddingpulver zum Kochen. Anschliessend die Früchte ebenfalls mit 2–3 Esslöffeln Pulver bestreuen. Einen besonders knusprigen Wäheboden erhält man, wenn man anstelle des Ofengitters das Backblech auf der untersten Rille einschiebt und es mit dem Ofen auf 230 Grad mindestens 10 Minuten vorheizt. Die Kuchenform dann auf das heisse Blech stellen, die Hitze auf 200 Grad reduzieren und die Wähe etwa 40 Minuten backen, bis der Wäherand goldbraun ist.



EIERKOCHEN – PERFEKT



Das Kochen von Eiern ist zwar nicht hohe Kochkunst, dennoch gibt es auch hier Tipps, die helfen: Eier, die aus dem Kühlschrank kommen, mit einer spitzen Nadel oder einem speziellen Eierstecher anstechen; dies kann ein Springen während des Kochens verhindern. Wenig Salz oder Essig im Kochwasser verhindert, dass das Ei ausfließt, falls es doch springen sollte. Eier nie ins kalte Wasser legen, da die Kochzeit auf diese Weise zu wenig genau festgestellt werden kann. Besser: Die Eier mit einem Löffel vorsichtig ins kochende Wasser legen. Dann die Hitze so regulieren, dass das Wasser am Siedepunkt liegt. Kleine Eier brauchen 3 Minuten, mittlere 3½ und grosse 4½ Minuten Garzeit, dann sind sie wachweich. Hartgekochte Eier schmecken besser und sind leichter verdaulich, wenn sie nur 7 Minuten gekocht werden. Das Eigelb sollte innwendig noch dickflüssig sein. Für Ostereier und Garnituren kocht man die Eier je nach Grösse 8–10 Minuten und lässt sie vollkommen erkalten, bevor man sie schneidet.

Weitere
QimiQ-Rezepte:
www.qimiq.ch



AVOCADO PANNA COTTA

Für 6 Portionen

- 250g QimiQ Rahm-Basis, ungekühlt
- 1 Avocado
- 2 Limetten, Schale und Saft
- ca. 2 EL Sweet Chili Sauce
- 6–12 Crevetten, gekocht
- Sprossen und Gurkenscheiben

Zubereitung

Ungekühltes QimiQ, Avocado, Limettensaft und -schale fein pürieren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und in Gläser füllen. Mindestens 4 Stunden kühl stellen. Mit Sprossen, Gurke und Crevetten garnieren.



CROSTINI

Der Klassiker und seine Variationen



Das Grundrezept ...

Für einfache Crostini braucht man 3 Zutaten: dünn geschnittene **Brot**scheiben werden mit **Olivenöl** bestrichen und entweder vor oder nach dem Backen mit einer halbierten **Knoblauchzehe** eingestrichen. Bei der

toskanischen Variante werden zudem **Tomaten** fein gehackt, mit etwas **Knoblauch** und **Olivenöl** gemischt, mit **Salz** und **Pfeffer** gewürzt und auf die gebackenen Crostini gehäuft.

... und seine Abwandlungen



Pilz-Crostini

80 g Kräuterseitlinge in dünne Scheiben schneiden. **2 Zweige Oregano** fein hacken. Die **Pilze** in sehr heissem **Olivenöl** beidseitig kräftig anbraten, mit dem Oregano bestreuen und mit **Salz** sowie **Pfeffer** würzen. Die Pilze auf nach Grundrezept gerösteten Brotscheiben anrichten.



Avocado-Parmesan-Crostini

Das Fruchtfleisch von **1 reifen Avocado** auslösen und mit einer Gabel mit **1 Esslöffel frisch gepresstem Zitronensaft**, **2-3 Esslöffel geriebenem Parmesan**, **1 Esslöffel Olivenöl** sowie **Salz** und **Pfeffer** zu einer cremigen Masse zerdrücken. Die Avocado-creme auf nach Grundrezept gerösteten Brotscheiben häufen und nach Belieben mit **Parmesanspänen** garnieren.



Zwiebel-Crostini

250 g rote Zwiebeln schälen, halbieren und in Streifen schneiden. In **2-3 Esslöffel Olivenöl** weich dünsten. Inzwischen **2 Zweige Basilikum** fein hacken. Unter die Zwiebeln mischen und diese mit **Salz**, **schwarzem Pfeffer** sowie **1 Esslöffel gutem Balsamico** würzen. Die Zwiebeln auf nach Grundrezept gerösteten Brotscheiben anrichten.

LESEN UND GENIESSEN

*Delikatessen für das Auge und den Gaumen:
Die verlockendsten neuen Kochbücher und unsere
Restaurantempfehlung*



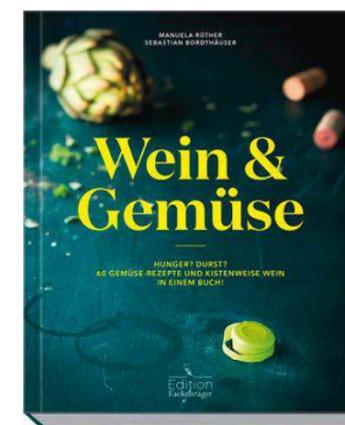
Aus dem hohen Norden
Alle sprechen von «Hygge» – nicht nur beim Wohnen: Auch wenn es ums Essen geht, darf das skandinavische Gefühl von Gemütlichkeit nicht fehlen. Trine Hahnemann zeigt in «Skandinavisch kochen», wie zufrieden ihre Wohlfühlrezepte machen. Sie stellt 100 Rezepte für köstliche Frühstücksideen, Suppen, Salate, Hauptgerichte und mehr vor, die Lust machen, die Koffer zu packen und in den Norden zu reisen.

Skandinavisch kochen. 100 Wohlfühlgerichte, Trine Hahnemann, EMF Verlag, München, Fr. 48.90.

Food-Pairing für Vegis

Wein zu Fleisch und Fisch zu servieren ist fast selbstverständlich. Aber Wein zu Gemüse? Das passt hervorragend! Bei Manuela Rüter kommt in die Pfanne, auf den Grill, in den Ofen oder ins Weckglas, was immer das Feld bietet. Sebastian Bordthäuser verkostet, findet den passenden Wein und erklärt, was beim Essen und Trinken eigentlich im Mund passiert. Und das ist eine ganze Menge.

Wein & Gemüse, Manuela Rüter & Sebastian Bordthäuser, Edition Fackelträger, Köln, Fr. 42.90.



Tropisch tafeln

Der Regenwald liegt mitten im beschaulichen Entlebuch: In der exotischen Vegetation des Tropenhauses Wolhusen lässt es sich auch äusserst gut speisen: Egal ob Chilis, Bananen, Papayas oder Barsche – alles stammt aus eigenem Anbau bzw. Zucht und wird überaus originell zubereitet. Die raffinierte Tropenküche des Mahoi ist mit 14 Gault-Millau-Punkten ausgezeichnet.

Restaurant Mahoi, Tropenhaus Wolhusen, Hiltenberg 4, 6110 Wolhusen www.tropenhaus-wolhusen.ch



BONAPARTE finden Sie in jeder guten Käsetheke.



Die rahmige Käse-Spezialität aus bester Thurgauer Kuhmilch wird mit viel Sorgfalt im Familienbetrieb der Strähli Käse AG in Siegershausen hergestellt. Falls Sie den BONAPARTE in Ihrem Käsefachgeschäft nicht auf Anhieb entdecken, so fragen Sie ganz einfach nach dem Genuss, der uns alle erobern wird!



BLOG
des
Monats



«Ultra-lokal finden wir gut.»

Je näher das Produkt beim Kochtopf wächst, desto besser – nach diesem Motto betreiben drei junge Bielerinnen den Foodblog ED!BLE.

Mit einem Garten fing alles an. Im Frühling 2015 stösst Anja Mathys auf ein Inserat auf Facebook, wo eine Familie in Biel jemanden für ein Gartensharing sucht. Dieser Garten ist sehr gross, wild, verwunschen, und da sich Anja, die kreative Hobbyköchin, schon lange einen Garten wünscht, wo sie für ihre Gerichte frische Zutaten ernten kann, passt alles perfekt. Durch ihre Freundin Aline Joye, mit der sie den Garten von nun an bewirtschaftet, lernt sie die Fotografin Anja Fonseka kennen – und nach ein paar Wochen rufen Anja, Aline und Anja den Foodblog ED!BLE ins Leben. Kein herkömmlicher Foodblog: «Uns interessiert Essbares und seine Zubereitung, Menschen, Orte und die Interaktionen, die sich daraus ergeben. Unsere Beiträge erzählen kulinarische Geschichten – in authentischen Bildern, Rezepten und wenig Text», sagt Mathys. Was bei ED!BLE auf den Tisch kommt, ist wenn immer möglich frisch, saisonal, regional, nachhaltig und biologisch. «Ultra-lokal finden wir gut. Je näher das Produkt beim Kochtopf wächst, desto besser.» Also am besten aus dem eigenen Garten oder vom nächsten Bauern bzw. Hersteller. Da gibt es etwa Feuerbrot mit grünen Linsen, Brennnesselgemüse, dazu selbst geschossener Hirsch mit Aschensellerie. Woher kommt die Inspiration für solche Gerichte? «Wir erkunden Wald und Wiese nach essbaren Zutaten und integrieren diese in unser Essen», erklärt Anja. Und daher stammt auch der Name, denn Edible heisst ja «essbar». Eine essenzielle Frage ist für die drei Bielerinnen also jeweils diese: Ist das essbar? Wenn ja, wie kann man es feinstmöglich verwerten? Zudem verfolgen die Bloggerinnen

die Absicht «Zerowaste», sprich möglichst alles zu verwerten. «So viele Lebensmittel können mit etwas Kreativität zu einem wundervollen Essen verarbeitet werden.» Beispiel gefällig? Die bei der Sirupherstellung im Sieb zurückgebliebenen Goldmelissen-Blüten einfach erneut aufkochen und heiss in Gläser abfüllen. Das passt hervorragend zu dunkler Schokolade, rotem Fleisch, herbem Käse. Der Blog richtet sich an alle, die Lust haben, sinnlich und lustvoll mit ihrer Ernährung umzugehen; sich also nicht nur täglich gedankenlos zu ernähren, sondern Essen nachhaltig auszuwählen, kreativ zu verarbeiten und aktiv zu geniessen. Die Rezepte sind immer nachkochbar und nie kompliziert. Es braucht weder exklusive Zutaten noch spezielle Küchengeräte. Wer ein Rezept nachkocht, soll sich auch immer frei fühlen, dieses nach seinem Geschmack und nach den Lebensmitteln, die gerade vorhanden sind, abzuändern. Die Rezepte sind somit unverbindlich und können Handgelenk mal Pi und nach Lust und Laune umgesetzt werden. Denn wichtiger sei es, Ideen zu geben, wie etwas gekocht/gebacken werden kann. Wesentlich ist, dass mit Gefühl und Augenmass gekocht wird: «Wer mit allen Sinnen bei der Arbeit ist, dem tun sich köstliche Welten auf.»

Ihnen geht es um Genuss mit allen Sinnen: Anja Fonseka, Aline Joye und Anja Mathys (v.l.) von ED!BLE.

Mehr Informationen und Rezepte auf www.edible.ch



Foto: Guy Perreault



Miele. Für das, was wir besonders lieben. Die grifflose Designlinie für Ihre Premiumküche.

Geben Sie Ihre Vorstellung von Perfektion in die besten Hände. Vertrauen Sie auf Miele ArtLine Einbaugeräte. Und Ihre Premiumküche wird zu einem Designstück ganz ohne Griffe dank Touch2open Technologie – für höchste ästhetische Ansprüche.

www.miele.ch

AUF DER ÖLSPUR Über Geschmack, Verwendung und Besonderheiten von Ölen



1 Traubenkernöl
Geschmack: Nussig, leicht nach Trauben.
Verwendung: Der intensive Geschmack des Öls eignet sich gut, um Gerichte zu würzen. So kann Traubenkernöl in Salaten, Birchermüsli, Marinaden, aber auch beim Dünsten von Gemüse zu einer feinen Note beitragen. Gleichzeitig ist es dank seiner hohen Erhitzbarkeit auch ein ideales Öl zum Braten von Fleisch und Basis für Fleischfondues.
Erhitzbarkeit: Kalt gepresst bis 216°C.

2 Rapsöl
Geschmack: Kalt gepresst leicht nussig, in allen anderen Varianten neutral.
Verwendung: Kalt gepresst für alle Gerichte der kalten Küche, raffiniert zum Dünsten und Backen, HOLL-Rapsöl ideal zum Braten und Frittieren.
Erhitzbarkeit: Kalt gepresst nicht erhitzbar, raffiniert (klassische Variante) bis 160 °C, HOLL-Rapsöl bis 220 °C.
Besonderes: Kalt gepresst gehört Rapsöl zu den wertvollsten Ölen überhaupt. Es ist reich an den mehrfach ungesättigten Fettsäuren Omega-3 und Omega-6 und besitzt viel Vitamin E. Die HOLL (High Oleic Low Linolenic) -Rapsorte wurde eigens dazu gezüchtet, um ein hitzestabiles Öl zu erhalten, denn dazu braucht es ein entsprechendes Fettsäureprofil. Deshalb weist HOLL-Rapsöl einen hohen Anteil an der einfach ungesättigten Ölsäure auf, die sehr gut erhitzbar ist.

4 Olivenöl
Geschmack: Fruchtig bis pfeffrig.
Verwendung: Für Antipasti, Salate, Pesto, Vinaigrette, mediterrane Fisch-, Meerfrüchte-, Fleisch- und Gemüsegerichte.
Erhitzbarkeit: Kalt gepresst bis 180 °C, raffiniert bis 220°C.
Besonderes: Im nativen, also nicht raffinierten Olivenöl finden sich zahlreiche sekundäre Pflanzenstoffe, etwa Polyphenole. Sie sind für Geschmack und Geruch des Öls verantwortlich, schützen unseren Körper vor Oxidationsprozessen und helfen, den Blutdruck günstig zu beeinflussen. Weiter enthält Olivenöl bis zu 75 Prozent Ölsäure, die wichtigste einfach ungesättigte Fettsäure, die auch für die lange Haltbarkeit des Öls sorgt.

3 Sonnenblumenöl
Geschmack: Mild, leicht nussig und holzig.
Verwendung: Kalt gepresst für Salate und besonders gut zum Selbermachen von Mayonnaise, raffiniert zum Dünsten und Braten.
Erhitzbarkeit: Kalt gepresst bis 107 °C, raffiniert bis 225 °C.
Besonderes: Sonnenblumenöl hat besonders viele ungesättigte Fettsäuren, aber nur wenige der gesunden Omega 3-Fettsäuren. Dafür ist es aber reich an Vitamin E.

VIELSEITIGES RAPSÖL Gesund, leicht, natürlich – Rapsöl ist ein wahrer Alleskönner in der Küche.



Es eignet sich sowohl für die kalte als auch für die warme Küche. In der Schweiz gibt es ungefähr 6 500 Produzenten, die auf 21 000 Hektaren (oder rund 30 000 Fussballfeldern) Raps anbauen und ernten. Die Raps-pflanze ist damit der wichtigste Speiseöllieferant in der Schweiz. Was es mit diesem facettenreichen Naturprodukt auf sich hat, zeigt die neue Broschüre von Schweizer Rapsöl: Nebst umfassenden Hintergrundinformationen gibt es Rezepte vom Schweizer Koch des Jahres 2016, Nenad Mlinarevic; Herzchirurg Thierry Carrel erläutert die gesundheitlichen Vorzüge von Rapsöl. Weitere Informationen und Bezugsmöglichkeiten gibt es unter www.raps.ch



KOCHRATGEBER
Bei kulinarischen oder kochtechnischen Fragen können Sie uns mailen, schreiben oder anrufen. Ihre Ansprechpartnerinnen sind Ursula Weber, Tina Furer und Rosmarie Böhlen.

Unser Ratgebertelefon (0900 30 29 39, Fr. 0.90/Minute) ist am Dienstag, Mittwoch und Freitag jeweils von 14.30–16.30 Uhr besetzt. Per E-Mail (redaktion@kochmagazin.ch) oder Post (KOCHEN, Weissenbühlweg 40, 3007 Bern) erreichen Sie uns selbstverständlich täglich.



AN DER BEA: 28. APRIL – 7. MAI 2017



Jetzt ist Saison

Was wächst im Wald und riecht nach Knoblauch? Der Bärlauch natürlich!

Das feine Kraut hat leider nur eine kurze Saison, nämlich von März bis Mai. Die Blätter müssen unbedingt vor dem ersten Blühen gepflückt werden. Sie ähneln im Aussehen den giftigen Blättern des Maiglöckchens, sind aber gut zu unterscheiden an ihrem intensiven Knoblauchgeruch. Die lanzettförmigen Blätter sollten nie mitgekocht werden, weil dadurch ihr typisches Aroma zerstört wird. Roh verwendet würzt Bärlauch hingegen ausgezeichnet. Er eignet sich zum Beispiel als Zutat zu den meisten Frühlingsalaten, passt am Schluss untergehoben in Suppen und Saucen sowie zu Risotto und Pasta. Zum Trocknen oder Tiefkühlen ist Bärlauch nicht geeignet. Die vorliegende Bärlauchpaste hingegen hält sich gut verschlossen im Kühlschrank problemlos 3-4 Monate.

Bärlauchpaste

100 g Bärlauch waschen und auf Küchenpapier gut trockentupfen. Dann die Blätter fein hacken. In einer Schüssel oder in einem Mörser mit 7 g Salz und 1 dl Oliven- oder Sonnenblumenöl so lange mischen, bis sich das Salz vollständig aufgelöst hat. In kleine, gut verschliessbare Gläser füllen und im Kühlschrank aufbewahren.



5 FRAGEN AN ...

Diesen Monat mit Yves Santini, Geschäftsführer der Ei AG in Sursee, zum Thema Eier

Herr Santini, wie viele Eier legt ein Huhn eigentlich pro Jahr?

Je nach Genetik sind das 290 bis 300 Eier.

Wieviel Eiweiss enthält ein Ei?

Ein durchschnittliches Ei besteht zu 13 Prozent aus Eiweiss, 74 Prozent Wasser, 11,5 Prozent Fett und nur 0,5 Prozent Kohlenhydrate. Ausserdem enthält es nahezu alle Vitamine und Mineralstoffe.

Hat die Farbe des Eis – ob braun und weiss – etwas mit der Qualität zu tun?

Die Farbe hat grundsätzlich keinen Einfluss auf die Qualität. Ob ein Ei braun, weiss oder gar grün gefärbt ist, hängt von der Genetik des Huhns ab. Es ist immer nur die oberste Schicht der Eierschale gefärbt und die unteren Schichten sind weiss. Bei unserem Rassegeflügel zeigen die Ohrscheiben die Eierfarbe an und nicht das Gefieder. Es gibt also weisse Hühner, die braune Eier legen.

Wieviele Eier essen wir Schweizer pro Jahr?

Im Durchschnitt essen die Schweizerinnen und Schweizer 174 Eier pro Jahr, wobei auch verarbeitete Eier in Backwaren und Pasta eingerechnet sind. 75 Prozent aller hierzulande gekauften Schaleier werden auch in der Schweiz produziert. 20 Prozent davon werden auf Bio-Betrieben gelegt, was dem grössten Bio-Anteil im Detailhandel entspricht.

Und ganz ehrlich: Erhöhen Eier nun den Cholesterinspiegel oder nicht?

Cholesterin ist eine lebenswichtige Substanz, die vom Körper selber hergestellt werden kann und bei Überschuss ausgeschieden wird. Beim gesunden Menschen ohne Stoffwechselstörungen besteht kein Zusammenhang zwischen dem Cholesteringehalt im Blut und den Ernährungsgewohnheiten. Neuste Untersuchungen weisen darauf hin, dass Eier den Cholesterinspiegel möglicherweise sogar senken, da Stoffe im Ei die Aufnahme von Cholesterin aus dem Darm hemmen.

JETZT NICHT VERPASSEN!

Alles rund ums Ei

4.03.2017-17.04.2017

In einer neuen und erweiterten Form präsentiert sich die beliebte Ausstellung rund um Ostern im Naturmuseum St. Gallen. Im Rahmenprogramm wird am 5. April 2017 eine Eiermalwerkstatt und am 8./9. April 2017 das beliebte Schoggijhasen-giessen angeboten. www.naturmuseumsg.ch



Bärner Wildpflanzen Märkt

26.04.2017

Eine grosse Auswahl an heimischen Heil- und Wildpflanzen findet sich auf dem «Bärner Wildpflanzen Märkt». Der Markt findet von 7.00 bis 17.00 Uhr auf dem Bundesplatz Bern statt.

www.wildpflanzenmaerit.ch

Streetfood Days Aarau

21.04.2017-23.04.2017

Während drei Tagen warten 20 Streetfood-Trucks in und um die Markthalle Aarau auf hungrige Gäste. Begeben Sie sich auf kulinarische Weltreise und geniessen Sie viele Leckerbissen aus verschiedensten Ländern.

www.streetfooddays.ch



Zürich Bier Festival

7.4.2017-9.4.2017

Im vollständig mit Holz ausgekleideten Theatersaal des Hotels Spigarten in Zürich erwarten die Festivalbesucherinnen und -besucher mehrere Stände, an denen sie eine kleine Kostprobe, eben ein Probier, erhalten. Ausgerüstet mit dem Sommeliereglas geht es dann von Stand zu Stand, von Brauerei zu Brauerei. Die verkostigten Biere können bei Gefallen im Festivalshop erworben werden. www.probiere.ch

Expovina Primavera

30.03.2017-6.04.2017

Die Giessereihalle in Zürich wird während der «Expovina Primavera» zur «Wein-Metropole» der Limmatstadt. Über 2000 Weine aus der ganzen Welt werden zur Degustation geboten. Die Gelegenheit, um den Weinkeller für dieses Jahr aufzurüsten.

www.expovina.ch

DAS GUTE GESCHÄFT



Süßes Handwerk

Mit kreativen Schoggi- und Tortenkursen machen Rebecca Odermatt und Thomas Ramseier auf sich aufmerksam. Bei miniSchoggi in Wollishofen fertigt die Braut am Polteranlass mit Ihren Freundinnen Highheels aus Schoggi oder Kinder produzieren am Geburtstagsfest ihre eigene Schoggi. In den Tortenkursen lernt man die Herstellung verschiedenster Klassiker, zaubert Zuckerblüten oder stellt aus Fondant Tortendekorationen her. Mit dem Kursangebot und den Events ist miniSchoggi auch mobil in der ganzen Schweiz unterwegs. www.minischoggi.ch

Ganz natürlich

Ostern ohne farbig bunte Eier? Undenkbar. Wir zeigen, wie Sie mit natürlichen Materialien wie Baumnussschalen, Malven, Sandelholz und Co. Eier färben können. Gewiss sind die Farben etwas weniger grell als ihre künstlichen Verwandten, aber nicht minder schön. Am besten lässt man die Schalen, Kerne und Blütenblätter im heissen Wasser mindestens 30 Minuten ziehen, so werden die Farben besonders intensiv. Anschliessend die Eier im Sud 10 Minuten kochen. Für einen schönen Glanz und guten Schutz die Eier nach dem Färben mit etwas Pflanzenöl einreiben.



- 1 Sandelholz**
Färbt weisse Eier hellbraun-orange und braune Eier intensiv rotbraun.
- 2 Gelbschote**
Ergibt eine schöne, intensive safrangelbe Farbe bei weissen Eiern.
- 3 Annattosamen**
Die Samen für den Sud im Mörser fein mahlen. Färbt weisse Eier hellgelb.
- 4 Mate**
Die Blätter des südamerikanischen Mate-Strauchs ergeben bei weissen Eiern ein schönes helles Grün.

- 5 Schwarze Malvenblüten**
Braune Eier werden mit Malvenblüten gefärbt schokoladenbraun, weisse Eier bekommen einen grünlich-grauen Farbton.
- 6 Baumnussschalen**
Ergeben bei braunen Eiern einen satten rotbraunen Ton und einen hellbraunen bei weissen.
- 7 Rote Zwiebelschalen**
Weisse wie braune Eier werden mit roten Zwiebelschalen gefärbt intensiv dunkelbraun mit rötlichem Einschlag.

- 8 Blauholz**
Blauholz färbt sehr intensiv blauviolett und ergibt auch bei braunen Eiern einen schönen, intensiven Farbton.
- 9 Cochenille**
Sind die weiblichen Tiere der gleichnamigen Schildläuse-Art und färben braune Eier intensiv dunkelrot und weisse pinkviolett.
- 10 Krappenwurzelpulver**
Ergibt einen schönen Rotton bei weissen wie bei braunen Eiern.

Trisa Electronics -Staubsauger

Unser
Leserangebot
S.70

Unser
Leserangebot
S.70

Frühlingsgrün

Wer liebt ihn nicht, den Frühling? Da gibt es nicht nur laue Temperaturen, sondern auch wieder frisches Grün für den Teller. Und so drücken wir von «Kochen» unsere Zu-neigung für den Monat April in Rezepten mit viel frischen Kräutern und Blättern aus.

- 1 Dill
- 2 Kerbel
- 3 Schnittlauch
- 4 Brunnenkresse
- 5 Estragon
- 6 Jungspinat
- 7 Basilikum
- 8 Glatte Petersilie
- 9 Rucola
- 10 Schnittsalat
- 11 Gartenkresse
- 12 Portulak



Fregola-Kräuter-Salat mit Avocado und Erbsen

FÜR 4 PERSONEN als kleines Essen
FÜR 6 PERSONEN als Vorspeise
VORBEREITUNGSZEIT: 25 Minuten
KOCH-/BACKZEIT: 15 Minuten

Salz
3 Knoblauchzehen
150 g Fregola (sardische Pastasorte, siehe Tipp)
150 g tiefgekühlte Erbsen
2 Esslöffel Olivenöl (1)
50 g Rucola
1 Bund Schnittlauch
1 Bund Basilikum
1 Bund glattblättrige Petersilie
6 Esslöffel weisser Balsamicoessig
1 dl Gemüsebouillon
2 Esslöffel scharfer Senf
schwarzer Pfeffer aus der Mühle
1 dl Olivenöl (2)
2 reife Avocados
40 g Parmesan am Stück

1 Reichlich Salzwasser aufkochen. Die Knoblauchzehen schälen. Mit der Fregola ins siedende Kochwasser geben. Die Pasta etwa 15 Minuten knapp bissfest garen (Zeitangabe auf der Packung beachten). Nach 10 Minuten Kochzeit die noch gefrorenen Erbsen beifügen und mitgaren. Dann alles in ein Sieb abschütten und gründlich kalt abschrecken. Die Knoblauchzehen für die Sauce beiseitelegen. Die Fregola mit den Erbsen sowie mit der ersten Portion Olivenöl (1) in eine Schüssel geben und mischen.

2 Während die Fregola gart, den Rucola waschen und trockenschleudern. Besitzt der Rucola grosse Blätter, diese grob schneiden, kleineren Rucola kann man ganz belassen. Den Schnittlauch in Röllchen schneiden. Basilikum und Petersilie fein hacken.

3 Für die Sauce den vorgegarten Knoblauch fein hacken. In eine Schüssel geben. Essig, Bouillon, Senf, Salz und Pfeffer beifügen und mit einem Schwingbesen gut verrühren. Dann die zweite Portion Öl (2) dazuschlagen. Die Sauce über den Fregola-Salat geben, alles sorgfältig mischen und wenn nötig mit Salz und Pfeffer abschmecken. Mindestens 15 Minuten ziehen lassen.

4 Die Avocados längs halbieren und den Stein entfernen. Die Avocadohälften schälen und in etwa 1 cm grosse Würfel

schneiden. Zum Fregola-Salat geben und sorgfältig untermischen.

5 Den Parmesan mit dem Sparschäler in dünne Späne schneiden.

6 Unmittelbar vor dem Servieren Rucola, Schnittlauch, Basilikum und Petersilie zum Fregola-Salat geben, vorsichtig mischen und wenn nötig nachwürzen. Den Salat anrichten und mit Parmesanspänen garnieren.

FÜR DEN KLEINHAUSHALT

2–3 Personen: Zutaten halbieren

Pro Portion 14 g Eiweiss,
 35 g Fett, 42 g Kohlenhydrate;
 555 kKalorien oder 2312 kJoule
 Purinarm, lactosearm

Fregola ist eine perlenförmige kleine Pastasorte aus Sardinien, deren Teig aus Hartweizengriess und Wasser von Hand – zumindest ursprünglich – zu kleinen Kügelchen geformt und dann im Ofen geröstet wird. Oft wird Fregola wie Risotto zubereitet, zum Beispiel zusammen mit klein gewürfelten Zwiebeln und Tomaten, und sie ist auch sehr beliebt als Einlage in rustikale Suppen. Fregola ist in italienischen Spezialitätengeschäften oder in Reformhäusern erhältlich.

Jetzt im Frühling ist die Welt endlich wieder grün. Genauso wie es die Trendfarbe des Jahres 2017 will: «Greenery» oder auf Deutsch übersetzt etwas weniger hochtrabend «Grünzeug». Das Farbforschungsinstitut Pantone, das die jeweilige Farbe des Jahres bestimmt, meint dazu: «Der erfrischende und belebende Farbton Greenery symbolisiert einen Neubeginn, denn er erinnert an junge, frische Blätter und Triebe und hält dazu an, tief einzuatmen, um Sauerstoff und

neue Kraft zu tanken.» Und damit liegen wir mit unseren frühlinghaften Gerichten genau richtig, denn sie tragen bereits das grüne Kleid. Die Leute von Pantone liessen sich übrigens nicht nur von Modeschauen oder Automessen inspirieren, sondern auch von Ernährungstrends wie vegetarisch oder vegan, von Avocado, Algen und Matcha, bis hin zu grünen Smoothies. Gemüse als Muntermacher: Denn, was man jetzt brauchen kann, sind Vitamine, Mineralstoffe und viel

frische Luft. Doch statt Vitaminpillen zu schlucken, empfehlen wir Ihnen unsere Rezepte mit zartem Frühlingsgemüse. Denn kein anderes Nahrungsmittel vereinigt so viele nützliche Eigenschaften in den unterschiedlichsten Zusammensetzungen wie Gemüse und Kräuter: Vitamine, Mineralstoffe, leicht abbaubare Kohlenhydrate, pflanzliches Eiweiss, Wasser (rohes Gemüse bis zu 90 Prozent), wenig bis gar kein Fett und jede Menge Ballaststoffe.

LUST AUF KRÄUTER



RUCOLA

Das Salatkraut, das aus der italienischen und südfranzösischen Küche zu uns kam, schmeckt pfeffrig, ältere Blätter sogar meerrettichähnlich scharf und leicht bitter. Es eignet sich nicht nur für Salat, sondern auch als Pestozubereitung, für Suppen und als Gemüse. Rucola enthält reichlich Vitamin C, Kalium und Folsäure und ist zusammen mit Kresse das kalziumreichste Gemüse.



KRESSE

Nichts wächst so schnell wie die Kresse, schon nach 5–7 Tagen haben die Keimlinge eine Höhe von 5 cm erreicht, besitzen ein würzig-frisches, meerrettichähnliches Aroma und können geerntet werden. Sie sind eine würzige Zutat für Salate, Suppen, Saucen, Quark und Eiergerichte. Kresse ist reich an Vitamin C und D, Karotin und Vitaminen der B-Gruppe, ausserdem Eisen, Jod, Kalium und Kalzium.



DILL

Dill schmeckt frisch, süsslich-würzig und erinnert ein wenig an Fenchel. Er passt in helle Saucen, zu Fisch und Meerfrüchten und ist das Gurken-Gewürz Nr. 1, passt aber auch hervorragend zu Zucchini, Kartoffeln und Eiern. Er enthält sogar noch mehr Vitamin C als Petersilie und ist zudem reich an ätherischen Ölen, die krampflösend und verdauungsfördernd wirken.



SPINAT

Spinat ist das ganze Jahr über erhältlich, doch im Frühling gibt es den besonders milden Blattspinat. Er ist so zart, dass er auch roh als Salat gegessen werden kann. Blattspinat wird von März bis Mai von Hand geerntet. Aufgrund eines Tippfehlers wurde sein Eisengehalt jahrelang überschätzt, doch er enthält immer noch reichlich davon, zudem auch Vitamin A, C, Kalium, Kalzium und Magnesium.



KERBEL

Mit seinen fein gefiederten Blättern an dünnen Stielen ähnelt er der glatten Petersilie. Kerbel schmeckt leicht nach Anis und Petersilie. Er passt zu Eiern, Fisch und hellem Fleisch, aber auch zu Kartoffeln, Tomaten und zarten Frühlingsgemüsen wie Spargeln, Kohlrabi oder Bundkarotten. Dill ist reich an Vitamin A und C, Eisen, Kalzium und Magnesium und wirkt entschlackend.



SCHNITTLAUCH

Das grasartige «Kraut» schmeckt zwiebelig und sehr würzig. Seine kugeligen violetten Blüten sind ebenfalls essbar. Wie die Petersilie ist er ein Allerweltsgewürz und passt auf jeden Fall zu allem, das auch mit Zwiebeln harmoniert. Schnittlauch enthält die Vitamine der B-Gruppe, Vitamin C und A sowie Kalium, Kalzium und Eisen und wirkt wie alle Zwiebelgewächse bakterienhemmend und schleimlösend.



Kräutersalat mit Grapefruit an Joghurt-Dressing

FÜR 4 PERSONEN
VORBEREITUNGSZEIT: 30 Minuten
KOCH-/BACKZEIT: 5 Minuten

100 g Babyleaf (Jungblätter)-Salat
100 g Portulak
1 Bund glattblättrige Petersilie
1 Bund Kerbel
2 rosa Grapefruits
180 g Vollmilchjoghurt nature
3–4 Esslöffel Mayonnaise
1 Teelöffel Worcestershiresauce
1 Prise Zucker
Salz, schwarzer Pfeffer aus der Mühle
2 Esslöffel Pinienkerne

- Die Salate in einem Sieb kalt spülen, dann gut abtropfen lassen oder trocken schleudern. Petersilie und Kerbel ebenfalls kalt spülen und trocken schütteln, dann die Blättchen abzupfen.
- Von den Grapefruits oben und unten grosszügig einen Deckel abschneiden. Die Grapefruits auf die Arbeitsfläche stellen und mit einem scharfen Messer die Schale mitsamt weisser Haut abschneiden. Dann die Grapefruitschnitze über einer Schüssel aus den Trennhäuten schneiden. Vom aufgefangenen Grapefruitsaft 2 Esslöffel in eine kleine Schüssel geben (den Rest zum Apéro in der Küche trinken).
- Joghurt und Mayonnaise zum Grapefruitsaft geben, mit Worcestershiresauce, Zucker, Salz und Pfeffer würzen.
- In einer trockenen Pfanne die Pinienkerne ohne Fettzugabe leicht rösten. Auf einem Teller abkühlen lassen.
- Zum Servieren die Salatmischung in tiefen Tellern anrichten. Die Grapefruitschnitze dekorativ darüber verteilen. Alles mit dem Joghurtdressing beträufeln und mit den Pinienkernen bestreuen. Den Salat sofort servieren.

FÜR DEN KLEINHAUSHALT

2 Personen: Zutaten halbieren
1 Person: Zutaten vierteln, Grapefruit halbieren und aus der einen Hälfte das Fruchtfleisch mit dem Grapefruitmesser auslösen (den Rest der Frucht am nächsten Morgen ins Müesli geben oder nature essen).

Pro Portion 5 g Eiweiss, 15 g Fett, 9 g Kohlenhydrate; 194 kKalorien oder 804 kJoule, Glutenfrei, purinarm

Das Filetieren von Grapefruits, also das Auslösen der Schnitze aus den Trennhäuten, ist eine Übungssache. Einfacher, wenn auch nicht so dekorativ: Die Grapefruits halbieren und das Fruchtfleisch mit dem Grapefruitmesser aus den Hälften lösen.

Kalbschnitzelchen an Kräuterjus

FÜR 4 PERSONEN
VORBEREITUNGSZEIT: 15 Minuten
KOCH-/BACKZEIT: 35 Minuten

1 Bund Dill
1 Bund Kerbel
½ Bund Estragon
½ Bund glattblättrige Petersilie
1 Orange
frisch geriebene Muskatnuss
1 Frühlingszwiebel
12 kleine Kalbschnitzelchen
Salz, schwarzer Pfeffer aus der Mühle
Bratbutter zum Braten
1 dl Kalbsfond oder Gemüsebouillon
½ dl weisser Portwein
60 g gesalzene Butter

- 1 Nur die sehr groben Stiele der Kräuter entfernen. Dann alle Kräuter fein hacken. In eine kleine Schüssel geben. Die Schale von ½–¾ Orange dazureiben. Ebenfalls etwas Muskatnuss dazureiben. Zugedeckt beiseitestellen.
- 2 Die Frühlingszwiebel rüsten und mit samt schönem Grün fein hacken.
- 3 Den Backofen auf 80 Grad vorheizen. Eine Platte und 4 Teller mitwärmen.
- 4 Die Kalbschnitzel mit Salz und Pfeffer würzen.
- 5 In einer Bratpfanne 1 Esslöffel Bratbutter kräftig erhitzen. Jeweils 4–5 Schnitzel auf einmal auf der ersten Seite 1 Minute sehr heiss anbraten, dann wenden und nur noch 20 Sekunden weiterbraten. Sofort auf die vorgewärmte Platte geben. Auf die gleiche Weise die restlichen Kalbschnitzel braten. Im 80 Grad heissen Ofen 20 Minuten nachgaren lassen.
- 6 Den Bratensatz mit dem Kalbsfond oder der Bouillon sowie dem Portwein ablöschen und unter Rühren zur Hälfte einkochen lassen. Durch ein feines Sieb in eine kleine Schale giessen und beiseitestellen. Die Pfanne mit Küchenpapier auswischen.
- 7 Unmittelbar vor dem Servieren die gesalzene Butter in Stücken in die Pfanne geben und schmelzen. Die Frühlingszwiebel darin 2 Minuten dünsten. Dann die Kräutermischung beifügen, 10 Sekunden mitdünsten, den Bratenjus dazugiesen und alles nur noch 1 Minute kochen lassen. Dann sofort über die Kalbschnitzel verteilen und servieren.

Als Beilage passen in Olivenöl gebratene kleine Schalenkartoffeln, ein Risotto oder feine Nudeln (z.B. Stroh und Heu, als Frischteigwaren erhältlich).

FÜR DEN KLEINHAUSHALT
2 Personen: Rezept in ½ Menge zubereiten, jedoch ½ dl Portwein verwenden.
1 Person: Rezept in ¼ Menge zubereiten, jedoch ¼ dl Fond oder Bouillon sowie ¼ dl Portwein verwenden.

Pro Portion 40 g Eiweiss,
16 g Fett, 3 g Kohlenhydrate;
327 kKalorien oder 1369 kJoule
Glutenfrei, lactosearm



Lass es brutzeln, braten,
duften. Und bringe Steaks
schneller auf den Punkt.

WMF



Wird schnell heiss, reagiert auf den Punkt.
Die WMF Speed Profi mit RAPID HEAT CONTROL.

Mit der WMF Speed Profi wird Ihr Steak so, wie es sein soll. Dank RAPID HEAT CONTROL heizt die Pfanne extrem schnell auf und reagiert sofort, wenn die Hitze reduziert wird. Das spart Zeit, Energie und wie selbstverständlich liefert die antihaftriviergelte Pfanne auch noch beste Bratergebnisse.

wmf.com





Pastasotto mit Kräuterpesto und grünen Spargeln

FÜR 4 PERSONEN
VORBEREITUNGSZEIT: 30 Minuten
KOCH-/BACKZEIT: 15 Minuten

KRÄUTERPESTO:

15 g Kürbiskerne
15 g Mandelstifte
1½ Bund glattblättrige Petersilie
½ Bund Estragon
½ Bund Dill
50 g geriebener Sbrinz oder Parmesan
¼ dl Oliven- oder Rapsöl
Salz

PASTA:

300 g grüne Spargeln
1 Schalotte
2 Knoblauchzehen
2–3 Esslöffel Olivenöl
200 g Risoni (Teigwaren in Reisform)
1 dl Noilly Prat oder Weisswein
ca. 2 dl Gemüsebouillon
1 Esslöffel Butter
schwarzer Pfeffer aus der Mühle

- 1 In einer trockenen Pfanne ohne Fettzugabe Kürbiskerne und Mandelstifte anrösten. Anschliessend grob hacken.
- 2 Von allen Kräutern die Blätter abzupfen und fein schneiden. Mit den Kürbiskernen, den Mandelstiften und dem Sbrinz oder Parmesan im Cutter oder in einem hohen Becher mit dem Stabmixer intervallartig fein zerkleinern. Dann mit einem kleinen Spachtel das Olivenöl gut untermischen. Den Pesto mit Salz abschmecken.
- 3 Die Enden der Spargeln um gut ½ kürzen und je nach Frische und Qualität eventuell die Stangen im hinteren Teil schälen. Die Köpfe der Spargeln abschneiden und beiseitelegen. Die Stangen in ½ cm dicke Scheibchen schneiden.
- 4 Die Schalotte und die Knoblauchzehen schälen und fein hacken.
- 5 In einer mittleren Pfanne das Olivenöl erhitzen. Schalotte und Knoblauch darin glasig dünsten. Die Spargelscheibchen beifügen und kurz mitdünsten. Die Risoni dazugeben und mit dem Noilly Prat oder Weisswein ablöschen. Alles zugedeckt 2–3 Minuten auf kleinster Stufe ziehen lassen.
- 6 Nun bis auf einen kleinen Rest die Gemüsebouillon zu den Risoni geben und

das Pastasotto bissfest garen. Die restliche Flüssigkeit nur wenn nötig beifügen.

7 Gleichzeitig die Spargelköpfe der Länge nach halbieren und in wenig Salzwasser zugedeckt nur gerade bissfest garen.

8 Am Ende der Garzeit des Pastasottos den Kräuterpesto sowie die Butter beifügen und alles mit Salz und Pfeffer abschmecken. Das Pastasotto in tiefen Tellern anrichten und mit den Spargelköpfchen garnieren. Sofort servieren.

FÜR DEN KLEINHAUSHALT

2 Personen: Der Kräuterpesto muss in der rezeptierten Menge zubereitet werden, da er sich nicht für Kleinstmengen eignet. Er hält sich jedoch im Kühlschrank 4–5 Tage frisch. Nach Belieben kann man auch einen gekauften Pesto verwenden. Das Pastasotto in ½ Menge zubereiten.

Pro Portion 14 g Eiweiss,
32 g Fett, 43 g Kohlenhydrate;
550 kKalorien oder 2293 kJoule
Purinarm, lactosearm

Die Kräuter in einem Pesto können nach Belieben variiert werden. Ein Pesto, der jedoch mit vielen Kräutern zubereitet wird, schmeckt am besten, wenn er nicht älter als 4–5 Tage ist, danach verliert er immer mehr an frischem Aroma, aber auch an Farbe. Tiefkühlen ist eine mögliche Variante, um die Haltbarkeit zu verlängern (etwa 2 Monate).



Unsere Weinexperten empfehlen:



Südtirol DOC Sauvignon Blanc Graf Huyn, 75 cl

13.95

Ein Frühlingsbote.

Aus Südtirol kommt Graf Huyn mit frischer Fruchtigkeit für den Frühling. Weitere Weinempfehlungen finden Sie auf mondovino.ch

Coop verkauft keinen Alkohol an Jugendliche unter 18 Jahren. Erhältlich in grossen Coop Supermärkten sowie unter coopathome.ch und mondovino.ch

Spinatsüppchen mit Bärlauch und Champignons

FÜR 4 PERSONEN ALS VORSPEISE
VORBEREITUNGSZEIT: 20 Minuten
KOCH-/BACKZEIT: 6–8 Minuten

200 g Salat-Spinat
50 g Bärlauch
200 g braune Champignons
1 kleine Zwiebel
1 Knoblauchzehe
1 Esslöffel Butter
½ dl Noilly Prat oder weisser Portwein
6 dl Gemüsebouillon
1 dl Rahm
Salz, schwarzer Pfeffer aus der Mühle
2 Eigelb

- 1 Den Spinat und den Bärlauch waschen und sehr gut abtropfen lassen oder trocken schleudern. Den Spinat in feine Streifen schneiden. Den Bärlauch grob hacken. Die Champignons mit einem feuchten Küchenpapier abreiben und in Scheiben schneiden. Die Zwiebel und die Knoblauchzehe schälen und fein hacken.
- 2 In einer mittleren Pfanne die Butter erhitzen. Die Zwiebel und den Knoblauch darin andünsten. Die Pilze beifügen und 3–4 Minuten mitdünsten. Dann den Spinat beifügen und kurz mitdünsten, bis er leicht zusammenfällt. Den Noilly Prat oder Portwein sowie die Bouillon beifügen, aufkochen und alles zugedeckt 3–4 Minuten leise kochen lassen.
- 3 Den Rahm und den Bärlauch zur Suppe geben, alles nochmals aufkochen und mit Salz sowie Pfeffer abschmecken. Die Eigelbe mit etwas sehr heisser Suppe verrühren und unter Rühren zur Suppe geben – nicht mehr kochen, sonst gerinnen die Eigelbe. Die Suppe sofort servieren.

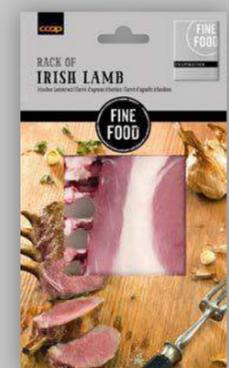
FÜR DEN KLEINHAUSHALT
2 Personen: Zutaten halbieren

Pro Portion 6 g Eiweiss,
15 g Fett, 5 g Kohlenhydrate;
191 kKalorien oder 795 kJoule
Glutenfrei, purinarm

Später in der Saison, wenn es keinen Bärlauch mehr gibt, kann man entweder 2 Esslöffel hausgemachte Bärlauchpaste (Rezept S. 18) verwenden oder aber man ersetzt ihn durch 100 g Sauerampfer; diesen schneidet man in feine Streifen und gibt ihn gleichzeitig mit dem Spinat zur Suppe.



FINE FOOD



FÜR BESONDERE MOMENTE.

Erleben Sie einmalige Genussmomente mit den Fine Food Spezialitäten aus aller Welt. Das Fine Food Rack of Irish Lamb zum Beispiel beziehen wir von einer Gruppe Farmern, welche traditionelle, irische Schafzucht betreiben. Die Tiere sind dabei bei Wind und Wetter auf der Weide. Schutz und Wärme bietet ihnen die Herde. Das saftige Gras und die salzige Meeresluft im Nordwesten Irlands machen ihr Fleisch einzigartig aromatisch.





Abgesehen von diversen Salatsorten produziert der Bio-Bauernhof der Familie auch Radieschen, Frühlingszwiebeln und vieles mehr. Lucy Maurer (r.) erntet fast alles von Hand.

MIT HINGABE FÜR DEN SALAT

Der Biobauernhof Maurer gehört zu den grössten Salatproduzenten im Berner Seeland.

Die Szenerie mutet etwas merkwürdig an: Draussen türmen sich die Schneemassen, während Lucy Maurer im Innern ihres Gewächshauses in einem Meer von Salatköpfen kniet. Als wir den Biobauernhof Maurer Anfang Februar in Diessbach bei Büren besuchen, wird gerade Nüssler geerntet. Dass das keine leichte Arbeit ist, wird auf den ersten Blick ersichtlich. Denn gesetzt und geerntet wird alles von Hand - würde dies maschinell geschehen, würde die Qualität leiden, so Maurer. Es gibt gewiss Bequemes, als den ganzen Tag auf den Knien durch Salatbeete zu krabbeln, doch die Biobäuerin nimmt es mit Humor: «Das gibt gute Füßli-Muskeln.»

Viele Leute aus der ganzen Welt arbeiten auf dem Hof. Nebst einigen Festangestellten beschäftigen Maurers auch Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter für wenige Monate, da in der Hauptsaison mehr Arbeit anfällt.

In den Sommermonaten arbeiten dort etwa 25 Leute. Doch auch zu Jahresbeginn gibt es einiges zu tun. Als einige der wenigen Gemüsebetriebe erntet man in Diessbach auch im Win-

ter Kopfsalat, Eichblatt und Batavia. Damit das zu diesem Zeitpunkt überhaupt möglich ist, wurden die Setzlinge Ende Oktober eingepflanzt. «Da steckt sehr viel Zeit und Arbeit drin, bis so ein Salatkopf schliesslich geerntet werden kann. Vielen Leuten ist dieser Aufwand gar nicht richtig bewusst», sagt Lucy Maurer. Da gemäss Bio-Richtlinien die Gewächshäuser nicht geheizt, sondern nur frostfrei gehalten werden dürfen, ist etwas Einfallsreichtum gefragt: Maurers leiten die Abwärme der betriebs-eigenen Biogasanlage in die Rohre des Gewächshauses - da es sich um erneuerbare Energie handelt, ist das erlaubt.

Seit mehr als 30 Jahren produziert man bei Maurers nach den Richtlinien der Bio Suisse; und das mit einer Leidenschaft, die tief in der Familiengeschichte verankert ist: Als Ernst und Marianne Maurer im Jahre 1975 heirateten, ist das gleichzeitig der Startschuss für die eigene Firma. In Salavaux am Murtensee bewirtschaften sie eine kleine Gärtnerei mit 70 Aren Land und verkaufen ihr Gemüse und Blumen auf dem Markt in Bern. Nur vier Jahre später stellen sie ihren Betrieb komplett

auf biologische Landwirtschaft um und gehören damit zu den Vorreitern in der Region. Grund für den Wechsel ist allerdings ein dramatisches Erlebnis von Vater Ernst: Dieser erleidet eine Spritzmittelvergiftung und schwört sich von da an, auf unnötige Herbizide und Pestizide zu verzichten. Pflanzenschutz heisst nun: Gegen jeden Schädling gibt es einen Nützling. Der Marienkäfer etwa ernährt sich sowohl im Larven- als auch im Erwachsenenstadium von Blattläusen. Es gibt allerdings auch erlaubte Spritzmittel, die jedoch nur sparsam und wenn unbedingt nötig zum Einsatz kommen.

1990 wächst der Betrieb: Der neue Hof in Diessbach ist mit seinen 16 Hektaren Land fast acht Mal grösser als vorher. Durch Zukäufe wird der Betrieb auf 18 Hektaren Land erweitert, in Diessbach entsteht ein Gewächshaus von 10 000 Quadratmetern Fläche, wo hauptsächlich Tomaten, Peperoni, Auberginen und Gurken angebaut werden. Dazu kommen noch weitere 10 000 Quadratmeter Fläche in Folientunneln, für den Anbau von Rucola, Nüsslersalat und auch Tomaten und Gurken.

Was macht einen guten Salat aus? Voraussetzung seien frische, gesunde Böden, die auch gepflegt werden, sagt Lucy Maurer. Einen guten Salat erkennt man natürlich auch am Geschmack: Das bemerkt Lucy Maurer am deutlichsten, wenn sie mit der Familie die Ferien im Ausland verbringt. Eine gut gefüllte Gemüsebox von zu Hause ist immer dabei, «denn sonst leide ich», sagt sie lachend. Denn für sie ist klar: Ein Salat, der kaum Geschmack oder Nährstoffe mehr hat, der einem Boden entwachsen ist, der «kaum noch lebt», schmeckt einfach nicht. Und wie mag die Biobäuerin ihren Salat am liebsten? «Nüssler schmeckt grossartig mit gebratenen Shiitakepilzen oder klassisch nur mit Essig und Öl.»



SALAT IM ANBAU

Salat ist ein unkompliziertes Gemüse für den Garten. Ein sonniger Platz mit einem humusreichen und tief gelockerten Boden genügt für ein stetiges Wachstum. Der Boden sollte immer genug feucht sein. Wichtig ist, dass man je nach Jahreszeit die entsprechenden Sorten wählt. Salatsamen benötigen zur Keimung kühle Temperaturen zwischen 12 und 16 Grad. Kopfsalat etwa reagiert stark auf die Tageslänge. Im März können in Plastiktunneln die zarten Sorten angebaut werden. Im Freiland ist die Aussaat von März bis Mai möglich, mit Ernte von Mai bis Juli. Wintersalate werden im September im Freiland ausgesät und im darauffolgenden April und Mai geerntet.

Nestbauer gesucht.



Cleo und seine Freunde sind bereit. Geniessen Sie frische Frühlingsstimmung in unseren Chocolaterien und entdecken Sie farbige Schoggi-spezialitäten für Ihr Oster-Nest.

laederach.ch/online-shop

Die vegane Küche ist leicht, frisch und gesund – und auch ohne tierische Produkte äusserst abwechslungsreich.

Natürlich vegan

Falafel mit Paprika-Tahin-Creme

FÜR 4 PERSONEN
VORBEREITUNGSZEIT: 30 Minuten
KOCH-/BACKZEIT: 10 Minuten
RUHEZEIT: 8 Stunden

FALAFEL:
250 g Kichererbsen oder gelbe/grüne Erbsen
1 grosse Zwiebel
2 Knoblauchzehen
je ½ Bund Koriander und Minze
1 Bund glattblättrige Petersilie
1 Teelöffel Maizena
je 1 Teelöffel gemahlener Kreuzkümmel,
Koriander und scharfes Paprikapulver
Salz
7 dl Öl zum Frittieren

CREME:
300 g gehäutete rote Peperoni
aus dem Glas
75 g Sesampaste (Tahin)
3 Esslöffel Olivenöl
½ Esslöffel Zitronensaft, Salz
Chilipulver nach Geschmack

- 1 Für die Falafel die Hülsenfrüchte in einer Schüssel mit Wasser bedecken und mindestens 8 Stunden quellen lassen.
- 2 Die eingeweichten Hülsenfrüchte in einem Sieb abtropfen lassen.
- 3 Die Zwiebel und den Knoblauch schälen und grob hacken. Koriander, Minze und Petersilie ebenfalls hacken.
- 4 Die Hülsenfrüchte mit der Zwiebel, dem Knoblauch und den Kräutern in der Küchenmaschine fein pürieren. Die Masse mit dem Maizena gründlich verrühren und mit dem Kreuzkümmel, dem Koriander, dem Paprika sowie Salz würzen. Aus der Masse kleine Bällchen formen.
- 5 Für die Creme die Peperoni abtropfen lassen und würfeln. Mit dem Tahin, dem Olivenöl und dem Zitronensaft in einen hohen Becher geben und mit dem Stabmixer fein pürieren. Die Creme mit Salz und Chilipulver abschmecken.
- 6 Für das Ausbacken der Falafel in einer weiten Pfanne das Öl erhitzen. Die Falafel darin in 2–3 Portionen goldbraun frittieren. Mit der Schaumkelle aus dem Öl heben, abtropfen und auf einer dicken Lage Küchenpapier entfetten lassen. Wenn alle Falafel frittiert sind, mit der Paprika-Tahin-Creme zum Dippen servieren.

FÜR DEN KLEINHAUSHALT
2 Personen: Zutaten halbieren.

Pro Portion 9 g Eiweiss,
62 g Fett, 23 g Kohlenhydrate;
690 kKalorien oder 2853 kJoule
Glutenfrei, lactosefrei





Gersteneintopf mit Gemüse

FÜR 4 PERSONEN
VORBEREITUNGSZEIT: 20 Minuten
KOCH-/BACKZEIT: 30 Minuten

1 rote Peperoni
 1 Petersilienwurzel, ersatzweise Rübli
 250 g Spinat
 2 Frühlingszwiebeln
 2 Knoblauchzehen
 5 g frischer Ingwer
 1 Zweig Rosmarin
 3 Esslöffel Olivenöl
 300 g Rollgerste
 ca. 1,2 Liter Gemüsebouillon
 50 g Sonnenblumenkerne
 Salz
 frisch gemahlener schwarzer Pfeffer
 Chilipulver nach Belieben
 20 g Kresse

1 Die Peperoni und die Petersilienwurzel rüsten und in kleine Würfel schneiden. Den Spinat waschen, gut abtropfen lassen und je nach Grösse der Blätter wenn nötig grob hacken. Die Frühlingszwiebeln rüsten und mitsamt schönem Grün in feine Ringe schneiden. Den Knoblauch und den Ingwer schälen und fein hacken. Die Rosmarinnadeln abzupfen und fein hacken.
 2 In einer Pfanne 2 Esslöffel Öl erhitzen. Die Zwiebeln, den Knoblauch, den

Ingwer und den Rosmarin darin andünsten. Die Petersilienwurzeln dazugeben und kurz mitdünsten. Die Rollgerste beifügen und alles gut mischen. Die Bouillon dazugiessen, aufkochen und die Gerste bei mittlerer Hitze etwa 15 Minuten garen.

3 Nach 15 Minuten Kochzeit die Peperoniwürfel beifügen und alles nochmals etwa 15 Minuten garen, bis die Gerste bissfest ist. Zuletzt den Spinat untermischen und nur zusammenfallen lassen.

4 In einer Bratpfanne das restliche Öl (1 Esslöffel) erhitzen und die Sonnenblumenkerne darin goldgelb rösten. Mit Salz und Chilipulver würzen. Die Kerne in ein Schälchen füllen.

5 Vor dem Servieren die Gerste mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Kresse untermischen und den Gersteneintopf mit den Sonnenblumenkernen bestreuen.

FÜR DEN KLEINHAUSHALT

2 Personen: Zutaten halbieren.
 1 Person: Zutaten vierteln.

Pro Portion 14 g Eiweiss,
 13 g Fett, 55 g Kohlenhydrate;
 409 kKalorien oder 1704 kJoule
 Purinarm, lactosefrei

Couscous-Salat mit Gemüse und Kräutern

FÜR 4 PERSONEN
VORBEREITUNGSZEIT: 35 Minuten
KOCH-/BACKZEIT: 8 Minuten

200 g Couscous
 4 grüne Spargeln
 Salz
 150 g tiefgekühlte Erbsen
 1 kleine Gurke
 ½ Bund Kerbel
 ¼ Bund Minze
 ½ Bund Schnittlauch
 4 Esslöffel Zitronensaft
 1 Teelöffel Ahorn- oder Agavensirup
 ½ Teelöffel Harissa
 6 Esslöffel Olivenöl

1 In einer Schüssel den Couscous mit so viel heissem Wasser übergiessen, dass es knapp 1 cm über den Körnern steht. Quellen lassen, bis die übrigen Zutaten vorbereitet sind.

2 Die Spargelenden um gut ½ kürzen; je nach Frische und Qualität wenn nötig die Stangen im hinteren Teil schälen. Die Spargeln in eine Pfanne geben und so viel Wasser beifügen, dass sie gut zur Hälfte bedeckt sind. Leicht salzen. Die Spargeln etwa 8 Minuten bissfest kochen. Während der letzten 2 Minuten die Erbsen beifügen und mitgaren. Spargeln und Erbsen sorgfältig abtropfen lassen.

3 Die Gurke schälen und der Länge nach halbieren. Die Kerne mit einem Teelöffel aus den Gurken schaben. Die Gurkenhälften in kleine Würfel schneiden.

4 Kerbel und Minze fein hacken. Schnittlauch in Röllchen schneiden.

5 Den Zitronensaft mit dem Ahorn- oder Agavensirup, dem Harissa und Salz gut verrühren. Dann nach und nach mit einer Gabel das Olivenöl zu einer cremigen Sauce unterschlagen.

6 Die Spargeln in etwa 3 cm lange Stücke schneiden. Mit den Erbsen, den Gurken, den Kräutern und der Sauce unter den Couscous mischen. Den Salat wenn nötig nachwürzen.

DAZU PASST

Frittierter Tempeh oder gebratener Tofu.

FÜR DEN KLEINHAUSHALT

2 Personen: Zutaten halbieren.
 1 Person: Zutaten vierteln.

Pro Portion 10 g Eiweiss,
 11 g Fett, 41 g Kohlenhydrate;
 307 kKalorien oder 1282 kJoule
 Lactosefrei

Die klassische Variante dieses Salates heisst Taboulé und kommt aus dem Libanon; dort wird er mit sehr viel Petersilie zubereitet. Diese frühlingsfrische Variante mit Kerbel und Minze sowie Spargeln und Erbsen bringt noch mehr Vitamine auf den Teller.





Kohlrabi-Linsen-Curry

FÜR 4 PERSONEN

VORBEREITUNGSZEIT: 25 Minuten

KOCH-/BACKZEIT: 35 Minuten

125 g Beluga- oder grüne Linsen
 2 Lorbeerblätter
 400 g Kohlrabi
 250 g Krautstiele
 2 Frühlingzwiebeln
 5 g frischer Ingwer
 2 Esslöffel Öl
 ½–1 Teelöffel rote Currypaste
 2½ dl Kokosmilch
 1½ dl Gemüsebouillon
 1 Esslöffel Limetten- oder Zitronensaft
 Salz
 ¼ Bund frischer Koriander

1 In einer Pfanne die Linsen gut mit Wasser bedecken, die Lorbeerblätter beifügen, alles aufkochen und zugedeckt bei mittlerer Hitze etwa 30 Minuten bissfest garen. Die Linsen in einem Sieb abtropfen lassen.

2 Die Kohlrabi schälen und in etwa 1 cm grosse Würfel schneiden. Zartes Kohlrabi-grün in Streifen schneiden. Die Krautstiele rüsten, die Blätter abschneiden und grob hacken. Die Stiele in Streifen schneiden. Die Frühlingzwiebeln rüsten und mitsamt schönem Grün in feine Ringe schneiden. Den Ingwer schälen und sehr klein würfeln.

3 In einer weiten Pfanne das Öl erhitzen. Die Kohlrabi mit den Krautstielstielen, den Frühlingzwiebeln und dem Ingwer darin unter Rühren 2 Minuten andünsten. Die Krautstielblätter beifügen und kurz mitdünsten. Die Currypaste gründlich unterrühren.

Die Kokosmilch und die Bouillon dazugliessen und das Gemüse zugedeckt auf kleinem Feuer 5–7 Minuten bissfest garen.

4 Die Linsen unter das Gemüse mischen, alles mit dem Limetten- oder Zitronensaft sowie Salz würzen und nur noch kurz ziehen lassen. Den Koriander fein hacken und vor dem Servieren über das Curry streuen.

DAZU PASST

Basmatireis sowie nach Belieben ein Chutney.

FÜR DEN KLEINHAUSHALT

2 Personen: Zutaten halbieren.

1 Person: Zutaten vierteln.

Pro Portion 13 g Eiweiss,
 18 g Fett, 34 g Kohlenhydrate;
 360 kKalorien oder 1504 kJoule
 Lactosefrei, glutenfrei

KOLUMNE



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 7 und 20 Jahren – lebt sie in der Nähe von Bern.

HACKBRATEN VERSUS RUCOLA UND ORANGENSAFT

Marianne Bottas ältester Sohn lebt vegan – und sie als Mutter und Ernährungswissenschaftlerin versucht dies zu verstehen.

Theoretisches Wissen ist ja gut und schön. Was man unter veganer Ernährung versteht, weiss ich jedenfalls seit meinem Studium. Ich habe sogar einmal einen Kochkurs über vegane Rohkost besucht, als ich darüber einen Artikel schreiben durfte. Hat gut geschmeckt, und dass man aus Cashewnüssen etwas Ähnliches wie Käse herstellen kann, weiss ich seither auch. Auf tierische Produkte habe ich dennoch nicht verzichtet. Irgendwie doch zu einschränkend, wenn man nicht mal mehr Lederschuhe anziehen, ein Honigbrot oder ein Gummibärchen essen darf. Und einem feinen Rindsfilet konnte ich auch nicht wirklich widerstehen.



Aber jetzt hat es mich voll erwischt. Ich reite sozusagen mit auf der veganen Welle. Denn nun steht mein 20-jähriger Sohn vor mir in der Küche, schaut mir zu, wie ich Grosis Hackbraten zubereite und stellt dazu schwierige Fragen. Etwa, ob ich wisse, wie mein ökologischer Fussabdruck aussehe, wenn ich so was esse. Und ob ich das tatsächlich noch ohne schlechtes Gewissen tun könne. Schliesslich sei doch, das sage ein Bericht der UN, eine Umstellung der Menschheit auf eine vegane Ernährung lebensnotwendig, um die Welt vor Hunger, Energieknappheit und Klimawandel zu retten. Irgendwie klebt der Hackbraten ziemlich unangenehm an meinen Händen und ich erkläre dem ältesten meiner Söhne, dass es wichtig sei, mittels tierischer Lebensmittel genügend Vitamin B12, Proteine oder Eisen zu sich zu nehmen, um gesund zu bleiben. Er kontert, dass seine vegan lebenden Kollegen ja wohl kaum so blöd seien, kein Vitamin B12 zu supplementieren und dass auch Rucolasalat zusammen mit einem Glas Orangensaft recht viel Eisen liefere.

Ja, da hat er tatsächlich recht. Und allein ist er mit seiner Meinung auch nicht. Während früher vorwiegend junge Mädchen und Frauen vegetarisch lebten, holen die jungen Männer auf. Sie möchten etwas ändern, der Umwelt Sorge tragen und den Gedanken der Nachhaltigkeit verfolgen. Die Vegane Gesellschaft Schweiz geht davon aus, dass sich derzeit 80 000 Menschen in der Schweiz vegan ernähren, viermal mehr als vor zehn Jahren. Wer so bewusst und gut informiert vegan isst, muss keine Angst haben, krank zu werden. Vor allem nicht, wenn man männlich ist. Schwieriger sieht es nach wie vor aus, wenn man schwanger ist oder sich noch im Wachstum befindet.

Also spricht immerhin etwas für meinen Hackbraten. Und er schmeckt eben doch gut, irgendwie.

Sojahackfleischimitat ist jedenfalls nicht mein Ding. Gibt es denn keine Alternative? Ein Hackbraten ohne schlechtes Gewissen, mit gutem ökologischem Fussabdruck? «Würdest du meinen Hackbraten essen, wenn ich ihn aus Insektenprotein zubereiten würde?», frage ich meinen Sohn. Schliesslich empfiehlt sogar die Ernährungs- und Landwirtschaftsorganisation der Vereinten Nationen FAO: «Esst Insekten!» Um den täglichen Bedarf an Protein, Eisen und Vitamin B12 zu decken, müssen Erwachsene nur gerade 100 Gramm Raupen verspeisen. Der ökologische Fussabdruck von Insekten als Nahrungsmittel ist deutlich kleiner als der von herkömmlichem Vieh. Die Menschen sollten sich also, so das Fazit des UN-Aufrufs, ans Verspeisen der mehr als 1000 essbaren Insektenarten wie Mehlwürmer, Grashüpfer, Dickpo-Ameisen oder Agavenraupen gewöhnen, auch in Europa. Mein Sohn grinst breit: «Aber ja doch, Mami, das würde ich sofort essen. Und du?» Hm... na ja... ich weiss nicht. Ich schaue ihm mal beim Kochen in seiner WG über die Schulter. Vegan gefällt mir irgendwie doch besser. ❀

PAPRIKA

Das rote Pulver gehört nach Salz und Pfeffer auf Platz 3 der Gewürz-Bestseller-Liste. Seine Geschmacksvarianten von edelsüss bis feurig-scharf bilden das gewisse Etwas für viele Gerichte.

Von Kolumbus aus Mittelamerika nach Spanien geholt, verbreitete sich Paprika zunächst als Zierpflanze über ganz Europa. Erst nach und nach begann man neben den heilenden Eigenschaften des Paprikas auch die Qualitäten als aromareiches, farbkraftiges Gewürz zu schätzen. Aus der grossen Vielfalt an Formen, Farben, Geschmacksrichtungen und Verwendungsmöglichkeiten der Paprikafrüchte eignen sich nur die kleinen, zipfligen, lackroten Früchte des eigentlichen Gewürzpaprikas als Würzpulver.

Aber auch Paprika ist nicht gleich Paprika: Farbe, Geruch, Geschmack und Schärfe des Gewürzes hängen vom Herstellungsverfahren ab. Je nach Anteil der mit dem Fruchtfleisch zusammen vermahlenden Scheidewände und Samenkerne ist der Paprika mild oder scharf, denn diese Pflanzenteile enthalten das Capsaicin, ein ätherisches Öl, das für die Schärfe verantwortlich ist. Bei uns erhältlich sind vor allem drei Paprikasorten: Der Delikatess-Paprika hat eine leuchtend hellrote Farbe und würzt mild-aromatisch. Edelsüss-Paprika, der beliebteste aller Sorten, ist dunkelrot und besitzt eine nur ganz leicht pikante Note. Die schärfste aller Sorten, die es bei uns zu kaufen gibt, ist der Rosenpaprika. Er weist das dunkelste Rot mit einem leicht bräunlichen Ton auf und schmeckt brennend scharf.

Mit Paprika würzt man Fleischgerichte, Geflügel, Fisch und Wild. Aber auch Gemüse, Suppen, Eier-, Milch- und Käsespeisen erhalten durch eine Prise Paprika oft erst ihre geschmackliche Vollendung. Auch Menschen mit einem empfindlichen Magen vertragen übrigens – im Gegensatz zu den Peperoni – Paprika gut. Damit sich die Aroma- und Farbstoffe des Paprikas entfalten können, braucht er jedoch etwas Fett. Man dünstet deshalb das Paprikapulver an, bevor Flüssigkeit an ein Gericht kommt. Darauf achten, dass das Fett nicht zu heiss ist, sonst wird das Gewürz bitter.

Beachtlich sind die Leistungen von Paprika als Vitaminquelle: Frische Früchte weisen den höchsten Gehalt an Vitamin C sämtlicher Gemüsearten auf. Natürlich geht davon im gemahlenden Gewürz bei längerer Lagerung einiges verloren, aber in der ersten Zeit nach der Ernte ist selbst im Pulver der Anteil an Vitamin C noch bedeutend. Und was den Vitamin-A-Gehalt betrifft, verblasst sogar ein frisches Rüebli gegenüber dem Paprikapulver. Alles auch Gründe dafür, dass man immer nur kleine Paprikamengen einkaufen und diese möglichst rasch verbrauchen sollte.



Paprika-Reis mit Huhn

Für 4 Personen
VORBEREITUNGSZEIT: 20 Minuten
KOCH-/BACKZEIT: 15 Minuten

50 g helle Rosinen
2 mittlere Zwiebeln
2 Knoblauchzehen
2 rote Peperoni
1 gelbe Peperoni
300 g Pouletbrüstchen
4 dl Hühnerbouillon
1 Briefchen Safranpulver
3–4 Esslöffel Olivenöl
½ Teelöffel Rosenpaprika
1½ Teelöffel Edelsüss-Paprika
200 g Parboiled Langkornreis
4 Esslöffel Pinienkerne
Salz, schwarzer Pfeffer aus der Mühle

- 1 Die Rosinen mit heissem Wasser bedeckt etwa 15 Minuten einweichen.
- 2 Die Zwiebel schälen, vierteln und in feine Streifen schneiden. Die Knoblauchzehen schälen und hacken. Alle Peperoni halbieren, entkernen und in Stücke von etwa 1 x 1 cm schneiden.
- 3 Die Pouletbrüstchen in Scheiben und diese in Streifen von etwa 3 cm Länge schneiden.
- 4 Die Bouillon mit dem Safranpulver aufkochen und beiseitestellen.
- 5 In einer Pfanne ½ des Olivenöls kräftig erhitzen. Die Pouletstreifen hineingeben und auf grossem Feuer auf der ersten Seite 1 Minute anbraten, dann wenden und unter Rühren 30 Sekunden weiterbraten. Sofort auf einen Teller geben.
- 6 Das restliche Öl zum Bratensatz geben und Zwiebeln sowie Knoblauch darin andünsten. Die beiden Paprikasorten kurz mitdünsten. Die Rosinen abschütten und mit den Peperoni, dem Reis sowie den Pouletstreifen dazugeben und alles gut mischen. Die Safranbouillon dazugießen und den Reis etwa 15 Minuten weich, aber noch leicht körnig kochen lassen.
- 7 Inzwischen die Pinienkerne in einer trockenen Pfanne ohne Fettzugabe rösten. Auf einen Teller geben.
- 8 ½ der Pinienkerne unter den fertigen Reis mischen und diesen wenn nötig mit Salz und Pfeffer abschmecken. Bergartig auf einer Platte anrichten mit den restlichen Pinienkernen bestreuen.

Pro Portion 27 g Eiweiss, 12 g Fett, 58 g Kohlenhydrate; 459 kKalorien oder 1930 kJoule, glutenfrei, lactosefrei

Gewürze, Olivenöl und Knoblauch werden im Mörser zu einer aromatischen Paste zerstoßen. Diese verleiht dem Lammragout einen unvergleichlichen Geschmack.



«Leicht, lecker,

Mit den besten Teilen vom Lamm zu kochen, macht unseren beiden

Lamm»

Köchinnen Annemarie Wildeisen und Florina Manz richtig Spass.

ANNEMARIE: Lammracks können von sehr unterschiedlicher Grösse sein. Kleinere Racks besitzen in der Regel 6 freigelegte Knochen, grössere deren 8. Meistens haben die Racks zudem einen relativ dicken Fettdeckel, den man bei diesem Rezept unbedingt entfernen sollte, schon der würzigen Knoblauchkruste zuliebe, die sonst gar nicht richtig zur Geltung kommt.

FLORINA: Das sind alles Gründe, weshalb ich beim Fertigbaren im Ofen die Verwendung eines Fleischthermometers empfehlen würde. Und diesen beim Lammrack immer der Länge nach und nicht von oben einstecken!

ANNEMARIE: Ob mit oder ohne Thermometer, mindestens so wichtig finde ich, dass man die Racks vor dem Aufschneiden 10 Minuten ruhen lässt; dabei garen sie nämlich noch stark nach. Bei einer Kerntemperatur von 52 Grad erreichen sie beim Rubenlassen am Schluss etwa 62 Grad, was einer schönen rosa Farbe entspricht.

Lammracks sind vom Metzger so vorbereitet, dass man sie problemlos zwischen den Knochen durchschneiden kann. Angeordnet sind sie auf Zucchini, die mit dem Fleisch mitgegart wurden.



Die Zucchini werden am besten von Hand in der pikanten Olivenöl-Peperoncino-Marinade gemischt.

Lammrack mit Knoblauchkruste auf Zucchini

FÜR 4 PERSONEN
VORBEREITUNGSZEIT: 30 Minuten
KOCH-/BACKZEIT: etwa 35 Minuten

LAMMRACK:
Je 2 Zweige Rosmarin, Salbei und Thymian
1 Bund glattblättrige Petersilie
4 Knoblauchzehen
3 Scheiben Toastbrot
½ Zitrone
50 g weiche Butter
Salz
etwas schwarzer oder Long-Pfeffer aus der Mühle
2 Lammracks
2-3 Esslöffel Olivenöl
2 Esslöffel grobkörniger Senf

ZUCCHETTI:
800 g – 1 kg Zucchini, wenn möglich eher kleine Früchte
1 Knoblauchzehe
1 Schalotte
½-1 Peperoncino, je nach Schärfe
½ Zitrone
4-5 Esslöffel Olivenöl
Salz

- 1 Für die Lammracks alle Kräuterblättchen von den Zweigen zupfen und fein hacken. Die Knoblauchzehen schälen und ebenfalls hacken. Das Toastbrot dünn entrinden und mit einem grossen Messer mittelfein hacken.
- 2 Die Schale von ½ Zitrone in eine kleine Schüssel reiben. 2 Esslöffel Zitronensaft auspressen und beifügen, ebenso die Kräuter, den Knoblauch und die weiche Butter. Alles mit Salz sowie Pfeffer kräftig würzen, dann die Masse gründlich mischen. Zuletzt das Toastbrot untermischen.
- 3 Den Fettdeckel der Racks wegschneiden. Die Racks mit Salz und Pfeffer würzen.
- 4 In einer Bratpfanne das Olivenöl kräftig erhitzen. Die Lammracks darin insgesamt 4 Minuten anbraten, auch an den Enden und am seitlichen Rand. Auf ein Kuchengitter geben, auf der Oberseite mit dem Senf bestreichen und abkühlen lassen.
- 5 Inzwischen die Zucchini rüsten und ungeschält in etwa ½ cm dicke Scheiben schneiden. In eine Schüssel geben.
- 6 Die Knoblauchzehe und die Schalotten schälen und fein hacken. Den Peperoncino längs halbieren, entkernen und klein würfeln. Alle diese Zutaten zu den Zucchini geben. Die Schale von ½ Zitrone dazureiben. Die Zucchini mit dem Olivenöl beträufeln und mit Salz würzen. Alles gründlich mischen. Die Zucchini in eine grosse Gratinform geben.
- 7 Den Backofen auf 230 Grad vorheizen.
- 8 Den Zucchettigratin im 230 Grad heissen Ofen auf der mittleren Rille 12-15 Minuten backen.
- 9 Inzwischen auf der Oberseite der Lammracks die Kräutermasse verteilen und mit den Fingern gut andrücken, auch den Knochen entlang.
- 10 Den Zucchettigratin aus dem Ofen nehmen. Den Backofen auf Grillstufe 230 Grad umstellen. Die Lammracks auf die Zucchini legen und sofort in der Mitte des Ofens unter dem Grill 18-20 Minuten überbacken, bis sie eine Kerntemperatur von 52 Grad erreicht haben. Herausnehmen und vor dem Aufschneiden 10 Minuten ruhen lassen; dabei ziehen sie noch nach. Dann die Racks in Koteletts aufschneiden und auf dem Zucchettigratin anrichten.

FÜR DEN KLEINHAUSHALT
2 Personen: Zutaten halbieren.

Pro Portion 7 g Eiweiss, 23 g Fett, 16 g Kohlenhydrate; 307 kKalorien oder 1274 kJoule, Lactosearm



Das kurz angebratene Lammrack wird mit körnigem Senf bestrichen, anschliessend satt mit der Kruste aus Toastbröseln, Knoblauch und viel Kräutern belegt und zum Backen auf ein Zucchettibett gelegt.



Der entbeinte Lammgigot wird mit einer Kräuterbutter gefüllt, satt aufgerollt und mit Küchenschnur wie ein Paket gebunden.



Lammgigot in der Milch gegart

FÜR 8-10 PERSONEN
VORBEREITUNGSZEIT: 25 Minuten
KOCH-/BACKZEIT: etwa 1¼ Stunden

200 g Zwiebeln
 3 Zweige Rosmarin
 2 Knoblauchzehen
 2 Esslöffel weiche Butter
 Salz
 1 entbeinter Lammgigot, 1,8-2 kg
 schwarzer Pfeffer aus der Mühle
 1 Esslöffel Bratbutter
 3-4 frische Lorbeerblätter
 je 2-3 Zweige Rosmarin und Thymian
 1 Stück dünn abgeschälte Zitrone
 1 Liter Milch

ZUM FERTIGSTELLEN:
 2 Esslöffel Butter
 2 Esslöffel Mehl



- 1 Den Ofen auf 140 Grad vorheizen.
- 2 Die Zwiebeln schälen, halbieren und in feine Streifen schneiden.
- 3 Die Rosmarinnadeln abzupfen und fein hacken. Den Knoblauch schälen und ebenfalls fein hacken. Rosmarin und Knoblauch in einer kleinen Schüssel mit der weichen Butter sowie etwas Salz gut mischen.
- 4 Den entbeinten Gigot auf der Arbeitsfläche auslegen und auf der Innenseite mit der Buttermischung bestreichen. Den Gigot satt aufrollen und mit Küchenschnur binden. Rundum mit Salz und Pfeffer kräftig würzen.
- 5 Einen grossen Bräter mit der Bratbutter erhitzen. Den Gigot darin rundherum goldbraun anbraten, dann aus dem Bräter nehmen. Die Zwiebeln hineingeben und andünsten. Lorbeer, Rosmarin- und Thymianzweige sowie die Zitronenschale beifügen. Die Milch dazugiessen. Alles aufkochen und den Gigot wieder beifügen. Den Gigot offen im 140 Grad heissen Ofen auf der mittleren Rille etwa 1¼ Stunden garen, bis er eine Kerntemperatur von 55 Grad erreicht hat. Dazwischen den Gigot immer wieder mit der Garflüssigkeit übergiessen.

- 6 Am Ende der Garzeit den Gigot aus der Milch nehmen und satt in Alufolie wickeln. Im ausgeschalteten und leicht geöffneten Ofen warm stellen. Die Kräuter und die Zitronenschale aus der Milch entfernen.
- 7 Für die Sauce in einer Pfanne die Butter schmelzen. Das Mehl beifügen und darin hellbraun anrösten. Dann langsam die warme Milchmarinade unter Rühren beifügen und alles aufkochen lassen. Die Sauce 10 Minuten leise kochen lassen. Zuletzt mit dem Stabmixer oder im Standmixer gut durchpürieren. Die Sauce nochmals aufkochen und mit Salz sowie Pfeffer abschmecken.
- 8 Den Gigot in dünne Scheiben aufschneiden und mit der Sauce auf vorgewärmten Tellern anrichten.

Dazu passen eine Polenta oder Petersilienkartoffeln.

Pro Portion 39 g Eiweiss,
 24 g Fett, 10 g Kohlenhydrate;
 413 kKalorien oder 1728 kJoule



Nach dem Anbraten übergiesst man den Braten mit Milch und fügt zum Garen im Ofen reichlich frische Kräuter und Zitronenschale bei. Am Schluss wird die Sauce püriert und gebunden.

ANNEMARIE: Ich muss zugeben, dass ich wegen der Milchmarinade für den Gigot etwas skeptisch war: Milch ist ein guter Aromaträger, würde die Sauce später also nicht stark nach Lamm schmecken? Aber, oh Überraschung, das Resultat ist eine samtige und feinvürzige helle Fleischsauce.

FLORINA: Du denkst wohl dabei auch an andere Milchsaucen, die ja bei der Zubereitung meistens gerinnen. Das Geheimnis liegt darin, dass man die Sauce am Schluss mitsamt Zwiebeln mit Mehlbutter leicht bindet und anschliessend püriert. Das verleiht ihr dieses überraschende Aroma und die sämige Konsistenz.



Farbe verleihen dem Ragout in Stücke geschnittene, eingelegte rote Peperoni, grosse grüne Oliven sowie gehackte Petersilie.



Das Lammragout wird kräftig angebraten, damit aromatische Röststoffe entstehen. Dann kommen zum Schmoren reichlich Zitronenschale, Zitronensaft, Fond oder Bouillon sowie eine hausgemachte Gewürzpaste dazu.

Lammragout mit Oliven und Zitrone

FÜR 4-5 PERSONEN
VORBEREITUNGSZEIT: 25 Minuten
KOCH-/BACKZEIT: 1½ Stunden

- Je 1 Teelöffel Fenchelsamen, schwarzer Pfeffer und Chiliflocken
- Je ½ Teelöffel Kreuzkümmel und Koriandersamen
- 2 Kardamomkapseln
- 2 Knoblauchzehen
- 2 Esslöffel Olivenöl (1)
- 2 unbehandelte Zitronen
- 1-1,2 kg mageres Lammragout, z.B. aus der Schulter
- Salz
- 2 Esslöffel Olivenöl (2)
- 4 dl Kalbsfond oder Gemüsebouillon
- 1 Briefchen Safran
- 175-200 g in Öl oder Essig eingelegte geschälte Peperoni
- 100 g grosse grüne Oliven
- ½ Bund glattblättrige Petersilie

- 1 Alle Gewürze im Mörser mittelfein zerstoßen. Den Knoblauch schälen und zusammen mit der ersten Portion Olivenöl (1) zu den Gewürzen geben und alles zu einer feinen Paste stampfen.
- 2 Die Schale der Zitronen dünn abschälen, dabei darauf achten, dass keine weisse Haut mit abgeschält wird, da diese sehr bitter ist. Von einer Zitrone den Saft auspressen. Von der zweiten Zitrone den weissen Schalenteil mit einem kleinen Messer so entfernen, dass nur das Fruchtfleisch übrig bleibt. Die Zitrone in Schei-

- ben schneiden und für die Garnitur beiseitelegen.
- 3 Das Lammragout mit Salz würzen. In einem Bräter die zweite Portion Olivenöl (2) gut erhitzen. Das Ragout darin in etwa 3 Portionen kräftig anbraten. Am Ende wieder alles Fleisch zusammen mit der Gewürzpaste und der Zitronenschale beifügen und noch etwa 2 Minuten dünsten lassen. Den Fond oder die Bouillon, den Zitronensaft sowie den Safran beifügen. Alles zugedeckt 1 Stunde auf mittlerem Feuer schmoren lassen.
- 4 Inzwischen die eingelegten Peperoni auf Küchenpapier gut abtropfen lassen und anschliessend in grobe Stücke schneiden. Die Petersilie hacken.
- 5 Nach 1 Stunde Schmorzeit das Fleisch mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Oliven und die Peperoni beifügen und das Fleisch weitere 30 Minuten schmoren lassen; es soll zuletzt sehr weich und mürbe sein.
- 6 Kurz vor dem Servieren die Petersilie unter das Fleisch mischen. Das Lammragout auf vorgewärmten Tellern anrichten und mit den beiseitegestellten Zitronenscheiben garnieren.

Dazu passen Couscous oder gebratene Kartoffeln.

FÜR DEN KLEINHAUSHALT
2-3 Personen: Zutaten halbieren, jedoch zum Schmoren 3 dl Fond oder Bouillon verwenden.

Pro Portion 41 g Eiweiss, 24 g Fett, 6 g Kohlenhydrate; 414 kKalorien oder 1729 kJoule, glutenfrei, lactosefrei



ANNEMARIE: Deine Gewürzpaste, mit der du das Lammragout zubereitest, inspiriert mich: Die passt zum Beispiel auch zu geschmortem Rind- oder Schweinefleisch. Und auch Pouletbrüstchen könnte man mit ihr würzen: Die Brüstchen kurz anbraten, bis sie schön Farbe haben, dann rundum mit der Paste bestreichen, etwas Weisswein, Bouillon und wenig Zitronensaft dazugiesen und die Brüstchen etwa 15 Minuten auf kleinem Feuer mehr gar ziehen als kochen lassen.

FLORINA: Für alle, die nicht so viele Gewürze kaufen möchten, noch ein Tipp: Man könnte auch die orientalische Gewürzmischung Ras el-Hanout verwenden, die aus ähnlichen Zutaten besteht wie meine Paste. Ras el-Hanout ist seit einigen Jahren auch bei uns sehr beliebt und deshalb findet man sie meistens problemlos im Gewürzregal grösserer Geschäfte.



SALZZITRONEN

Kennen Sie Salzzitronen? Diese feiwürzige orientalische Spezialität kann in diesem Rezept die normalen Zitronen ersetzen (Rezept für Salzzitronen unter wildeisen.ch). Das Fruchtfleisch der Salzzitronen wird für dieses Gericht weggeschritten, in ein Sieb gegeben und ausgepresst. Die Schalenteile schneidet man in feine Streifen und gibt sie unter Punkt 3 im Rezept mit dem Saft an das Ragout.

Oster- brunch

Ein guter Brunch benötigt Zeit. Da ist doch das Osterfest die ideale Gelegenheit, um im Kreise der Familie richtig ausgiebig zu schlemmen.

- Italienisches Hefebrot mit Käse
- ×
- Ziegenfrischkäse mit Radieschen-Tatar
- ×
- Marinierter grüner Spargel mit Rauchlachs mousse
- ×
- Eiersalat mit Crevetten
- ×
- Ricotta-Spinat-Küchlein
- ×
- Erdbeer-Quark-Terrine



Italienisches Hefebrot mit Käse

FÜR 1 LAIB
VORBEREITUNGSZEIT: 30 Minuten
KOCH-/BACKZEIT: 50 Minuten
RUHEZEIT: 3 Stunden

2 dl Milch
 20 g frische Hefe
 1 Teelöffel Zucker
 1 Esslöffel Mehl (1)
 300 g mittelalter Pecorino
 500 g Mehl (2)
 100 g geriebener Parmesan
 1 dl Olivenöl
 3 Eier
 1½ Teelöffel Salz
 Schwarzer Pfeffer aus der Mühle

- 1 Die Milch lauwarm erhitzen. Die Hefe zerkrümeln und mit der Milch, dem Zucker und der ersten Portion Mehl (1) verrühren. Den Ansatz etwa 15 Minuten stehen lassen, bis Blasen sichtbar werden.
- 2 Inzwischen den Pecorino entrinden. Etwa ⅓ des Käses in Würfel schneiden und beiseitelegen. Den Rest des Pecorinos fein reiben.
- 3 Die zweite Portion Mehl (2) in eine Schüssel geben. Geriebenen Pecorino und Parmesan beifügen und gut mischen. Dann die angerührte Hefe, das Olivenöl, die Eier, das Salz sowie Pfeffer aus der

Mühle beifügen und alles gründlich zu einem weichen, aber formbaren Teig kneten. Die Schüssel mit einem Tuch decken und den Teig etwa 2 Stunden gehen lassen, bis sich sein Volumen verdoppelt hat.

- 4 Eine Springform von 24 cm Durchmesser mit Öl einpinseln. Den Teig noch einmal durchkneten und die beiseitegelegten Pecorinowürfel unterarbeiten. Den Teig zu einem runden Laib formen, in die Form legen und noch einmal 60 Minuten gehen lassen, bis der Teig etwa 1 cm unter dem Rand steht.
- 5 Den Backofen auf 180 Grad vorheizen.
- 6 Den Teiglaib kreuzweise etwa ½ cm tief einschneiden.
- 7 Das Käsebrot im 180 Grad heißen Ofen auf der zweituntersten Rille etwa 50 Minuten backen, bis es schön gebräunt ist. Herausnehmen und etwa 10 Minuten stehen lassen. Dann das Käsebrot aus der Springform lösen und auf einem Kuchengitter erkalten lassen.

Für WENIGER Gäste

Trotzdem das gesamte Brot zubereiten, es bleibt mehrere Tage frisch.

Für MEHR Gäste

Zwei Brote backen oder zusätzlich Brot einkaufen.

Torta di formaggio, also Käsetorte, heisst diese feine Brotspezialität aus Umbrien. Dort wird sie traditionell an Ostern in allen Bäckereien verkauft und natürlich auch zu Hause gebacken, wo man sie sich mit gekochten Eiern, Rohschinken und Salami schmecken lässt. Ausserdem wird sie während der Ostertage anstelle von Weissbrot zu jeder Mahlzeit als Beilage serviert.

Ziegenfrischkäse mit Radieschen-Tatar

ERGIBT 6–8 Portionen
VORBEREITUNGSZEIT: 30 Minuten

1 grosser Bund Radieschen
 10 g Kresse oder ½ Bund Kerbel
 ½ Zitrone
 ½ dl Rahm
 200 g Ziegenfrischkäse
 2 Esslöffel Milch
 Salz
 schwarzer Pfeffer aus der Mühle
 1 Teelöffel mittelscharfer Senf
 ½ Teelöffel flüssiger Honig
 1½ Esslöffel Rapsöl

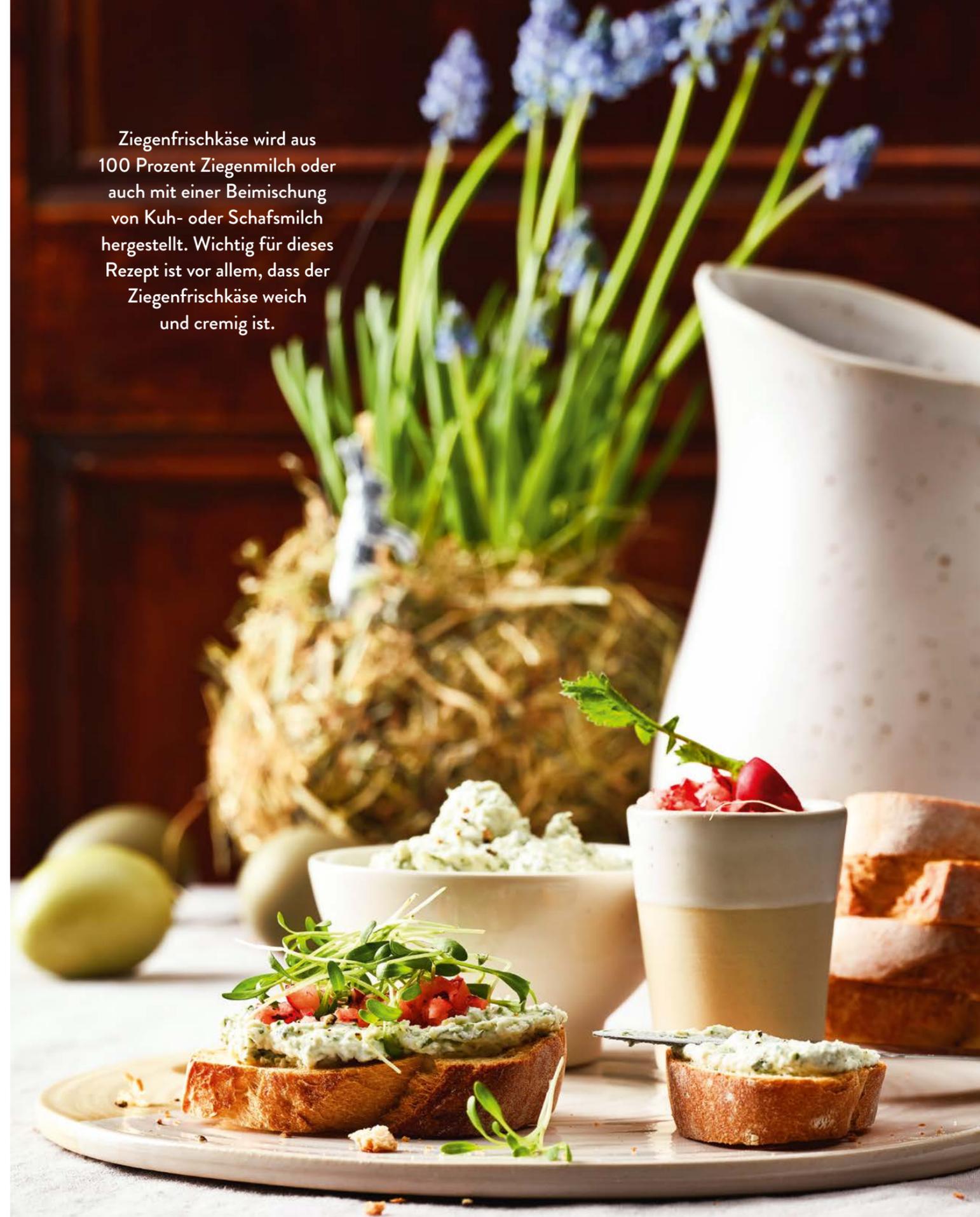
- 1 Die Radieschen mitsamt Blättern waschen und auf Küchenpapier trockentupfen. Schöne Blätter abschneiden und mit der Kresse oder dem Kerbel fein hacken. Die Radieschenknollen beiseitestellen.
- 2 Die Schale der Zitrone fein abreiben. 1 Esslöffel Saft auspressen und beiseitestellen. Den Rahm steif schlagen.
- 3 Den Ziegenfrischkäse mit der Zitronenschale, der Milch und der Radieschenblätter-Mischung verrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Den Schlagrahm unterheben. Den Ziegenfrischkäse bis zum Servieren kühl stellen.
- 4 Für das Tatar die Radieschen zuerst in Scheiben schneiden, dann fein hacken. Den beiseitegestellten Zitronensaft (1 Esslöffel) mit dem Senf, dem Honig sowie Salz und Pfeffer verrühren. Dann das Öl cremig unterschlagen. Die Radieschen beifügen, alles mischen und das Tatar wenn nötig abschmecken.
- 5 Zum Servieren den Frischkäse und das Tatar in Schälchen auf den Tisch stellen. Dort kann jeder nach Belieben Ziegenfrischkäse auf Brotscheiben streichen und mit etwas Tatar garnieren.

Für WENIGER/MEHR Gäste

Die Zutaten halbieren oder verdoppeln.

Pro Portion 9 g Eiweiss,
 13 g Fett, 2 g Kohlenhydrate;
 170 kKalorien oder 705 kJoule
 purinarm, glutenfrei

Ziegenfrischkäse wird aus 100 Prozent Ziegenmilch oder auch mit einer Beimischung von Kuh- oder Schafsmilch hergestellt. Wichtig für dieses Rezept ist vor allem, dass der Ziegenfrischkäse weich und cremig ist.





Marinierter grüner Spargel mit Rauchlachs- mousse

ERGIBT 6–8 Portionen
VORBEREITUNGSZEIT: 25 Minuten
KOCH-/BACKZEIT: 10 Minuten

500 g grüne Spargeln
Salz
1 Bund Kerbel
½ Bund Zitronenmelisse
ca. ½ Zitrone
1 Prise Zucker
schwarzer Pfeffer aus der Mühle
3 Esslöffel Rapsöl
400 g Rauchlachs
150 g saurer Halbrahm
1 Messerspitze Wasabi oder 1 Teelöffel Meerrettichpaste aus dem Glas

1 Die Spargelenden um gut ⅓ kürzen; je nach Frische und Qualität die Stangen im hinteren Teil schälen.

2 Die Spargeln in eine weite Pfanne geben und so viel Wasser beifügen, dass sie gut zur Hälfte bedeckt sind. Leicht salzen, aufkochen und zugedeckt nur gerade bissfest garen. Zuletzt vom Spargelkochwasser ½ dl beiseitestellen. Die Spargeln in ein Sieb abschütten, kalt abschrecken und gut abtropfen lassen. Dann auf eine Platte geben.

3 Kerbel und Zitronenmelisse fein hacken. Den Saft der Zitrone auspressen. Davon 2 Esslöffel Saft mit dem beiseitegestellten Spargelsud, dem Zucker, Salz und Pfeffer gründlich verrühren. Das Öl kräftig unterschlagen. Die Marinade über die Spargeln verteilen und mindestens 1 Stunde ziehen lassen.

4 Für die Mousse den Rauchlachs klein würfeln und in einen Cutter oder in einen hohen Becher geben. Den sauren Halbrahm, 1 Esslöffel Zitronensaft, Wasabi oder Meerrettich sowie Salz und Pfeffer beifügen und alles fein pürieren. Die Mousse wenn nötig nachwürzen und mindestens 1 Stunde kühl stellen.

5 Zum Servieren die Spargeln auf Tellern anrichten. Jeweils 1 Nocke Mousse abstechen und daneben setzen.

Für WENIGER/MEHR Gäste
Die Zutaten halbieren oder verdoppeln.

Pro Portion 19 g Eiweiss, 13 g Fett, 4 g Kohlenhydrate; 216 kKalorien oder 901 kJoule, glutenfrei



Eiersalat mit Crevetten

ERGIBT 6–8 Portionen
VORBEREITUNGSZEIT: 15 Minuten
KOCH-/BACKZEIT: 10 Minuten

6 Eier
1 kleinere Gurke, ca. 300 g
1 Bund Schnittlauch
2 Esslöffel Zitronensaft
1 Teelöffel scharfer Senf
100 g Crème fraîche
Salz
schwarzer Pfeffer aus der Mühle
250 g gegarte geschälte Crevetten

1 In einer Pfanne die Eier mit Wasser bedeckt aufkochen und ab Siedepunkt rund 10 Minuten hart kochen. Kalt abschrecken und etwas abkühlen lassen, dann schälen und würfeln.

2 Während die Eier kochen, die Gurke schälen und der Länge nach halbieren. Die Kerne mit einem Löffel aus den Hälften schaben. Die Gurkenhälften in kleine Würfelchen schneiden.

3 Den Schnittlauch in Röllchen schneiden.

4 In einer Schüssel den Zitronensaft mit dem Senf und der Crème fraîche verrühren und die Sauce mit Salz und Pfeffer würzen.

5 Die Crevetten wenn nötig kalt spülen und auf Küchenpapier trocken tupfen.

Mit der Gurke, dem Schnittlauch und den Eiern vorsichtig unter die Sauce mischen. Den Eiersalat wenn nötig abschmecken und bald servieren.

Für WENIGER/MEHR Gäste
Die Zutaten halbieren oder verdoppeln.

Pro Portion 15 g Eiweiss, 12 g Fett, 2 g Kohlenhydrate; 182 kKalorien oder 755 kJoule purinarm, glutenfrei

Den besten Geschmack haben die kleinen Crevetten – auch Garnelen genannt – aus kalten Gewässern, also am besten Tiefsee- oder Kaltwassercrevetten kaufen. Sie werden in der Regel direkt auf dem Fangschiff gegart, verarbeitet und meistens tiefgekühlt. Ausserdem sind sie in der Regel kleiner als Warmwassercrevetten und passen daher besser in diesen Salat.



Menü des Monats

Ricotta-Spinat-Küchlein

ERGIBT 12 Stück
VORBEREITUNGSZEIT: 50 Minuten
KOCH-/BACKZEIT: 25-30 Minuten

TEIG:
250 g Mehl
1 Teelöffel Salz
2 Esslöffel Olivenöl
1-1/2 dl Wasser

FÜLLUNG:
250 g Spinat
1 Bund Basilikum
1 Frühlingszwiebel
1/2 Zitrone
250 g Ricotta
1/2 dl Milch
3 Eier
50 g geriebener Parmesan
schwarzer Pfeffer aus der Mühle

ZUM FERTIGSTELLEN:
Olivenöl zum Bestreichen des Teiges
2 Esslöffel Pinienkerne

- 1 Für den Teig in einer Schüssel das Mehl, das Salz, das Öl und das Wasser mischen und alles zu einem glatten, geschmeidigen Teig kneten. Diesen zu einer Kugel formen, mit einem feuchten Tuch bedecken und 30 Minuten ruhen lassen.
- 2 In der Zwischenzeit in einer grossen Pfanne reichlich Wasser aufkochen. Den Spinat waschen. Das kochende Wasser salzen, den Spinat hineingeben und 1-2 Minuten lebhaft kochen lassen, bis er zusammengefallen ist. Den Spinat in ein Sieb abgiessen, gründlich kalt abschrecken, dann gut ausdrücken und anschliessend fein hacken.
- 3 Das Basilikum fein hacken. Die Frühlingszwiebel rüsten und mitsamt schönem Grün ebenfalls sehr fein hacken. Die Schale der Zitrone fein abreiben.
- 4 Den Ricotta mit der Milch, den Eiern und dem Parmesan gründlich verrühren. Das Basilikum, die Frühlingszwiebel, die Zitronenschale und den Spinat beifügen, alles gut mischen und mit Salz und Pfeffer würzen.

- 5 Den Backofen auf 200 Grad vorheizen. Die Vertiefungen eines Muffinsblechs leicht ölen.
- 6 Den Teig noch einmal durchkneten und in 24 gleichmässig grosse Portionen teilen. Die Teigportionen zu Kugeln formen und diese rund und dünn zu Kreisen von etwa 15 cm Durchmesser auswallen bzw. zuletzt fast wie ein Strudelteig dünn ziehen. Jeweils 1 Teigkreis in eine Muffinsmulde legen, mit Öl bestreichen und mit 1 weiteren Teigkreis belegen. Die Ricottamischung auf dem Teig verteilen, die Teigränder locker so nach innen über die Füllung klappen, dass in der Mitte noch Ricottamasse zu sehen ist. Den Teig mit Olivenöl bestreichen und die Pinienkerne darüberstreuen.
- 7 Die Ricotta-Spinat-Küchlein im 200 Grad heissen Backofen auf der zweituntersten Rille 25-30 Minuten backen, bis sie schön gebräunt sind. Die Küchlein kurz stehen lassen, dann aus dem Muffinsblech lösen und nach Belieben lauwarm oder abgekühlt servieren.

Für WENIGER Gäste

Die Zutaten halbieren, für die Füllung 1 Ei und 1 Eigelb verwenden. Oder die gesamte Menge zubereiten und einen Teil der Küchlein tiefkühlen.

Für MEHR Gäste

Die Zutaten verdoppeln und in zwei Durchgängen backen. Dann am nächsten Tag auf dem Backblech aufbacken.

Pro Stück 9 g Eiweiss,
7 g Fett, 17 g Kohlenhydrate;
167 kKalorien oder 702 kJoule
purinarm

**Torta pasqualina –
Ostertorte – heisst dieses
Gericht im Original
und wird in der Toscana
in einer grossen Spring-
form und mit ganzen
Eiern als Füllung zube-
reitet. Diese Variante ist
für einen Brunch hand-
licher und sieht erst
noch hübscher aus.**

HOTPAN® MONUMENT



BRUTAL SCHÖN. JEDES STÜCK EIN EINZELSTÜCK.

Natürliche Materialien wie Holz und Leder in Kombination mit Natursteinen und Beton liegen voll im Trend. In puncto Design und der Materialisierung trifft Kuhn Rikon mit dem HOTPAN® Monument den Nerv der Zeit. Beton ist ein faszinierender, lebendiger Werkstoff. Und einer der wenigen, dessen Oberfläche nach dem Ausformen nicht mehr veredelt werden muss. Die Struktur ist einzigartig und selbst mit genauester Arbeitsweise nicht wiederholbar. Die Optik variiert immer. Wie ein Fingerabdruck. Das macht jedes Stück zu einem Unikat.

Der HOTPAN® Monument bricht mit der gängigen Vorstellung, wie ein Kochgeschirr auszusehen hat und aus welchem Material es geformt ist. Er verbindet die Bereiche Kochen und Wohnen auf anregende Weise und ist einfach – brutal schön!

Natürlich verfügt die Schale auch über die bewährten HOTPAN® Funktionen: Schonendes Softgaren mit einer Energieersparnis von 60 Prozent sowie Warmhalten bis zwei Stunden. Die Isolationseigenschaften der Betonschalen sind hervorragend. Integrierte Griffmulden erleichtern das Anheben, Stopper am Boden schützen sensible Oberflächen vor Kratzern und geben der Schale sicheren Halt. Die dünne Wandung wirkt filigran und ist gleichzeitig höchst stabil.

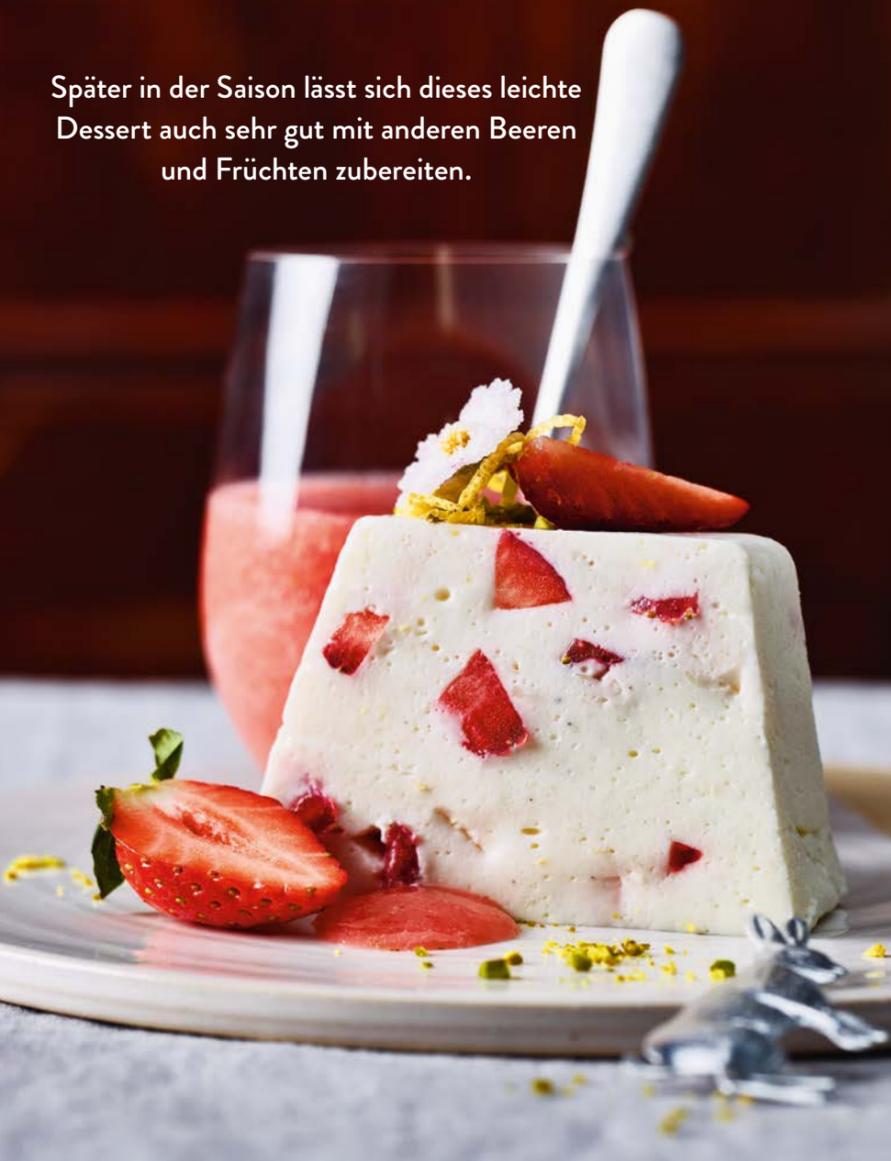
Der HOTPAN® Monument ist mehr als ein Hingucker. Aber das ganz bestimmt – und mehr als ein Kochgeschirr. Die Schale macht sich in der Küche ebenso gut wie auf dem Esstisch oder im Wohnraum und kann vielseitig eingesetzt werden: Zum Servieren von kalten Speisen und zum Präsentieren von Brötchen, gluschtigen Snacks oder Gemüsesticks oder zum stilvollen Aufbewahren von Früchten, Gemüse oder Nüssen.

Unser
Leserangebot
S. 81

**KUHN
RIKON**
SWITZERLAND



Später in der Saison lässt sich dieses leichte Dessert auch sehr gut mit anderen Beeren und Früchten zubereiten.



Erdbeer-Quark-Terrine

ERGIBT 6–8 Portionen
VORBEREITUNGSZEIT: 40 Minuten
RUHEZEIT: mindestens 6 Stunden

TERRINE:
250 g Erdbeeren
8 Blatt Gelatine
500 g Magerquark
80 g Puderzucker
1 Teelöffel Vanillepulver
und 2 Teelöffel Vanillepaste
abgeriebene Schale von 1 Zitrone
1½ dl Rahm

SAUCE:
250 g Erdbeeren
2 Esslöffel Puderzucker
2 Esslöffel grüne Pistazienkerne

- Die Erdbeeren waschen und mit Küchenpapier trockentupfen. In knapp 1 cm grosse Würfel schneiden.
- Die Gelatine in reichlich kaltem Wasser einweichen. Eine Cake- oder Terrinenform von gut 1 Liter Inhalt mit kaltem Wasser ausspülen und mit Klarsichtfolie auskleiden.
- Den Quark mit dem Puderzucker, der Vanille und der Zitronenschale in einer Schüssel kräftig durchrühren.
- Die eingeweichte Gelatine tropfnass in eine kleine Pfanne geben, zusätzlich 4 Esslöffel Wasser beifügen und die Gelatine bei kleiner Hitze schmelzen. Vom Herd nehmen und löffelweise etwa ¼ der Quarkcreme unterrühren. Dann diese Mischung zur restlichen Quarkcreme geben und alles gut verrühren.
- Den Rahm steif schlagen. Unter die Quarkcreme ziehen. Die gewürfelten Erdbeeren vorsichtig unterheben und die

- Creme in die vorbereitete Form füllen. Die Terrine mindestens 6 Stunden, besser jedoch über Nacht kühl stellen.
- Am nächsten Tag für die Sauce die Erdbeeren waschen, rüsten und vierteln. Die Erdbeeren mit dem Puderzucker in einen hohen Becher geben und mit dem Stabmixer pürieren.
- Die Pistazien fein hacken.
- Zum Servieren die Terrine auf eine Platte stürzen und die Folie entfernen. Die Terrine in Scheiben schneiden und auf Tellern anrichten. Jeweils mit etwas Erdbeerpüree und etwas Pistazien garnieren.

Für WENIGER/MEHR Gäste
Die Zutaten halbieren oder verdoppeln.

Pro Portion 13 g Eiweiss, 12 g Fett, 26 g Kohlenhydrate; 267 kKalorien oder 1123 kJoule, Purinarm, glutenfrei

DAS PERFEKTE TIMING

AM VORTAG

- Die eingekauften Radieschen in reichlich feuchtes Küchenpapier wickeln, damit vor allem die Blätter schön frisch bleiben.
- Das Käsebrötchen zubereiten, backen und abkühlen lassen. Nur locker mit einem Tuch abgedeckt aufbewahren.
- Den Ziegenfrischkäse zubereiten und kühl stellen.
- Die Ricotta-Spinat-Küchlein zubereiten und nur 25 Minuten backen. Abkühlen lassen und im Muffinsblech aufbewahren.
- Die Erdbeer-Quark-Terrine zubereiten und kühl stellen.

2-4 STUNDEN VOR DEM BRUNCH

- Die Spargeln zubereiten und marinieren.
- Das Radieschen-Tatar zubereiten.
- Die Rauchlachs mousse zubereiten und kühl stellen.
- Den Eiersalat zubereiten.
- Die Erdbeersauce zubereiten.

½ STUNDE VOR DEM BRUNCH

- Die Ricotta-Spinat-Küchlein im 200 Grad heissen Backofen 5–8 Minuten aufbacken, aus der Form lösen und auf einer Platte anrichten.

EINE TAFEL IN VOLLER BLÜTE

Der Frühling ist da – und das zeigt sich auch auf dem Tisch.



Ein schön gedeckter Tisch steigert das Tafelvergnügen. Die glänzenden Hyazinthen sind ein wahrer Blickfang.



Schönes für den Frühlingstisch

Die helle Geschirrserie DALMA aus Steinzeug bringt frische Leichtigkeit auf den Tisch und ist auch für Spülmaschinen geeignet. Erhältlich sind aus der Serie Teller und Schalen in verschiedenen Grössen sowie Mug, Krug und kleine Espressobecher. Dazu passen die Besteckserie «Matisse» sowie Tischtuch und Servietten aus der «Linen»-Kollektion. Alles gesehen bei Interio.

Glänzende Hyazinthen

Hyazinthen sind wie alle Zwiebelblumen dekorativ und lassen sich sehr schön arrangieren. Gestecke oder andere Arrangements lassen sich gut vorbereiten, da Zwiebelblüher lange halten. Sollen sie nicht zu schnell erblühen, die Blumenzwiebeln am besten bis zur Verwendung an einen möglichst kühlen Ort stellen.

Das braucht man:

- bereits leicht ausgetriebene Hyazinthen in beliebiger Farbe
- Vergolderwachs, z. B. bei Lachenmeier Bern erhältlich
- Pinsel
- weisse Karton-Etiketten
- Buchstabenstanzer, z. B. bei Buttinette.ch erhältlich
- Satinband

Schritt 1:

Auf die sauberen und trockenen Hyazinthenzwiebeln den Vergolderwachs mit einem Pinsel auftragen und mit einem feinen Tuch verreiben.



Schritt 2:

Die Etikette wenn nötig in die richtige Grösse schneiden und mit dem Stanzer den Anfangsbuchstaben des Namens des Gastes ausstanzen.



Schritt 3:

Etikette mit Satinband an der Zwiebel befestigen.



FRÜHLINGSWEINE

Auf dem Teller gibt es Frühlingspezialitäten zu geniessen. Klar, dass dabei ein Glas Wein nicht fehlen darf, das genauso frisch und belebend ist wie die wieder erwachte Natur.



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 resultieren auch mehrere Bücher über Weinwanderungen sowie zuletzt ein Buch über die Weinbars in Venedig.

Frühlingsweine sollen zwar zart und frisch sein, aber nicht allzu filigran oder gar zerbrechlich, denn der Frühling hat Kraft und Saft. Und sie sollten eine klare Verwandtschaft mit den grünen, pflanzlichen Aromen der knospenden Natur mitbringen. Was also stellen wir kühl? Favoriten sind da auf jeden Fall alle Weine aus der Sauvignon-Blanc-Rebe: Zum Beispiel die kristallklaren, etwas kressescharfen und pikanten Weine aus Neuseeland oder die vielschichtigeren Tropfen von der Loire (Sancerre und Pouilly-Fumé). Sie alle sind belebend und ausdrucksstark wie ein Frühlingsmorgen.

Die Österreicher dagegen lieben ihren Grünen Veltliner und er verdient ihre Liebe ganz besonders zu dieser Jahreszeit: Frischer Dill und viele andere duftende Kräuter bereichern sein saftiges Aroma. Und das «Pfefferl», sein berühmter Hauch von frisch gemahlenem weissem Pfeffer, weckt die Lebensgeister. Am besten zu dieser Jahreszeit passen die Weine aus Niederösterreich. In der Wachau und im Kamptal sind sie fast ein wenig zu «seriös». Der Frühling darf schon ein wenig unbeschwerter sein.

Auch Italien bietet einige besonders frühlingshafte Weine: Unter dem Namen Vernaccia di San Gimignano findet man – neben vielen Billigprodukten – feine spritzige Weine, die wunderbar frisch nach jungen Blättern und Zitrusfrüchten duften. Und im Piemont wächst ein etwas weniger bekannter Weissler, den man sich im Frühling unbedingt einmal beschaffen und gönnen sollte, der Erbaluce di Caluso. Die Suche lohnt sich: Wissen Sie, wie eine Blumenwiese im Frühling duftet? Genau so.

Und was gibt es in dieser Hinsicht in der Schweiz zu entdecken? Unser bester Weisswein, die Petite Arvine aus dem Wallis, ist ein Frühlingswein par excellence. In ihrem Aromenstrauß findet man einerseits viel frisches Grün, aber auch – und das ist einmalig und sortentypisch – den Duft von frischem Rhabarber. Also: Rhabarbergerichte ohne Petite Arvine sind geradezu eine Sünde! Und dann sind da natürlich auch noch unsere Paradeperle, der rassige Räuschling vom Zürichsee, der fein nach Muskat duftende Müller-Thurgau und alle freundlich-süffigen Chasselas von der La Côte bis zur Drei-Seen-Region am Neuenburger-, Bieler- und Murtensee. ❁



SEKT ODER CHAMPAGNER?

ANNEMARIE WILDEISEN UND BEAT KOELLIKER IM GESPRÄCH.

Annemarie Wildeisen: Beat, du empfiehlst uns einen Sekt zum Osterbrunch. Ist Sekt nicht einfach ein Billigprodukt?

Beat Koelliker: Da hast du leider zu 90 Prozent recht, allerdings nur zu 90 Prozent, denn etwa so viel Sekt wird in Deutschland aus importierten Grundweinen hergestellt, die aus Italien, Frankreich oder Spanien stammen.

Und wie ist das beim Champagner?

Die Trauben für den Champagner dürfen nur aus der Champagne stammen. Und auch die Rebsorten, die verwendet werden, sind genau festgelegt.

Und woher stammen die Trauben beim Rieslingsekt?

Die Hersteller von Rieslingsekt kelternd ihre Weine aus den eigenen Trauben oder aus den Trauben der Region. Und sie vermerken das auch auf dem Etikett. Man nennt diese Weine deshalb auch Winzersekte.

Also genauso wie in der Champagne. Kannst du uns jetzt noch etwas zum Herstellungsverfahren sagen?

Die Billigsekte werden im einfachen sogenannten Tankgärverfahren hergestellt, der Champagner dagegen mit der viel aufwendigeren und kostspieligeren Methode der traditionellen Flaschengärung. Und genauso machen es auch die Hersteller von Winzersekt. **Warum ist dann auch der qualitativ gute Rieslingsekt bei uns nicht populär?**

Wir empfinden die deutschen Rieslingweine oft als zu säurebetont oder dann wieder als zu lieblich. Aber man sollte trotzdem einmal ein Glas Sekt aus dieser Traubensorte versuchen. Ein guter Rieslingsekt duftet immer frisch und köstlich nach knackigen Äpfeln, Pfirsichen, Orangen und Limonen. Dazu kommen oft auch exotische Fruchtaromen von Melonen, ja sogar von Ananas und Mango. Wenn man aus diesen Weinen einen Schaumwein keltert, so blühen diese Aromen erst so richtig auf.

Auf was muss man beim Kauf eines Rieslingsekts achten?

Seit den achtziger Jahren haben manche Winzer in Deutschland das Potenzial ihrer wichtigsten Rebsorte erkannt und kelternd daraus auch einen Rieslingsekt. Auf dem Etikett ihrer Weine sind deshalb das Anbaugebiet, die Lage, der Name des Winzers und oft auch der Jahrgang aufgeführt. Diese Winzersekte haben also nichts zu tun mit den anonymen industriellen Massenweinen. Aber deshalb kostet ja eine Flasche vom Winzer auch etwas mehr.

Sechs blitzschnelle Gerichte

Rasch, einfach und dennoch alles andere als langweilig. Bei diesen Rezepten lässt der Genuss nicht lange auf sich warten.



Glasierte Cipollata-Würstchen auf Tomaten-Polenta

FÜR 2 PERSONEN

Anstelle von kleinen Bratwürstchen kann man auch eine normale Schweinsbratwurst, eine Bratwurst am Meter, Tessiner Luganighe, Nürnberger Rostbratwürste und selbst Kalbs- und Geflügelbratwürste auf diese Weise zubereiten.

CIPOLLATA:
 40 g flüssiger Honig
 40 g körniger Senf
 12 Schweinscipollata, siehe Einleitungstext

TOMATEN-POLENTA:
 3 dl Gemüsebouillon
 1 Esslöffel Butter
 75 g Maisgriess
 200 g gehackte Dosentomaten
 ½ dl Rahm
 25 g geriebener Sbrinz oder Parmesan
 Salz, schwarzer Pfeffer aus der Mühle



- Den Backofen auf 180 Grad Umluft oder 200 Grad Unter-/Oberhitze vorheizen. Ein Ofenblech mit Backpapier belegen.
- Den Honig und den Senf verrühren. Die Schweinscipollata rundum mit etwas Marinade bestreichen und auf das vorbereitete Blech geben.
- Die Würstchen im 180 bzw. 200 Grad heissen Ofen in der Mitte 25–30 Minuten braten. Zwischendurch wenden und immer wieder mit der restlichen Marinade bestreichen.
- Inzwischen für die Polenta Bouillon und Butter in einer mittleren Pfanne

aufkochen. Unter Rühren langsam den Maisgriess einrieseln lassen und aufkochen. Dann die Tomaten beifügen, die Hitze auf die kleinste Stufe reduzieren und die Polenta zugedeckt etwa 20 Minuten ausquellen lassen; gelegentlich umrühren.

5 Vor dem Servieren den Rahm und den Käse unter die Tomaten-Polenta rühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Würstchen auf der Polenta anrichten.

Pro Portion 30 g Eiweiss, 48 g Fett, 53 g Kohlenhydrate; 781 kKalorien oder 3249 kJoule, purinarm, glutenfrei



Schnelle Quark-Tarte mit Schinken

FÜR 2-4 PERSONEN

Diese pizzaähnliche Tarte kann genauso gut als Häppchen zu einem Glas Wein wie auch als unkompliziertes Essen serviert werden. Butterblätterteig ist seit einiger Zeit in gut assortierten Filialen von Grossverteilern erhältlich. Er hat einen besonders feinen Geschmack und wird von vielen Leuten auch besser vertragen als der normale Blätterteig, der mit Palmfett hergestellt ist. Weil Butterblätterteig in der Konsistenz relativ weich ist, sollte man ihn immer erst unmittelbar vor dem Backen aus dem Kühlschrank nehmen, damit er sich nicht verformt.

¼ Bund glattblättrige Petersilie
 150 g Magerquark
 3 Esslöffel Crème fraîche
 30 g geriebener Sbrinz oder Parmesan
 Salz, schwarzer Pfeffer aus der Mühle
 1 Rolle ausgewallter Butterblätterteig
 50 g entsteinte grüne Oliven
 50 g getrocknete Soft-Tomaten
 40 g Rucola
 120 g extra dünn geschnittene Schinkenscheiben

- Den Backofen auf 220 Grad vorheizen. Das Ofenblech auf der untersten Rille einschieben und mit vorheizen.
- Die Petersilie fein hacken. Mit dem Quark, der Crème fraîche, dem Käse sowie Salz und Pfeffer gut verrühren.
- Den Blätterteig entrollen und auf dem Backpapier belassen. Den Teigboden

SOFT-DÖRRTOMATEN

Sie sind weniger stark getrocknet und auch weniger gesalzen als üblich. Ersetzt werden können sie durch in Öl eingelegte Dörrtomaten.



- mit einer Gabel regelmässig einstechen. Den Teig sofort auf das vorgeheizte Blech legen und im 220 Grad heissen Ofen etwa 8 Minuten vorbacken.
- Inzwischen die Oliven und die Soft-Tomaten in feine Streifen schneiden.
- Den Teigboden herausnehmen und mit der Quarkmischung bestreichen. Oliven und Tomaten darüber verteilen. Die Tarte sofort wieder in den Ofen geben und weitere 10 Minuten fertig backen.
- Den Rucola kurz waschen und auf Küchenpapier trockentupfen.
- Die Tarte herausnehmen, den Rucola und die Schinkenscheiben dekorativ darübergeben. Sofort servieren.

Pro Portion (bei 3) 22 g Eiweiss, 30 g Fett, 35 g Kohlenhydrate; 506 kKalorien oder 2112 kJoule, purinarm



Gebratener Kichererbsen-Reis

FÜR 2 PERSONEN

Seine pikante Note erhält dieses Reisgericht durch Ras el-Hanout, eine nordafrikanische Gewürzmischung, die inzwischen auch beim Grossverteiler erhältlich ist. Ähnlich wie Curry enthält sie bis zu 25 verschiedene Gewürze und je nach Zusammenstellung kann sie von vollmundig würzig bis eher scharf variieren. Eine ähnliche Gewürzmischung ist das persische Baharat. Aber auch ein gutes Currypulver kann durchaus zum Würzen dieses Reises verwendet werden.

- 125 g Basmatireis
- 2½ dl Wasser
- Salz
- 1 Bund Frühlingszwiebeln
- 2 Knoblauchzehen
- 150 g Cherrytomaten
- schwarzer Pfeffer aus der Mühle
- 1 Bund glattblättrige Petersilie
- 1 Dose Kichererbsen, 250 g abgetropft
- 2–3 Esslöffel Öl
- ½ Teelöffel Ras el-Hanout oder eine andere orientalische Gewürzmischung, siehe Einleitungstext
- 1 Becher griechischer Joghurt oder mit Rahm angereicherte Sauer Milch (180 g)

- 1 Reis, Wasser und Salz in eine Pfanne geben, aufkochen und zugedeckt auf kleinem Feuer 12–15 Minuten körnig ausquellen lassen.
- 2 Inzwischen die Frühlingszwiebeln rüsten und mitsamt Grün in feine Ringe schneiden. Die Knoblauchzehen schälen und in dünne Scheiben schneiden. Die Cherrytomaten halbieren und die



- Schnittflächen mit Salz und Pfeffer würzen. Die Petersilienblätter von den Zweigen zupfen und wenn nötig noch etwas kleiner schneiden.
- 3 Die Kichererbsen in ein Sieb schütten und gründlich warm spülen.
 - 4 Den Reis ebenfalls in ein Sieb abschütten und kurz kalt abschrecken.
 - 5 In einer beschichteten Bratpfanne das Öl erhitzen. Frühlingszwiebeln und Knoblauch darin 5 Minuten unter gelegentlichem Wenden weich dünsten. Dann die Gewürzmischung darüberstreuen und kurz mitdünsten. Den Reis und die Kichererbsen beifügen und alles weitere 5 Minuten kräftig braten. Zuletzt die Tomaten und die Petersilie untermischen und alles weitere 3–4 Minuten fertig braten. Wenn nötig mit Salz und Ras el-hanout abschmecken.
 - 6 Den Joghurt oder die Sauer Milch mit Salz und Pfeffer würzen und glatt rühren. Separat zum Kichererbsen-Reis servieren.

Pro Portion 20 g Eiweiss, 19 g Fett, 83 g Kohlenhydrate; 595 kKalorien oder 2483 kJoule, glutenfrei

RAS EL-HANOUT

Die ursprünglich marokkanische Gewürzmischung ist heute so populär wie Curry und besteht aus bis zu 30 verschiedenen Gewürzen, u.a. Kreuzkümmel, Koriander, schwarzer Pfeffer, Kardamom, Paprika, Chili, Zimt, Kurkuma und Nelken.



Saibling im Papier

FÜR 2 PERSONEN

Der Saibling ist ein besonders feiner Süsswasserfisch aus der Lachsfamilie und vereint die besten Eigenschaften seiner nahen Verwandten: Er hat ähnlich rosafarbenes Fleisch wie der Lachs und ähnelt äusserlich und in der Grösse fast zum Verwechseln der Forelle. Die meisten Saiblinge stammen heute aus Aquakulturen, also Zuchtbetrieben. Deshalb kann man diesen Fisch das ganze Jahr über kaufen. Ersetzt werden kann er in diesem Rezept mit Lachs – je nach Dicke und Grösse verlängert sich hier die Backzeit um 5–8 Minuten – oder Forelle.

- 2 Bögen Backpapier
- 2 Esslöffel weiche Butter
- 2 Saiblingfilets ohne Haut, je ca. 150 g
- 1 mittlere Zucchetti, ca. 150 g
- ½ Bund Kerbel
- 1 Teelöffel getrockneter rosa (roter) Pfeffer
- ½ Zitrone
- Salz
- 2 Esslöffel Noilly Prat oder weisser Portwein

- 1 Den Backofen auf 200 Grad vorheizen.
- 2 Die beiden Backpapiere der Breite nach jeweils zur Hälfte falten. Die weiche Butter in der Mitte der Backpapiere in der Länge der Saiblingfilets dick ausstreichen.
- 3 Wenn nötig mit einer Pinzette allfällige Gräten aus dem Saiblingfilets ziehen. Die Filets unter kaltem Wasser abspülen und mit Küchenpapier trockentupfen. Auf die Butter auf den Backpapieren legen.
- 4 Den Zucchetti ungeschält in dünne Scheiben schneiden. Den Kerbel fein hacken. Die Pfefferkörner zerdrücken. Die Schale von ½ Zitrone dünn abreiben.
- 5 Die Saiblingfilets mit Salz, dem zerdrückten Pfeffer sowie der Zitronenschale würzen. ½ des Korbels darüber verteilen. Die Filets schuppenartig mit den Zucchettischeiden belegen und diese ebenfalls leicht salzen.



Der Saibling mit Zucchetti und Gewürzen wird zum Garen in Backpapier gewickelt. Damit dieses gut zusammenhält, verschliesst man es am besten mit Büroklammern.

Mit dem restlichen Kerbel bestreuen und mit dem Noilly Prat oder Portwein beträufeln. Die Backpapiere locker zu Paketen falten und auf das Ofenblech legen.

- 6 Die Saiblinge im 200 Grad heissen Ofen auf der zweituntersten Rille 15 Minuten backen. Die Pakete herausnehmen, auf vorgewärmten Tellern

anrichten und erst am Tisch öffnen. Dazu passen in Butter geschwenkte Salzkartoffeln oder einfach nur knuspriges Brot.

Pro Portion 32 g Eiweiss, 14 g Fett, 6 g Kohlenhydrate; 284 kKalorien oder 1187 kJoule, glutenfrei, purinarm, lactosearm



Tagliatelle mit Poulet und Spinat

FÜR 2 PERSONEN

Auch wer den italienischen Blauschimmelkäse Gorgonzola nicht besonders mag, kommt bei diesem Pastagericht auf seine Kosten, denn der Käse dominiert die Sauce überhaupt nicht, sondern verleiht ihr nur einen zurückhaltend feiwürzigen Geschmack. Wir verwenden dazu den so genannten Gorgonzola dolce oder Dolcelatte, der weit weniger pikant ist als der normale Gorgonzola. Aber man kann den Käse natürlich auch variieren, zum Beispiel mit einem Pfeffer- oder Kräuter-Doppelrahmfrischkäse.

200 g Pouletbrüstchen oder Poulet-Minifilets
200 g frischer Spinat
½ dl Noilly Prat
1 dl Gemüsebouillon
50 g Gorgonzola dolce, siehe Einleitungstext
75 g Crème fraîche
Salz
schwarzer Pfeffer aus der Mühle
etwas frisch geriebene Muskatnuss
200 g Tagliatelle (schmale Nudeln)
1 Esslöffel Bratbutter

- 1 In einer mittleren Pfanne für die Nudeln reichlich Wasser aufkochen.
- 2 Inzwischen die Pouletbrüstchen oder Mini-Filets in dünne Scheiben schneiden. Den Spinat gründlich waschen und abtropfen lassen.
- 3 In einer kleinen Pfanne den Noilly Prat und die Gemüsebouillon 2–3 Minuten lebhaft kochen lassen. Die Hitze zurückstellen, den Gorgonzola und die Crème fraîche beifügen und unter

Rühren schmelzen lassen. Die Sauce wenn nötig mit Salz sowie reichlich Pfeffer und Muskat abschmecken. Warm halten.

- 4 Das Nudelkochwasser salzen und die Tagliatelle darin nach Packungsangabe bissfest garen. Gegen Ende der Kochzeit den Spinat beifügen und kurz mitgaren.
- 5 Inzwischen in einer Bratpfanne die Bratbutter gut erhitzen. Das Pouletfleisch mit Salz und Pfeffer würzen und insgesamt etwa 4 Minuten kräftig braten. Dann in der Pfanne beiseitestellen.
- 6 Nudeln und Spinat abschütten und gut abtropfen lassen. Dann zum Pouletfleisch geben. Die Gorgonzola-sauce darübergeben und alles gut mischen. Sofort in einer vorgewärmten Schüssel anrichten und servieren. Nach Belieben am Tisch mit geriebenem Parmesan bestreuen.

Pro Portion 43 g Eiweiss,
29 g Fett, 58 g Kohlenhydrate;
689 kKalorien oder 2888 kJoule



Der Spinat in diesem Gericht wird am Schluss im Kochwasser der Tagliatelle nur ganz kurz mitgegart.



Wichtig für das Gelingen der Küchlein ist, dass man die Gemüsemasse in einem Küchentuch sehr kräftig auspresst.



Käse-Gemüse-Küchlein

FÜR 2–4 PERSONEN

Mit Salat serviert, sind die Käse-Gemüse-Küchlein eine vollständige Mahlzeit. In Miniportionen gebraten eignen sie sich aber auch als Apéro-Häppchen oder etwas grösser als Vorspeise. Halloumi ist eine Käsespezialität aus Zypern, die auch beim Erhitzen in Form bleibt und sich deshalb gut zum Braten eignet. Der bei uns erhältliche Halloumi-Käse (z.B. bei Grossverteilern) ist oft eine Mischung aus Kuh-, Schafs- und Ziegenmilch; es gibt ihn aber auch aus nur einer Milchsorte.

200 g Rüebl
200 g Zucchetti
1 Frühlingszwiebel
Salz
250 g Halloumi-Käse
1 Bund glattblättrige Petersilie
½ Bund Basilikum
1 Ei
2 Eigelb
2 Esslöffel Magerquark
40 g Paniermehl
schwarzer Pfeffer aus der Mühle
2–3 Esslöffel Bratbutter

- 1 Die Rüebl schälen, von den Zucchetti nur den Stielansatz entfernen. Beide Gemüse an der Röstiraffel reiben und in ein Sieb geben. Die Frühlingszwiebel rüsten, dann das Grün in feine Ringe schneiden und das Weisse fein hacken. Mit dem Gemüse in ein Sieb geben, mit Salz bestreuen und 10 Minuten ziehen lassen.
- 2 Den Halloumi-Käse trockentupfen und ebenfalls an der Röstiraffel reiben. In eine Schüssel geben. Die Petersilie und das Basilikum fein hacken und beifügen. Das Ei und die Eigelbe sehr gut verquirlen und mit dem Quark mischen. Die Quarkmasse sowie das Paniermehl ebenfalls zum Käse geben.
- 3 Das Gemüse auf ein Küchentuch geben und darin sehr kräftig auspressen; dies ist wichtig, damit die Masse zusammenhält. Zum Halloumi-Käse geben. Alle Zutaten gut mischen. Die Masse mit Salz und Pfeffer abschmecken.
- 4 In einer Bratpfanne etwa 1½ Esslöffel Bratbutter erhitzen. Aus der Käse-Gemüse-Masse 8–10 Küchlein formen. In 2 Portionen in der Bratbutter auf beiden Seiten langsam und vorsichtig goldbraun backen. Zum Braten der zweiten Portion Küchlein etwas Bratbutter nachgeben. Heiss servieren.

Pro Portion (bei 3) 32 g Eiweiss,
38 g Fett, 16 g Kohlenhydrate; 543 kKa-
lorien oder 2268 kJoule, purinarm

Süsse Küche

Ofenküchlein werden aus Brandteig gemacht, einem Teig, der zuerst gekocht und dann gebacken wird. Dadurch bekommt der Teig seine besondere Konsistenz und die kleinen Küchlein werden beim Backen wunderbar locker und luftig.



Ofenküchlein
mit Rhabarbercreme
Rezept auf Seite 74

Buttermilchmousse
mit Erdbeersauce
Rezept auf Seite 74



Österliche Leichtigkeit

Etwas Süßes zu Ostern, das müssen nicht zwangsläufig Berge von Schokolade sein. Wir zeigen Ihnen, dass es auch leichter geht – mit frischen Beeren und Früchten.



Ofenküchlein mit Rhabarbercreme

ERGIBT 12 Stück
VORBEREITUNGSZEIT: 40 Minuten
KOCH-/BACKZEIT: 20–25 Minuten

OFENKÜCHLEIN:
2½ dl Wasser
¼ Teelöffel Salz
60 g Butter
150 g Mehl
3 grosse Eier

FÜLLUNG:
300 g Rhabarber
70 g Zucker
50 g weisse Schokolade
2 dl Rahm
1 Päckchen Bourbon-Vanillezucker
1 Päckchen Rahmhalter
100 g Crème fraîche
Puderzucker zum Bestäuben

- Den Backofen auf 200 Grad vorheizen. Das Ofenblech mit Backpapier belegen.
- Für die Ofenküchlein in einer Pfanne das Wasser mit dem Salz und der Butter aufkochen. Das Mehl auf einmal dazugeben und kräftig unterrühren. Bei mittlerer Hitze noch 2–3 Minuten weiterrühren, bis der Teig einen Kloss bildet und am Pfannenboden ein weisslicher Belag sichtbar ist.
- Den heissen Teig in eine Schüssel umfüllen und ein Ei nach dem anderen jeweils so lange unterschlagen, bis der Teig wieder glatt ist. Dann vom Teig mit 2 Teelöffeln 12 Teighäufchen formen und mit genügend Abstand voneinander auf das vorbereitete Blech setzen.
- Die Ofenküchlein im 200 Grad heissen Backofen auf der zweituntersten Rille 20–25 Minuten hellbraun backen. Auf einem Kuchengitter abkühlen lassen.
- Für die Füllung den Rhabarber rüsten und in Scheiben schneiden. Mit dem Zucker in eine Pfanne geben, aufkochen

- und zugedeckt bei kleiner Hitze etwa 5 Minuten weich kochen. In ein Sieb geben, abtropfen und abkühlen lassen.
- Die Schokolade in Stücke brechen. In eine kleine Pfanne geben und mit ½ dl des Rahms bei sehr kleiner Hitze schmelzen lassen. Abkühlen lassen.
- Den restlichen Rahm (1½ dl) mit dem Vanillezucker und dem Rahmhalter steif schlagen.
- Den Rhabarber mit dem Schokoladenrahm und der Crème fraîche sorgfältig mischen. Dann den Schlagrahm unterziehen.
- Zum Füllen die Ofenküchlein mit einer Schere aufschneiden. Die Rhabarbercreme in einen Spritzsack füllen. Die Creme auf die untere Hälfte der Küchlein spritzen. Die Ofenküchlein wieder zusammensetzen und mit Puderzucker bestäuben. Möglichst rasch servieren.

Pro Stück 4 g Eiweiss, 16 g Fett, 20 g Kohlenhydrate; 241 kKalorien oder 1003 kJoule, Purinarm



Buttermilchmousse mit Erdbeersauce

ERGIBT 4–5 Portionen
VORBEREITUNGSZEIT: 30 Minuten
RUHEZEIT: 4 Stunden

6 Blatt Gelatine
1 Orange
4 dl Buttermilch
80 g Puderzucker
1 dl Rahm
250 g Erdbeeren
nach Belieben 1 Esslöffel Orangenlikör
2 Zweige Minze

- Die Gelatine in reichlich kaltem Wasser einweichen. Die Schale der Orange fein abreiben. Den Saft auspressen und für die Zubereitung der Erdbeersauce beiseitestellen.
- Die Buttermilch mit der Orangenschale und 80 g Puderzucker verrühren.

- Die eingeweichte Gelatine tropfnass in eine kleine Pfanne geben und bei kleiner Hitze schmelzen. Vom Herd nehmen. Die Gelatine löffelweise mit etwa 1 dl Buttermilch verrühren, dann diese Mischung unter die restliche Buttermilch rühren. Die Buttermilch kühl stellen, bis sie dem Rand entlang leicht zu gelieren beginnt.
- Den Rahm knapp steif schlagen. Unter die Buttermilch rühren. 4–5 Portionen-Soufflé- oder andere Dessertformen kalt ausspülen. Die Buttermilchcreme einfüllen und mindestens 4 Stunden kühl stellen.
- Die Erdbeeren waschen, rüsten und in Scheiben schneiden. Mit dem Puderzucker, dem beiseitegestellten Orangensaft sowie nach Belieben dem Orangenlikör in einen hohen Becher geben und mit dem Stabmixer pürieren. Die Minze sehr fein hacken und unter das Erdbeerpüree mischen. Bis zum Servieren kühl stellen.
- Zum Servieren die Förmchen kurz in heisses Wasser stellen. Die Flans mit einem spitzen Messer dem Rand entlang ablösen und auf Teller stürzen. Mit Erdbeersauce umgiessen.

TIPP

Anstatt die Buttermilchmousse in Förmchen zu füllen, kann man sie auch mit einem Glacelöffel als Nocken abstechen. Nach Belieben kann man zu diesem Dessert Löffelbiscuits servieren.

FÜR DEN KLEINHAUSHALT
2 Personen: Zutaten halbieren.

Pro Portion 5 g Eiweiss, 10 g Fett, 34g Kohlenhydrate; 247 kKalorien oder 1033 kJoule purinarm, glutenfrei

Statt frischer Erdbeeren, die jetzt noch nicht zuverlässig in guter Qualität auf dem Markt sind, kann man für die Fruchtsauce auch tiefgekühlte Beeren verwenden. Es schmecken sowohl Himbeeren wie auch gemischte Beeren sehr gut.



Himbeergrütze mit Zitronen-Mascarpone-Creme

Für 4 Personen
VORBEREITUNGSZEIT: 20 Minuten
KOCH-/BACKZEIT: 10 Minuten
RUHEZEIT: 4 Stunden

GRÜTZE:
400 g tiefgekühlte Himbeeren
2 dl Wasser
70 g Zucker
1 Päckchen Bourbon-Vanillezucker
30 g Maizena
½ dl Wasser
CREME:
2 Zitronen
50 g Zucker
125 g Mascarpone
¼ dl Halbrahm

- In einer Pfanne die noch gefrorenen Himbeeren mit dem Wasser, dem Zucker und dem Vanillezucker sorgfältig erhitzen, bis die Beeren aufgetaut sind.
- Das Maizena mit dem Wasser glattrühren, zu den Himbeeren geben und alles einmal gründlich aufkochen lassen. Dann die Himbeergrütze in kleine Schalen oder Gläser füllen und abkühlen lassen. Vor dem Servieren etwa 4 Stunden kühl stellen.
- Für die Creme die Schale der Zitronen fein abreiben und den Saft auspressen. Beides in eine kleine Pfanne geben. Den Zucker beifügen, alles aufkochen und 1–2 Minuten kochen lassen. Den Zitronensirup abkühlen lassen.
- In einer Schüssel den Mascarpone mit dem Zitronensirup und dem Rahm luftig aufschlagen. Ebenfalls kühl stellen.
- Vor dem Servieren die Zitronen-Mascarpone-Creme mit in heisses Wasser getauchten Löffel oder Glaceportionierer als Nocken abstechen und auf die Himbeergrütze setzen.

TIPP

Man kann die Zitronen-Mascarpone-Creme nach dem Kühlstellen auch wieder glattrühren und so auf die Himbeergrütze geben.

FÜR DEN KLEINHAUSHALT
2 Personen: Zutaten halbieren.

Pro Portion 3 g Eiweiss, 18 g Fett, 49 g Kohlenhydrate; 392 kKalorien oder 1648 kJoule, purinarm, glutenfrei

RICOTTA ODER QUARK?

Bei der Herstellung von Ricotta wird Molke, die bei der Herstellung von Käse als Nebenprodukt anfällt, mit etwas Milch durch wenig Hitze zur Gerinnung gebracht. Ricotta erhält dadurch seine Struktur und Festigkeit. Beim Magerquark ist das Ausgangsprodukt nicht die Molke, sondern Magermilch, d.h. entrahmte Milch. Magerquark ist im Vergleich zu Ricotta im Geschmack leicht säuerlich, weil die Milch nicht über die Molke und Hitze, sondern durch Säurezugabe zur Gerinnung gebracht wird. Aus diesem Grund ist Quark auch feuchter und cremiger als Ricotta.

Findet man keinen Ricotta, kann man sich durchaus mit Quark behelfen. Am besten streicht man den Quark auf der einen Hälfte eines sauberen Küchentuchs zu einem Rechteck in der Grösse eines A4-Blattes aus, legt die andere Hälfte des Tuches locker darüber und lässt den Quark maximal 10 Minuten abtropfen. Dann einfach mit einer Teigkarte vom Tuch schaben; er löst sich problemlos und ist jetzt schön trocken.

Ricottaflans mit Grapefruitsalat

FÜR 4 PERSONEN

VORBEREITUNGSZEIT: 30 Minuten
KOCH-/BACKZEIT: 40 Minuten

FLANS:

2 Eigelb
50 g Zucker
1 Päckchen Vanillezucker
250 g Ricotta
2 Eiweiss

SALAT:

2 rote Grapefruits
1 Esslöffel Ahornsirup
4 Datteln

1 Den Backofen auf 150 Grad vorheizen. 4 ofeneste Förmchen von je etwa 1½ dl Inhalt grosszügig ausbuttern.

2 Für die Flans Eigelbe, Zucker und Vanillezucker zu einer hellen dicklichen Creme aufschlagen, bis sich der Zucker aufgelöst hat. Den Ricotta unterrühren.

3 Die Eiweisse zu steifem Schnee schlagen. Unter die Ricottacreme ziehen. Die Masse in die vorbereiteten Förmchen füllen und diese in eine Gratinform stellen.

4 Reichlich Wasser aufkochen. So viel heisses Wasser um die Förmchen herum angiesen, dass diese etwa zur Hälfte ihrer Höhe im Wasserbad stehen. Die Flans sofort im 150 Grad heissen Backofen auf der untersten Rille etwa 40 Minuten garen, bis die Masse gestockt ist.

5 Inzwischen von den Grapefruits unten und oben je einen Deckel abschneiden. Mit einem scharfen Messer rundum die Grapefruitschalen mitsamt weisser Haut abschneiden. Dann über einer Schüssel die Fruchtfilets zwischen den Trennhäuten herausschneiden und würfeln, dabei den ausgelaufenen Saft auffangen. Den Grapefruitsaft mit dem Ahornsirup verrühren.

6 Die Datteln entsteinen, dann klein würfeln. Mit den Grapefruits zur Grapefruitsauce geben, mischen und wenn nötig noch etwas nachsüssen.

7 Am Ende der Garzeit die Förmchen mit den Flans aus dem Wasserbad heben. Lauwarm oder vollständig abkühlen lassen.
8 Zum Servieren die Flans mit einem spitzen Messer vom Rand der Förmchen lösen und auf Teller stürzen. Den Grapefruitsalat daneben anrichten.

FÜR DEN KLEINHAUSHALT

2 Personen: Zutaten halbieren.

Pro Portion 11 g Eiweiss, 8 g Fett, 29 g Kohlenhydrate; 231 kKalorien oder 975 kJoule, purinarm, glutenfrei

Grapefruits enthalten wie alle Zitrusfrüchte wenig Kalorien und kaum Fett und dafür viel Vitamin C. Die herbe Säure und der leicht bittere Geschmack fällt bei roten viel milder aus als bei gelben Grapefruits. Die Süsse der Datteln in diesem Fruchtsalat macht sie zudem milder und hebt ihr Aroma.





DER CARMEL-TRICK

Ein Stückchen Butter macht den Caramel weicher, sodass er sich nach dem Ablöschen mit Flüssigkeit schneller auflöst. Ist die Flüssigkeit, die man beifügt, zudem heiss, spritzt das ganze auch weniger und der Caramel wird auch weniger hart.



Sauerrahm-Orangen-Parfait mit Caramelsauce

ERGIBT 8–10 Portionen
VORBEREITUNGSZEIT: 25 Minuten
KOCH-/BACKZEIT: 12 Minuten
RUHEZEIT: 3–4 Stunden

PARFAIT:
 3 Orangen
 1 Zitrone
 80 g Zucker
 3 Eigelb
 300 g saurer Halbrahm
 1/2 dl Rahm
 2 Päckchen Bourbon-Vanillezucker

SAUCE:
 120 g Zucker
 1 Esslöffel Butter
 2 dl heisses Wasser

- 1 Die Schale der Orangen und der Zitrone fein abreiben. Alle Zitrusfrüchte auspressen. Saft und Schale in eine Pfanne geben. Den Zucker beifügen und alles 2 Minuten kochen lassen. Den Orangensirup abkühlen lassen.
- 2 Die Eigelbe zu einer hellen dicklichen Creme aufschlagen. Den Orangensirup und den sauren Halbrahm unterrühren. Den Rahm mit dem Vanillezucker halbsteif schlagen und ebenfalls untermischen.
- 3 Eine Terrinenform von etwa ¾ Liter Inhalt sehr sparsam mit Öl ausstreichen und mit Klarsichtfolie auslegen. Anstatt einer grossen Form kann man auch 8–10 Portionenformen verwenden. Die Parfaitmasse einfüllen und im Tiefkühler etwa 6 Stunden gefrieren lassen.
- 4 Vor dem Servieren für die Sauce in einer Pfanne den Zucker bei Mittelhitze zu hellbraunem Caramel schmelzen lassen. Die Butter unterrühren. Dann das heisse Wasser dazugeben und die Sauce auf kleinem Feuer 10 Minuten leise kochen lassen. Vom Herd ziehen.
- 5 Die Parfaitform nur ganz kurz in heisses Wasser stellen, dann die Sauerrahm-Orangen-Glace auf eine Platte stürzen und die Klarsichtfolie abziehen. Zum Servieren das Parfait mit der warmen Caramelsauce übergiessen. Nach Belieben mit Mandelkrokant oder Mandelblättchen garnieren.

FÜR DEN KLEINHAUSHALT
 2 Personen: Zutaten halbieren.

Pro Portion 3 g Eiweiss, 17 g Fett, 33 g Kohlenhydrate; 293 kKalorien oder 1226 kJoule, purinarm, glutenfrei



KOKOSMEHL ENTÖLT

Kokosmehl ist sowohl fettarm als auch ballaststoffreich. Dank dem arttypischen Aroma und den hervorragenden Backeigenschaften bereichert es die bewusst-gesunde Küche. Zur Herstellung von Kokosmehl wird Kokosfleisch getrocknet, entölt und dann fein gemahlen. Erhältlich in Drogerien, Reformhäusern sowie im Bio- und Lebensmittelhandel oder direkt bei Morga.

www.morga.ch oder www.morgashop.ch

KOKOS-JOHANNISBEERMUFFINS

Für 12 Muffins

120 g Kokosmehl (MORGA)	100 g Butter, flüssig und abgekühlt
1 Btl. (20g) Bourbon-Vanillezucker (MORGA)	1 Bio-Zitrone, abgeriebene Schale
2 gestr. TL Backpulver phosphatfrei (MORGA)	6 EL Zitronen-Saft
¼ TL Salz	250 g rote Johannisbeeren
6 Eier	
150 g Rohrohrzucker (MORGA)	

Kokosmehl, Bourbon-Vanillezucker, Backpulver und Salz in einer Schüssel vermischen. In einer zweiten Schüssel Eier und Rohrohrzucker mit den Rührhaken eines Handrührgeräts rühren, bis die Masse cremig und schaumig ist. Flüssige Butter, Zitronenschale und -saft unter die Eier-Zuckermasse rühren und danach zur Mehlmischung geben. Alles nur kurz vermengen. Am Schluss die Johannisbeeren untermischen.

Ein Muffinblech mit 12 Papierförmchen auslegen. Den Teig in die Förmchen locker verteilen. Im vorgeheizten Backofen bei 180 °C etwa 25 bis 30 Minuten backen. Nach dem Backen die

Muffins im Blech 15 Minuten auskühlen lassen und dann auf ein Gitter legen. Vor dem Servieren mit Puderzucker bestäuben.

Tipps und Varianten: Johannisbeeren durch Himbeeren ersetzen. Auch tiefgekühlte Beeren eignen sich. Die Muffins schmecken am nächsten Tag noch besser. Sie lassen sich 2 bis 3 Tage gekühlt aufbewahren. Für Cupcakes ein Topping aus Doppelrahmfrischkäse zubereiten, mit Ahornsirup oder Akazienhonig (MORGA) süssen und mit Hilfe eines Dressierbeutels auf die Muffins aufspritzen. Mit fein gehackten grünen Pistazien dekorieren.



Unseren Quarkkuchen mit Erdbeeren haben wir mit kandierten Blüten ausgarniert. Dazu essbare Blüten von Gänseblümchen oder Stiefmütterchen dünn mit Eiweiss bestreichen und in Zucker wenden. Über Nacht auf Backpapier trocknen lassen.

Quarkkuchen mit Erdbeeren

ERGIBT 12–16 STÜCK

VORBEREITUNGSZEIT: 25 Minuten

KOCH-/BACKZEIT: etwa 60 Minuten

1 Esslöffel Butter und 2–3 Esslöffel

Paniermehl für die Form

40 g Maizena

40 g Griess

40 g Mehl

1 Teelöffel Vanillepulver

1 Teelöffel Backpulver

125 g weiche Butter

200 g Zucker

4 Eigelb

½ Zitrone

1 kg Magerquark

4 Eiweiss

1 Prise Salz

ZUM FERTIGSTELLEN:

50 g Butter

500–600 g Erdbeeren

etwas Puderzucker zum Bestäuben

1 Den Boden einer Springform von 26 cm Durchmesser mit Backpapier belegen und den Formenrand aufsetzen. Backpapier und Formenrand grosszügig bebuttern, dann mit dem Paniermehl ausstreuen. Die Form kurz kühl stellen. Den Backofen auf 170 Grad vorheizen (Umluft/Heissluft nicht empfehlenswert).

2 Maizena, Griess, Mehl, Vanille- und Backpulver mischen. Die Schale der Zitrone abreiben und den Saft auspressen.

3 Die weiche Butter und den Zucker sehr luftig rühren. Dann ein Eigelb nach dem andern kräftig unterschlagen. Die Zitronenschale, den Zitronensaft sowie den Quark unterrühren, dann die Maizna-Griess-Mehl-Mischung darübergeben und alles mischen.

4 Die Eiweisse mit dem Salz steif schlagen. Den Eischnee in 2–3 Portionen mit dem Schwingbesen unterziehen. Die Masse in die vorbereitete Form füllen.

5 Den Quarkkuchen im 170 Grad heissen Ofen auf der zweituntersten Rille etwa 60 Minuten backen. Bräunt der Kuchen zu rasch, mit Alufolie abdecken.

6 Zum Fertigstellen die Butter schmelzen. Den noch warmen Kuchen damit bestreichen und abkühlen lassen.

7 Zum Servieren die Erdbeeren rüsten und in Scheiben schneiden. Den Kuchen ziegelartig damit belegen. Mit Puderzucker bestäuben.

Pro Stück 13 g Eiweiss, 14 g Fett, 31 g Kohlenhydrate; 312 kKalorien oder 1309 kJoule, purinarm

Le- seran- gebot

Das Licht des Südens

Aix-en-Provence ist ein Paradies für Geniesser und ein Ort, wo man die provenzalische Küche neu interpretiert.

Die Place de l'Hôtel de Ville ist ein beliebter Treffpunkt bei Einheimischen und Touristen. Die zahlreichen Strassencafés bieten einen guten Blick auf den imposanten Uhrturm.



La Provence – oft genügt nur schon dieser Name und die Vorstellungskraft erzeugt Bilder endloser Felder blühenden Lavendels, von Platanen und Zypressen gesäumte Landstrassen im Schatten der mächtigen weissen Kuppe des Mont Ventoux. An die malerischen Dörfer und an die Städte denkt man oft nur zweitrangig. Avignon, Nîmes, Marseille und irgendwann vielleicht auch Aix-en-Provence. Die ehemalige Hauptstadt der Provence erwacht nur langsam aus ihrem Schattendasein. Aix, das ist die Stadt, in der Paul Cézanne geboren wurde und die er gemalt hat; «die gute Stadt» nannte er seine Heimat in einem Brief an den Romancier Émile Zola, «Königin der Provence» in einem anderen. Und wahrhaft königlich mutet sie auch an, die Stadt, mit ihren Prachtstrassen, ihren herrschaftlichen Palästen und den über hundert Brunnen. Die aristokratische Vergangenheit und der überbordende Reichtum, den Aix im 17. und 18. Jahrhundert genoss, verfolgt einen im barocken Stadtbild auf Schritt und Tritt. Genauso wie die Spuren von Cézanne, der wie kein zweiter hier gewirkt hat. Sein ehemaliges Atelier lässt sich heute noch besichtigen; seine Werke beherbergt heute das Musée Granet, das als eines der schönsten Museen Frankreichs gilt. Besonders das Umland hatte es dem 1839 geborenen Künstler angetan: Die Montagne Sainte-Victoire, jener imposante Gebirgszug, zu dessen Füßen die Stadt ruht, wird immer wieder Motiv von Cézannes impressionistischen Gemälden. Seine zerklüfteten Wände sind für ihn die Verkörperung dessen, was gemeinhin als das berühmte «Licht des Südens» gilt. Die zeitlose

Bilder: Aix-en-Provence Tourisme (3), Stock-Photo (1)

Oben links Auf den Märkten von Aix-en-Provence locken Delikatessen jeglicher Art.

Unten links Die Fontaine de la Rotonde ist der wohl berühmteste der über hundert Brunnen der Stadt.

Rechts Von bodenständig bis gehoben – an der Place des Cardeurs reiht sich ein Restaurant an das andere.

«Die gute Stadt» nannte Paul Cézanne seine Heimat in einem Brief an den Romancier Émile Zola, «Königin der Provence» in einem anderen.

Eleganz von Aix zeigt sich auch in der imposanten Kathedrale Saint-Sauveur, welche die Baustile mehrerer Jahrhunderte in sich vereint; oder im Pavillon de Vendôme, einem Musterbeispiel des barocken Adelspalais. Die Stadt ist alt und jung zugleich. Dank der renommierten Universität mit ca. 40 000 Studenten gibt es ein breit gefächertes kulturelles Angebot und eine breite Palette an Ausgelmöglichkeiten.

Der jugendliche Esprit, von dem die alte Stadt merklich beseelt ist, wird nun mehr und mehr auch in kulinarischer Hinsicht spürbar. Worin besteht denn nun diese neue «Cuisine aixoise»? Grundlage ist und bleibt die klassische provenzalische Gemüseküche. Traditionelle Gerichte wie Ratatouille, Soupe au pistou, Salade niçoise oder Aioli ver-

danken ihren Ursprung einem scheinbar unbegrenzten Überfluss an Früchten und Gemüse. Die Umgebung von Aix ist ein einziger grosser Gemüsegarten, dessen Erzeugnisse täglich auf den Märkten der Stadt landen. Auf der Place Richelme lockt jeden Tag eine Fülle von Auberginen, Artischocken, Peperoni, Tomaten, Zwiebeln, Knoblauch und Zucchini. Zitronen, Orangen, Aprikosen und Mandeln verbreiten einen betörenden Duft, der einzig durch das würzige Bouquet von Lavendel, Rosmarin, Thymian, Salbei, Lorbeer und Bohnenkraut übertroffen wird. «Les herbes de Provence» – hier würzen Kräuter alles, sei es direkt oder indirekt, wie etwa beim höchst aromatischen Lammfleisch aus Sisteron oder der fast unendlich anmutenden





Hier gibt es nur beste Produkte aus der Region: Der Früchte- und Gemüsemarkt auf der Place Richelme findet jeden Tag statt.

Auswahl an Ziegenkäse: Es sind die Kräuter auf den Weiden, die von den Tieren gefressen werden und die den Produkten schliesslich ihren unvergleichlichen Geschmack verleihen. Jeden Samstag erstreckt sich zudem der grösste Markt in der Region vom Cours Mirabeau bis in den Cours Sextius.

Fundament einer jeden guten Küche bilden erstklassige Zutaten. Da sind nur schon die Tomaten, etwa die «Coeur de Boeuf»: saftig-rot, dickwandig und fest; es genügen nur ein paar Flocken Fleur de Sel, um ihr ihren einzigartigen Geschmack zu entlocken. Wer es etwas raffinierter bevorzugt, bestellt im Restaurant «MITCH» ein Gericht, das zwar auch nur aus Tomaten besteht, dafür in jeder fast erdenklichen Variation. Geschmort als lauwarmes Ragout, im Ganzen, leicht in Essig mariniert, als Püree, als Espuma und als Essenz. Und da ist sie nun, diese neue, junge Küche. Die bewährten hochwertigen Produkte aus der Region bleiben als Grundlage erhalten, doch sie werden nun überraschend kombiniert und zubereitet. Auch im «Esprit de la Violette» wird eine Variation von der Tomate serviert, Küchenchef Marc de Passorio reicht dazu allerdings lauwarmer King Prawns an Kokosessenz und einer leichten Vi-

naigrette. Es waren grosse Fussstapfen, in die de Passorio vor drei Jahren mit seinem Restaurant getreten ist, galt doch dessen Vorgänger Jean-Marc Banzo mit seinem «Le Clos de la Violette» vielen als eine der besten, wenn nicht die beste kulinarische Adresse der Provence. Dessen Tradition einer ausgeklügelten und hochstehenden Cuisine provençale wird jedenfalls gradlinig weitergeführt. Gleichwohl ob gebratene Meerbrasse an Schaum von schwarzem Knoblauch und Kräuterseitlingen, eine zwölf Stunden sous vide mit Rosmarin gegerichte Tranche vom Iberico-Schwein mit Quitte und Jasminblüten oder eine mit Lardo und Rosmarinjus verfeinerte Entenbrust; auf den Teller gelangen immer auch auserlesene Gemüse, wie etwa ein Püree von La-ratte-Kartoffeln, das an Intensität kaum zu überbieten ist. Auch Ratatouille darf nicht fehlen, allerdings gelangt es hier in Gestalt einer Sauce zu einem lauwarm marinierten Lachsfilet mit einem Granulat von Melasse, Wacholder und Bergpfeffer. Diese saisonale und regionale Spitzenküche ist seit 2015 mit einem Michelin-Stern prämiert.

Wer es etwas klassischer bevorzugt, dem seien die zahlreichen Brasserien und Strassencafés am Cours Mirabeau

empfohlen, dem Aixier Prachtboulevard schlechthin, wo es sich trefflich flanieren oder das Geschehen betrachten lässt. Etwa im berühmten «Les Deux Garçons», das seit 1792 existiert und Paul Cézanne und Émile Zola zu seinen Stammgästen zählen durfte. Hier gibt es täglich eine frische Auswahl an Meeresfrüchten, besonders die Platte mit verschiedenen Austernsorten lässt Gourmetherzen höher schlagen. Falls danach noch Platz für ein Dessert ist, empfiehlt sich ein Gang über die Strasse, wo die Traditionsconfiserie Béchard ansässig ist, ihres Zeichens eine der besten Adressen für die berühmten «Calissons d'Aix». Diese oval geformte Leckerei mit glänzendem Zuckerguss und Mandelmasse mit dem süss-säuerlichen Aroma kandierter Früchte soll es schon seit dem Jahr 1473 geben, wo sie anlässlich einer königlichen Hochzeit in Aix aufgetragen wurden. Und auch wenn sie heute weit über die Grenzen Frankreichs hinaus erhältlich sind: Die echten Calissons dürfen ausschliesslich innerhalb der Stadt hergestellt werden. Und wer diese als süsses Souvenir nach Hause nimmt und dort genüsslich hineinbeisst, dem wird er wohl bald fehlen – der echte Geschmack von Aix-en-Provence. ❀



Oben links Das Konfekt «Calissons d'Aix» besteht vor allem aus Mandeln und kandierten Orangen.

Oben rechts Das Restaurant «Vintrepide» ist das Reich von Küchenchef William Aubert (l.) und Sommelier Eric Jaegy (r.).

Unten links Klein, aber fein: Die Karte des «Vintrepide» wechselt alle zwei Wochen – je nachdem, welche Produkte gerade verfügbar sind.



IM REICH DER «BISTRONOMIE»

LE VINTRÉPIDE

«Bistronomie», das ist der Trendbegriff, der seit kurzem durch Frankreichs Restaurantszene geistert. Die Wortschöpfung aus «Bistro» und «Gastronomie» lässt sich kaum besser erklären als anhand des Vintrepide. Höchste Qualität in legerem Ambiente, wo man steife weisse Tischdecken vergeblich sucht, dafür aber Leidenschaft für frische regionale Produkte findet. Küchenchef William und Sommelier Eric setzen diese Philosophie höchst ambitioniert und kreativ um: Bei einem Besuch in der Trüffelsaison servieren sie Käse-Espuma mit Burgundertrüffeln, gebratene Jakobsmuscheln im Speckmantel, dazu gegrillte Steinpilze mit Trüffeln auf Topinambur-Emulsion. Vorab ein Carpaccio von der Jakobsmuschel mit im Mund zerspringenden Perlen aus Calamansi-Orangen. Auf die Taube im Blätterteig mit Dörraprikosen, Foie Gras, Haselnüssen und Mangold folgt eine dekonstruierte Tarte au citron, sprich eine Zitronentarte, die kunstvoll in ihre Einzelteile zersetzt und raffiniert als neues Gericht auf den Tisch kommt. Das klingt abstrakt, schmeckt aber köstlich.

www.vintrepide.com



Ratatouille de poissons Fischeintopf mit Tomaten, Zwiebeln und Oliven

Für 4–6 Personen
VORBEREITUNGSZEIT: 25 Minuten
KOCH-/BACKZEIT: 40 Minuten

1 kg Tomaten
500 g Zwiebeln
½ Bund Thymian
2–3 Blätter Salbei
4–5 Esslöffel Olivenöl
100 g schwarze Oliven
1 ½–2 dl Weisswein oder
Gemüsebouillon
Salz, schwarzer Pfeffer aus der Mühle
800 g gemischter Meerfisch, als Filets
oder in Tranchen
½ Bund Petersilie

- 1 Die Tomaten kurz in kochendes Wasser geben, dann kalt abschrecken, häuten und in Würfel schneiden.
- 2 Die Zwiebeln schälen, halbieren und in dünne Streifen schneiden. Thymianblättchen von den Zweigen zupfen. Salbeiblätter fein schneiden.
- 3 In einer grossen, weiten Pfanne das Olivenöl erhitzen. Die Zwiebeln darin andünsten. Dann Tomaten, Kräuter und Oliven, sowie den Weisswein oder die Gemüsebouillon beifügen, aufkochen, mit Salz und Pfeffer würzen. Alles 30 Minuten zugedeckt leise kochen lassen.
- 4 Den Fisch mit Salz und Pfeffer würzen und nach 30 Minuten Garzeit in die Sauce legen. Zugedeckt auf kleinem Feuer 10–15 Minuten gar ziehen lassen.
- 5 Die Petersilie fein hacken und vor dem Servieren über den Fischtopf streuen.

Pro Portion 39 g Eiweiss,
20 g Fett, 21 g Kohlenhydrate;
450 kKalorien oder 1885 kJoule
Purinarm, lactosefrei, glutenfrei

Auf die gleiche Weise kann Tintenfisch zubereitet werden. Junge, zarte Exemplare sind in 5 Minuten gar; lässt man sie längere Zeit in der Sauce, werden sie hart und müssen wieder weich gekocht werden (ca. 40 Minuten).

NÜTZLICHE INFORMATIONEN

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

Essen & Trinken

- 1 **L'Esprit de la Violette**
10, Avenue de la Violette,
Tel. +33 4 42 23 02 50
www.lespritdelaviolette.com
Etwas abseits, aber sehr idyllisch in einer prächtigen Villa untergebracht, bietet dieses Restaurant eine saisonale kreative Küche auf höchstem Niveau.
- 2 **Le Vintrepide**
48, Rue du Puits Neuf,
Tel. +33 9 83 88 96 59
www.vintrepide.com
Im Vintrepide kommt nur auf den Tisch, was gerade verfügbar ist. Die Karte wechselt alle zwei Wochen komplett (siehe Tipp auf Seite 87).

- 3 **MITCH**
26, Rue des Tanneurs,
Tel. +33 4 42 26 63 08
Wer Glück hat, kann hier eine köstliche Tomatenvariation geniessen. Die ideenreiche Küche richtet sich vor allem nach marktfrischen Produkten.

- 4 **Les Deux Garçons**
53, Cours Mirabeau,
Tel. +33 4 42 26 00 51
www.lesdeuxgarcons.fr
Geschichtsträchtige Brasserie und eine Aixier Institution. Nebst klassischen Brasseriegerichten gibt es hier eine hervorragende Auswahl an Meeresfrüchten.

- 5 **La Fromagerie du Passage**
55, Cours Mirabeau -
Passage Agard, Tel. +33 4 42 22 90 00
www.lafromageriedu-
passage.com
Als Käsegeschäft, Weinhandlung und Restaurant in einem ist die Fromagerie das Paradies für jeden Geniesser.

Hotels

- 6 **Villa Gallici**
18, Avenue de la Violette,
Tel. +33 4 42 23 29 23
www.villagallici.com
Luxuriöse Unterkunft in einem provenzalischen Anwesen aus dem 19. Jahrhundert, inmitten eines weitläufigen Gartens.
- 7 **Le Mozart**
49, Cours Gambetta,
Tel. +33 4 42 21 62 86
www.hotelm Mozart.fr
Gemütliches kleines Hotel mit tollem Preis-Leistungs-Verhältnis. 10 Gehminuten entfernt vom Musée Granet.

- 8 **Hôtel Cézanne**
40, Avenue Victor Hugo,
Tel. +33 4 42 91 11 11
www.hotel aix.com
Gepflegtes Boutique-Hotel unweit des Cours Mirabeau. Der perfekte Ausgangspunkt, um die Altstadt zu erkunden.

Biscuits und Bonbons, so weit das Auge reicht. Allein schon die liebevolle Inneneinrichtung lohnt einen Besuch dieses Geschäfts.

- 11 **La Pâtisserie**
2, Rue Paul Bert, Tel. +33 4 42 23 02 29
Hier hat man sich voll und ganz dem Pastis, der provenzalischen Spirituose schlechthin, verschrieben. Allerdings kommt nicht industrielle Massenware in die Flasche, sondern nur was kleine Brenner in der Region destilliert haben.

- 12 **Jacquèmes**
9, Rue Méjanes, Tel. +33 4 42 23 48 64
Wer Weine aus der Provence und dem restlichen Frankreich sucht, wird bestimmt fündig. Riesiges Whiskysortiment.

Entdecken

- 13 **Musée Granet**
Place Saint-Jean de Malte
www.musee granet-aixenprovence.fr
Nebst Werken von Paul Cézanne kann sich der Besucher in einem der ältesten Kunstmuseen des Landes auch an Bildern von Matisse und Rubens sattsehen.

- 14 **Pavillon de Vendôme**
13, Rue de la Molle
Das prächtige barocke Adelspalais liegt inmitten eines 9000 Quadratmeter grossen französischen Gartens und ist eine Oase der Ruhe.

- 15 **Atelier Cézanne**
9, Avenue Paul Cézanne, Tel. +33 4 42 21 06 53
www.atelier-cezanne.com
In diesem Haus fertigte Cézanne einige seiner Bilder an. Zu sehen sind seine Staffelei, Farbtöpfe, Arbeitskleidung und Gegenstände, die er als Motive für seine Stillleben verwendete.

- 16 **Kathedrale Saint-Sauveur**
34, Place des Martyrs-de-la-Résistance
Das vielleicht bedeutendste Kulturdenkmal der Stadt vereint Baustile verschiedener Epochen.





Vorschau

Kochen 5/2017 erscheint am 25. April 2017

Unser Mai-Heft steht voll und ganz im Zeichen des Frühlings: Die *Spargelzeit* würdigen wir selbstredend mit marktfrischen Rezeptideen; zum Saisonbeginn von *Erdbeeren* und *Rhabarber* kommen verführerische Desserts auf den Tisch.

Wenn die Natur nun wieder richtig erblüht, zieht es viele Menschen hinaus ins Freie – mit unseren Ideen für ein energiegeladenes *Powerfrühstück* geht auch bestimmt niemandem die Puste aus.

Zum *Muttertag* stehen dann für einmal die Kinder am Herd und kredenzen ein ganzes Menü. Zu guter Letzt führt uns eine kulinarische Reise in die *Genussregion Schaffhausen*.



ANNEMARIE WILDEISENS

Kochen

JEDEN TAG GENIESSEN

Mit chuchi

KOCHEN erscheint 10-mal jährlich bei AZ Fachverlage AG in Aarau.

Erscheinungsdaten 2017

Jan./Febr., März, April, Mai, Juni, Juli/Aug., Sept., Okt., Nov., Dez.

Druckauflage

95 000 Exemplare

Leserschaft

279 000 LeserInnen (MACH Basic 2016-2)

KOCHEN im Internet: www.wildeisen.ch

Leserangebote im Internet: www.kochen-shop.ch

Kontakt: Alle Mitarbeitenden des Verlags erreichen Sie unter vorname.name@azmedien.ch, die Mitarbeitenden des Redaktionsteams über redaktion@koch-magazin.ch.

HERAUSGEBERIN

AZ Fachverlage AG, Neumattstrasse 1, 5001 Aarau
Tel. +41 (0)58 200 56 50, Fax +41 (0)58 200 56 51

GESCHÄFTSFÜHRER

Roland Kühne

LEITERIN ZEITSCHRIFTEN

Maïke Juchler

REDAKTION

Redaktion KOCHEN, Weissenbühlweg 40, 3007 Bern
Tel. 031 300 29 30, Fax 031 300 29 31
redaktion@koch-magazin.ch

CHEFREDAKTION

Annemarie Wildeisen, Chefredaktorin
Florina Manz, Stv. Chefredaktorin

REDAKTIONSTEAM

Annemarie Wildeisen (Rezepte, Style, Kochschule), **Florina Manz** (Rezepte, Kochschule, Fotostyling), **Cornelia Schinharl** (Rezepte), **Nicolas Bollinger** (Produktion, Reportagen), **Irene Thali** (Marktplatz, Interviews), **Ursula Weber** (Ratgeber, Kochschule), **Beat Koelliker** (Wein), **Marianne Botta** (Ernährung)

REDAKTIONS-/FOTOKÜCHE

Rosmarie Böhlen, Tobias Manz, Tina Furer

SEKRETARIAT

Eva Wüthrich-Sommer, Jacqueline Sommer

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

SIEBENSINN GmbH Werbeagentur, Bern, siebensinn.ch

BILDBEARBEITUNG

AST & FISCHER AG, Seftigenstrasse 310, 3084 Wabern,
www.ast-fischer.ch

COPYRIGHT

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

ANZEIGENLEITER:

Thomas Kolbeck
Tel. +41 (0)58 200 56 31, thomas.kolbeck@azmedien.ch

ANZEIGENINNENDIENST:

Nicole Lüscher
Tel. +41 (0)58 200 56 42, nicole.luescher@azmedien.ch

LEITUNG WERBEMARKT:

Jean-Orphée Reuter
T: +41 (0)58 200 54 46

LEITUNG MARKETING:

Christine Ziegler
Tel. +41 (0)58 200 56 02, christine.ziegler@azmedien.ch

Abo-Service

Tel. 058 200 55 60

Fax 058 200 55 61

E-Mail: abo@wildeisen.ch

Abonnemente: Jahresabonnement: Fr. 68.–, Zweijahresabonnement:

Fr. 118.–, Dreijahresabonnement: Fr. 156.–, Einzelverkaufspreis: Fr. 9.80

Druck

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

Ein Produkt der **azmedien**

VERLEGER: Peter Wanner

CEO: Axel Wüstmann

www.azmedien.ch

Namhafte Beteiligungen nach Art. 322 Abs. 2 StGB: AZ Anzeiger AG, AZ Verlagsservice AG, AZ Fachverlage AG, Atmosphären Verlag GmbH, AZ Management Services AG, AZ Regionalfernsehen AG, AZ TV Productions AG, AZ Zeitungen AG, FixxPunkt AG, Belcom AG, Media Factory AG, Mittelland Zeitungsdruck AG, Vogt-Schild Druck AG, VS Vertriebs GmbH, Weiss Medien AG, Dietschi AG, TrisCom-Media AG, Radio 32 AG, AZ Vertriebs AG, Zofinger Tagblatt AG

