



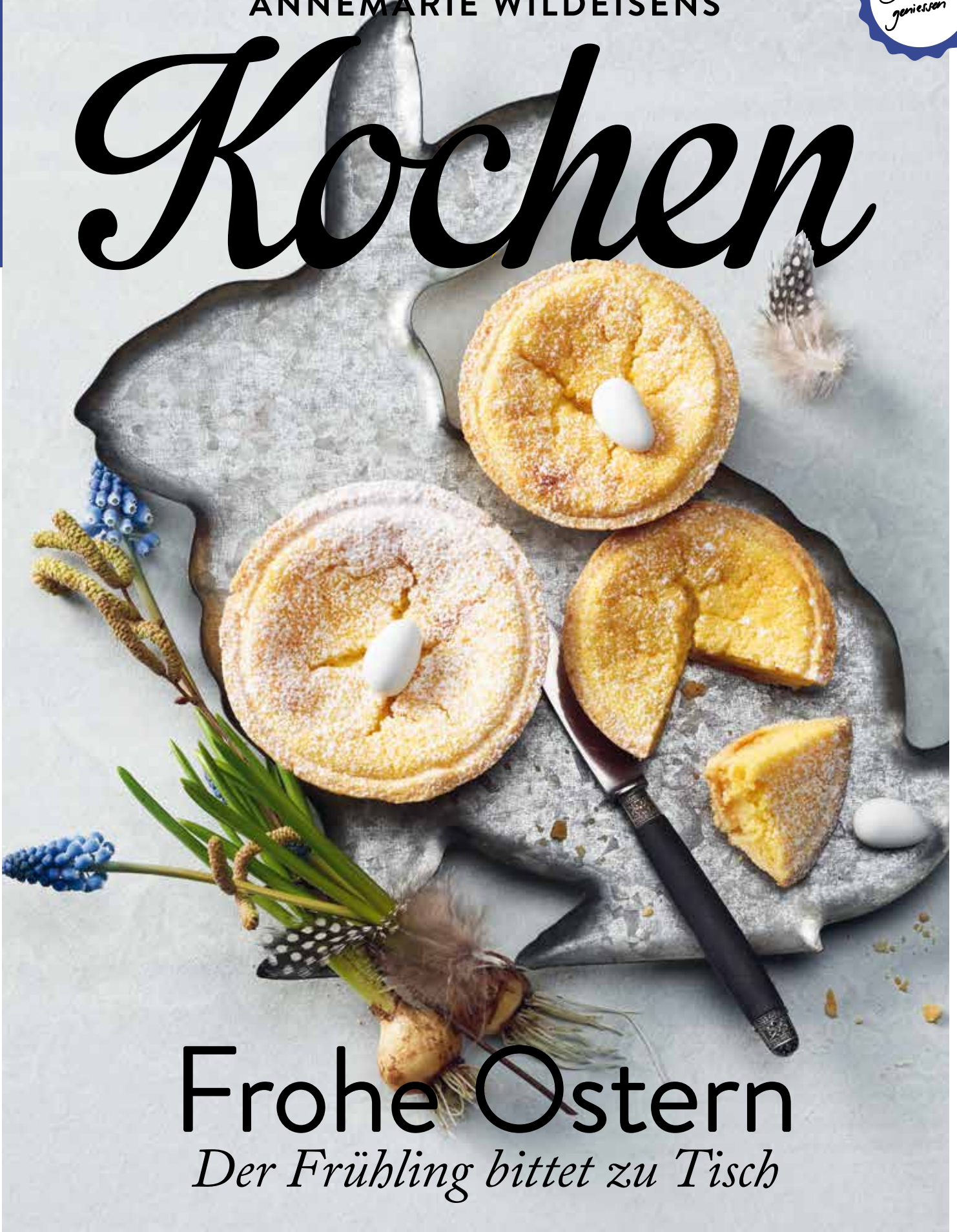
ANNEMARIE WILDEISENS

Kochen

Kochen



Heft 4 / 2020 | 9.80 CHF | www.wildeisen.ch



Frohe Ostern

Der Frühling bittet zu Tisch

KOCHWERKSTATT

Was man mit Ostereiern alles kochen kann.

LAMM

Nose-to-Tail: Keine Angst vor Lamm-Innereien.

CHIANG RAI

So schmeckt Thailands wilder Norden.



Die *perfekte*
Pfanne für das
perfekte **Steak.**



Dreh rauf, dreh runter! Die neue Steak Profi Pfanne von WMF reagiert sofort!

- / RAPID HEAT CONTROL: Schnelles Aufheizen und punktgenaue Regulierung bei Wegnahme der Hitze
- / Langlebige und hitzebeständige Duraquarz® Rundumbeschichtung bis 400 °C
- / Gleichmässige Wärmeverteilung und perfekte Temperaturkontrolle
- / Für den Ofen geeignet
- / Made in Germany mit 5 Jahren Garantie

wmf.com



EIN FEST DER (KULINA- RISCHEN) FREUDE

Kochen Editorial



Unsere Köchin Rosmarie Böhlen stimmte sich bereits Anfang Februar auf Ostern ein. Sie färbte mit viel Liebe zum Detail unsere wunderschönen Eier mit natürlichen Zutaten wie Baumnussschalen oder getrockneten Malvenblüten und Blattwerk aus der kargen Februar-Vegetation für die Aufnahmen der Kochwerkstatt.

Ich mag Ostern. Vielleicht, weil es ein unbeschwertes, unkompliziertes Fest ist, an dem alle Freude habe. Das Schlimmste, was passieren kann, sind gelegentliche kleine Scharmützel der Kinder um zu wenig beziehungsweise zu viel Schokoladen-Eier und -Hasen oder Diskussionen der Erwachsenen darüber, welches der beste Osterfladen ist, der mit der Reis-, Quark-, Mandel- oder Griessfüllung. Ich mag die Tradition des Eierfärbens, des anschließenden «Tütschen» mit Familie und Freunden, und ich mag auch Schokoladenhasen, klebrig-süsse Fondant-Eihälften und Zucker-Eilein in den hübschen Blech(Eier)verpackungen. Und irgendwann habe ich mich bei all dem Süssen und den hartgekochten Eiern überessen, doch man hat ja ein ganzes langes Jahr Zeit, sich davon zu erholen und sich im Vorfeld von Ostern wieder darauf zu freuen, dass es eine ganz kurze Zeit all dies wieder zu geniessen gibt.

Ostern bedeutet aber auch die Ankunft des Frühlings. Selbst wenn draussen sich die lauen Temperaturen noch bitten lassen, zu Hause in der Küche treibt der Frühling seine Blüten in Form von Bärlauch, zarten Wiesenkräutern wie Wiesenschaumkraut, Brunnenkresse oder Löwenzahn, die in der jungen Form zart und weniger bitter sind als ausgewachsen, von Spargeln und dem noch nicht so sauren Rhabarber. Sie alle schätzt man umso mehr, als dass sie irgendwann Ende Juni, zu Beginn des Sommers, still und leise wieder für ein Jahr verschwinden. Das macht sie wohl so speziell, wie es auch Ostern mit seiner jährlichen Einmaligkeit tut.

Wir haben versucht, ein Stück Ostern und erste Frühlingsrezepte in dieses Heft zu verpacken. Zum Beispiel in Form eines «grünen» Menüs, das mit seinen Primeurs wie Bärlauch, Spinat, Spargeln und Kohlrabi zeigt, wie fein und abwechslungsreich es sich auch ohne Fleisch kochen lässt. Meine Rezeptkollegin Cornelia Schinharl hat sich zwei ganz speziellen Osterthemen angenommen: Sie zeigt, wie vielfältig Osterfladen sein können – von traditionell über die Himbeer- bis zur Schoko-Version – und widmet sich dem Thema Lamm einmal auf ganz andere Art, nämlich indem sie die Innereien zubereitet. Und meine Tochter Florina Manz und ich nehmen sich den Ostereiern an, die nach der «Tütschete» und dem Osterbrunch übrig geblieben sind. Und natürlich finden Sie noch vieles andere, insgesamt 32 Rezepte, in diesem Heft.

Ich wünsche Ihnen ein schönes, freudiges Osterfest und einen wunderschönen kulinarischen Frühlingsbeginn!

Annemarie Wildeisen

Herzlichst Ihre
Annemarie Wildeisen

Kochen SHOP

NEUES
KÜCHENZUBEHÖR
FÄLLIG?



30
Würziger Schnittknoblauch



59
Kochen mit Ostereiern



22
Passt zu allem:
Frischkäse



32
Lamm mal anders

Kochen Inhalt

April 2020

8

Marktplatz

News, Facts, Tipps und Rezepte

22

Marktfrisch

Frischkäse - Ricotta, Ziger,
Quark & Co.

30

Gewürzgarten

Der andere Bärlauch: Schnittknoblauch

32

Trend-Food

Unterschätzte Delikatesse:
Lamminnereien

59

Kochwerkstatt

Wir erforschen das kulinarische
Potenzial von Ostereiern.

66

Menü des Monats

Der Frühling bittet zu Tisch:
Ein grünes Menü

74

Eingeschenkt

Über Biowein und Angeberflaschen

76

Schnelle Küche

Sechs Blitzgerichte für den April

82

Süsse Küche

Osterfladen: Die Alternativen
zum Klassiker

88

Reisen

Chiang Rai: Unterwegs in Thailands
wildem Norden



82
Osterfladen neu
variiert



88
Faszinierendes
Chiang Rai

Kochen

Alle 32 Rezepte dieser Ausgabe



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

Vegetarisch



Hausgemachte Müeslimischung 12 | Pizza mit Ricotta und Dörrtomaten 27 | Süsskartoffel-Ziger-Küchlein 29 | Kohlrabisuppe mit Schnittknoblauch 31 | Eiersalat mit Röstzwiebeln 60 | Eier im Mandel-Kürbiskern-Hemd auf Salat 63



Gebratene gefüllte Eier «à l'ancienne» 64 | Grüne Spargeln im Glas mit Orangen-Mayonnaise 68 | Spinat-Bärlauch-Suppe mit Kartoffel-Croûtons 68 | Gefüllte Kohlrabi im Teig an Schnittlauchsauce 71 | Bulgur-Omelette mit Tomaten-Joghurt-Dip 77 | Frühlingssalat mit Kartoffeln und Ei 78

Fleisch



Milchbänz-Gotlettä 16 | Lauch-Quark-Gratin 25 | Tandoori-Spiesse mit Rüebl-Dip 26 | Lammnieren in Pommery-Senfsauce 34 | Lammleber mit Frühlingkräuter-Bulgur 35 | Pochiertes Lammherz mit Salsa verde 37



Lammmilken auf Gemüsesalat 38 | Rüeblisuppe mit Bratwurstklösschen 79 | Peperoni-Fusilli mit Chorizo 80 | Pouletgeschnetzeltes mit Spinat in Curryrahm 81 | Scharfes nordthailändisches Curry 97

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 Roh-

zustand gewogen. Sie sollten vor der Zubereitung gewaschen werden.

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

VORBEREITUNGSZEIT: Diese Zeit muss man in et-

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

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

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

Fisch



Saiblingsfilets mit Kräuter-Mascarpone 30 | Gefüllte Eier «tonnato» 62 | Lachstranchen mit Wacholder-Butter 76

Süss



Zitronen-Basilikum-Parfait 72 | Osterchüechli mit Griess 84 | Sächsischer Osterfladen mit Quarkfüllung 84

Drinks



Osterfladen mit Milchreis-Himbeer-Belag 86 | Osterfladen mit Mandel-Schokoladen-Belag 87 | Roter Gin-Fizz 14

Rezeptverzeichnis alphabetisch geordnet

B		Bulgur-Omelette mit Tomaten-Joghurt-Dip	77
C		Curry, scharfes, nordthailändisches – Kaeng Hang Lay Moo	97
E		Eier im Mandel-Kürbiskern-Hemd auf Salat	63
		Eier, gebratene, gefüllte, «à l'ancienne»	64
		Eier, gefüllte, «tonnato»	62
		Eiersalat mit Röstzwiebeln	60
F		Frühlingssalat mit Kartoffeln und wachweichelem Ei	78
G		Gin-Fizz, roter	14
K		Kohlrabi, gefüllte, im Teig an Schnittlauchsauce	71
		Kohlrabisuppe mit Schnittknoblauch	31
L		Lachstranchen mit Wacholder-Butter	76
		Lammherz, pochirtes, mit Salsa verde	37
		Lammleber mit Frühlingkräuter-Bulgur	35
		Lammilken auf Gemüsesalat	38
		Lammnieren in Pommery-Senfsauce	34
		Lauch-Quark-Gratin	25
M		Milchbänz-Gotlettä	16
		Müeslimischung, hausgemachte	12
O		Osterchüechli mit Griess	84
		Osterfladen mit Mandel-Schokoladen-Belag	87
		Osterfladen mit Milchreis-Himbeer-Belag	86
		Osterfladen, sächsischer, mit Quarkfüllung	84
P		Peperoni-Fusilli mit Chorizo	80
		Pizza mit Ricotta und Dörrtomaten	27
		Pouletgeschnetzeltes mit Spinat in Curryrahm	81
R		Rüeblisuppe mit Bratwurstklösschen	79
S		Saiblingsfilets, überbackene, mit Kräuter-Mascarpone	30
		Spargeln, grüne, im Glas mit Orangen-Mayonnaise	68
		Spinat-Bärlauch-Suppe mit Kartoffel-Croûtons	68
		Süsskartoffel-Ziger-Küchlein	29
T		Tandoori-Spiesse mit Rüebl-Dip	26
Z		Zitronen-Basilikum-Parfait	72

Vegetarisch:
Ohne Fleisch
und Fisch

Schnell:
Weniger als 45 Minuten
Zubereitungszeit

Leicht:
Weniger als 500 kKalorien
in einem Hauptgericht

EI, DAS SCHMECKT! Gerade an Ostern wird uns bewusst, welche Rolle das Ei in unserer Ernährung spielt.



PRODUKT
des Monats

Gesund und wertvoll

Eier liefern dem Körper alle notwendigen Aminosäuren, die er für den Muskelaufbau und die Regeneration benötigt. Hart gekocht lassen sie sich überall hin mitnehmen und eignen sich perfekt als schnelle und praktische Zwischenmahlzeit. Die gute Nachricht für Kalorienbewusste: Eier enthalten null Kohlenhydrate und sind reich an Vitamin B12. Was nicht nur Bodybuilder wissen: Eier sind gut für das Muskelwachstum und helfen auch dabei, die Muskelmasse im Alter zu bewahren. Der hohe Gehalt an Leucin ist besonders für ältere Menschen wichtig, denn eine gesunde Muskelmasse hilft, Schlaganfällen und Stürzen vorzubeugen.

Keine Panik!

Manche Menschen haben schon fast panische Angst davor, mit rohen Eiern in Berührung zu kommen. Es stimmt: Rohe Eierspeisen erfordern strikte Hygiene. Aber wenn man ein paar Grundregeln beachtet, kann man unbesorgt sein: Man sollte immer gut die Hände waschen und die leeren Eierschalen nicht mit dem Finger ausstreichen – sonst steigt das Risiko, dass die Eimasse mit Keimen infiziert wird, die an den Händen oder an der Schale waren. Was viele nicht wissen: Das Innere eines frischen, von einem gesunden Huhn gelegten Eies ist grundsätzlich keimfrei. Das Ei verfügt während der ersten drei Wochen über einen natürlichen Enzymschutz gegen die Vermehrung von Keimen. Zudem besitzt jedes Ei während der ersten 10 Tage, ab Legedatum, eine natürliche Barriere unter der Schale, was das Eindringen von Keimen wie Salmonellen verunmöglicht. Dennoch sollten Speisen wie Tiramisu, Mousse au chocolat oder Mayonnaise stets gut gekühlt und rasch gegessen werden. Bei richtiger Lagerung im Kühlschrank beträgt die Haltbarkeit von Eiern 4–5 Wochen.

Woher kommt mein Ei?

Wer beim Detailhändler einkauft, kann durch einen auf die Schale gedruckten Code erfahren, woher die Eier kommen. Dieser Erzeugercode gewährleistet eine lückenlose Rückverfolgung. Und so funktioniert es: Eine Zeichenfolge, wie etwa 1-CH-999-19.03 nennt 1. die Art der Haltung (0 Bio, 1 Freiland, 2 Bodenhaltung), 2. die Herkunft, 3. die Betriebsnummer des Produzenten (auf www.gallosuisse.ch/code kann man die Legebetriebsnummer eingeben und erfahren, wo das Ei gelegt wurde) und 4. das Legedatum.

FOOD-FACTS

Frühling – das ist, wenn es unwiderstehlich nach Bärlauch duftet...

20 bis 30 ...

... Zentimeter hoch kann die ausdauernde Bärlauchpflanze wachsen. Die Pflanze ist zwar komplett essbar, genutzt werden aber vorwiegend die Blätter.

Dutzende ...

... von Bezeichnungen gibt es für Bärlauch. Einige davon lauten Waldknoblauch, Hundsknoblauch, Zigeunerlauch, Hexenzwiebel, Bärenknufflak, Ramsen, Ramser, Räpschala, Rämtern oder Ransericht.

0,5 Prozent ...

... Alliin ist in frischen Bärlauchblättern enthalten. Diese schwefelhaltige Aminosäure ist ein natürlicher Inhaltsstoff von verschiedenen Laucharten, wie Bärlauch und vor allem Knoblauch. Bei Beschädigung des Gewebes und der Zellstruktur, etwa durch Zerschneiden, wird eine Kette chemischer Reaktionen in Gang gesetzt, bei der Allicin entsteht, das für den typischen Knoblauchgeruch verantwortlich ist.



Leidenschaft als wichtigste Zutat

Fantasievolle und exklusive Pasta-Kreationen, hergestellt aus erlesenen Zutaten: Dafür steht Rolf Thalheims Unternehmen *Ingredienza* aus Bern.

Seine Leidenschaft für Pasta entdeckte Rolf Thalheim im Kindesalter. Sein Vater war beruflich viel in Italien unterwegs und brachte meist handgemachte Tortellini mit nach Hause. «Der Geschmack war unvergleichlich», erzählt Rolf. Bereits während seiner Ausbildung begann der Koch mit Pastateig zu experimentieren. Sein Traum war es, in der Stadt Bern ein Traiteur-Geschäft zu eröffnen, doch die Suche nach einem geeigneten Lokal blieb erfolglos. Er schlug sich mit Catering-Jobs durch und pröbelte zu Hause weiter an seinen Pastakreationen. In der Gastronomie sah er einen guten Abnehmer für seine Produkte, entsprachen doch die Teigwaren vom Grosshändler nicht seinem Qualitätsempfinden. «Mit der Kühlbox voller Muster, die ich zu Hause auf meiner Imperia-Pastamaschine hergestellt habe, zog ich von Restaurant zu Restaurant», erzählt er. In den vergangenen 29 Jahren hat seine Firma *Ingredienza* schweizweit Bekanntheit erlangt.

Das Unternehmen vertreibt den grössten Teil seiner Produktion an die Gastronomie. Seine Spezialitäten verkauft Rolf aber auch an Private, auf dem Berner Wochenmarkt und in seinem Fabrikladen an der Güterstrasse 7. Der Firmenname *Ingredienza* steht für Zutaten und auf die Wahl ebendieser wird grosser Wert gelegt. Viele Produkte sind in lizenzierter Bio-Qualität erhältlich. Zu den rund 50 Sorten gefüllter Teigwaren gehören fantasievollen Kreationen wie Ziegenfrischkäse-Honig-Thymian-Quadrolini oder Bio-Baumnuß-Mohn-Zitrone-Rechtecke im Spinatteig und die exklusive Linie «Fatto a mano», deren Spezialitäten von Hand hergestellt werden. Bei *Ingredienza* geht es familiär zu und her: So wird an jedem Arbeitstag gemeinsam gefrühstückt und zu Mittag gegessen. «Es sind nicht nur die Zutaten. Die Stimmung und die Freude an der Arbeit übertragen sich auf unsere Produkte», sagt Rolf. *Ingredienza* – die Teigwaren-Manufaktur, Güterstrasse 7, 3008 Bern – www.ingredienza.ch



BLOG
des
Monats



Dessert-Träume für Gross und Klein

Auf ihrem Blog «Dolcisseria Cake & Sweets» liefert Irina zahlreiche Inspirationen für wunderbare Süssigkeiten, beeindruckende Torten und feine Cakes. Auch familienfreundliche süsse Rezepte stehen bei der zweifachen Mutter hoch im Kurs.

Anfangen hat bei Irina alles mit einer Tauforte: «Zur Taufe meines Sohnes suchte ich eine spezielle Tauforte. Ich hatte schon ein ganz genaues Bild in meinem Kopf.» Die bestellte Torte war zwar schliesslich sehr lecker und hübsch anzusehen, entsprach aber doch nicht ganz Irinas Vorstellung. Das hat sie schlussendlich dazu gebracht, wieder selber mit dem Backen anzufangen. Anfangs teilte sie ihre Rezepte auf ihren persönlichen Social Media-Kanälen; die vielen positiven Rückmeldungen animierten sie schliesslich dazu, ihren eigenen Blog zu starten. Seit März 2017 bloggt sie nun unter der Adresse www.dolcisseria.ch über allerlei süsse Speisen. In der Zwischenzeit hat sich in ihrer digitalen Backstube ein ansehnliches Archiv mit vielen tollen Rezeptideen, Tipps, Tricks und Inspirationen angesammelt. Irinas grösste Leidenschaft sind ihre beiden Kinder, weshalb viele der Rezepte auch auf Kinder zugeschnitten sind. Ob Nintendo-Cupcakes, Ideen für die Znüni-Box oder herzerleierliche Themen-Gebäcke für Kindergeburtstags-Partys: Wer eine Inspiration braucht, wird auf dolcisseria.ch schnell fündig. Dabei richten sich die Rezepte nicht nur an gestandene Profis, auch Backanfänger kommen auf ihre Kosten. Mit ihren Kindern verbringt Irina auch gerne Zeit in der Küche. «Mit Kindern kann man praktisch alles backen. Einfache Sachen, wie Muffins oder ein Cake, sind jedoch von Vorteil», erzählt sie. «Das wichtigste ist der Spassfaktor und das Naschen des rohen Teigs.» Wenn sie Rezepte für ihren Blog entwickelt, tut sie das jedoch meistens alleine:



«Mir ist es wichtig, dass ich mir genug Zeit nehmen kann, um mit meinen Kindern zu backen oder zu kochen», so Irina. Das gemeinsame Backen erfordere viel Geduld und solle die Selbstständigkeit der Kinder fördern. Da sie kein besonders geduldiger Mensch ist, backt Irina die Rezepte, die sie anschliessend veröffentlicht, erst mal alleine. «Auch die Geduld der Kinder würde arg auf die Probe gestellt, wenn sie auf das Probieren des Desserts warten müssten, weil ich noch Fotos schiessen muss», meint sie lachend. Neben dem Entwickeln und Backen von süssen Rezepten, bereitet Irina das Fotografieren am meisten Freude beim Bloggen. Bei der Bearbeitung der Bilder – wie auch beim Dekorieren ihrer süssen Kreationen – ist sie eher minimalistisch unterwegs. «Mir ist es wichtig, authentische Bilder zu veröffentlichen», so die Bloggerin. Bei der Wahl ihrer Backzutaten achtet sie auf Saisonalität und Regionalität. Diese Haltung möchte sie auch ihren Kindern weitergeben: «Exotische Früchte aus fernen Ländern kaufe ich nur selten ein, auch damit den Kindern der Konsum nicht selbstverständlich wird.» Da unterstützt sie mit ihrer Familie lieber die lokalen Kleinunternehmen in ihrem Dorf, etwa den nahegelegenen Gemüsebauer mit eigenem Laden. «Auch auf den wöchentlichen Gemüsemarkt gehen wir gerne, um frisches, regionales und saisonales Gemüse und Früchte einzukaufen.» – www.dolcisseria.ch, auch auf Facebook, Instagram und Pinterest

THINK PINK!

Le Creuset schlägt leise Töne an und stellt mit Shell Pink eine neue Trendfarbe vor: Pudrige Pastellfarben vermitteln heitere Leichtigkeit; das changierende Rosé wirkt elegant und kostbar zugleich. Erhältlich ist Shell Pink quer durch alle Sortimente – vom klassischen gusseisernen Bräter und der neuen gusseisernen Cocotte Every bis hin zu den Poterie-Produkten aus ofenfestem Steinzeug und den vielfältigen Küchen- und Weinaccessoires. www.lecreuset.com



DAS PERFEKTE PAAR

Guter Geschmack verbindet: Die Traditionshäuser Lækkerli Huus und Rugenbräu lancieren die «Pralinés Carrés au Swiss Crystal Gin». Eine köstliche Rarität, denn die Kombination mit Gin ist noch nicht verbreitet. Diese aussergewöhnliche Kreation aus feinsten Schweizer Milkschokolade, verfeinert mit Swiss Crystal Gin, ist im Geschmack sehr zart und doch schmeckt man die leicht herben und würzigen Noten des Gins. Die Pralinés sind in allen Lækkerli Huus-Filialen sowie im Online-Shop erhältlich. Natürlich auch in der Rugen Gnuß-Wäلت in Interlaken. Weitere Informationen: www.rugenbraeu.ch / www.laeckerli-huus.ch

PREMIUM-QUALITÄT AUS SCHWEDEN

Die ANKARSRUM Küchenmaschine ist das ideale Haushaltsgerät für alle, die gerne selber backen und kochen. Für alle mit gehobenen Ansprüchen und dem Wunsch nach nachhaltiger, gesunder Ernährung. Die Küchenmaschine knetet bis zu 5 kg Teig und dies dank der einfachen Bedienung und der grossen Schüsselöffnung kinderleicht und komfortabel. Erhältlich in 12 trendigen Farben und ausbaubar mit über 20 Zubehörteilen, lässt sie keine Wünsche offen. www.assistent-original.ch



Lucente Toscana IGT

2017*
Traubensorten:
Merlot, Sangiovese
75 cl
Art. 102105132



je Flasche CHF
21.90
Konkurrenzvergleich **29.90**
Bestelleinheit 6 Flaschen

«il Bacca» Primitivo di Manduria old Vine

2016*
Traubensorte:
Primitivo
75 cl
Art. 102104674



je Flasche CHF
17.90
statt **28.90**
Bestelleinheit 6 Flaschen

Poderi del Doge Prosecco Biologico DOC

Traubensorte:
Glera
75 cl
Art. 102105354



je Flasche CHF
7.95
Konkurrenzvergleich **13.90**
Bestelleinheit 6 Flaschen



Nur solange Vorrat. * Jahrgangsänderungen vorbehalten!

Frühstück auf Vorrat

Die hausgemachte Müeslimischung ist schnell zubereitet und kommt ohne Beigabe von Zucker aus. Getrocknete Früchte liefern natürliche Süsse und können beliebig variiert werden, genauso wie die Nüsse und Samen, welche für einen knackigen Kontrast sorgen.

Hausgemachte Müeslimischung

ERGIBT etwa 700 g
VORBEREITUNGSZEIT: 10 Minuten

250 g Nüsse, z.B. Haselnüsse, Mandeln, Baumnüsse usw.
50 g getrocknete Apfelringe
300 g feine Dinkel- oder Haferflocken
50 g Leinsamen
60 g Sultaninen und/oder Cranberries
1 Teelöffel Zimt

- 1 150 g der Nüsse fein mahlen, den Rest mittelfein hacken. Die getrockneten Apfelringe in Würfel schneiden.
- 2 Alle Zutaten dieses Rezeptes in eine Schüssel geben und gut vermischen. Anschliessend in ein grosses, gut verschliessbares Einmachglas füllen.

Pro 100 g 13 g Eiweiss, 27 g Fett, 38 g Kohlenhydrate;
470 kKalorien oder 1955 kJoule, Lactosefrei

Haltbarkeit: etwa 6 Monate.

TIPP

Pro Person 25–30 g Müeslimischung mit Joghurt oder Milch verrühren. Noch bekömmlicher wird das Müesli, wenn man es über Nacht quellen lässt. Nach Belieben vor dem Servieren mit frischen Früchten anreichern.



Marktplatz

JETZT NICHT VERPASSEN!

Ostermarkt in Arbon

28.03.2020

Geniessen Sie den Frühlingstag und schlendern Sie auf dem Fischmarktplatz zwischen den Marktständen durch: Es erwartet Sie allerlei Österliches wie Ostereier, Blumengestecke und Kränze, Ostergebäck und Handwerkliches. www.arbontourismus.ch



Ostermarkt in Zug

13.04.2020

Etwa 70 Marktfahrerinnen und Marktfahrer bieten ein interessantes Warenangebot an. Diverse Verpflegungsstände sorgen zudem für das leibliche Wohl und ein attraktiver Lunapark am See erfreut die Besucherherzen von Gross und Klein! www.stadtzug.ch

Ostermarkt in Habkern

29.03.2020

Der traditionelle Ostermärt in Habkern ist ein Muss für Gross und Klein. Einheimische Produkte, Frühjahrgestecke, Kinderschminken und eine kleine Festwirtschaft erwarten Sie. Der Markt findet in der Turnhalle des Schulhauses statt und beginnt um 10.30 Uhr. www.habkern.ch



Ostermarkt Bremgarten

13.04.2020

Seit fast 800 Jahren findet in Bremgarten der grosse Ostermarkt statt. Er bietet mit seinem Warenangebot von über 400 Marktteilnehmern einen vielseitigen und abwechslungsreichen Marktrundgang mit Lunapark an. www.bremgarten.ch

Grosser Ostermarkt in Sion

10.04.2020

Über 200 Marktstände erwarten Sie am Karfreitag in der malerischen Altstadt von Sion: Feines aus Küche und Weinkeller wird feilgeboten. Auf Familien wartet eine Oster-Rallye mit fünf Posten. www.siontourisme.ch

Marktplatz

Roter Gin-Fizz

1 PORTION

5 cl Gin
3 cl frischer Zitronensaft
5-6 Eiswürfel

ZUM FERTIGSTELLEN:
2-3 Eiswürfel
1 Flasche Sanbitter (1 dl)
½ dl Mineralwasser
1 Zitronenscheibe

1 Den Gin zusammen mit dem Zitronensaft und den Eiswürfeln in den Shaker geben und kräftig schütteln.
2 Eis und Sanbitter in ein Longdrinkglas geben. Den Gin-Zitronen-Mix in das Glas absieben und mit Mineralwasser auffüllen. Mit einer Zitronenscheibe garnieren.



Bitter-spritzig

Dieser Trend-Cocktail mit leicht herbem Aroma regt den Appetit an und eignet sich deshalb als idealer Aperitif vor dem Essen.

Sing meinen Song

Das Schweizer Tauschkonzert



FREITAGS, 20.15 UHR

SEVEN LÄDT ZUM GROSSEN TAUSCHKONZERT



LAMMKOTELETTS NACH URNER ART

Die Kost der Innerschweizer Äpler war einfach und bestand vor allem aus Suppe und Eintöpfen. Fleisch gab es allenfalls an Festtagen, zum Beispiel Lamm an Ostern. Neben dem Häfelichabis – geschmortes Lamm mit Kabis – waren und sind die zarten Lammkoteletts mit viel Zwiebeln immer noch sehr beliebt. Der «Bänz» im Rezeptnamen ist übrigens die Dialektbezeichnung für Schaf.

Milchbänz-Gotlettä

FÜR 4 PERSONEN
VORBEREITUNGSZEIT: 10 Minuten
KOCH-/BACKZEIT: insgesamt 20 Minuten

250 g Zwiebeln
4 Knoblauchzehen
75 g Butter
Salz, schwarzer Pfeffer aus der Mühle
16 Lammkoteletts
2 Esslöffel Bratbutter
1½ Bund Schnittlauch

- 1 Die Zwiebeln und die Knoblauchzehen schälen und fein hacken.
- 2 In einer eher weiten Pfanne die Butter erhitzen. Zwiebeln und Knoblauch beifügen, mit Salz und Pfeffer würzen und bei mittlerer, später kleiner Hitze 15 Minuten weich dünsten; gelegentlich umrühren.
- 3 Inzwischen den Backofen auf 80 Grad vorheizen und eine Platte vorwärmen. Die Lammkoteletts beidseitig mit Salz und Pfeffer würzen.
- 4 In einer Bratpfanne die Bratbutter kräftig erhitzen. Die Lammkoteletts in 3 Portionen auf jeder Seite je nach Dicke 1½–2 Minuten braten. Sofort auf die vorgewärmte Platte geben und kurz nachgaren lassen (nicht decken!).
- 5 Den Schnittlauch in Röllchen schneiden und am Schluss unter die Zwiebeln mischen. Die Zwiebeln über die Lammkoteletts verteilen und diese sofort servieren.

Pro Portion 45 g Eiweiss, 47 g Fett, 8 g Kohlenhydrate; 644 kKalorien oder 2676 kJoule, Glutenfrei

LESEN UND GENIESSEN

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

Das perfekte Steak

Wie gelingt das perfekte Steak? Welche Rinderrassen liefern saftige Steaks? Und warum muss selbst das zarteste Stück wochenlang reifen, bevor es in der Pfanne zu Chateaubriand werden darf? Dieses Buch geht diesen und anderen Fragen auf den Grund. Christof Widakovich, Küchendirektor der El-Gaucht-Restaurants, lehrt hier die hohe Schule des Steaks; von edlen Filets und massiven T-Bones bis hin zu Flank, Bavette und köstlichen Beilagen. Hinzu kommen Wissenstexte, Fleischkunde und Küchenkniffe. *Medium Rare. Steak – die hohe Schule*, Christof Widakovich, Brandstätter Verlag, Wien & München, CHF 51.90.



Pflicht für Italienreisende

Die Küche Italiens überrascht selbst den eingeschworenen Italienfan immer wieder. Mit ihrer Vielzahl von kulinarischen Stilen, die von Nord bis Süd, von Trüffel bis Baccalà und von den Bergen bis ans Mittelmeer reichen, ist sie die Seele des Landes. Doch wo erlebt man die wirklich authentische Küche? Seit 30 Jahren trägt SLOW FOOD all jene Osterien, Trattorien, Enotheken und Bars zusammen, die sich auf die Zubereitung von überlieferten Rezeptschätzen besinnen. Dieses Buch ist ein unverzichtbarer kulinarischer Reiseführer für alle, die die originale italienische Esskultur erleben wollen. *Osterie d'Italia 2020/21*, Slow Food Editore, Hallwag Verlag, München, CHF 46.–.

Selber kreativ werden

Nach ihrem bahnbrechenden «Geschmacks-thesaurus» ist nun endlich das neue Werk von Niki Segnit da! «Intuitiv kochen» ist ein praktisches Handbuch, das experimentierfreudigen Köchen helfen soll, ihre eigenen Rezepte zu entwickeln. Es basiert auf einer Reihe von Grundrezepten, die sich nahezu als unendlich variabel erweisen, je nachdem, was im Kühlschrank, in der Saison oder auf dem Markt zu haben ist. Segnit weckt Lust an der Improvisation und vermittelt nützliches Wissen über Geschmackskombinationen. *Intuitiv kochen*, Niki Segnit, Piper Verlag, München, CHF 53.90.





Familie Brönnimann



Brönnimanns Ziegenhof

Im Einklang mit Tier und Natur: So lautet das Motto auf dem Hof der Familie Brönnimann..

55 Saanenziegen leben auf dem Biobetrieb in Oberscherli BE, den grössten Teil ihrer Zeit verbringen die Tiere dabei draussen in der Natur. Der Hof erstreckt sich über 20 Hektaren in der Bergzone 1, das Land ist teils sehr steil und die Arbeit gestaltet sich streng. Dennoch ist es ein idealer Lebensraum für die «Geissen». Im Jahr 2014 stellten Annemarie und Andreas Brönnimann von der traditionellen Milchwirtschaft auf die Ziegenzucht um. 2016 kam das Gebäude, das heute den hübschen Hofladen beinhaltet, hinzu. Brönnimanns setzen beim Vertrieb ihrer Produkte ausschliesslich auf Direktvermarktung. Die Milch ihrer Ziegen verarbeiten sie in der hofeigenen Käserei zu Frischkäse, Quark, Mutschli, gereiftem Käse, Formaggi- ni oder Glace; ein Teil der Milch wird auch als Past-Milch verkauft. Die Produktion richtet sich dabei nach dem natürlichen Biorhythmus der Tiere: Die Spezialitäten sind jeweils nur vom Frühjahr bis in den Herbst erhältlich, wenn die Ziegen trächtig sind, fliesst auch keine Milch. Pro Saison kommen auf Brönnimanns Hof rund 80 Gitzi zur Welt. Auch bei der Fleisch- produktion – Brönnimanns vertreiben neben Bio-Weide-Gitzi auch alltagstaugliche Fleischprodukte wie Trockenwürste, Bratwürste, Mergues oder Spiessli – werden natürliche Grundsätze berücksichtigt. – www.broennimanns-ziegenhof.ch



Gaststube

Oben am Hofladen befindet sich das Gaststübli, welches für private Anlässe gemietet werden kann. Die Bewirtung erfolgt durch die Familie Brönnimann.



Eingemachtes

Selbstgemachte Spezialitäten wie Gonfi, Chutney oder diverse Sirupsorten – vom «Alpenchlepfen» bis zum «Geissenpeter» – sind im Hofladen erhältlich



Bistro

Zum Hofladen gehört ein Bistro mit Terrasse. Hier bietet die Familie Brönnimann Zvieriplättli mit Hofprodukten und feine, hausgemachte Kuchen an.



Französisch klassisch

Der klassische Eierbecher von Pillivuyt, der ältesten Porzellanmanufaktur Frankreichs, punktet mit seinem schlichten zeitlosen Design und robuster Qualität, die sich wie alle Produkte aus dem Hause Pillivuyt tausendfach bewährt hat. CHF 13.–. Bezugsquelle: www.mayerbosshardt.ch



Mehr als nur Eierbecher

Der ringförmig konstruierte CREGG ist nicht nur ein Eierbecher, mit ihm kann man Eier öffnen und auch als Serviettenring macht er eine gute Figur. Erhältlich in 4 Farben. CHF 10.50. Bezugsquelle: www.hautecuisine.ch



All-in-one

Der formschöne und praktische Eierbecher von Eva Solo aus der Serie Legio Nova ist mehr als nur Eierbecher. Er bietet Platz für Salz, Pfeffer, Eierschalen und einen Teelöffel oder auch mal ein Stück Brot. CHF 26.–. Bezugsquellenanfrage: www.nordiskdesign.ch

Gut behütet

Der Eierbecher OVO von Blomus besteht aus einem Becher aus Edelstahl und einer Haube aus schwarzem Silikon, die dafür sorgt, dass das Ei bis zu seinem Verzehr auch schön warm bleibt. 2er-Set für Eiergrösse M+L, CHF 33.80. Bezugsquellenanfrage www.eh-services.ch



Ei, Ei, Ei ...

Das weiss ein jeder, wer's auch sei, gesund und stärkend ist das Ei*. Und damit das Ei auch seinen gebührenden Auftritt bekommt, stellen wir hier das Ei-Accessoire schlechthin vor: Den Eierbecher

*Zitat Wilhelm Busch



Gülden

Das goldene Porzellan-Ei von Sieger by Fürstenberg ist ein wahrer Thron für jedes Hühnerei und kann auch für Kaviar verwendet werden. Durchmesser 7 cm/ Höhe 11 cm. CHF ab 289.–. Bezugsquelle: www.meister.ch oder mail@mmthalwil.ch

Puristisch schlicht

Für Rosenthal entwarf Thomas Nathans mit Spot einen schlichten und eleganten zylindrischen Eierbecher, der in weissem oder schwarzem unglasiertem Porzellan erhältlich ist. Durchmesser 9 cm, 2er-Set weiss CHF 112.–, 2er Set schwarz CHF 125.–. Bezugsquellenanfrage: www.rosenthal.de



DIE ZUKUNFT KOCHT NACHHALTIG

Jeweils im Januar trifft sich die Kochelite an der «Madrid Fusión», dem wichtigsten Gastronomiekongress der Welt, um sich über die neusten Entwicklungen und Trends auszutauschen. Die Ausgabe 2020 stand klar im Zeichen der Nachhaltigkeit.

Seit 2003 gehört die in der spanischen Hauptstadt stattfindende Gastro-Messe zu den wichtigsten Veranstaltungen der kulinarischen Welt. Wie kann die Zukunft der Gastronomie aussehen? Wie wird sich unser Umgang mit Lebensmitteln verändern? Welche neuen Techniken werden möglicherweise unsere Essgewohnheiten beeinflussen? Es sind teilweise gewichtige Fragen, die in Madrid zu beantworten versucht werden. Und was geht mich das als «gewöhnlichen» Konsumenten an, was ein paar elitäre Spitzenköche in ihren Laborküchen ersinnen? Auch wenn man es vielleicht nicht wahrhaben möchte: Aber die Spitzenküche hat einen grösseren Einfluss auf die kulinarische «Normalität», als man gemeinhin wahrhaben möchte. Nur zwei Beispiele: Sous-vidé-Garen war bis vor ein paar Jahren eine Technik, die nur in der Sternküche zu finden war – heute ist

der Markt für solche Gargeräte regelrecht am Explodieren. Oder noch krasser: Als 1987 der franko-amerikanische Spitzenkoch Jean-Georges Vongerichten in New York auf die Idee kam, seinen Gästen ein warmes Schokoladenkuchlein mit flüssigem (!) Kern zu servieren, war dieses Spiel mit Texturen und Temperaturen eine Sensation im High-End-Bereich – heute sind Desserts dieser Art auf gefühlt jeder zweiten Speisekarte zu finden. Daher darf man durchaus etwas genauer hinschauen, welche Diskussionen die Kochelite Jahr für Jahr beschäftigt.

Eines der wichtigsten Themen an der «Madrid Fusión» 2020 war die Nachhaltigkeit. Denn egal ob Rinderzucht oder Fischfang; unsere Ressourcen sind begrenzt und angesichts der Probleme, mit welchen sich die Lebensmittelproduzenten in Zeiten des Klimawandels konfrontiert sehen, sind neue Strategi-

en und Techniken gefragt, um nachhaltiger zu kochen. Während gewisse Konzepte noch etwas gar futuristisch anmuten – Ivan und Sergey Berezutskiy vom «Twins Garden» in Moskau demonstrierten etwa, wie man einen Tintenfisch komplett mittels eines 3D-Druckers «herstellen» kann – sind andere Ansätze um einiges pragmatischer. Dry-Aging, also die im Moment so hoch im Kurs stehende Trockenreifung von (zumeist) Rindfleisch garantiert zwar Fleisch von hervorragender Aromatik, produziert aber auch jede Menge Abfall, da durch die lange Reifung bis zu 30% Gewichtsverlust entstehen, nämlich durch die Entweichung der Feuchtigkeit und den Abschnitt der äusseren Kruste. Das macht das Dry-Aged-Fleisch unter anderem so teuer. Jeremy Chan vom Restaurant «Ikoyi» in London präsentierte in Madrid einen erheblich nachhaltigeren Ansatz: Indem er in der Anfangsphase das Fleisch einem wesentlich höheren Anteil an Feuchtigkeit und Temperatur aussetzt, wird der Reifungsprozess enorm beschleunigt. Was mit herkömmlichen Reifeschränken gut und gerne zwei Monate dauert, schafft Chan in nur zwei Wochen. Resultat ist enorm geschmacksintensives Fleisch, fast ohne Abfall und Gewichtsverlust.

Eine der revolutionärsten Einsichten: Was mit Fleisch funktioniert, klappt auch beim Fisch! Josh Niland, Chefkoch im Restaurant «Saint Peter» in Sydney, den man auch unter dem Namen «Fischmetzger» kennt, ist ein Pionier, was die Reifung von Fisch angeht. Das mag sich erstmal unlogisch anhören, denn bislang galt bei Fisch immer das Credo je frischer, desto besser. Für Niland ein überholtes Dogma. Denn um einem Fisch sein ureigenes Aroma zu entlocken, braucht es nach der Ansicht des Australiers Zeit. Also entzieht er ihm mittels eines in jahrelanger Versuchsarbeit ausgetüftelten Verfahrens das Wasser. Dafür schneidet Niland die äusserste Haut des Tieres runter (das Entschuppen entfällt damit), wickelt den Fisch in ein Feuchtigkeit aufsaugendes Papier und lässt ihn – analog dem Dry-Aging – bei niedriger Temperatur und einer Luftfeuchtigkeit bis 80 Prozent mehrere Wochen trocken reifen. «Trocken» kann dabei nicht stark genug betont werden, denn Was-



Beeindruckende Präsentation: Der «Fischmetzger» Josh Niland aus Australien demonstriert, dass bei einem Fisch so viel mehr verwertet werden kann als bloss die Filets.

ser bzw. Feuchtigkeit ist der natürliche Feind des Fisches, weil es einen Nährboden für Bakterien bildet. «Hört auf, euren Fisch auf Eis zu legen!», betont Niland immer wieder, denn Eis sei massgeblich dafür verantwortlich, dass das Produkt schlecht wird. Erst dadurch entsteht auch der berühmterberüchtigte Fischgeruch; «guter Fisch riecht nicht!» Die Trockenreifung hilft nicht nur, die Haltbarkeit zu verlängern und den optimalen Geschmack herauszuarbeiten, sondern auch die Textur; beim Braten wird er viel besser, spricht, die Haut wird spürbar knuspriger. Neue Wege beschreitet der Fischmetzger auch bei der Verarbeitung. Wenn man Rinder und Schweine Nose-to-tail verarbeiten kann, warum nicht auch Fisch?

In seinem bahnbrechenden Werk «The Whole Fish Cookbook» ebnet Josh Niland der Fischzubereitung radikal neue Wege. Für den Autor ist das nur logisch, aber auch eine Verpflichtung: Im Zeitalter von Foodwaste und überfischten Gewässern können wir es uns eigentlich nicht mehr leisten, nur knapp 40 Prozent des

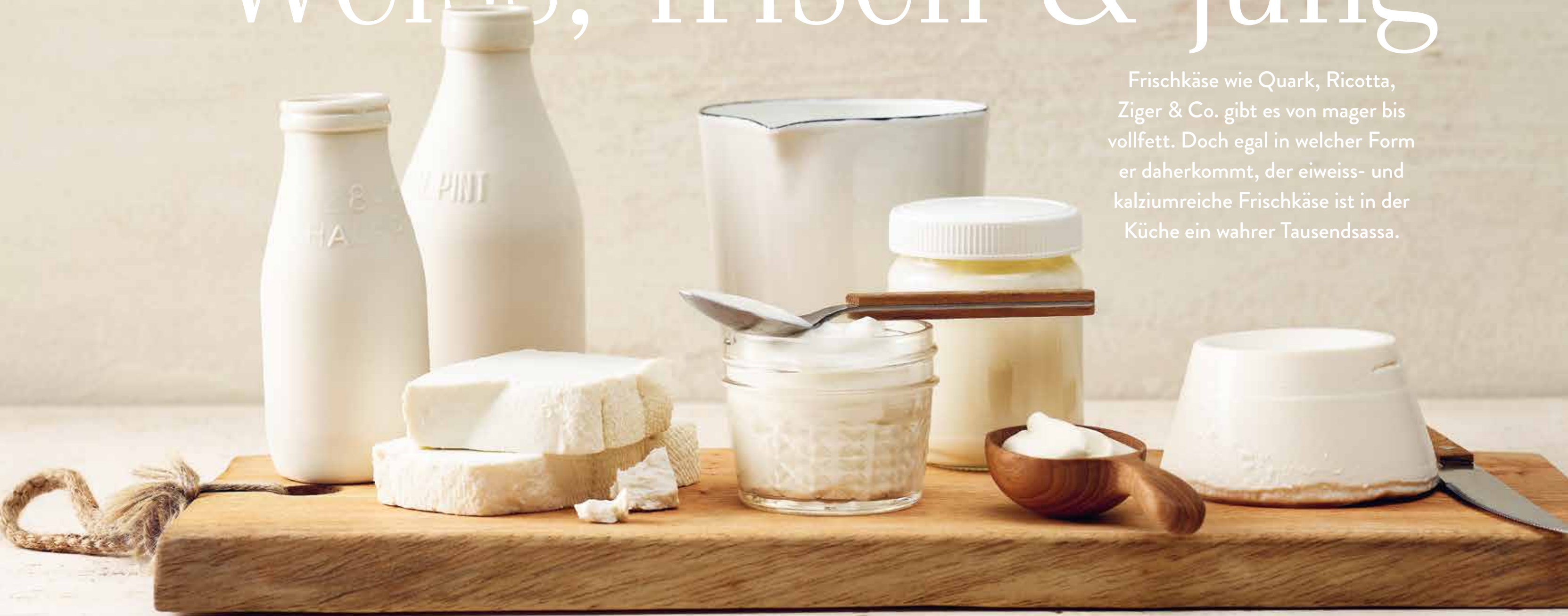
Fisches zu essen (die Gräten, Köpfe und Innereien landen entweder im Abfall oder enden als Fischmehl). Das Ziel von Niland sind hingegen 90 Prozent. Gebratene Fischleber, frittierte Fischzunge oder eine Terrine aus dem Kopf, das mag gewöhnungsbedürftig klingen, aber wenn es doch schmeckt, «wo liegt das Problem?», fragt der Australier. Es sei auch schlicht eine Frage des Respekts vor dem Fisch, sich nicht nur einfach mit den Filets zu begnügen. «Wenn das kulinarische Potenzial von Fischinnereien endlich richtig gewürdigt wird, könnte man die Fangmengen um ein Vielfaches verringern.» Dass Josh Niland mit dieser Position nicht alleinsteht, war auch in Madrid zu merken. Der Koch der Koji Kimura zeigte, dass man im fischverrückten Japan diesen Ideen sehr aufgeschlossen gegenübersteht und Mario Sandoval vom Restaurant «Coque» in Madrid verblüffte mit Saucen und Emulsionen auf der Basis von Thunfisch-Augen und Thunfisch-Knochenmark. Gut möglich also, dass Fischtheken in Zukunft mit einem erweiterten Sortiment aufwarten. ❁



Entschuppen war gestern: Direkt die oberste Haut des Fisches wegzuschneiden, bringt eigentlich nur Vorteile, so Josh Niland.

Weiss, frisch & jung

Frischkäse wie Quark, Ricotta, Ziger & Co. gibt es von mager bis vollfett. Doch egal in welcher Form er daherkommt, der eiweiss- und kalziumreiche Frischkäse ist in der Küche ein wahrer Tausendsassa.



Frischkäse ist ein Sammelbegriff für verschiedene Käsesorten, denen eines gemeinsam ist: Es handelt sich um ungereiften Käse. Dazu zählen leichte Sorten wie Quark, Ricotta oder Ziger, aber auch kalorienreiche wie Doppelrahmfrischkäse oder Mascarpone mit einem entsprechend hohen Fettgehalt.

Frischkäse wird aus pasteurisierter Milch gewonnen, welche von der Kuh, aber auch von Schaf, Ziege oder Büffel stammen kann. Dabei wird die Milch je nach gewünschter Sorte auf 20 bis 55 Grad erwärmt und entweder durch Lab oder Milchsäurebakterien zum Gerinnen gebracht. Nach der Gerin-

nung wird die Molke vom Käsebruch abgepresst. Anschliessend wird der Frischkäsebruch allenfalls je nach Sorte und Fettgehalt mit Rahm, Gewürzen usw. verfeinert.

Nicht nur durch den Fettgehalt unterscheiden sich die verschiedenen Frischkäse-Sorten, sondern auch durch ihre Konsistenz. Zu den cremigen Sorten zählt zum Beispiel Quark, den es in drei verschiedenen Fettstufen (Mager-, Halbfett- und Rahm-Quark) gibt. Diese lassen sich auch gut untereinander austauschen. Ricotta hingegen, der dem Quark zwar nicht unähnlich, aber fester und trockener ist, eig-

net sich deshalb nicht immer als Alternative. Es hängt stark vom Rezept ab, ob man einen Frischkäse durch eine andere Sorte problemlos ersetzen kann oder ob man ihn allenfalls noch mit etwas Milch oder Rahm weicher bzw. durch längeres Abtropfen fester machen muss.

Frischkäse ist reich an Kalzium und Eiweiss sowie eine gute Quelle für verschiedene B-Vitamine wie Riboflavin (B2) oder Cobalamin (B12). Die Schweizerische Gesellschaft für Ernährung empfiehlt 3 Portionen Milch pro Tag für einen Erwachsenen, dies entspricht etwa 150–200 g Frischkäse wie Quark, Hüttenkäse oder Joghurt. ❁



XXX

Rezept auf Seite 24



Lauch-Quark-Gratin

FÜR 4–5 PERSONEN
VORBEREITUNGSZEIT: 25 Minuten
KOCH-/BACKZEIT: 35 Minuten

700 g Lauch
1 Bund Schnittlauch
1 Teelöffel Butter
20 g Paniermehl
3 Eier
20 g Weizengriess
1 Teelöffel Backpulver
150 g geriebener Bergkäse
500 g Magerquark
Salz, schwarzer Pfeffer aus der Mühle
etwas frisch geriebene Muskatnuss
150 g Speckwürfelchen

- 1 Den Lauch längs halbieren, sehr dunkle, zähe Blattteile entfernen und die Stangen gründlich spülen. Den Lauch in Streifen schneiden. Den Schnittlauch in feine Röllchen schneiden.
- 2 Den Lauch in Salzwasser oder im Dämpfer 5–6 Minuten vorkochen. In ein Sieb abschütten, kalt abschrecken und gut abtropfen lassen.
- 3 Eine Gratinform (evtl. Portionenschalen) mit der Butter ausstreichen und mit dem Paniermehl ausstreuen. Den Backofen auf 200 Grad vorheizen.
- 4 Die Eier trennen. In einer Schüssel die Eigelbe, den Griess, das Backpulver, 125 g Käse und den Quark glatt rühren. Die Masse mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen. Den Lauch, die Speckwürfelchen und $\frac{2}{3}$ des Schnittlauchs untermischen.
- 5 Die Eiweisse steif schlagen und unter die Lauchmasse ziehen. Die Masse in die vorbereitete Form füllen. Mit dem restlichen Bergkäse (25 g) bestreuen.
- 6 Den Lauchgratin im 200 Grad heissen Ofen auf der mittleren Rille etwa 35 Minuten backen. Anschliessend auf vorgewärmten Tellern anrichten und mit dem restlichen Schnittlauch bestreuen.

Dazu passen Salz- oder Bratkartoffeln.

FÜR DEN KLEINHAUSHALT

2–3 Personen: Zutaten halbieren, jedoch 2 Eigelbe und 1 Eiweiss verwenden.
1 Person: Zutaten vierteln, jedoch 1 Eigelb und 1 Eiweiss verwenden.

Pro Portion 39 g Eiweiss,
27 g Fett, 18 g Kohlenhydrate;
484 kKalorien oder 2019 kJoule



Tandoori-Spiesse mit Rüeblidip

FÜR 4 PERSONEN

VORBEREITUNGSZEIT: 20 Minuten

KOCH-/BACKZEIT: 12–15 Minuten

SPIESSE:

500 g Pouletbrust
100 g Crème fraîche
2–3 Esslöffel Tandoori-Paste, siehe Tipp
Salz

DIP:

150 g Rüeblidip
1 Zweig Minze
½ Bund glatte Petersilie
½ Teelöffel Kreuzkümmel
250 g Joghurt nature
Salz, schwarzer Pfeffer aus der Mühle

- 1 Die Pouletbrust in Würfel von etwa 3 x 3 cm schneiden. Mit dem Joghurt und der Tandoori-Paste in eine Schüssel geben, mit Salz würzen und alles mischen. 10 Minuten ziehen lassen.
- 2 Inzwischen für den Dip die Rüeblidip schälen. An der Bircherraffel fein reiben. Minze und Petersilie hacken.
- 3 In einer kleinen Pfanne ohne Fettzugabe den Kreuzkümmel rösten, bis es gut riecht. In eine Schüssel geben. Rüeblidip, Kräuter und Joghurt beifügen, alles mit Salz und Pfeffer würzen und gut verrühren. Den Dip bis zum Servieren kalt stellen.
- 4 Den Backofen auf 230 Grad Umluft vorheizen.
- 5 Die Pouletwürfel auf 4–6 Holz- oder Metallspiesse stecken. Nebeneinander in eine grosse Gratinform legen.
- 6 Die Tandoori-Spiesse im 230 Grad heissen Ofen auf der mittleren Rille 12–15 Minuten backen. Dann sofort mit dem Dip servieren.

Pro Portion 32 g Eiweiss, 5 g Fett, 9 g Kohlenhydrate; 207 kKalorien oder 869 kJoule, Glutenfrei

Als Beilage passen Fladenbrot, Basmatireis oder Linsen.

TIPP

Tandoori-Paste ist im Asia-Sortiment in Supermärkten oder in Asia-Shops erhältlich. Ersatzweise kann man auch 2 Teelöffel Currypulver verwenden.

Anstelle von Poulet kann man auch Rinds- oder Lammhufte verwenden und nach Belieben zusätzlich mit Gemüsestücken wie Peperoni, Zucchini usw. abwechslungsweise mit dem Fleisch auf die Spiesse stecken.

Pizza mit Ricotta und Dörrtomaten

FÜR 4 PERSONEN

VORBEREITUNGSZEIT: 25 Minuten

KOCH-/BACKZEIT: 8–10 Minuten

TEIG:

400 g Mehl
10 g Hefe
1 Prise Zucker
½ Teelöffel Salz
ca. 2 dl lauwarmes Wasser
2 Esslöffel Olivenöl

BELAG:

250 g Ricotta
½ dl Rahm
Salz, schwarzer Pfeffer aus der Mühle
150 g in Öl eingelegte Dörrtomaten, abgetropft
4–5 Zweige Thymian
50 g Baumnusskerne
4 Esslöffel geriebener Sbrinz AOP

- 1 Für den Teig alle Zutaten in eine Schüssel geben und mit dem Handrührgerät oder der Küchenmaschine 5 Minuten zu einem glatten, geschmeidigen Teig kneten. Zugedeckt an einem warmen Ort 20 Minuten ruhen lassen.
- 2 In der Zwischenzeit für den Belag Ricotta und Rahm in einer Schüssel verrühren und mit Salz und Pfeffer würzen.
- 3 Die Dörrtomaten auf Küchenpapier trockentupfen und halbieren. Thymianblättchen von den Zweigen zupfen. Die Baumnüsse grob hacken.
- 4 Den Backofen auf 230 Grad Umluft vorheizen.
- 5 Den Teig in 4 gleichmässig grosse Portionen teilen. Jedes Teigstück zu einem Kreis von 24 cm Durchmesser auswallen. Immer 2 Teigkreise auf ein mit Backpapier belegtes Blech geben. Den Ricotta auf den Teigböden verteilen und Tomaten, Baumnüsse und Thymian darüber geben. Am Schluss alles mit Sbrinz bestreuen.

- 6 Das erste Blech im 230 Grad heissen Ofen auf der zweituntersten Rille 8–10 Minuten backen. Anschliessend gleich das zweite Blech backen. In der Zwischenzeit die ersten beiden Pizzas servieren.

FÜR DEN KLEINHAUSHALT

2 Personen: Zutaten halbieren.

Pro Portion 28 g Eiweiss, 30 g Fett, 81 g Kohlenhydrate; 715 kKalorien oder 2997 kJoule

TIPP

Wenn es schnell gehen muss, kann man selbstverständlich auch einen fertigen Pizzateig verwenden.





Süskartoffel-Ziger-Küchlein

FÜR 4 PERSONEN

VORBEREITUNGSZEIT: 20 Minuten

KOCH-/BACKZEIT: 12-15 Minuten

KÜCHLEIN:

700 g Süskartoffeln

Salz

1 Bund glatte Petersilie

1 Peperoncino

1 kleine Zwiebel

300 g Ziger

1 kleines Ei

Öl zum Braten

MAYONNAISE:

1 dl kalte Kokosmilch, siehe Tipp

Salz

1½ dl neutrales Öl, z. B. Sonnenblumen- oder Traubenkernöl

1 unbehandelte Limette

1 Die Süskartoffeln schälen. An der Röstiraffel in eine Schüssel reiben, salzen und 10 Minuten ziehen lassen.

2 Inzwischen die Petersilie hacken. Den Peperoncino längs halbieren, je nach gewünschter Schärfe nach Belieben entkernen, dann fein hacken. Die Zwiebel schälen und ebenfalls hacken.

3 Die Süskartoffeln auf ein mit Küchenpapier belegtes Blech geben und sehr gut trocken tupfen. Die Süskartoffeln mit der Petersilie, den Peperoncini und der Zwiebel zurück in die Schüssel geben. Den Ziger mit den Fingern zerbröseln und beifügen. Das Ei verquirlen und dazugeben. Alles mit Salz und Pfeffer würzen und gut mischen. Die Masse in golfballgrosse Häufchen teilen und daraus flache Küchlein formen.

4 In einer beschichteten Bratpfanne das Öl erhitzen. Die Küchlein portionenweise darin zuerst bei mittlerer, später kleineren Hitze beidseitig langsam goldbraun braten. Warm stellen, bis alle Küchlein gebraten sind.

5 Inzwischen die Mayonnaise zubereiten: Die kalte Kokosmilch in einen hohen Becher geben und leicht salzen. Mit dem Stabmixer die Kokosmilch pürieren und das Öl zügig, aber nicht auf einmal, unter ständigem Mixen dazugiessen, bis eine cremige Mayonnaise entstanden ist.

6 Die Limettenschale fein abreiben und unter die Mayonnaise rühren (nicht

mixen). Die Mayonnaise mit Salz und Limettensaft würzen.

7 Die Küchlein auf vorgewärmten Tellern anrichten und die Mayonnaise separat dazu servieren.

Dazu passt ein Blattsalat oder weisse oder grüne Spargeln.

Pro Portion 12 g Eiweiss, 53 g Fett, 14 g Kohlenhydrate; 584 kKalorien oder 2437 kJoule, Purinarm, Glutenfrei

TIPP

Es ist wichtig, dass die Kokosmilch wirklich kalt ist, da sie sich sonst beim Mixen zu schnell erwärmt und dann Kokosmilch und Öl nicht binden können.

ZIGER



Ziger wird wie Ricotta aus Restmolke hergestellt. Die Basis dafür kann wie bei vielen Frischkäsesorten nicht nur Kuhmilch, sondern auch Ziegen-, Schafs- und Büffelmilch sein. Ziger ist im Unterschied zum Ricotta meist etwas fester und trockener, kann aber sehr gut durch diesen ersetzt werden. Da der Ziger neutral im Geschmack ist, kann er sowohl für Süsses wie auch Salziges verwendet werden. Nicht zu verwechseln ist der Ziger mit dem Schabziger. Dieser wird zusätzlich mit Schabziger-Klee gewürzt und besitzt deshalb eine unverwechselbare, kräftige, rezente Note.



Weitere Rezepte zum Thema unter www.wildeisen.ch/sammlungen/alles-mit-frischkaese

Überbackene Saiblingsfilets mit Kräuter-Mascarpone

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

3 Kohlrabi, ca. 800 g
30 g gemischte Frühlingskräuter wie Kerbel, Dill, Petersilie, Estragon, Bärlauch usw.
½ Bund Schnittlauch
1 unbehandelte Zitrone
150 g Mascarpone
Salz, schwarzer Pfeffer aus der Mühle
4 grosse Saiblingsfilets ohne Haut
½ dl Gemüsebouillon

- 1 Die Kohlrabi schälen und in Würfel von etwa 1½ x 1½ cm schneiden. Die Kohlrabiwürfel im Dampf oder in wenig Flüssigkeit bissfest vorkochen.
- 2 Den Backofen auf 200 Grad Umluft vorheizen.
- 3 Inzwischen die Frühlingskräuter hacken und den Schnittlauch in feine Röllchen schneiden.
- 4 Die gelbe Schale der Zitrone fein abreiben. Mit allen Kräutern sowie dem Mascarpone in einer Schüssel verrühren. Die Masse mit Salz, Pfeffer und etwas Zitronensaft würzen.
- 5 Die Fischfilets mit den Fingern nach Gräten abtasten und diese mit einer Pinzette herauszupfen. Wenn nötig die Fischfilets unter kaltem Wasser abspülen und mit Küchenpapier gut trockentupfen. Die Filets halbieren und leicht salzen.
- 6 Die Kohlrabi mit der Gemüsebouillon in eine grosse Gratinform geben. Darüber die Fischfilets legen und diese mit dem Kräuter-Mascarpone bestreichen.
- 7 Die Saiblingsfilets im 200 Grad heissen Ofen auf der mittleren Rille etwa 20 Minuten überbacken.

FÜR DEN KLEINHAUSHALT

2 Personen: Zutaten halbieren, jedoch ½ dl Gemüsebouillon verwenden.
1 Person: Zutaten vierteln, jedoch ½ dl Gemüsebouillon verwenden.

Pro Portion 36 g Eiweiss, 22 g Fett, 9 g Kohlenhydrate; 384 kKalorien oder 1599 kJoule, Glutenfrei



MONDOVINO

Wein nach Deinem Geschmack.



Chablais oblige.

Ein typischer Chasselas. Florales Bukett mit etwas Feuerstein- und angenehmen Fruchtaromen, zart hefig. Der Chablais AOC passt wunderbar zum Apéro und begleitet Fisch oder Geflügel.

CHABLAIS AOC AIGLE
LES PLANTAILLES, 70CL

12.50
(10cl = 1.79)

Preisänderungen sind vorbehalten. Erhältlich in grossen Coop Supermärkten sowie unter coopathome.ch und mondovino.ch



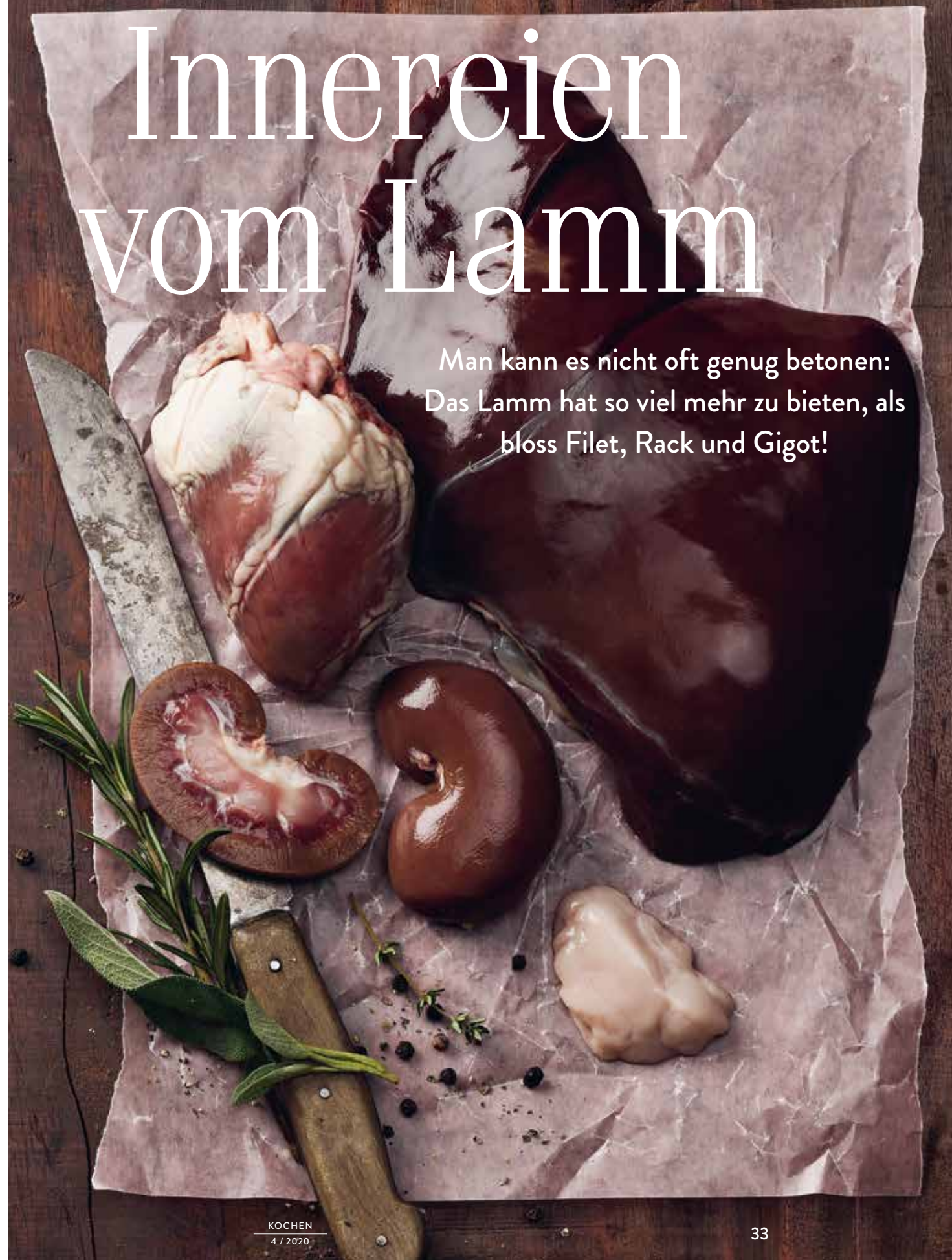
Für mich und dich.



Lammleber mit Frühlingskräuter-Bulgur
Rezept auf Seite 35

Innereien vom Lamm

Man kann es nicht oft genug betonen:
Das Lamm hat so viel mehr zu bieten, als
bloss Filet, Rack und Gigot!



Lammnieren in Pommery-Senf

FÜR 4 PERSONEN

VORBEREITUNGSZEIT: 15 Minuten
KOCH-/BACKZEIT: 10 Minuten

500 g Lammnieren, ca. 8–10 Stück, ersatzweise Kalbsnieren, siehe auch Tipp
2 Schalotten
2 Knoblauchzehen
4 Salbeiblätter
1 Stück unbehandelte Zitronenschale, ca. 1 cm lang
1 Esslöffel Butter
1 Esslöffel neutrales Öl
Salz, schwarzer Pfeffer aus der Mühle
1 dl Weisswein
1½ dl Rahm
1 Esslöffel Pommery-Senf, siehe Tipp

1 Die Lammnieren kalt spülen und trockentupfen. Die Nieren der Länge nach durchschneiden und die hellweissen Teile mit einem spitzen, scharfen Messer

herauslösen. Die Nierenhälften in knapp 1 cm dicke Scheiben schneiden.

2 Die Schalotten und den Knoblauch schälen und fein hacken. Die Salbeiblätter und das Zitronenschalenstück (nur das Gelbe!) sehr fein hacken.

3 In einer Bratpfanne die Butter mit dem Öl erhitzen. Die Nieren beifügen und bei mittlerer Hitze unter Rühren braten, bis sie nicht mehr roh aussehen. Die Nieren auf einen Teller geben, leicht salzen und pfeffern und zugedeckt beiseitestellen.

4 Im Bratensatz die Schalotten und den Knoblauch etwa 2 Minuten andünsten. Die Zitronenschalen-Salbei-Mischung und den Wein beifügen und bei kräftiger Hitze etwa zur Hälfte einkochen lassen. Dann den Rahm und den Senf verrühren, beifügen und aufkochen. Die Sauce mit Salz und Pfeffer abschmecken.

5 Die Nieren in die heisse Sauce geben, nur ganz kurz erwärmen und sofort servieren.

Dazu passt Rösti oder Reis.

FÜR DEN KLEINHAUSHALT

2 Personen: Zutaten halbieren, jedoch 1 dl Weisswein sowie 1 dl Rahm verwenden.

Pro Portion 21 g Eiweiss, 26 g Fett, 5 g Kohlenhydrate; 343 kKalorien oder 1426 kJoule, Glutenfrei

TIPP

Pommerysenf gibt es körnig (mit dem Zusatz «Moutarde de meaux»), aber auch als feinen Senf, ähnlich wie Dijon-Senf. Besonders gut schmeckt die Sauce, wenn man beide Sorten mischt. Ersatzweise kann man auch anderen körnigen Senf («à l'ancienne») und Dijon-senf verwenden.

Nieren schmecken fast noch intensiver als Leber. Wer den Geschmack etwas mildern möchte, legt sie vor der Zubereitung etwa 30 Minuten in Milch ein.



Lammleber mit Frühlingskräuter-Bulgur

FÜR 4 PERSONEN

VORBEREITUNGSZEIT: 20 Minuten
KOCH-/BACKZEIT: 15 Minuten

BULGUR:

2 Knoblauchzehen
2 Frühlingszwiebeln
200 g mittelgrober Bulgur
½ Bund Kerbel
½ Bund Zitronenmelisse
1 Zweig Minze
1 Esslöffel Butter
1 Esslöffel Olivenöl
4 dl Gemüsebouillon
Salz, schwarzer Pfeffer aus der Mühle

LEBER:

½ unbehandelte Zitrone
1 Teelöffel gemahlener Koriander
1 Teelöffel scharfer Paprika
1 kräftige Prise gemahlener Kreuzkümmel
600 g Lammleber (ersatzweise Kalbs- oder Schweineleber)
1 Esslöffel Butter
1 Esslöffel Olivenöl
1 dl frisch gepresster Orangensaft
Salz
Minzeblättchen zum Garnieren

1 Für den Bulgur den Knoblauch schälen und fein hacken. Die Frühlingszwiebeln rüsten und mitsamt Grün in feine Ringe schneiden. Das Grün beiseitelegen. Den Bulgur in einem Sieb kalt spülen und gut abtropfen lassen.

2 Alle Kräuter fein hacken und zum Zwiebelgrün geben. Die Butter würfeln und ebenfalls beifügen.

3 Für die Leber die gelbe Schale der Zitronenhälfte fein abreiben und den Saft auspressen. Den Koriander mit dem Paprika und dem Kreuzkümmel mischen. Die Leber kalt spülen und trockentupfen.

Falls vorhanden, Häutchen und Röhrchen entfernen. Die Leber in dünne Scheiben schneiden, dabei grosse Scheiben halbieren.

4 In einer Pfanne für den Bulgur das Olivenöl erhitzen und darin die weissen Zwiebelringe sowie den Knoblauch andünsten. Den Bulgur unterrühren, dann die Bouillon dazugliessen, aufkochen und den Bulgur zugedeckt bei kleiner Hitze etwa 10 Minuten körnig ausquellen lassen.

5 Für die Leber in einer grossen beschichteten Bratpfanne die Butter mit dem Olivenöl erhitzen. Die Leberscheiben beifügen und bei mittlerer Hitze nur so lange braten, bis sie gleichmässig hell gefärbt ist. Dann die Gewürzmischung, die Zitronenschale, 1–2 Esslöffel Zitronensaft sowie den Orangensaft beifügen und alles einmal kräftig aufkochen. Die Leber salzen und die Pfanne von der Kochstelle ziehen.

6 Für den Bulgur die Butterwürfel mit den Kräutern und den grünen Zwiebelringen untermischen und den Bulgur mit Salz und Pfeffer abschmecken.

7 Bulgur und Leber auf vorgewärmten Tellern anrichten, mit Minzeblättchen garnieren und sofort servieren.

FÜR DEN KLEINHAUSHALT

2 Personen: Zutaten halbieren.
1 Person: Zutaten vierteln, aber ½ dl Orangensaft für die Sauce verwenden.

Pro Portion 36 g Eiweiss, 19 g Fett, 45 g Kohlenhydrate; 513 kKalorien oder 2144 kJoule, Lactosefrei

TIPP

Die Leber vom Lamm ist dunkler als jene vom Kalb, hat aber einen ebenso feinen Geschmack. Statt Lammleber kann man zur Osterzeit auch sehr gut die Leber vom Gitzi verwenden, die ebenfalls zart und fein schmeckt. Wichtig bei der Zubereitung von Leber ist, dass man sie bei nicht zu starker Hitze und vor allem auch nicht zu lange gart, da sie sonst zäh und trocken wird.

LIEBER VORBESTELLEN



Vor allem an den Ostertagen bieten viele Metzgereien – vor allem solche mit Biofleisch – nicht nur Lamm- und Gitzifleisch an, sondern häufig auch die Leber und manchmal auch die Nieren der Tiere. Herz und Milken wird man aber auch zu dieser Zeit eher bestellen müssen. Fragen Sie Ihren Metzger also am besten rechtzeitig danach. Geschlachtet werden Lämmer in einem Alter von 4 bis 10 oder sogar 12 Monaten. So sind Herz, Leber und Nieren also häufig sehr unterschiedlich gross. Von älteren Lämmern bekommt man ausserdem keine Milken mehr.



Weitere Rezepte zum Thema unter www.wildeisen.ch/sammlungen/alles-vom-lamm



Pochiertes Lammherz mit Salsa verde

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

LAMMHERZ:
½ unbehandelte Zitrone
je 1 Zweig Rosmarin und Salbei
2 Lorbeerblätter
1½ Liter Wasser
1 Teelöffel Pfefferkörner
Salz
4 Lammherzen, je ca. 120 g, siehe Tipp

SALSA VERDE:
1 Scheibe altbackenes Toast- oder Weissbrot
1 Bund glattblättrige Petersilie
1 Bund Basilikum
1 Esslöffel Kapern, am besten in Salz eingelegt
1 Esslöffel Zitronensaft
2 Esslöffel Sojasauce
4 Esslöffel Olivenöl
Salz, schwarzer Pfeffer aus der Mühle

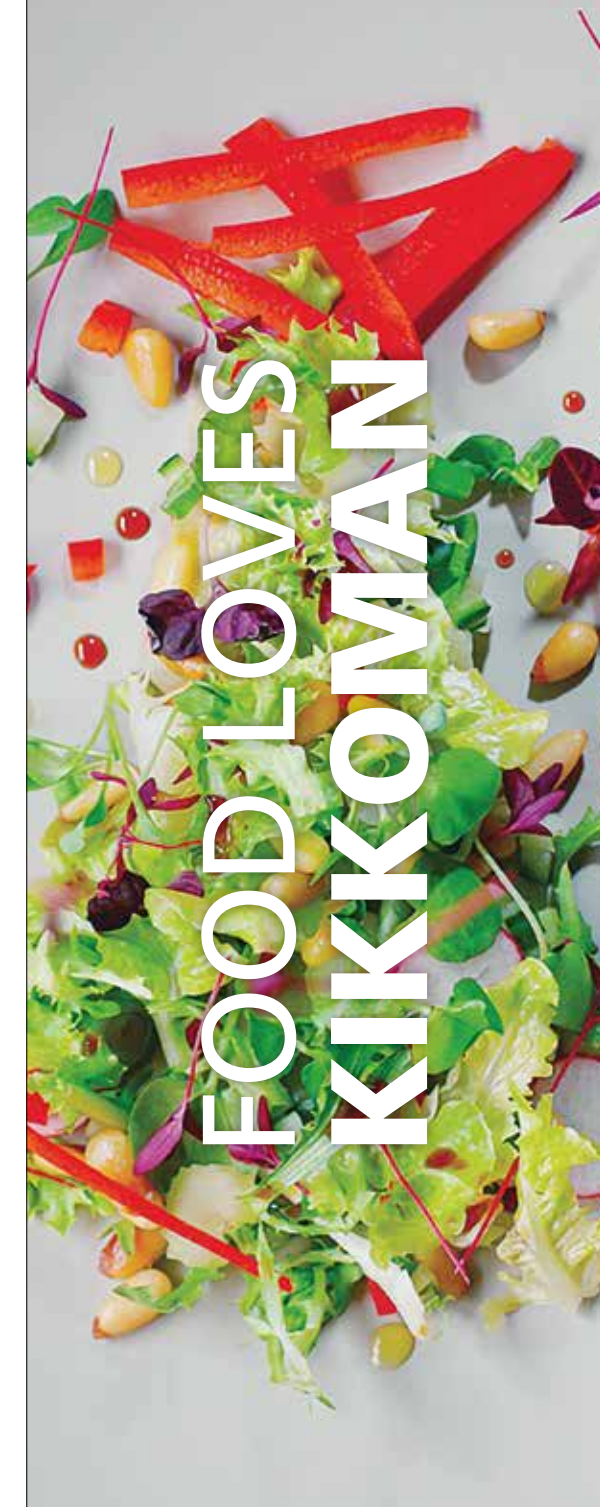
- 1 Für das Lammherz die Zitronenhälfte in dünne Scheiben schneiden. Die Kräuter mitsamt den Stielen grob zerschneiden.
- 2 In einer grossen Pfanne das Wasser, die Zitronenscheiben, die Kräuter, die Lorbeerblätter und die Pfefferkörner aufkochen. Den Sud salzen. Die Lammherzen hineinlegen und bei mittlerer Hitze etwa 30 Minuten leise gar ziehen lassen. Das Wasser soll dabei nicht stark kochen, sondern es sollen nur kleine Bläschen aufsteigen.
- 3 Inzwischen für die Salsa verde das Brot in einer Schüssel mit Wasser bedecken und einweichen. Die Kräuter grob hacken. Die Kapern in einem Sieb gründlich warm abspülen.
- 4 Das Brot ausdrücken und mit den Kräutern, den Kapern, dem Zitronensaft, der Sojasauce und dem Olivenöl in einen hohen Becher geben. Alles mit dem Stabmixer fein pürieren. Die Salsa verde mit Salz und Pfeffer abschmecken. Falls sie zu dickflüssig ist, mit etwas Wasser verdünnen.
- 5 Die Lammherzen aus dem Sud heben und abtropfen lassen. Das Fleisch in dünne Scheiben schneiden und mit etwas Sud auf einer Platte anrichten. Mit der Salsa verde servieren.

Dazu schmecken Bratkartoffeln oder Brot.

FÜR DEN KLEINHAUSHALT
2 Personen: Zutaten halbieren, die grüne Sauce aber in der rezeptierten Menge zubereiten; sie hält sich im Kühlschrank mindestens 1 Woche und passt auch zu Gemüse oder Eiern sehr gut.

Pro Portion 19 g Eiweiss, 9 g Fett, 8 g Kohlenhydrate; 195 kKalorien oder 814 kJoule, Lactosefrei

TIPP
Das Fleisch vom Herz ist reines Muskelfleisch. Beim Garen im Sud wird es zart, ist in der Konsistenz aber fester als beispielsweise Siedfleisch. Das Herz wird mitsamt dem äusseren dünnen Fettanteil gegart; nach Belieben nach dem Garen abschneiden.
Lammherzen können je nach Alter der Lämmer sehr unterschiedlich gross sein, das Gewicht schwankt zwischen 90 und 190 Gramm. Kleinere Herzen sind schon nach etwa 25 Minuten gar, die grossen müssen 10–15 Minuten länger im Sud ziehen.



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



Lammilken auf Gemüsesalat

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

GEMÜSESALAT:

250 g grüne Spargeln
1 Esslöffel Zitronensaft
2-4 kleinere, spitz zulaufende italienische Artischocken
2 Esslöffel Olivenöl (1)
1 dl Weisswein
1 dl Gemüsebouillon
250 g ausgelöste Erbsen, frisch oder tiefgekühlt
1 Frühlingszwiebel
4 Zweige Minze
1 Esslöffel Zitronensaft
Salz, schwarzer Pfeffer aus der Mühle
3 Esslöffel Olivenöl (2)

MILKEN:

500 g Lammilken (Bries, ersatzweise Kalbmilken)
1 Esslöffel Butter
1 Esslöffel Olivenöl

1 Für den Gemüsesalat die Enden der Spargeln grosszügig um 1/3 abschneiden. Falls nötig, die Spargeln im hinteren Teil schälen. Dann in etwa 4 cm lange Stücke schneiden.

2 Für die Artischocken in einer Schüssel kaltes Wasser mit dem Zitronensaft mischen. Das obere Drittel der Artischocken abschneiden, dann so viele äussere Blätter ausbrechen, bis sie am unteren Ende deutlich heller werden. Wenn nötig die Artischocken nochmals im oberen Teil zurückschneiden. Die Artischocken halbieren und das Heu aus der Mitte mit einem kleinen spitzen Messer heraus schneiden. Die Artischockenhälften jeweils der Länge nach vierteln und ins Zitronenwasser geben.

3 Die Milken kalt spülen. In einer Pfanne reichlich Wasser aufkochen. Die Milken hineinlegen und etwa 2 Minuten blanchieren. Die Milken mit der Schaumkelle herausheben und auf Küchenpapier trockentupfen. Die Milken in die einzelnen, etwa baumnussgrossen Segmente zupfen. Die Milken leicht salzen und pfeffern.

4 Für den Salat in einer Pfanne die erste Portion Olivenöl (1) erhitzen. Die Artischocken abtropfen lassen, beifügen

und andünsten. Wein und Bouillon dazugiessen, alles aufkochen und die Artischocken bei mittlerer Hitze etwa 5 Minuten garen. Dann die Spargeln und die Erbsen beifügen und alles noch einmal etwa 5 Minuten kochen, bis das Gemüse bissfest ist. Mit einer Schaumkelle aus dem Kochsud heben und in ein Sieb geben. Den Sud beiseitestellen.

5 Während das Gemüse gart, die Frühlingszwiebel rüsten und mitsamt schönem Grün in feine Ringe schneiden. Die Minzeblättchen fein hacken.

6 Den Zitronensaft mit 2-3 Esslöffel Gemüsesud, Salz und Pfeffer verrühren. Die zweite Portion Olivenöl (2) nach und nach unterschlagen.

7 Für die Milken in einer grossen Bratpfanne die Butter mit dem Olivenöl erhitzen und die Milken darin bei mittlerer Hitze etwa 2 Minuten braten, bis sie goldbraun sind. Dann wenden und noch einmal so lange braten.

8 Alle Gemüse mit dem Zitronendressing, den Frühlingszwiebelringen und der Minze mischen, wenn nötig nachwürzen und auf Tellern anrichten. Die Milken daraufsetzen und sofort servieren.

FÜR DEN KLEINHAUSHALT

2 Personen: Zutaten halbieren.

Pro Portion 27 g Eiweiss, 20 g Fett, 10 g Kohlenhydrate; 349 kKalorien oder 1455 kJoule, Glutenfrei, Lactosearm

TIPP

Die Milke, auch Bries genannt, ist die Thymus- oder Wachstumsdrüse eines jungen Tieres, egal ob beim Lamm, Gitzli oder Kalb. Diese bildet sich beim Heranwachsen des Tieres langsam zurück und verschwindet schliesslich ganz. Vor allem die Lämmer von Bio-Betrieben werden in der Regel erst im Alter von über 10 Monaten geschlachtet, bei ihnen sind keine Milken mehr vorhanden.

SCHNITTKNOBLAUCH

Schnittknoblauch ist die perfekte Alternative für Bärlauch-Fans, wenn die kurze Saison des Frühlingskrauts zu Ende ist.

«**A**llium tuberosum» besitzt viele Namen. Neben der Bezeichnung Schnittknoblauch kennt man das nach Knoblauch duftenden Kraut auch als Chinalauch, Chinesischen Schnittlauch, Knoblauch-Schnittlauch oder kurz Knoblauch. Noch bekommt man Schnittknoblauch nur in gut assortierten Gemüseabteilungen oder in asiatischen Lebensmitteläden. Die Lösung des Problems: Er lässt sich auch ganz einfach im Topf kultivieren. Viele Gartenhäuser haben Schnittknoblauch bereits vorgezogen im Küchenkräutersortiment.

Die ursprüngliche Heimat des Gewürzkrauts befindet sich in China, genauer gesagt in der südwestlichen Provinz Shanxi. Längst wird es aber im ganzen ostasiatischen Raum angebaut und ist in Thailand oder auf den Philippinen genauso beliebt wie in der chinesischen Küche. Die mehrjährige winterharte Pflanze aus der Familie der Amaryllidgewächse wird etwa 35 cm hoch und weist flache grüne Blätter auf. Neben den Blättern können auch die Stiele der Blüten sowie die Blüten selbst verwendet werden. Die Stiele sind nicht wie beim Schnittlauch hohl, sondern vollfleischig und schmecken am besten, wenn sich die Blüten noch nicht vollständig geöffnet haben.

Das Aroma ist milder als von Knoblauch und hinterlässt im Gegensatz zu diesem nach dem Genuss auch nicht den typischen Geruch – eine gute Alternative für alle, die zwar das Knoblaucharoma mögen, aber nicht dessen «Nebenwirkungen».

Roh kann Schnittknoblauch für Salate, Dips und Saucen verwendet werden, warm ist er ein aromatischer Begleiter zu gedünstetem Gemüse, aromatisiert aber auch Risotto, Pasta, Suppen und Saucen. Frischen Schnittknoblauch bewahrt man am besten im Kühlschrank in einem Gefrierbeutel auf oder stellt ihn wie ein Blumenstraus in einen Becher mit etwas Wasser. Zum Trocknen eignet sich Schnittknoblauch nicht, da er stark Aroma verliert. Tiefkühlen hingegen ist kein Problem. Am besten schneidet man ihn dazu fein und lässt ihn lose ausgelegt auf einem Backpapier gefrieren; anschliessend in ein gut verschliessbares Gefäss umfüllen. ❁



Kohlrabisuppe mit Schnittknoblauch

FÜR 4 PERSONEN
VORBEREITUNGSZEIT: 20 Minuten
KOCH-/BACKZEIT: 25 Minuten

500 g Kohlrabi
1 kleine mehligkochende Kartoffel, ca. 100 g
1 Zwiebel
1 Esslöffel Butter (1)
7 dl Gemüsebouillon
1 Bund Schnittknoblauch, ca. 20 g
2 Scheiben Pumpernickel oder Roggenbrot
2 Esslöffel Butter (2)
1 Becher saurer Halbrahm
Salz, schwarzer Pfeffer aus der Mühle
1–1½ Esslöffel Zitronensaft

- 1 Die Kohlrabi sowie die Kartoffel schälen und an der Röstiraffel reiben. Die Zwiebel schälen und hacken.
- 2 In einer Pfanne die erste Portion Butter (1) schmelzen. Die Kohlrabi-Kartoffel-Masse sowie die Zwiebel darin 2–3 Minuten andünsten. Die Bouillon dazugießen und alles zugedeckt etwa 25 Minuten kochen lassen.
- 3 Inzwischen den Schnittknoblauch fein schneiden.
- 4 Den Pumpernickel oder das Roggenbrot in kleine Würfelchen schneiden. In einer Bratpfanne in der zweiten Portion Butter (2) knusprig anbraten. Auf Küchenpapier abtropfen lassen.
- 5 ¾ des Schnittknoblauchs und den sauren Halbrahm zur Suppe geben und alles im Blender oder mit dem Stabmixer möglichst fein pürieren. Die Suppe mit

Salz, Pfeffer und Zitronensaft abschmecken.

6 Die Suppe nochmals gut heiss werden lassen, dann in vorgewärmten tiefen Tellern oder Tassen anrichten und mit den Brotwürfelchen sowie dem restlichen Schnittknoblauch bestreuen.

FÜR DEN KLEINHAUSHALT
2 Personen: Zutaten halbieren.
1 Person: Zutaten vierteln.

Pro Portion 6 g Eiweiss,
21 g Fett, 16 g Kohlenhydrate;
283 kKalorien oder 1175 kJoule

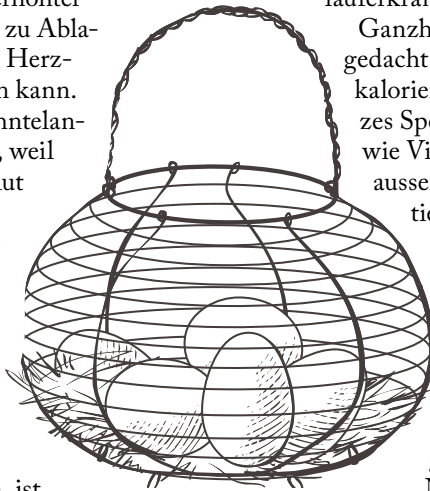


Marianne Botta ist dipl. Lebensmittelingenieurin ETH, spezialisiert auf Ernährungswissenschaften, sowie Personal Trainerin. Sie arbeitet als freie Fachjournalistin, ist erfolgreiche Buchautorin und hält Kurse und Vorträge zum Thema Ernährung und Sport. Mit einem Teil ihrer Grossfamilie – sie hat 8 Kinder zwischen 10 und 24 Jahren – lebt sie in der Westschweiz.

EI – ODER DOCH NICHT?

Darf man Eier essen – oder darf man nicht? Diese Frage stellt sich besonders um Ostern herum.

Eigentlich könnte ich recht gut vegan essen, wären da nicht die Eier. Zwar kann man sie fast überall irgendwie ersetzen, aber ich mag sie einfach zu gerne. Ein schlechtes Gewissen habe ich bei ihrem Genuss, meinen guten Cholesterinspiegel betrachtend, keineswegs. Denn die gängige Meinung, dass Eier ungesund seien, ist längst überholt. Ja, es stimmt, Eier enthalten viel Cholesterin, pro Ei (gelb) sind es satte 240 mg. Und ein erhöhter Cholesterinspiegel führt bekanntlich zu Ablagerungen in den Gefässen, was einen Herzinfarkt oder Schlaganfall begünstigen kann. Wer also viele Eier isst, so die jahrzehntelange Annahme, schade seinem Herzen, weil dadurch der Cholesterinspiegel im Blut erhöht werde. Tönt logisch, stimmt aber nicht. Die Ergebnisse aus Metaanalysen zeigen nämlich keine negativen Auswirkungen des Eierkonsums auf die Herzgesundheit. Auch Menschen, die gerne und öfter Eier assen, erleiden demnach nicht häufiger Herzinfarkte und Schlaganfälle. Die Erklärung, weshalb Eier den Cholesterinspiegel nicht erhöhen, ist simpel: Schuld an einem zu hohen Cholesterinspiegel sind nämlich nicht die gegessenen Lebensmittel, sondern die gesamte Lebensweise sowie die genetische Veranlagung. Diese ist erheblich daran beteiligt, ob der Cholesterinspiegel aus dem Ruder gerät oder nicht. Es gibt etliche Menschen, die trotz drei Eiern täglich einen absolut normalen Cholesterinspiegel haben. Das meiste Cholesterin wird nämlich von der Leber selbst gebildet, während nur gerade ein Viertel des gesamten Cholesterins im Blut aus den gegessenen Lebensmitteln stammt.



Wer kein Übergewicht hat, sich viel bewegt, viele Nahrungsfasern aus Früchten, Gemüse und Hülsenfrüchten aufnimmt, hat in der Regel einen normalen Cholesterinspiegel. Für all diese Menschen gilt die Empfehlung: drei bis vier Eier pro Woche oder sogar noch mehr sind absolut in Ordnung. Nur wer über viele Monate hinweg mehr als 7 Eier wöchentlich isst, hat ein etwas höheres Risiko für Herz-Kreislauferkrankungen.

Ganzheitlich beurteilt sind Eier sowieso gesünder als gedacht. Sie liefern durchschnittlich nur rund 150 Kilokalorien pro Stück, sättigen aber gut und bieten ein ganzes Spektrum an wichtigen und wertvollen Vitalstoffen wie Vitamin A, B2, D und E, also alle wichtigen Vitamine ausser Vitamin C, daneben zellschützende Antioxidantien wie Lutein sowie die Mineralstoffe Eisen, Zink, Selen, Kalzium, Natrium und Kalium. Auch liefert ein Ei knapp 50 g hochwertiges Protein. Der in Eiern enthaltene Stoff Lecithin kann sogar die Aufnahme von Cholesterin im Körper etwas abbremsen. Allerdings spielt es eine Rolle, wie die Eier zubereitet werden. Mit vielen Kräutern oder Gemüse wie etwa Tomaten sind sie weit gesünder als mit viel gebratenem Speck.

Nur Menschen, die bereits an Diabetes Typ II leiden, sollten sich bei Eiern zurückhalten. Bei ihnen zeigen die Studien ganz klar einen Zusammenhang zwischen erhöhten Risiken für eine Herz-Kreislaufkrankheit und dem Eierkonsum. Sie sollten sich an die Erkenntnisse der US-Studie im JAMA, (Onlineveröffentlichung am 19.3.2019) halten und essen wie (früher) am Mittelmeer. Denn wer sich herzgesund ernähren möchte, soll täglich mindestens 200 g Gemüse und Obst, daneben Vollkornprodukte, Geflügel, Fisch, Hülsenfrüchte, Raps- und Olivenöl und Nüsse essen. Dazu weniger Stress – und mehr Bewegung. ❁

Aus dem Ei gepellt

Sie gehören untrennbar zu Ostern, die farbigen und oft schön verzierten Ostereier. Und es macht Spass, sie im Familien- und Freundeskreis zu «tütschen». Doch was tun, wenn die Schale ab ist? Unsere Köchinnen Annemarie und Florina zeigen Ihnen, wie man Ostereier zubereiten kann, wenn man sie nicht einfach so essen will.



Eiersalat mit Röstzwiebeln

FÜR 4 PERSONEN
VORBEREITUNGSZEIT: 15 Minuten
KOCH-/BACKZEIT: 5 Minuten

- 1 mittlere Zwiebel
- Salz
- 60 g Mayonnaise
- 75 g saurer Halbrahm
- 2 Teelöffel Senf
- 1 Teelöffel Currypulver, mild oder scharf schwarzer Pfeffer aus der Mühle
- 5 Ostereier oder hart gekochte Eier
- 1 Peperoncino
- 4 kleine Gewürzgurken
- 1 Bund Schnittlauch
- 2 Esslöffel Mehl
- 2-3 Esslöffel Bratbutter
- 6 Scheiben Pumpernickel

- 1 Die Zwiebel schälen, in feine Ringe schneiden und diese auseinanderziehen. Auf Küchenpapier auslegen und mit Salz bestreuen. Etwa 15 Minuten Wasser ziehen lassen.
- 2 Inzwischen in einer Schüssel Mayonnaise, sauren Halbrahm, Senf, Currypulver, Pfeffer sowie etwas Salz verrühren.
- 3 Die Eier schälen und mit dem Eierschneider würfeln oder mit dem Messer grob hacken. Den Peperoncino längs halbieren, entkernen, in lange Streifen und diese in kleine Würfelchen schneiden. Die Gurken ebenfalls klein würfeln. Den Schnittlauch in Röllchen schneiden. Alle diese Zutaten zur Mayonnaisemischung geben und sorgfältig untermischen. Wenn nötig nachwürzen.
- 4 Die Zwiebeln mit Küchenpapier trocken tupfen. Anschliessend beidseitig mit Mehl bestäuben, dabei überschüssiges Mehl wieder abschütteln.

- 5 In einer beschichteten Bratpfanne die Bratbutter erhitzen. Die Zwiebelringe darin goldbraun backen. Auf Küchenpapier abtropfen lassen.
- 6 Die Pumpernickelscheiben diagonal halbieren. Bergartig mit Eiersalat belegen und mit Röstzwiebeln garnieren. Auf einer Platte anrichten und servieren.

Dazu passt Blattsalat.

Pro Portion 13 g Eiweiss, 29 g Fett, 27 g Kohlenhydrate; 437 kKalorien oder 1820 kJoule, Purinarm



SENF - GEWÜRZ MIT LANGER GESCHICHTE

Seit Hunderten von Jahren kennt man ihn. Senf ist bis heute eines der bedeutendsten Gewürze.

RANDEN-SCHNITTE MIT HUMMUS UND AVOCADO

ZUTATEN

- 4 Scheiben Sauerteigbrot, getoastet
- 2 gekochte Randen in kleinen Stücken
- Erbsen, mit Wasser gespült
- 2 Knoblauchzehen, geschält
- 3 Esslöffel Tahini
- Saft einer halben Zitrone
- ½ Teelöffel Kümmel
- 1 Esslöffel Maille Original Dijon Senf
- 1 Avocado, in Scheiben geschnitten
- 15g geröstete Pinienkerne

ZUBEREITUNG

1. Zur Zubereitung des Hummus die Randen, die Erbsen, den Maille Original Dijon Senf, den Kümmel, den Knoblauch, das Tahini und den Zitronensaft im Mixer pürieren, bis die Mischung glatt ist
2. Den Hummus auf dem Toast verteilen, die in Scheiben geschnittenen Avocados darauflegen und mit gerösteten Pinienkernen garnieren

TOAST MIT BLUMENKOHLMOUSSE UND ROTEN TRAUBEN

ZUTATEN

- 4 Scheiben Sauerteigbrot, getoastet
- 16 rote Trauben
- 1 Blumenkohl
- 2 fein gehackte Schalotten
- 200ml Pflanzlicher Rahm
- 1 Teelöffel brauner Zucker
- 2 Esslöffel Maille Original Dijon Senf

ZUBEREITUNG

1. Die Trauben mit dem braunen Zucker mischen und im auf 200°C vorgeheizten Ofen 10 Minuten karamellisieren
2. Die Schalotten bei geringer Hitze mit etwas Öl für 5 Minuten anbraten
3. Den Blumenkohl in Röschen schneiden
4. Den Blumenkohl und den Rahm hinzufügen. Das Ganze bei mittlerer Hitze kochen
5. Abkühlen lassen und dann 2 Esslöffel Maille Original Dijon Senf hinzufügen
6. Die Mischung auf dem Toast verteilen. Ein paar Trauben zur Dekoration hinzufügen

Unsere Eier wurden nach altem Rezept eingefärbt: nämlich zuerst mit Blättchen, Grashalmen und Blüten belegt, in einen Strumpf gewickelt und anschliessend in einem Sud aus Naturfarben gekocht. Malvenblüten ergeben grüngraue, Hibiskus tiefblaue, Zwiebelschalen braune und Sandelholz rötliche Eier.

FLORINA: Je feiner man die Zwiebeln schneidet, desto knuspriger werden sie beim Braten. Wer einen Hobel hat, sollte die Zwiebeln damit schneiden.

ANNEMARIE: Und bitte beim Zubereiten nicht an Fett sparen, sonst braten die Zwiebeln unregelmässig. Überraschenderweise bleibt übrigens zuletzt ein guter Teil der Bratbutter in der Pfanne zurück, weil sie gegen Schluss wieder austritt.

FLORINA: Der Eiersalat kann auch als Tatar angerichtet werden, welches man mit einem kleinen Nüsslisalat garniert. In diesem Fall aber Toastbrot oder Baguette dazu servieren.





ANNEMARIE: Ich bin nun wirklich kein Freund von Kapern und schon gar nicht von Kapernäpfeln. Aber seit ich sie in Italien knusprig gebraten serviert bekommen habe, bin ich schon fast süchtig danach – das muss man unbedingt ausprobieren!

FLORINA: Damit die Kapernäpfel in diesem Rezept gut braten, sollte man unbedingt eine kleine Pfanne verwenden, damit sie ganz leicht im Öl schwimmen. Das Öl, das übrig bleibt, kann man gut zum Anbraten von Fleisch oder zum Dünsten von Gemüse verwenden.

ANNEMARIE: Reste der Thonmasse kann man am nächsten Tag auf in Olivenöl geröstetem Weissbrot als Crostini servieren.



Die berühmte «Tonnato»(Thon)-Sauce für einmal ohne Fleisch, sondern in Eihälften gefüllt.

Gefüllte Eier «tonnato»

ERGIBT 16 Stück
VORBEREITUNGSZEIT: 20 Minuten
KOCH-/BACKZEIT: 4-5 Minuten

8 Ostereier bzw. hart gekochte Eier
1 kleine Dose Thon «au naturel», abgetropft ca. 150 g
1 Esslöffel Zitronensaft
100 g Mayonnaise
30 g saurer Halbrahm
Salz, schwarzer Pfeffer aus der Mühle
1 Bund Schnittlauch
16 Kapernäpfel, aus dem Glas
4-5 Esslöffel Olivenöl

- Die Eier schälen, längs halbieren und das Eigelb sorgfältig herauslösen. Die Eiweisshälften auf eine Platte geben und mit Klarsichtfolie gedeckt kühl stellen.
- Die Eigelbe in einen hohen Becher geben. Den Thon abgiessen, auf Küchenpapier abtropfen lassen, dann zerzupfen und ebenfalls in den Becher geben. Zitronensaft, Mayonnaise und sauren Halbrahm beifügen und alles mit dem Stabmixer fein pürieren. Die Masse mit Salz und Pfeffer abschmecken.
- $\frac{3}{4}$ des Schnittlauchs in feine Röllchen schneiden und unter die Thonmasse geben. Kühl stellen. Die restlichen Schnittlauchhalme in etwa 2 cm lange

Stücke schneiden und für die Garnitur beiseitelegen.
4 Die Kapernäpfel kurz lauwarm abspülen und mit Küchenpapier trockentupfen. In einer kleinen Pfanne im kräftig heissen Öl die Kapernäpfel knusprig braten. Auf Küchenpapier abtropfen lassen.
5 Zum Servieren die Thonmasse in einen Spritzbeutel geben und bergartig in die Eiweisshälften spritzen. Mit je 1 Kapernäpfel sowie den beiseitegelegten Schnittlauchhalmen garnieren.

Pro Stück 6 g Eiweiss, 10 g Fett, 1 g Kohlenhydrate; 112 kKalorien oder 462 kJoule, Glutenfrei

Eier im Mandel-Kürbiskern-Hemd auf Salat

FÜR 4 PERSONEN
VORBEREITUNGSZEIT: 20 Minuten
KOCH-/BACKZEIT: 5 Minuten

SALAT:
1 Kopfsalat
1 rote Peperoni
3 Esslöffel weisser Balsamicoessig
2 Esslöffel Gemüsebouillon
2 Teelöffel Senf
1 Esslöffel Crème fraîche
Salz, schwarzer Pfeffer aus der Mühle
3 Esslöffel Olivenöl

EIER:
50 g Mandelblättchen
3 Esslöffel Kürbiskerne
3 Esslöffel Paniermehl
6 Esslöffel Mehl
2 Eier
Salz, schwarzer Pfeffer aus der Mühle
6 Ostereier oder hart gekochte Eier
1 dl Olivenöl

1 Den Salat rüsten, waschen, in mundgerechte Blätter teilen und trocken schleudern. Die Peperoni vierteln, entkernen, in Streifen, dann in kleine Würfel schneiden.

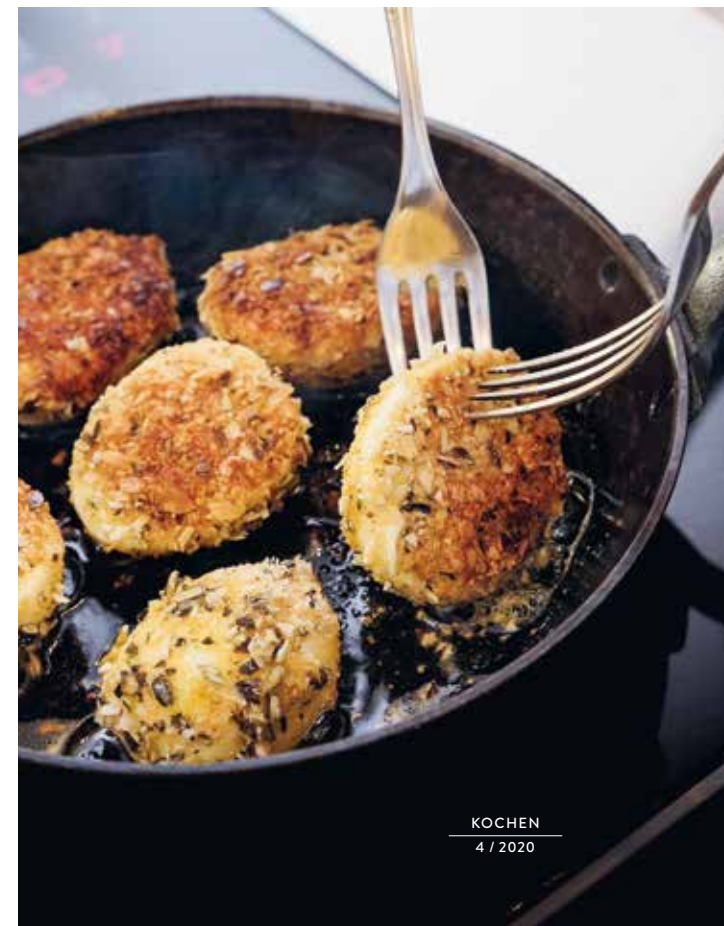
- Für das Dressing in einer grossen Schüssel den Essig, die Bouillon, den Senf, die Crème fraîche sowie etwas Salz und Pfeffer verrühren, dann das Olivenöl unterschlagen. Wenn nötig nachwürzen.
- Die Mandelblättchen mit einem grossen Messer fein, aber nicht pulverartig hacken. Die Kürbiskerne mittelgrob hacken. Mandeln, Kürbiskerne und Paniermehl auf einen grossen Teller geben und gut mischen.
- In einem tiefen Teller das Mehl bereitstellen. In einem weiteren Teller die Eier mit Salz und Pfeffer gut verquirlen.
- Die Ostereier oder die hart gekochten Eier schälen und längs halbieren. Zuerst die Eihälften im Mehl wenden, dann durch das verquirlte Ei ziehen und anschliessend in der Mandel-Kürbiskern-Mischung panieren.
- In einer beschichteten Pfanne das Olivenöl erhitzen. Die panierten Eier hineingeben und sorgfältig rundum etwa 5 Minuten golden braten. Auf Küchenpapier abtropfen lassen.
- Den Kopfsalat und die Peperoni zum Dressing geben und mischen. In tiefen Tellern anrichten. Die ausgebackenen Eier auf dem Salat anrichten. Sofort servieren.

Pro Portion 26 g Eiweiss, 50 g Fett, 32 g Kohlenhydrate; 694 kKalorien oder 2883 kJoule

ANNEMARIE: Bleibt von der Mandel-Kürbiskern-Panade etwas übrig, kann man sie in Butter zu knusprigen Bröseln braten und zum Beispiel über einen Salat, Pasta oder gedünstetes Gemüse streuen.

FLORINA: Diese gebackenen Eier würden mir auch mit einer Sauce Tatar schmecken, die man mit nur $\frac{1}{3}$ Mayonnaise, dafür $\frac{2}{3}$ saurem Halbrahm zubereitet.

Eihälften werden in einer Panade aus Mandeln und Kürbiskernen gewälzt, gebraten und auf einem knackigen Kopfsalat mit Peperoniwürfelchen serviert.





Ausgelöstes Eigelb mit Kräutern und Saurrahm bilden die Füllung der Eihälften, dazu gibt es eine feine Rahm-Weinsauce.

Gebratene gefüllte Eier «à l'ancienne»

FÜR 4 PERSONEN
VORBEREITUNGZEIT: 15 Minuten
KOCH-/BACKZEIT: ca. 7 Minuten

6 Ostereier oder hart gekochte Eier
1 Bund glatte Petersilie
½ Bund Schnittlauch
1 grosse Knoblauchzehe
1 Esslöffel saurer Halbrahm
Salz, schwarzer Pfeffer
30 g Butter
½ dl Noilly Prat
½ dl Weisswein
½ dl Vollrahm

- 1 Den Backofen auf 80 Grad vorheizen und eine Platte mitwärmen.
- 2 Die Eier schälen, der Länge nach halbieren, die Eigelbe auslösen und in eine kleine Schüssel geben. Die Eiweishälften beiseitestellen.
- 3 Die Petersilie fein hacken. ½ davon für die Sauce beiseitestellen. Den Schnittlauch in Röllchen schneiden. Die Knoblauchzehe schälen und ebenfalls fein hacken. Beide Zutaten zusammen mit dem sauren Halbrahm zu den Eigelben geben, alles mit Salz und Pfeffer würzen und mit einer Gabel sehr gut mischen; ist die Masse zu trocken, noch etwas sauren Halbrahm beifügen. Die Masse in 12 kleine Häufchen teilen, in die Eiweishälften füllen und leicht flach drücken.
- 4 In einer beschichteten Bratpfanne die Butter aufschäumen lassen. Die Eihälften mit der gefüllten Seite nach unten darin 2-3 Minuten goldbraun braten. Wenden und noch etwa ¼ Minute weiterbraten. Die Eihälften auf die vorgewärmte Platte setzen und lose mit Folie gedeckt im 80 Grad heissen Ofen warm stellen.
- 5 Den Bratensatz mit Noilly Prat und Weisswein ablöschen und zur Hälfte einkochen lassen. Dann den Rahm und die beiseitegestellte Petersilie beifügen und alles einmal kräftig aufkochen. Dann die Sauce um die Eihälften herum angiesen und sofort servieren.

Dazu passt Baguette oder Reis.

Pro Portion 11 g Eiweiss, 20 g Fett,
3 g Kohlenhydrate; 242 kKalorien oder
1005 kJoule, Glutenfrei



FLORINA: Ich hatte die Befürchtung, dass die Füllung der Eier beim Braten zu weich wird und auseinanderfällt ...

ANNEMARIE: Deshalb darf man wirklich nur wenig sauren Halbrahm beifügen. Und die Masse nicht mit dem Stabmixer pürieren, sondern ganz «altmodisch» mit der Gabel mischen.

FLORINA: Ich denke, man könnte die Eihälften nach dem Braten auch abkühlen lassen und dann auf einem Salat servieren. In diesem Fall ist es überflüssig, sie auf der zweiten, also ungefüllten Seite zu braten.

ANNEMARIE: Gut kann ich mir als Beilage auch Spinat oder grüne Spargeln vorstellen.

Menü des Monats

Grüne Spargeln im Glas mit
Orangen-Mayonnaise

×

Spinat-Bärlauch-Suppe mit
Kartoffel-Croupons

×

Gefüllte Kohlrabi im Teig an
Schnittlauchsauce

×

Zitronen-Basilikum-Parfait



Grüne Spargeln im
Glas mit Orangen-
Mayonnaise

Rezept auf Seite 68

Ganz in Grün

Endlich Frühlingsanfang! Feiern Sie deshalb mit
Ihren Gästen – mit einem «grünen» Menü.



Grüne Spargeln im Glas mit Orangen-Mayonnaise

FÜR 4–6 PERSONEN
VORBEREITUNGSZEIT: 20 Minuten
KOCH-/BACKZEIT: 5–7 Minuten

MAYONNAISE:
½ Peperoncino
1 unbehandelte Orange
1 Eigelb, möglichst frisch
1½ Teelöffel Senf
1½ dl Sonnenblumen- oder Trauben-
kernöl, siehe Tipp
Salz
2–3 Esslöffel saurer Halbrahm

SPARGELN:
800 g–1 kg grüne Spargeln
1 Liter Wasser
1 Stück Orangenschale
½ Esslöffel Salz
½ Esslöffel Zucker

- 1 Für die Mayonnaise den Peperoncino entkernen und sehr fein hacken. In eine kleine Schale geben. Von ½ der Orange die orange Schale fein dazureiben. 3 Esslöffel Saft auspressen und beifügen.
- 2 In einer kleinen Schüssel das Eigelb mit dem Senf gut verrühren. Dann zunächst tropfenweise, später im dünnen Faden das Öl dazumixen. Gibt man das Öl zu schnell bei, kann die Mayonnaise gerinnen oder bleibt dünn. Die Orangensaft-Peperoncino-Mischung unterrühren und die Sauce mit Salz würzen. Zuletzt den sauren Halbrahm beifügen und die Orangen-Mayonnaise kühl stellen.
- 3 Von den Spargeln die Enden der Stangen grosszügig um ½ kürzen; je nach Frische und Qualität eventuell im hinteren Teil schälen. Wenn nötig die Spargeln in einem feuchten Küchentuch aufbewahren.
- 4 In einer weiten Pfanne das Wasser mit der abgelösten Orangenschale (nur

das Orange!), dem Salz und dem Zucker aufkochen. Die Spargeln hineinlegen und je nach Dicke 5–7 Minuten knackig garen.

5 Inzwischen die Mayonnaise auf 4–6 grosse Gläser verteilen.

6 Die Spargeln sorgfältig aus dem Sud heben, abtropfen lassen und sofort in den Gläsern anrichten.

WENN ES WENIGER/MEHR GÄSTE SIND

2–3 Personen: Pro Person rechnet man 4–5 Spargeln; die Zutaten für den Sud bleiben gleich. Die Mayonnaise kann nicht in kleinerer Menge als rezeptiert zubereitet werden; Reste der Sauce halten sich 2 Tage im Kühlschrank.

6–8 Personen: Sud und Mayonnaise in doppelter Menge zubereiten, Spargeln der Gästezahl anpassen (siehe 2–3 Personen).

TIPP

Für die Mayonnaise kein kalt gepresstes Öl verwenden, sonst schmeckt die Sauce bitter.

Pro Portion 5 g Eiweiss, 41 g Fett, 12 g Kohlenhydrate; 448 kKalorien oder 1851 kJoule, Glutenfrei

Spinat-Bärlauch-Suppe mit Kartoffel-Croûtons

FÜR 4–6 PERSONEN
VORBEREITUNGSZEIT: 25 Minuten
KOCH-/BACKZEIT: 10 Minuten

200 g festkochende Kartoffeln
2 Esslöffel Bratbutter
Salz
200 g Jungspinat (Salatspinat)
150 g Bärlauch
2 Frühlingszwiebeln
1 Knoblauchzehe
1 Esslöffel Butter
7 dl Gemüsebouillon
1 dl Noilly Prat oder Weisswein
2 dl Rahm
1 Esslöffel Speisestärke (z. B. Maizena, Epifin usw.)
einige Spritzer Zitronensaft
schwarzer Pfeffer aus der Mühle

- 1 Die Kartoffeln schälen und in sehr kleine Würfelchen, wie Brotcroûtons, schneiden. Auf Küchenpapier trockentupfen.
- 2 In einer beschichteten Bratpfanne die Bratbutter erhitzen. Die Kartoffelwürfel

darin goldbraun braten. Auf Küchenpapier abtropfen lassen und salzen.

3 Während die Kartoffeln braten, den Spinat und den Bärlauch waschen und sehr gut abtropfen lassen. Eine kleine Handvoll Bärlauchblätter in Streifen schneiden und für die Garnitur beiseitelegen. Die Frühlingszwiebeln rüsten und mitsamt Grün in feine Ringe schneiden. Den Knoblauch schälen und in Scheibchen schneiden.

4 In einer grossen Pfanne die Butter erhitzen. Frühlingszwiebeln und Knoblauch darin glasig dünsten. Bouillon und Noilly Prat oder Weisswein beifügen, aufkochen und alles 5 Minuten kochen lassen. Bis hierhin kann die Suppe vorbereitet werden.

5 Unmittelbar vor dem Essen die Bouillon aufkochen. Spinat und Bärlauch beifügen, alles nochmals aufkochen und kurz zusammenfallen lassen. Inzwischen Rahm und Speisestärke verrühren. Diese Mischung zur Suppe geben und diese sofort mit dem Stabmixer oder im Blender sehr fein pürieren.

6 Die Suppe nochmals aufkochen, mit Salz, Pfeffer sowie wenig Zitronensaft abschmecken. Die Spinat-Bärlauch-Suppe sofort in vorgewärmte tiefe Teller oder Tassen anrichten und mit den Kartoffel-Croûtons und Bärlauchstreifen bestreuen.

WENN ES WENIGER/MEHR GÄSTE SIND

2–3 Personen: Rezept in ½ Menge zubereiten.
7 und mehr Personen: Suppe je nach Gästezahl in 1½-facher oder doppelter Menge zubereiten.

TIPP

Anstelle von Bärlauch kann die Suppe auch mit Kräutern wie Sauerampfer, Basilikum oder Dill zubereitet werden.

Pro Portion 5 g Eiweiss, 30 g Fett, 15 g Kohlenhydrate; 368 kKalorien oder 1524 kJoule, Glutenfrei



Wenn man so schöne Teigbänder – ähnlich einem Serviettenring – um die Kohlrabi herum machen möchte wie unsere Food-Stylistin Florina Manz, dann braucht man eine weitere Rolle Blätterteig, um genügend Teig zur Verfügung zu haben.



Gefüllte Kohlrabi im Teig an Schnittlauchsauce

FÜR 4 PERSONEN
VORBEREITUNGSZEIT: 45 Minuten
KOCH-/BACKZEIT: 20–25 Minuten

KOHLRABI:
Je 10 g gedörrte Steinpilze und Morcheln
200 g Champignons
1 Schalotte
2 Knoblauchzehen
2–3 Esslöffel Olivenöl
Salz, schwarzer Pfeffer aus der Mühle
1 Bund glattblättrige Petersilie
800–900 g mittlere Kohlrabi (etwa 3 Stück)
1 gehäufte Esslöffel Butter
1 Rolle rechteckig ausgewallter Blätterteig, siehe Tipp
1 Ei

SAUCE:
2 Schalotten
1 Knoblauchzehe
1 Esslöffel Butter
2 dl Noilly Prat oder Weisswein
2 dl Gemüsebouillon
200 g Crème fraîche
½ unbehandelte Zitrone
Salz, schwarzer Pfeffer aus der Mühle
1 grosse Prise Zucker
1 Bund Schnittlauch

- 1 Für die Kohlrabi die Steinpilze und die Morcheln gründlich spülen. Dann mit warmem Wasser bedeckt etwa 15 Minuten einweichen. Anschliessend in ein Sieb abschütten und nochmals spülen. Die Pilze grob hacken.
- 2 Die Champignons rüsten und ebenfalls grob hacken. Die Schalotte und die Knoblauchzehen schälen und fein hacken.
- 3 In einer Bratpfanne das Olivenöl kräftig erhitzen. Alle Pilze, die Schalotte und den Knoblauch darin auf grossem Feuer gut 5 Minuten braten. Falls die Pilze Wasser ziehen, am Schluss in ein Sieb abschütten und gut abtropfen lassen. Mit Salz und Pfeffer würzen und in eine Schüssel geben. Abkühlen lassen.
- 4 Inzwischen die Petersilie fein hacken. Unter die Pilze mischen.
- 5 Die Kohlrabi schälen und waagrecht in knapp ½ cm dicke Scheiben schneiden. Aus 3 Kohlrabi erhält man in der Regel insgesamt 16–20 Scheiben. Auf einen Dämpfaufsatz legen und leicht salzen. Im

Dampf etwa 12 Minuten nicht zu weich garen. Man kann die Kohlrabischeiben auch in einer weiten Pfanne in wenig Salzwasser knapp weich garen. Die Kohlrabischeiben abkühlen lassen.

6 In einer kleinen Pfanne die Butter schmelzen. Beiseitestellen.
7 Jeweils 2 Kohlrabischeiben in passender Grösse aufeinanderlegen und auf einem mit Backpapier belegten Blech bereitstellen.

8 Jeweils die beiden aufeinandergelegten Kohlrabischeiben mit etwas Butter bestreichen. Auf der Butterseite des einen Kohlrabis etwas Pilzfüllung geben und gut andrücken. Die zweite Kohlrabischeibe mit der Butterseite auf die Pilze legen, sodass eine Art Sandwich entsteht. Wieder auf das Blech zurücklegen. Auf die gleiche Weise alle weiteren Kohlrabi füllen.

9 Den Blätterteig entrollen und je nach Anzahl gefüllter Kohlrabi der Länge nach in 4–6 je 4 cm breite Streifen schneiden; Teigreste können als Garnitur verwendet werden. Jeden Teigstreifen halbieren. Jeweils eines dieser Teigstücke so um ein Kohlrabi-«Sandwich» legen, dass die Teigenden unten zu liegen kommen; sie müssen auf der Unterseite nicht übereinanderliegen. Auf das Backblech zurücklegen. Die Ränder der Kohlrabi, die neben dem Teigstreifen frei liegen, mit etwas Butter bestreichen. Nach Belieben die Kohlrabi-Päckchen mit Teigresten (z. B. ausgestochene Osterhasen, Herzen usw.) garnieren. Bis hierhin können die Kohlrabi im Teig ½ Tag im Voraus zubereitet werden.

10 Für die Sauce die Schalotte und die Knoblauchzehe schälen und fein hacken. In einer kleinen Pfanne in der warmen Butter 3–4 Minuten weich dünsten. Dann den Noilly Prat oder Weisswein sowie die Bouillon beifügen und alles kräftig zur Hälfte einkochen lassen. Die Crème fraîche beifügen, aufkochen und die Sauce mit dem Stabmixer sehr fein pürieren. Bis hierhin kann auch die Sauce vorbereitet werden.

11 Den Backofen auf 200 Grad Umluft oder 220 Grad Unter-/Oberhitze vorheizen.

12 Das Ei sehr gut verquirlen. Den Teig der Kohlrabi-Päckchen damit bestreichen.

13 Die Kohlrabi im heissen Ofen auf der zweituntersten Rille etwa 25 Minuten goldbraun backen.

14 Gegen Ende der Backzeit die Sauce nochmals kräftig aufkochen. Etwas gelbe

Zitronenschale fein dazureiben und die Sauce mit einigen Spritzern Zitronensaft, Salz und Pfeffer sowie dem Zucker würzen. Den Schnittlauch in Röllchen schneiden und beifügen.

15 Die Kohlrabi mit etwas Sauce auf vorgewärmten Tellern anrichten. Sofort servieren.

WENN ES WENIGER/MEHR GÄSTE SIND

2 Personen: Die Kohlrabi und die Sauce in ½ Menge zubereiten.

5–8 Personen: Das Rezept in 1½-facher oder doppelter Menge zubereiten.

Pro Portion 14 g Eiweiss,
45 g Fett, 43 g Kohlenhydrate;
673 kKalorien oder 2798 kJoule

Zitronen-Basilikum-Parfait

ERGIBT 6–8 Portionen
VORBEREITUNGSZEIT: 25 Minuten
RUHEZEIT: mindestens 4 Stunden

3 Eigelbe
100 g Zucker
1½ dl Milch
2 unbehandelte Zitronen
2½ dl Rahm
¾–1 Bund Basilikum

1 Eine Terrinenform von etwa ¾ Liter Inhalt mit Klarsichtfolie auslegen; am besten geht dies, wenn man die Form sehr dünn mit etwas Butter oder Öl auspinselt und dann die Folie hineinlegt. Die Form in den Tiefkühler stellen.

2 In einer Schüssel die Eigelbe mit dem Zucker sehr gut verrühren.

3 In einer kleineren Pfanne die Milch aufkochen und unter Rühren zur Eismischung giessen. Alles in die Pfanne zurückgeben und unter Rühren bis kurz vors Kochen bringen; die Creme soll dicklich binden. Sofort durch ein feines Sieb in eine Schüssel umgiessen. Die Schüssel mit der Creme in ein kaltes Wasserbad stellen und unter Rühren abkühlen lassen.

4 Die gelbe Schale von 1 Zitrone fein zur Creme reiben. Den Saft von 1½–2 Zitronen auspressen; man braucht 1 dl Saft. Diesen unter die Creme rühren. Den Rahm steif schlagen und in 2 Portionen unter die Creme ziehen. Zuletzt die Basilikumblätter in Streifen schneiden und untermischen. Die Masse in die vorbereitete Form füllen. Das Parfait mindestens 4 Stunden gefrieren lassen.

5 Zum Servieren das Parfait aus der Form stürzen und die Klarsichtfolie entfernen. Im Kühlschrank 10–20 Minuten antauen lassen. Dann in Scheiben schneiden und auf Tellern anrichten. Nach Belieben mit Basilikum garnieren.

WENN ES WENIGER/MEHR GÄSTE SIND

Weniger Gäste: Das Parfait kann nicht in kleinerer Menge als rezeptiert zubereitet werden. Es hält sich jedoch im Tiefkühler etwa 4 Wochen frisch.

Für 9 und mehr Gäste: Das Parfait in doppelter Menge zubereiten und in 2 Formen gefrieren. Haltbarkeit: siehe oben.

Pro Portion 4 g Eiweiss, 19 g Fett, 20 g Kohlenhydrate; 266 kKalorien oder 1109 kJoule, Glutenfrei

DAS PERFEKTE TIMING

AM VORTAG

- Das Zitronen-Basilikum-Parfait zubereiten.

½ TAG IM VORAUS

- Mayonnaise für Spargeln zubereiten.
- Spargeln rüsten und in einem feuchten Tuch aufbewahren.
- Suppe bis und mit Punkt 4 zubereiten; Kartoffel-Croûtons nicht kühl stellen, sondern direkt in der Pfanne beiseitestellen.
- Die Kohlrabi bis auf das Backen fertigstellen (bis und mit Punkt 10).
- Die Schnittlauchsauce für die Kohlrabi zubereiten (Punkt 11).

10 MINUTEN VOR DEM ESSEN

- Die Spargeln garen und anrichten.

NACH DER ERSTEN VORSPEISE

- Backofen für Kohlrabi auf 200 Grad Umluft bzw. 220 Grad Unter-/Oberhitze vorheizen.
- Die Suppe fertigstellen.
- Die Kohlrabi backen.

VOR DEM HAUPTGANG

- Sauce für Kohlrabi fertigstellen.

VOR DEM DESSERT

- Das Parfait aus dem Tiefkühler nehmen und im Kühlschrank etwa 10–20 Minuten antauen lassen.

BIOWEIN UND ANGEBERFLASCHEN

Die Welt ist grüner geworden. Die eidgenössischen Wahlen beweisen es, die Schülerstreiks und die Bioregale in den Läden. Grün ist in. Wenn es früher hiess: Sex sells so heisst es heute eher: Green sells. Und das ist gut so.



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

Wir Weinliebhaber klopfen uns dabei etwas gar selbstgefällig auf die Schultern. Schon lange haben wir gegen die Spritzerei in der Landwirtschaft gekämpft und jeder biologischen Errungenschaft im Weinbau kräftigen Beifall geklatscht. In jeder Flasche sei ein Stück Natur aufbewahrt, das von seiner Herkunft, seinem Boden und dem Regen und Sonnenschein des Jahrgangs erzählt. Und wir lauschen mit Freude und Hingabe diesen Nachrichten, sehen den Rebberg und die reifenden Trauben vor dem geistigen Auge und sind stolz auf unsere Verbundenheit mit der Natur. Wir sind doch die besseren Menschen als all die gewöhnlichen Limotrinker.

Und dann dies: Jede Woche geht es in unserem Haushalt einmal ans Aufräumen, sprich ans Wegbringen der leeren Flaschen zum Glascontainer. Und diese Arbeit hat mich nachdenklich gemacht. Da gibt es Flaschen von berühmten Produzenten, die einfach nur Flaschen sind und daneben gibt es Flaschen von unbekannt Namen, die hoch, dick und schwer sind, wie Champagnerflaschen. Meine Neugier war geweckt: Eine einfache «normale» Weinflasche mit 0,75 l Inhalt wiegt 350 bis 400 Gramm. Die schwerste Flasche in meiner «Sammlung» überstieg die Kilogrenze. Wohl gemerkt leer! Beim Einkauf habe ich also eigentlich Glas gekauft mit etwas Wein drin, und nicht, wie ich dachte, Wein mit etwas Glas drum herum. Und warum macht man das? Aus Angeberei, der Wein soll nach mehr aussehen, als was seine oft kümmerliche Persönlichkeit hergibt. Kleider machen halt auch beim Wein Leute.

Klar, das Glas kann man wiederverwerten, recyceln. Aber, wenn man statt Wein eigentlich dicke Glasflaschen in der Welt herumtransportiert, so heisst das Problem Benzin, Diesel und Schweröl oder CO₂, mit dem wir selbstgerechten Weinliebhaber uns und unsere Umwelt vergiften. Dabei ist der Produktions- und der Recyclingaufwand und meine eigene Schleppelei noch gar nicht mitgerechnet.

Ein Italiener hat mal ausgerechnet, wenn man das Gewicht der in Italien produzierten Weinflaschen nur um 10% reduzieren würde, entspräche diese Reduktion dem Gewicht einer LKW-Schlange von sage und schreibe 16 km Länge. ❁



VON DESIGNERFLASCHEN UND DOSENWEIN

ANNEMARIE WILDEISEN UND BEAT KOELLIKER IM GESPRÄCH

Annemarie Wildeisen: Du sprichst mir mit deiner Kritik an den Angeberflaschen voll aus dem Herzen. Das Problem reicht aber natürlich viel weiter und betrifft eigentlich jede überflüssige Verpackung. Bleiben wir aber beim Wein und bei den Flaschen. Gibt es da nicht auch ganz bestimmte traditionelle Flaschenformen?

Beat Koelliker: Ja sicher, eine Burgunderflasche sieht traditionellerweise ganz anders aus als eine Bordeaux-Flasche und am Rhein in Deutschland wird der Wein seit jeher in die schlanken hohen Schlegelflaschen abgefüllt. Dagegen ist ja auch nichts einzuwenden, denn diese Flaschenformen sind auch meistens kein Problem.

Meine Erfahrung sagt mir, diese von dir gerügten Angeberflaschen sind vor allem ein Problem in Italien.

Das trifft sich auch mit meinen Erfahrungen: Die designverliebten Italiener spielen halt gerne auch mit den Flaschenformen. Ein wenig Theater muss sein, besonders in Süditalien. Umso mehr als die dortigen Weine erst seit wenigen Jahrzehnten auf dem weltweiten Weinmarkt so richtig Fuss gefasst haben. Da muss man sich halt ein wenig breit machen und angeben.

Ok, ich spüre bei allem Problembewusstsein doch auch deine Sympathie mit den Showmen aus Italien. Darum eine ganz andere Frage: Warum braucht es eigentlich Glas, das bringt doch schon als Material ein ordentliches Gewicht mit sich.

Man hat in der Geschichte des Weins tatsächlich schon mit allen möglichen Materialien experimentiert, mit Holz, Leder, Ton, Steingut usw. Glas hat sich seit dem Anfang des 18. Jahrhunderts aber allgemein durchgesetzt vor allem, weil es sich zuverlässig als reaktionsneutral verhält. Man kann Wein darin über Jahre und Jahrzehnte lagern, ohne dass er vom Glas her eine Veränderung erfährt.

Für Lagerweine ist das sicher ein klares Argument, für Weine aber, die für den schnellen Verbrauch gedacht sind, kann man sich bestimmt auch Alternativen denken.

Ja sicher, letztes Jahr habe ich an dieser Stelle schon einmal eine Lanze für die Weinschläuche, den Bag in Box gebrochen. Seit neuestem gibt es auch Wein in der Dose. Ich sage dazu. Warum nicht? Fürs Picknick am Waldrand sind Dosen perfekt. Sie sind leicht, lassen sich problemlos kühlen, können wiederverwertet werden und schützen den Inhalt perfekt gegen schädliches Licht.

Sechs Blitzgerichte für den April

Weniger Zeit in der Küche – mehr Zeit, den Frühling zu genießen.



Lachstranchen mit Wacholder-Butter

FÜR 2 PERSONEN

Haben Sie gewusst, dass Wacholderbeeren ganze 2 Jahre brauchen, bis sie reif sind? Die blauschwarzen, intensiv würzigen Beeren sind auch getrocknet eher weich und können deshalb ganz, zerdrückt oder gemahlen verwendet werden. Sie enthalten Harze, Fette, Zucker, viele Bitterstoffe und ätherische Öle. Daher kommt ihr bitterharziger Geschmack mit einer leicht süsslichen Note. Aufgrund ihres starken Aromas sollte man Wacholderbeeren eher sparsam einsetzen.

- 12 Wacholderbeeren
- ½ Bund glatte Petersilie
- 30 g weiche Butter
- 2 Prisen Fleur de Sel
- 2 Tranchen Lachsfilet ohne Haut
- Salz, schwarzer Pfeffer aus der Mühle
- 1 Esslöffel Olivenöl
- 1 dl Noilly Prat

1 Die Wacholderbeeren im Mörser grob zerdrücken. Die Petersilie fein hacken.



- 2 Die Butter mit einer Gabel durcharbeiten, bis sie cremig ist. ½ der Wacholderbeeren, die Petersilie sowie das Fleur de Sel untermischen. Die Buttermischung beiseitestellen.
- 3 Die Lachsfilettranchen beidseitig mit den restlichen Wacholderbeeren sowie Salz und Pfeffer würzen. In einer beschichteten Bratpfanne das Olivenöl kräftig erhitzen und die Lachstranchen auf der flachen Seite – das ist die ehemalige Hautseite – braten, bis der Fisch fast zur Hälfte gegart ist. Dann wenden und die Tranchen je nach Dicke 1–1½ Minuten

- fertig braten; sie sollen innen noch leicht glasig sein. Auf eine Platte geben und zugedeckt warm halten.
- 4 Den Noilly Prat in die Pfanne giessen und um gut 1/3 einkochen lassen. Zuletzt die Wacholderbutter beifügen und noch knapp 1 Minute kochen lassen. Den Jus über die Lachstranchen träufeln und sofort servieren. Dazu passen Salzkartoffeln, Reis oder auch einfach nur knuspriges Brot.

Pro Portion 30 g Eiweiss, 37 g Fett, 4 g Kohlenhydrate; 484 kKalorien oder 2008 kJoule, Glutenfrei, Lactosearm



Bulgur-Omelette mit Tomaten-Joghurt-Dip

FÜR 2 PERSONEN

Für Bulgur werden Hartweizenkörner gedämpft, getrocknet und gröber oder feiner gemahlen. Bulgur muss nicht gekocht werden, sondern es reicht, wenn man das nussig schmeckende Getreideprodukt mit heisser Flüssigkeit ausquellen lässt. Bulgur darf nicht verwechselt werden mit Couscous, der ebenfalls aus Weizen, manchmal auch aus Hirse hergestellt, jedoch im Dampf gegart wird.

OMELETTE:

- 1 kleine Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 100 g Cherrytomaten
- Salz, schwarzer Pfeffer aus der Mühle
- 1 Esslöffel Olivenöl
- 100 g Bulgur
- 1 dl Gemüsebouillon
- ½ Bund glatte Petersilie
- 50 g Bergkäse oder ein anderer Hart- oder Halbhartkäse
- 2 Eigelb
- ½ dl Milch
- 25 g Mehl
- 2 Eiweiss
- 1 Esslöffel Butter

DIP:

- 100 g Cherrytomaten
- Salz
- 150 g griechischer oder türkischer Joghurt
- 1 Teelöffel Tomatenpüree
- 2 Prisen Piment d'Espelette oder Chiliflocken



- 1 Die Zwiebel und die Knoblauchzehe schälen und fein hacken. Die Cherrytomaten vierteln und kräftig mit Salz und Pfeffer würzen.
- 2 In einer Pfanne das Olivenöl erhitzen. Zwiebel, Knoblauch und Cherrytomaten darin 2–3 Minuten andünsten. Dann den Bulgur und die Bouillon beifügen, aufkochen und 2 Minuten leise kochen lassen. Anschliessend zugedeckt neben der Herdplatte 10 Minuten ausquellen lassen.
- 3 Inzwischen den Backofen auf 160 Grad Umluft vorheizen.
- 4 Die Petersilie fein hacken. Den Käse entrinden und fein reiben.
- 5 Die Eigelbe, die Milch und das Mehl glatt rühren. Den Bulgur, die Petersilie und den Käse untermischen. Die Eiweisse mit 1 Prise Salz steif schlagen. Unter die Bulgurmasse ziehen.
- 6 In einer ofenfesten Bratpfanne die Butter erhitzen. Die Bulgurmasse hineingeben und bei mittlerer Hitze 5 Minuten braten. Dann die Pfanne in den 160 Grad heissen Ofen auf die mittlere Rille geben und 20 Minuten stocken lassen.
- 7 Inzwischen für den Dip die Cherrytomaten halbieren, entkernen, klein würfeln und leicht salzen. Den Joghurt mit dem Tomatenpüree, dem Piment d'Espelette oder den Chiliflocken sowie etwas Salz verrühren. Die Tomaten untermischen.
- 8 Die fertige Bulgur-Omelette in Stücke schneiden und mit dem Tomaten-Joghurt-Dip servieren.

Pro Portion 25 g Eiweiss, 36 g Fett, 52 g Kohlenhydrate; 653 kKalorien oder 2718 kJoule



Frühlingsalat mit Kartoffeln und wachweichem Ei

FÜR 2 PERSONEN als Mahlzeit

Dieser sättigende Salat ist genau das Richtige für eine leichte Frühlingsmahlzeit und kann in Sachen Gemüse und Blattsalate immer wieder anders kombiniert werden – eben mit dem, was man gerade beim Einkaufen vorfindet. Und mit Vorteil verwendet man kleine Raclettekartoffeln, später auch Frühkartoffeln, die beide nach dem Kochen nicht geschält werden müssen.

350–400 g kleine festkochende Kartoffeln, siehe Einleitung
1 Bund Radieschen
2 Frühlingszwiebeln
½ dl Weissweinessig
1 dl Gemüsebouillon
2–4 Eier, je nach Appetit
75 g tiefgekühlte Erbsen
2 Teelöffel Senf
4 Esslöffel Olivenöl
1 Esslöffel saurer Halbrahm oder griechischer Joghurt nature
Salz, schwarzer Pfeffer aus der Mühle
50 g Jungsalate, Rucola, Brunnenkresse oder Portulak

- 1 Die Kartoffeln knapp mit Wasser bedeckt oder im Dämpfer weich kochen.
- 2 Inzwischen die Radieschen rüsten und in Scheiben schneiden.
- 3 Die Frühlingszwiebeln rüsten, dann das Grün in feine Röllchen schneiden und beiseitelegen, die weissen Zwiebelknollen fein hacken und in eine kleine Pfanne geben. Den Essig und die Bouillon beifügen und alles aufkochen, dann 2 Minuten leise kochen lassen. In eine Schüssel geben.
- 4 Gleichzeitig in einer zweiten Pfanne die Eier mit kaltem Wasser bedeckt aufkochen und ab Siedepunkt je nach Grösse 5–6 Minuten wachweich (das Eigelb ist noch cremig) kochen. Die Eier mit einer Schaumkelle herausheben und nur kurz kalt abschrecken. Die noch gefrorenen



- Erbsen ins Kochwasser geben, aufkochen und 3–4 Minuten blanchieren. In ein Sieb abschütten und kalt abschrecken
- 5 Den Senf zur Essig-Bouillon-Mischung geben und mit dem Schwingbesen verrühren. Dann das Öl und den sauren Halbrahm oder Joghurt unterschlagen und die Sauce mit Salz und Pfeffer abschmecken.
- 6 Die Kartoffeln abschütten und noch warm in dicke Scheiben schneiden. Sofort in die Sauce legen, die Erbsen beifügen und sorgfältig mischen. 5 Minuten ziehen lassen.
- 7 Die Salatblätter kurz kalt spülen und trockenschleudern.

Pro Portion 14 g Eiweiss, 23 g Fett, 32 g Kohlenhydrate; 416 kKalorien oder 1736 kJoule, Glutenfrei



Rüebli- und Bratwurstklösschen

FÜR 2–3 PERSONEN als Mahlzeit

Jetzt im Frühling sind neben den ganz normalen Schweinsbratwürsten auch solche mit Bärlauch erhältlich, was sehr gut zur Rüebli- und Bratwurstklösschen Suppe passen würde. Wer eine Beilage zur Suppe wünscht, kann zum Beispiel Knoblauchbrot dazu servieren.

300 g Rüebli
100 g mehligkochende Kartoffeln
1 mittlere Zwiebel
1 Esslöffel Butter

8 dl Gemüsebouillon
1 Bund glatte Petersilie
125–150 g Schweinsbratwurst
1 Esslöffel Bratbutter
100 g Crème fraîche
1–2 Spritzer Zitronensaft
Salz, schwarzer Pfeffer aus der Mühle

- 1 Die Rüebli und die Kartoffeln schälen. Die Rüebli in feine Scheiben, die Kartoffeln in kleine Würfel schneiden. Die Zwiebel schälen und fein hacken.
- 2 In einer Pfanne die Butter erhitzen. Die Zwiebel darin glasig dünsten. Die Rüebli und die Kartoffeln beifügen und kurz mitdünsten. Die Bouillon dazugießen, alles aufkochen und zugedeckt 15–20 Minuten weich kochen.
- 3 Inzwischen die Petersilie fein hacken.
- 4 Das Bratwurstbrät aus der Haut drücken und zu kleinen, etwa haselnussgrossen Bällchen formen. In einer beschichteten Bratpfanne in der heissen Bratbutter rundum goldbraun braten. Warm halten.

- 5 Die Crème fraîche zur Suppe geben und diese mit dem Stabmixer oder im Blender fein pürieren. Die Suppe nochmals aufkochen, die Petersilie beifügen und mit Zitronensaft, Salz und Pfeffer abschmecken. Die Suppe in vorgewärmte tiefe Teller anrichten und die Hackbällchen darüber verteilen. Sofort servieren.

Pro Portion 13 g Eiweiss, 56 g Fett, 21 g Kohlenhydrate; 659 kKalorien oder 2731 kJoule, Glutenfrei





Peperoni-Fusilli mit Chorizo

FÜR 2 PERSONEN

Chorizo ist eine würzige, grobkörnige, mit Paprika und Knoblauch gewürzte Rohwurst aus Spanien und Portugal. Der Geschmack der Wurst variiert je nach verwendeter Paprikasorte von mild, süsslich, scharf bis geräuchert. Nach der Herstellung wird die Chorizo an der Luft oder in speziellen Räumen getrocknet. Bei dieser vier bis sechs Wochen dauernden Reifung wird sie fester und erhält ihren typischen Geschmack.

75 g Chorizo, pikant oder mild, siehe Einleitung
1 Esslöffel Olivenöl
1 grosse rote Peperoni, ca. 300 g
1 kleine Zwiebel
1 Knoblauchzehe
½ Bund Oregano
½ Teelöffel edelsüßer Paprika
1 dl Gemüsebouillon
½ dl Weisswein
Salz
300 g Fusilli
1 dl Rahm
schwarzer Pfeffer aus der Mühle

- 1 Die Chorizo häuten und in dünne Scheiben schneiden. In einer Pfanne, in welcher später auch die Peperoni gedünstet wird, im heissen Olivenöl knusprig braten. Herausheben und auf Küchenpapier abtropfen lassen. Die Pfanne mit dem ausgetretenen rötlichen Öl ebenfalls beiseitestellen.
- 2 Während die Chorizo brät, die Peperoni vierteln, entkernen und in grobe

Würfel schneiden. Die Zwiebel und die Knoblauchzehe schälen und hacken. Den Oregano ebenfalls hacken.

3 Die Pfanne mit dem Chorizo-Öl wieder erhitzen und darin Peperoni, Zwiebel, Knoblauch und Oregano 2–3 Minuten dünsten. Dann den Paprika beifügen und kurz mitdünsten. Bouillon und Weisswein dazugießen, aufkochen und die Peperoni zugedeckt 10 Minuten weich dünsten.

4 Inzwischen in einer zweiten Pfanne reichlich Salzwasser aufkochen. Die Fusilli hineingeben und bissfest garen.

5 Inzwischen den Rahm zur Peperoni giessen, aufkochen, dann die Zutaten mit dem Stabmixer fein pürieren. Die Sauce mit Salz und Pfeffer würzen.

6 Die Fusilli in ein Sieb abschütten, gut abtropfen lassen, dann sofort mit der Peperonisauce sowie der Chorizo mischen. In vorgewärmten tiefen Tellern anrichten.

Pro Portion 27 g Eiweiss, 37 g Fett, 99 g Kohlenhydrate; 865 kKalorien oder 3623 kJoule, Lactosearm



Pouletgeschnetzeltes mit Spinat in Curryrahm

FÜR 2 PERSONEN

Jungspinat, auch Salatspinat genannt, ist so zart, dass er nur gerade mit heissem Wasser übergossen werden muss, um zu garen. Gibt man ihn ohne diesen Schritt – also unblanchiert – in die Sauce, riskiert man, dass diese wässrig wird.

Ca. 250 g Pouletbrüstchen
Salz, schwarzer Pfeffer aus der Mühle
150 g Salatspinat
1–2 Frühlingszwiebeln, je nach Grösse
1 Esslöffel Bratbutter
¼ Esslöffel Curry, Schärfegrad nach Belieben
1 dl Noilly Prat oder halb Weisswein/halb Sherry
100 g Crème fraîche
½ dl Rahm

- 1 Reichlich Wasser aufkochen.
- 2 Inzwischen die Pouletbrüstchen quer in Streifen schneiden und diese je nach Grösse eventuell nochmals halbieren. Auf einen Teller geben und mit Salz sowie Pfeffer würzen.
- 3 Den Spinat in eine Schüssel geben. Das kochende Wasser salzen und darübergerben. Kurz stehen lassen, bis der Spinat zusammengefallen ist. In ein Sieb abschütten, kalt abschrecken, dann den Spinat gut ausdrücken.
- 4 Die Frühlingszwiebeln rüsten, schönes Grün in feine Röllchen schneiden, die weissen Knollen fein hacken.
- 5 In einer Bratpfanne die Bratbutter kräftig erhitzen. Die Pouletstreifen hineingeben, auf der ersten Seite 1½ Minuten sehr heiss anbraten, dann wenden und unter Rührbraten knapp 1 Minute weiterbraten. Auf einen Teller geben und gedeckt warmhalten.

6 Im Bratensatz das Weisse der Frühlingszwiebeln sowie ½ des Grüns andünsten. Den Curry beifügen und mitdünsten, bis es gut riecht. Den Noilly Prat oder die Weisswein-Sherry-Mischung dazugießen und zur Hälfte einkochen lassen. Crème fraîche und Rahm verrühren, beifügen und 1 Minute lebhaft kochen lassen. Zuletzt die Pouletstreifen mitsamt entstandenem Jus beifügen, den Spinat sowie das restliche Früh-

lingszwiebelgrün darüber verteilen, alles sorgfältig mischen und nur noch einmal aufkochen. Das Geschnetzelte mit Salz und Pfeffer abschmecken und sofort servieren.

Dazu passen Nudeln oder Reis.

Pro Portion 35 g Eiweiss, 34 g Fett, 7 g Kohlenhydrate; 509 kKalorien oder 2119 kJoule, Glutenfrei





Osterchüechli mit Griess
Rezept auf Seite 84

Osterfladen

NEU VARIIERT

Nichts gegen den traditionellen Osterfladen, aber diese Rezepte sorgen für viel frischen Wind auf der österlichen Tafel!



Sächsischer Osterfladen
mit Quarkfüllung
Rezept auf Seite 84



Osterhüechli mit Griess

ERGIBT 12 Stück
VORBEREITUNGSZEIT: 40 Minuten
KOCH-/BACKZEIT: 25–30 Minuten
RUHEZEIT: 30–60 Minuten

TEIG:
225 g Mehl, 1 Prise Salz, 30 g Zucker
125 g kalte Butter, 1 Ei

BELAG:
4 dl Milch, 1 Prise Salz,
70 g Hartweizengriess
100 g feine Aprikosenkonfitüre, 3 Eier
1 grosse unbehandelte Zitrone
50 g weiche Butter, 100 g Zucker
Puderzucker zum Bestreuen

AUSSERDEM:
1 Muffinsblech mit 12 Vertiefungen
etwas Butter für das Blech

- Für den Mürbeteig das Mehl in eine Schüssel sieben. Das Salz und den Zucker untermischen. Die kalte Butter im Mehl wenden, dann an der Röstiraffel dazureiben. Die Zutaten zwischen den Fingern zu einer bröseligen Masse reiben. Das Ei verquirlen, beifügen und alles rasch zu einem glatten Teig verkneten. In Klarsichtfolie gewickelt 30–60 Minuten kühl stellen.
- Für den Belag in einer Pfanne die Milch mit dem Salz aufkochen. Den Griess einrühren und alles offen bei schwacher Hitze etwa 10 Minuten garen, bis der Griess die Milch aufgesogen hat, dabei immer wieder umrühren, damit nichts anbrennt. Den Griess lauwarm abkühlen lassen.
- Die Mulden eines Muffinsblechs ausbuttern. Den Backofen auf 200 Grad vorheizen.
- Den Teig in 12 Portionen teilen, jeweils zu einer Kugel formen und auf wenig Mehl zu einem Kreis von etwa 10 cm Durchmesser auswallen. Die Mulden damit auslegen. Den Teigboden mit einer Gabel mehrmals einstechen. Den Teig jeweils mit Aprikosenkonfitüre bestreichen.

- Für den Belag die Eier trennen. Die gelbe Schale der Zitrone fein abreiben. Den Saft von ½ Zitrone auspressen.
- In einer Schüssel die weiche Butter mit dem Zucker cremig aufschlagen. Die Zitronenschale, 1 Esslöffel Zitronensaft sowie die Eigelbe nacheinander untermischen. Dann esslöffelweise den Griessbrei beifügen und alles glattrühren.
- Die Eiweisse steif schlagen und unter die Griessmasse heben. Diese in die Teigküchlein füllen.
- Die Osterhüechli im 200 Grad heissen Ofen auf der zweituntersten Rille 25–30 Minuten backen, bis sie schön gebräunt sind. Kurz abkühlen lassen, dann vorsichtig aus den Förmchen lösen und auf ein Kuchengitter setzen. Vor dem Servieren mit Puderzucker bestäuben.

Pro Stück 6 g Eiweiss, 16 g Fett,
 36 g Kohlenhydrate; 315 kKalorien oder
 1317 kJoule



Sächsischer Osterfladen mit Quarkfüllung

ERGIBT 12 Stück
VORBEREITUNGSZEIT: 40 Minuten
KOCH-/BACKZEIT: 35–40 Minuten

TEIG:
250 g Mehl, 1 Prise Salz, 1½ dl Milch,
15 g frische Hefe, 50 g Zucker
50 g weiche Butter, 1 Eigelb

FÜLLUNG:
50 g geschälte Mandelkerne
50 g Orangeat
80 g Sultaninen
2 Esslöffel Rum
1 unbehandelte Zitrone
100 g Butter
3 Eier
70 g Zucker
500 g Quark
2 Esslöffel Maizena
Puderzucker zum Bestreuen

- Für den Teig in einer Schüssel Mehl und Salz mischen und in der Mitte eine Mulde eindrücken.
- In einer kleinen Pfanne die Milch auf 30 Grad erwärmen. Die Hefe zerbröckeln und mit der Milch und 1 Teelöffel Zucker verrühren. Diese Mischung in die Mehlmulde giessen und mit etwas Mehl vom Rand verrühren und überstäuben. Den Vorteig etwa 10 Minuten ruhen lassen.
- Inzwischen die Butter in kleine Stücke schneiden. Mit dem restlichen Zucker und dem Eigelb zum Mehl geben. Alles zu einem glatten, geschmeidigen Teig verkneten; er darf in der Konsistenz nicht zu weich bzw. nicht zu feucht sein. Wenn nötig noch etwas Mehl beifügen. Die Schüssel mit einem Tuch decken und den Teig an einem warmen Ort etwa 1 Stunde gehen lassen, bis er sein Volumen verdoppelt hat.
- Für die Füllung die Mandeln mit dem Orangeat und den Sultaninen möglichst fein hacken. In einer Schüssel mit dem Rum mischen. Die gelbe Schale der Zitrone fein dazureiben. Den Saft von ½ Zitrone auspressen und beiseite stellen.
- Die Butter schmelzen. Die Eier trennen. Die Eigelbe mit dem Zucker zu einer hellen, dicklichen Creme aufschlagen. Die weiche Butter untermischen. Den Quark darauf geben und das Maizena darüberstäuben. Die Mandel-Sultaninen-Mischung sowie 2 Esslöffel des beiseitegestellten Zitronensaftes beifügen und alles gut mischen.
- Die Eiweisse steif schlagen. Den Eischnee sorgfältig unter die Quarkmasse heben.
- Den Backofen auf 180 Grad vorheizen. Eine Tarteform von 30 cm Durchmesser ausbuttern.
- Den Teig noch einmal durchkneten und auf wenig Mehl rund und grösser als die vorbereitete Form auswallen. Die Form damit auslegen und dabei einen Rand hochziehen. Die Quarkmasse auf den Teig geben.
- Den Osterfladen im 180 Grad heissen Ofen auf der zweituntersten Rille 35–40 Minuten backen, bis er schön gebräunt ist. Herausnehmen und abkühlen lassen. Vor dem Servieren mit Puderzucker bestäuben.

Pro Stück 11 g Eiweiss, 15 g Fett,
 38 g Kohlenhydrate; 336 kKalorien oder
 1405 kJoule, Purinarm

Osterfladen mit Milchreis-Himbeer-Belag

Rezept auf Seite 86





Osterfladen mit Milchreis-Himbeer-Belag

ERGIBT 12 Stück
VORBEREITUNGSZEIT: 20 Minuten
KOCH-/BACKZEIT: 55–65 Minuten
RUHEZEIT: 30–60 Minuten

TEIG:

225 g Mehl
 2 Prisen Salz
 30 g Zucker
 ½ unbehandelte Zitrone
 110 g kalte Butter
 3–4 Esslöffel Rahm

BELAG:

4 dl Milch
 1 dl Wasser
 2 Prisen Salz
 125 g Rundkornreis (Milchreis)
 300 g tiefgekühlte Himbeeren
 3 Eier
 1 dl Rahm
 120 g Zucker
 ½ unbehandelte Zitrone
 ½ Vanillepaste
 Puderzucker zum Bestäuben

- 1 Für den Teig das Mehl, das Salz und den Zucker in eine Schüssel geben und mischen. Die gelbe Schale der Zitrone dazureiben. Die kalte Butter im Mehl wenden, dann an der Röstiraffel dazureiben. Alle Zutaten zwischen den Fingern zu einer bröseligen Masse reiben. Den Rahm dazugeben und alles rasch zu einem glatten Teig verkneten. In Klarsichtfolie gewickelt 30–60 Minuten kühl stellen.
- 2 Für den Belag in einer Pfanne die Milch mit dem Wasser und dem Salz aufkochen. Den Reis hineingeben und unter gelegentlichem Umrühren bei kleiner Hitze zugedeckt 20–25 Minuten garen, bis der Reis die Flüssigkeit aufgesogen hat. Den Milchreis abkühlen lassen.

- 3 Inzwischen die gefrorenen Himbeeren auf Küchenpapier setzen und auftauen lassen.
- 4 Den Backofen auf 200 Grad vorheizen. Den Boden einer Tarteform von 30 cm Durchmesser mit Backpapier belegen. Den Rand leicht buttern.
- 5 Den Teig auf wenig Mehl rund und grösser als die vorbereitete Form auswalen. Die Form damit auslegen und dabei einen Rand hochziehen. Den Teigboden mit einer Gabel mehrmals einstechen. Kühl stellen.
- 6 Die Eier trennen. Die Eigelbe mit dem Rahm und dem Zucker hell-schaumig schlagen. Die gelbe Schale der Zitronenhälfte fein dazureiben. Dann die Vanillepaste und den Milchreis unterrühren.
- 7 Die Eiweisse zu steifem Schnee schlagen. Die Himbeeren mit dem Eischnee sorgfältig unter die Reismasse heben. Die Mischung auf dem Teigboden verteilen.
- 8 Den Osterfladen im 200 Grad heissen Backofen auf der zweituntersten Rille 35–40 Minuten backen, bis er schön gebräunt ist. Den Fladen abkühlen lassen und aus der Form lösen. Vor dem Servieren mit Puderzucker bestäuben.

Pro Stück 6 g Eiweiss,
 14 g Fett, 39 g Kohlenhydrate;
 315 kKalorien oder 1320 kJoule



Osterfladen mit Mandel-Schokoladen-Belag

ERGIBT 12 Stück
VORBEREITUNGSZEIT: 20 Minuten
KOCH-/BACKZEIT: 35 Minuten

100 g dunkle Schokolade,
 64% Kakaoanteil
 1 rund ausgewallter Blätterteig, 32 cm Durchmesser
 4 Eier
 125 g Zucker
 200 g Frischkäse
 200 g gemahlene Mandeln
 1 Teelöffel gemahlener Zimt
 4–5 Tropfen Bittermandelaroma
 1 Prise Salz
 Kakaopulver oder Puderzucker zum Bestreuen

- 1 Die Schokolade in Stücke brechen. In einer Schüssel im heissen Wasserbad schmelzen und lauwarm abkühlen lassen.
- 2 Inzwischen eine Tarteform von etwa 30 cm Durchmesser mit dem Blätterteig auslegen. Kühl stellen. Den Backofen auf 180 Grad vorheizen.
- 3 Für den Belag die Eier trennen. Die Eigelbe mit dem Zucker zu einer hellen, dicklichen Creme aufschlagen. Zuerst den Frischkäse, dann die flüssige Schokolade und zuletzt die Mandeln, den Zimt und das Bittermandelöl sorgfältig unterrühren.
- 4 Die Eiweisse mit dem Salz steif schlagen. Den Eischnee auf die Mandelmasse geben und rasch, aber sorgfältig unterheben. Die Mandelfüllung auf dem Teig verteilen.
- 5 Den Osterfladen im 180 Grad heissen Backofen auf der zweituntersten Rille etwa 35 Minuten backen, bis er schön gebräunt ist. Den Osterfladen abkühlen lassen, dann mit Kakaopulver oder Puderzucker bestäuben. Möglichst frisch servieren.

Dazu schmeckt Schlagrahm.

Pro Stück 9 g Eiweiss,
 22 g Fett, 26 g Kohlenhydrate;
 349 kKalorien oder 1456 kJoule

TIPP

Für einen hausgemachten Teig eignet sich der Mürbeteig vom Osterfladen mit Milchreis-Himbeer-Belag.

EIN HAUCH VON WILDNIS

Chiang Rai ist das Tor zum sagenumwobenen Goldenen Dreieck. Der nördlichste Zipfel Thailands und seine Küche sind anders als der Rest des Landes – geheimnisvoller, abenteuerlicher, wilder.

Man merkt es gleich nach der Landung: Die Luft ist kühler, das Land bergiger, unwegsamer und über allem schwebt ein Hauch des Geheimnisvollen. Chiang Rai, das ist das andere Thailand, fernab des heißen, überfüllten Molochs Bangkok und fernab aller Badeferienpauschalurlaubs-katalogfantasien. Die «Krone des Nordens» zeigt ihre Anmut in mystisch nebelverhangenen Bergen, schroffen Felsen, dichten Regenwäldern und ist gleichzeitig die Heimat zahlreicher Stammesvölker wie den Hmong, Lahu, Lisu, Akha oder Karen, ethnische Minderheiten mit eigenen Sprachen, Trachten und Gebräuchen. 1262 von König Mengrai gegründet, liegt Chiang Rai

mit seinen 60 000 Einwohnern hoch im Norden, malerisch am Ufer des Flusses Mae Nam Kok, etwa 700 Kilometer nördlich der Hauptstadt Bangkok. Chiang Rai ist das Tor zum sagenumwobenen Goldenen Dreieck, dem Dreiländereck von Thailand, Laos und Myanmar. Seit den 1970er-Jahren, als Folge des Kriegs in Vietnam, DAS Synonym für Opium, Heroin und Drogenhandel. Obwohl die Kultivierung von Schlafmohn bei den Bergvölkern eine lange Tradition hat, ist der Anbau in Thailand illegal und in den Nordprovinzen weitestgehend eingedämmt. Auch dank des Tourismus und der gezielten Förderung von Tee-, Kakao- und Kaffee-Anbau – letztlich attrak-

tive Einnahmequellen als der Drogenhandel. Nun entstehen hier andere Suchtmittel: Die beste Schokolade des Landes stammt aus Chiang Rai und ist selbst in den Luxusrestaurants in Bangkok eine begehrte Delikatesse. Satte, grüne Reisfelder prägen die Landschaft – und so wundert es kaum, dass die Provinz zu den wichtigsten Reislieferanten des Landes gehört. Herausragende Spezialität ist wenig überraschend «sticky rice», Klebreis, der traditionell im geflochtenen Bambuskorbchen gedämpft und mit den Fingern gegessen wird. Das hat allerdings auch wirtschaftliche Gründe und ist Ausdruck eines ökonomischen Nord-Süd-Gefälles: Klebreis ist we-



sentlich preiswerter als der teure Jasminreis. Die lokale Küche kennt einige doch sehr ausgefallene Zutaten wie getrocknete Büffelhaut, Frösche oder Insekten – Bambusraupen, Grillen, Grashüpfer, Weberameisen... –, alles gesammelt in der freien Natur, genauso wie Blätter von Bäumen und Sträuchern und Wildgemüsearten. Interessanterweise wird genau das, was in der neuen Küche der nordischen Länder gerade so enorm angesagt ist, in der thailändischen Berg- und Dschungelküche seit Jahrhunderten praktiziert.

Aber keine Angst, deswegen muss das Essen in Chiang Rai ja nicht grundsätzlich einer permanenten Indiana-Jones-Erfahrung gleichen – die Küche des Nordens ist eigenständig, aber nicht unzugänglich. Der Sprung ins kalte Wasser lohnt sich, etwa im «Cabbage & Condoms». Moment, Kohl und Kondome? Nein, keine besonders frivole Form von Erlebnistourismus, sondern eine gute Sache: C&C ist das gemeinnützige Restaurant der Nichtregierungsorganisation PDA, die sich für die Förderung der Familienplanung und HIV/AIDS-Prävention in Thailand und hier speziell bei den Bergvölkern einsetzt. Der Begründer Mechai Viravaidya (alias Mr. Condom)

Aber keine Angst, deswegen muss das Essen in Chiang Rai ja nicht grundsätzlich einer permanenten Indiana-Jones-Erfahrung gleichen

erklärt den Namen so: «Sie werden in jedem Geschäft in ganz Thailand einkaufen können und werden immer Kohl finden. Kondome sollten wie Kohlköpfe sein – allgegenwärtig.» Unser Empfang beim Betreten des Lokals ist von überwältigender Herzlichkeit. Die Küchenbrigade nimmt sich extra Zeit, uns die Zubereitung der Hausspezialität zu demonstrieren, Kaeng Hang Lay Moo, traditionelles Schweinebauchcurry. Ein kräftiges, hocharomatisches Curry aus dem burmesisch-thailändischen Grenzgebiet, das vermutlich im 16. Jahrhundert von den Thais im Norden übernommen wurde, als sie unter burmesischer Herrschaft standen. Geschmacksintensiv und komplex gleicht es dem Massaman Curry, das über Persien nach Thailand kam. Getrocknete Gewürze wie Sternanis, Kardamom, Kreuzkümmel und Nelken lassen einen indischen Ursprung erahnen. Und was soll man im C&C sonst noch bestellen? Na, alles! Am besten

Oben Die Küche des Nordens kann auch recht eigenwillig sein: Blutsuppe im «Lulum».
Mitte Die scharfe Bratwurst «Sai Ua» ist eine Spezialität des Restaurants «Phu Lae».
Unten Im «Cabbage & Condoms» wird reichlich aufgetischt – es lohnt sich, die Küchencrew einfach machen zu lassen.



lässt man den Gastgeber einfach aufstehen, aber Finger weg von der Touristenkarte! Da steht aus «Rücksicht» auf westliche Gaumen weniger drauf als auf der Thaikarte. Gut gemeint, aber jammerschade, denn man liesse sich so viel Köstliches entgehen. Und bald ist der Tisch zum Bersten voll mit Speisen; frittierte Schweinedärme mit Schalotten, gebackenes Huhn, ein verblüffendes Schneckencurry, roh marinierte Shrimps mit Kräutern, feurig-säuerliche Tom Yam-Garnelensuppe... fabelhaft!

Das ist das Schöne an authentischer Thaiküche: Es existieren keine Gänge, sondern alle Gerichte werden gleichzeitig, im sogenannten Family-Style, aufgetragen, jeder Tisch eine unwiderstehliche Collage. So auch im Restaurant «Phu Lae», einem Vorreiter in der Region, was «farm-to-table» und Selbstversorgung angeht. Die Einheimischen kommen wegen der luftigen gebackenen Crabcakes, wegen der «Thom Ka Gai», der Kokosmilchsuppe mit Huhn, Galgant und Zitronengras; oder dem «Yam Nuea Yang», einem köstlichen Salat mit gegrilltem Rindfleisch, dessen expressive Schärfe und Säure durch süßen Palmzucker gebändigt wird. Vorzeigericht des Phu Lae ist und bleibt aber die «Sai Ua», eine Bratwurst aus Schweinefleisch, gewürzt mit Salz, Zitronengras, Koriander, Galgant, Cumin, gehackten Schalotten und scharfer roter Currypaste. Sie wird über

einer Glut aus Kokosnussschalen sanft im Rauch gegrillt und mit Klebreis serviert. Obwohl diese unvergleichlich würzige Wurst ihren Ursprung im 150 km entfernten Chiang Mai hat, besteht man in Chiang Rai nicht selten darauf, die besseren herzustellen.

Was Chiang Rai seiner Konkurrenz auf jeden Fall voraus hat, ist ein Alleinstellungsmerkmal architektonischer Natur: 20 km ausserhalb der Stadt liegt ein Tempel. Weniger ein religiöser Ort als ein völlig entfesseltes Kunstwerk,

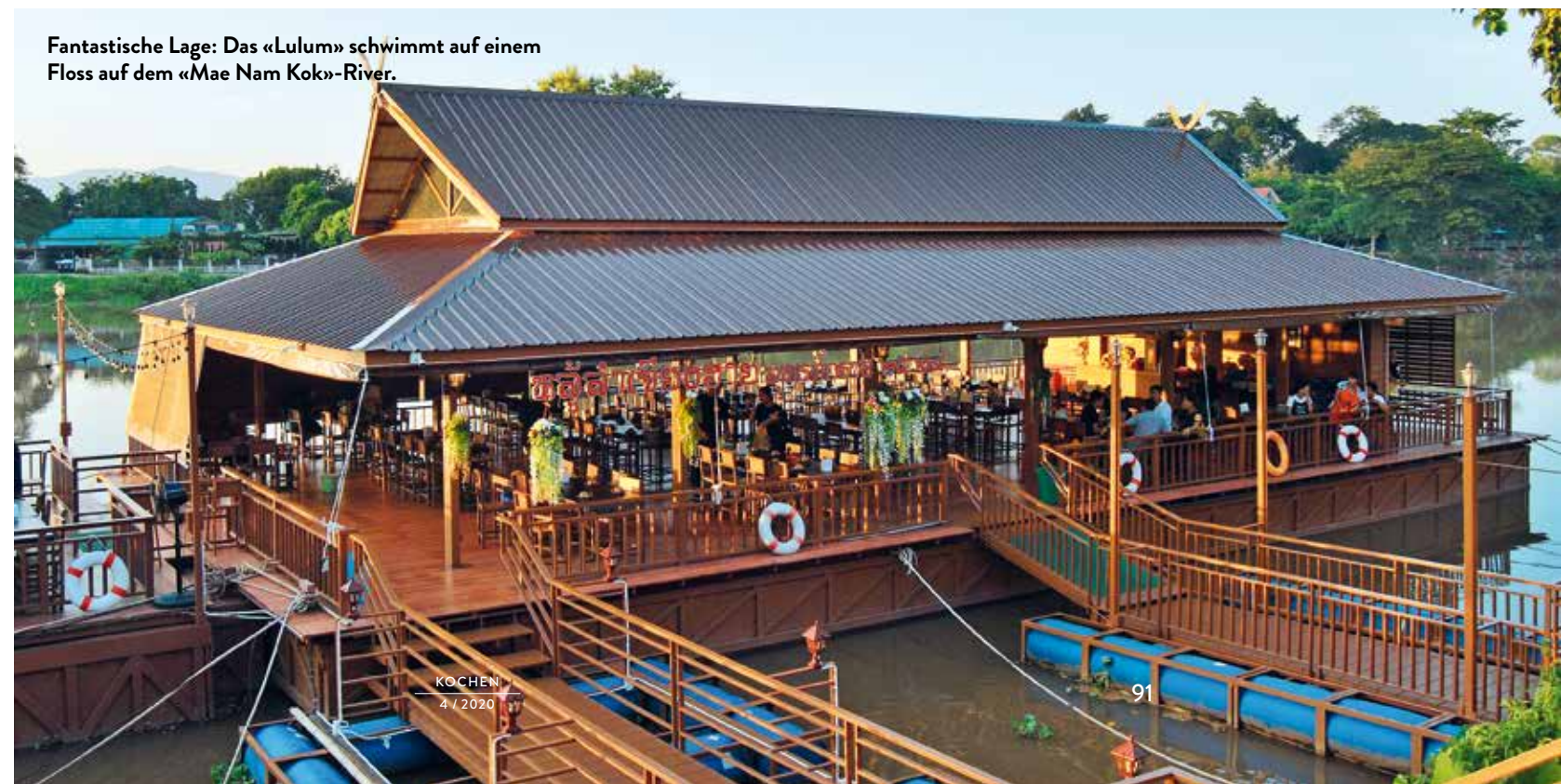
20 km ausserhalb der Stadt liegt ein Tempel. Weniger ein religiöser Ort als ein völlig entfesseltes Kunstwerk

das mit seiner eigenen Masslosigkeit ringt. Der «Wat Rong Khun», das ist ein komplett in Weiss und Silber gehaltener Exzess, maniert, überladen, verschnörkelt, ein gigantomanischer barocker Fiebertraum, Stein gewordene Arabeske und immer noch im Entstehen begriffen. Die Schöpfung des Künstlers Chalermchai Kositpipat nimmt seit 1998 Gestalt an – und eine Besichtigung gleicht einem Gang von der Hölle in den Himmel: Am Anfang ein Pfad, der zur Brücke wird, darunter ein gähnender Schlund, ein Meer aus Verdammten, die ihre Hände verzwei-

felt in die Höhe recken, furchterregende Dämonen und Ungeheuer bewachen den Eingang. Aber halt! Da sind auch Figuren, die weniger religiösen als popkulturellen Mythen entspringen. Im Boden steckt der Ausserirdische aus dem Film «Predator», an Bäumen hängen die Köpfe von Gollum, Hellboy, Pinhead, Iron Man und Batman, und im Inneren des Tempels Wandbilder von Gigers Alien, Superman, Spiderman, Darth Vader und Michael Jackson – völlig abgefahren und kaum zu beschreiben! Und wenn, dann vielleicht mit «Dante goes to Hollywood».

Apropos spektakulär: Nicht weniger hollywoodreif lässt es sich dann zurück in der Stadt dinieren. Diese unglaubliche Lage auf einem gigantischen Floss auf dem «Mae Nam Kok» macht ein Essen im «Lulum» zu einer unvergesslichen Erfahrung. Bedächtig fliesst der Strom, während die Sonne langsam hinter den Bergen verschwindet... und auf den Tisch kommt eine geballte Ladung Lokalkolorit, authentisch bis zum Kulturschock. «Laab», gehacktes, mit Kräutern und Chili gewürztes Rindfleisch ist das thailändische Pendant zum Tatar, das es auch gebraten gibt. Die rohe Variante könnte glatt süchtig machen, wäre es nicht so höllisch scharf, obwohl... Capsaicin ist auch eine gute Droge. Ein Bissen köstlichen Klebreises verschafft Linderung. Dann gibt's frittierten Frosch: Schmeckt köstlich, ein bisschen wie Huhn, aber

Fantastische Lage: Das «Lulum» schwimmt auf einem Floss auf dem «Mae Nam Kok»-River.





Oben Das Meer der Verdammten: Der Weisse Tempel steckt voller makaberer Details.
Links Unvergleichliche Atmosphäre: Das «Chivit Thamma Da» wirkt wie aus der Zeit gefallen.
Rechts Der kunstvoll gestaltete «Clocktower» markiert das lebendige Zentrum von Chiang Rai.

nicht ganz einfach zu essen, weil man sich um winzig kleine Knochen rumnagen muss. Die Blutsuppe (ja, da ist wirklich Blut drin): Glühend sengend scharf, darüber hinaus perfekt gewürzt und ein Hochgenuss, bis zu dem Punkt, als der Kellner beginnt, rohe Schweinenieren und rohes Nackenfett in die Suppe zu kippen. Besonders das Fett schafft den scheusslichen Spagat, zugleich labbrig und steinhart zu sein. Kulinarische Offenheit wird leider nicht immer mit Genuss belohnt. Zu schade nur, dass die Insektensaison noch nicht begonnen hat, denn den Ameiseneier-Salat hätten wir uns nicht entgehen lassen.

Weiter westwärts dem Fluss entlang, einem Nebenarm des Mekong. Irgendwann taucht diese alte Kolonialvilla auf, in üppiges Dickicht gehüllt, fast unwirklich, wie aus einem längst vergangenen Traum. In der Langfassung von «Apocalypse Now» gibt es diese Szene, in der die Bootsbesatzung auf französische Plantagenbesitzer trifft. Wie im Film. Wie ein Relikt einer anderen Zeit. Höchst zeitgemäss ist jedoch die Philosophie des «Chivit Thamma Da», wo die Bäckerin und Barista Nattamon Holmberg auf Slow Food, biologisch-regionale Produkte und nachhaltige Landwirtschaft setzt. Die mit einem Schweden verheiratete Thailänderin hat das Leben in Bangkok aufgegeben, um hier Pionierarbeit zu leisten: «Wir sind gesegnet, in Chiang Rai zu leben und sollten stolz auf unsere lokalen Produkte und unsere Bauern sein!» Den Reis baut sie fast komplett selber

Irgendwann taucht diese alte Kolonialvilla auf, in üppiges Dickicht gehüllt, fast unwirklich, wie aus einem längst vergangenen Traum.

an, Kaffee, Obst, Gemüse, Kräuter, Schweinefleisch, Hühner und Eier stammen ausschliesslich von lokalen Produzenten. Und das lohnt sich! Die gewaltige Auswahl an Torten ist von herausragender Qualität, der Kaffee sucht seinesgleichen und die Cocktailbar ist phänomenal gut bestückt. Ein Besuch im «Chivit Thamma Da» ist formvollendeter Eskapismus: Im weissgestrichenen Salon sitzen, bordeauxroter Ledersessel, in der Hand ein Glas Mekhong Whisky mit viel Eis, und das Stakkato des alten Deckenventilators geht über in das Rauschen des Dschungels. Ziemlich Hemingway-like.

Genug sinniert, hinaus in die Wildnis! Vorbei an Reisfeldern hinaus in die Dunkelheit, wo es keine Strassenbeleuchtung mehr gibt und die Augen streuende Hunde im Scheinwerferlicht aufblitzen, hinaus ins Herz der Finsternis, wo die Strasse irgendwann bei diesem hybriden Lehm-Beton-Haus mit Kogon-Grasdach endet und das monotone Summen der Klimaanlage sich mit dem nächtlichen Gesang der Grillen mischt. Hier, mitten im Nirgendwo befindet sich der vielleicht heisseste Geheimtipp des

Offene Waadtländer Weinkeller **30.–31. Mai 2020**

myvaud.ch

Schweiz Natürlich. VABT



Oben links Cooler Visionär: Im «Locus Native Food Lab» gibt Chef Kong den Ton an.
 Oben rechts Taro-Galangaricotta-Canneloni mit knuspriger Schwarte, Crumble und Pilzen im «Locus Native Food Lab».
 Unten Finale im «Locus Native Food Lab»: Alle zuvor servierten Gänge in ihrer ursprünglichen Form.



Landes, das «Locus Native Food Lab». Chefkoch Kongwuth «Kong» Chaiwongkachon erforscht das kulinarische Terroir seiner Heimat von Grund auf, entstaubt alte Kochgeschichten und erzählt sie neu. «Es war ein Wendepunkt in meinem Leben, als ich tief im Dschungel war und lernte, dass ich absolut nichts wusste, nicht einmal, wie ich einen Tag lang überleben könnte», sagt Kong. «Alles änderte sich, nachdem ich sah, wie ausgewogen die Bergvölker mit der Natur leben.» Seither strebt Kong wie ein

Jeden Abend bekocht er mit seiner Crew nur eine kleine Gruppe von Gästen – weniger ein Menü, als Lektionen in angewandter Kulturgeschichte

Getriebener nach dem Wissen der Einheimischen und sucht es zu bewahren und der Gegenwart zugänglich zu machen. Damit ist er Teil einer kulinarischen Bewegung, welche in den letzten Jahren die thailändische Gastroszene aufgemischt hat: Überall tauchen nun Schlagworte wie «organisch», «hausgemacht», «handwerklich», «nachhaltig» und «farm-to-table» auf, was man aus einer schnippsch-soziologischen Perspektive vorschnell als Gentrifizierung der Speisekarten abtun könnte. Vielmehr aber spricht es für den Aufstieg einer Generation von Köchen, die ein



Reisen

Eine Hütte im Nirgendwo: Das «Locus Native Food Lab» ist der vielleicht heisseste Geheimtipp des Landes.

grüne Tarowurzeln an einem Kafirlimetten-Berghonig-Dressing, exzellent! Kong spricht und erklärt viel und gerne, etwa während er eine Suppe aus Bambussprossen und weichgeschmorter Schweinezunge anrichtet oder die Ente eben mal lässig mit der Lötlampe verknuspert und mit einem saftig-grünem Püree aus wilden Cumin- und Kurkumablättern, grilliertem, mit Eigelb glasiertem Klebreis und einem Cuminblatt im Tempurateig serviert. Als Krönung dann die Erkenntnis, dass jedes dieser Gerichte seit Jahrhunderten existiert und lediglich in eine modernere kulinarische Sprache übersetzt wurde: Für jeden Gast hält der Chef nun eine grosse korbähnliche mit einem Bananenblatt ausgelegte Platte bereit, mit allen zuvor servierten Gerichten in ihrer ursprünglichen Form. Verblüffend, fulminant, horizonterweiternd. Und damit endet der «Unterricht» – bedauerlich, denn der Norden hielte noch manche Lektion bereit.

Diese Reise wurde unterstützt durch Thai Airways und Thailand Tourismus.

erwachsenes, weitsichtiges Verhältnis zum Essen pflegt und sich den aufgeklärten Esser als Gast wünscht, nicht den blossen Konsumenten. Kong ist einer dieser Aufklärer. Jeden Abend bekocht er mit seiner Crew nur eine kleine Gruppe von Gästen – weniger ein Menü, als Lektionen in angewandter Kulturgeschichte, eine Einführung in die unbekannteste Küche des Landes. Am Anfang stehen fünf zeitgenössische Interpretationen, ehe am Ende der Bogen zu den Ursprüngen geschlagen wird. Nach einem gelungenen Einstieg

mit gedämpften Pilzen auf Galanga-Espuma und Lauchzwiebel-Cracker gibt es gedämpften Taro (eine ziemlich stärkehaltige Knolle) mit Galangaricotta, als Canneloni mit knuspriger Schweineschwarte, Crumble und Pilzen. Ein weiterer Gang ist um die traditionelle Würzpaste «Nam prik» aufgebaut: Thailauberginen gefüllt mit Krabbenpaste, dazu ein Schaum aus gegrillten jungen Chilis. Es folgt eine fulminante «Curry»-Interpretation, Wels, über Zuckerrohr geräuchert und dann paniert und gebacken – dazu knackige



kontiki



Neulich in Island ...

...kulinarische Leckerbissen entdeckt



Während der Food Tour durch Reykjavik können isländische Spezialitäten in Begleitung von Einheimischen probiert werden*

**Erlebt auf der Mietwagenrundreise «Südwestisland mit Stil»*


Lassen Sie sich jetzt von den Spezialisten beraten

Tel. 056 203 66 88

www.kontiki.ch

CHIANG RAI AUF EINEN BLICK

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

 Z.B. mit Thai Smile ab Bangkok, Flugzeit: 1h 20 min

Essen & Trinken

1 Cabbages & Condoms

Wiang, Mueang Chiang Rai District, Chiang Rai 57000

www.cabbagesandcondoms.net

Finger weg von der Touristenkarte – lassen Sie sich unbedingt die Karte für die Einheimischen geben und bestellen Sie willkürlich drauflos: Keine Angst, alles schmeckt einfach grossartig!

2 Chivit Thamma Da

2 179 Bannrongseartean Soi 3, Mueang Chiang Rai District, 57100

www.chivithammada.com

Fast unwirklich schön ist diese märchenhafte Kolonialvilla in einem verwunschenen Garten am Fluss gelegen. Neben sündhaft guten Torten und einer fantastischen Bar gibt es auch hervorragende Thaiküche.



3 Lulum

20 188/8 Kwaewai, Mueang Chiang Rai District, Chiang Rai 57000

www.facebook.com/RanXaharHluLa-Cheyngay

Grandios auf einem riesigen Floss gelegenes Restaurant mit unverfälschten, teils gewöhnungsbedürftigen Gerichten – authentischer geht es kaum! Sehr beliebt bei den Einheimischen.

4 Phu Lae

341 4 Tambon Rim Kok, Mueang Chiang Rai District, Chiang Rai 57100

www.phulaerestaurant.com

Nordthailändische Spezialitäten aus lokalen, teils selbst angebauten Zutaten. Unbedingt die einheimische Bratwurst probieren!

5 Locus Native Food Lab

Ban Du, Mueang Chiang Rai District, Chiang Rai 57100

www.facebook.com/locusnativefoodlab

Welch ein Geheimtipp! Moderne lokale Highend-Thaiküche zwischen Tradition und Avantgarde – serviert in einer unscheinbaren Hütte mitten im Nirgendwo.

Einkaufen

6 Chiang Rai Night Bazaar

Wiang, Mueang Chiang Rai District, Chiang Rai 57000

Auch bei Tag ist dieser riesige Markt einfach eine faszinierende Welt für sich.

Übernachten

7 The Legend Chiang Rai Resort & Spa

21 124/15 Kaoloi Rd, Mueang Chiang Rai District, 57000

www.thelegend-chiangrai.com/en

Etwas ausserhalb des Zentrums, idyllisch am Fluss gelegen ist das Hotel eine Oase der Erholung. Und wer sich kurz eine Pause von der Thaiküche gönnen möchte, findet hier zudem mit der «Wine Casa» das beste italienische Restaurant weit und breit.



Entdecken

8 Wat Rong Khun (Weisser Tempel)

60 1 Phahonyothin Rd, Pa O Don Chai, Mueang Chiang Rai District, Chiang Rai 57000

Der vom thailändischen Künstler Chalermchai Kositpipat entworfene und immer noch im Entstehen begriffene Tempel ist ein absolut irrsinniges, ausgeflipptes Gesamtkunstwerk.

9 Wat Rong Sua Ten (Blauer Tempel)

2 306 Maekok Rd, Mueang Chiang Rai District, Chiang Rai 57100

Beeindruckender moderner, kolossaler Tempel, fast durchwegs in Blau.



10 Clock Tower

Suk Sathit, Tambon Wiang, Mueang Chiang Rai District, Chiang Rai 57000

Die ornamentale Architektur dieses Uhrenturms ist das Erkennungsmerkmal des Künstlers Chalermchai Kositpipat. Das Bauwerk ist Mittelpunkt und zugleich Wahrzeichen der Stadt.

Scharfes nord-thailändisches Curry – Kaeng Hang Lay Moo

FÜR 4 PERSONEN
VORBEREITUNGSZEIT: 15 Minuten
KOCH-/BACKZEIT: 90 Minuten
RUHEZEIT: 30 Minuten

500 g Schweinebauch, siehe Tipp
3–4 Esslöffel rote Currypaste
5 dl Wasser
100 g Paste von eingelegtem Knoblauch, z.B. Patak's Garlic Pickle
1 Esslöffel Garam Masala
1 Esslöffel Tamarindenpaste, ersatzweise
1–2 Esslöffel Zitronensaft
100 g Ingwer
100 g Schalotten
50 g Knoblauch
80 g geröstete Erdnüsse
60 g Palm- oder Kokosblütenzucker
½ Teelöffel Salz

- 1 Das Fleisch in Scheiben von 3 x 4 cm schneiden. Das Fleisch mit der Currypaste mischen und 30 Minuten ziehen lassen.
- 2 Das Wasser in einer Pfanne aufkochen. Das marinierte Fleisch zusammen mit der Knoblauchpaste, dem Garam Masala und der Tamarindenpaste oder dem Zitronensaft beifügen und zugedeckt 30 Minuten auf mittlerer Hitze schmoren lassen.
- 3 Inzwischen den Ingwer, die Schalotten und den Knoblauch schälen. Den Ingwer und den Knoblauch hacken, die Schalotten halbieren und in feine Streifen schneiden.
- 4 Nach 30 Minuten den Ingwer, den Knoblauch, die Schalotten, die Erdnüsse, den Palm- oder Kokosblütenzucker sowie das Salz beifügen. Alles weitere 60 Minuten schmoren lassen, bis das Fleisch sehr weich ist. Zum Schluss wenn nötig mit Salz abschmecken. Nach Belieben mit Koriander garnieren und Reis als Beilage servieren.

TIPP

Schweinebauch bekommt man in einigen gut sortierten Metzgereien und grossen Filialen der Supermärkte. Ersetzen kann man den Schweinebauch durch ein Stück vom Schweinshals, welches ebenfalls gut mit Fett durchzogen ist.

Pro Portion 31 g Eiweiss, 38 g Fett, 34 g Kohlenhydrate; 606 kKalorien oder 2536 kJoule, Glutenfrei, Lactosefrei



Wir sind mitten im Frühling und geniessen den *Wonnemonat Mai* in vollen Zügen. Das Warten auf die ersten *Erdbeeren* hat ein Ende – und auch die langersehnte

Spargelsaison hat nun endlich begonnen. Zu Spargeln ist *saftiger Lachs* immer eine fantastische Kombination:

Wir zeigen, dass man mit diesem köstlichen Fisch sehr viel mehr machen kann, als ihn bloss zu braten.

Wem *der Sinn nach Exotik* steht, wird an

unserem Menü aus der *thailändischen Küche* bestimmt seine Freude haben. Auf unserer Reise stellen wir fest, dass *Interlaken* neben

einem atemberaubenden *Bergpanorama* auch kulinarisch einiges zu bieten hat.



ISSN 1660-1262

Erscheint 10-mal jährlich

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

KOCHEN im Internet: www.wildeisen.ch

Leserangebote im Internet: www.kochen-shop.ch

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

HERAUSGEBERIN

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

GESCHÄFTSFÜHRER PUBLISHING

Jürg Weber

GESCHÄFTSFÜHRER FACHMEDIEN

Thomas Walliser

VERLAGSLEITUNG

Michael Sprecher

REDAKTIONSADRESSE

Redaktion KOCHEN, Weissenbühlweg 40, 3007 Bern
Tel. +41 31 300 29 30, Fax +41 31 300 29 31
redaktion@koch-magazin.ch

CHEFREDAKTION

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

PRODUKTION

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

KOCH-RATGEBER

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

FOOD-BILDER

Andreas Fahrni, Bern; Jules Moser, Bern

GRAFIK/LAYOUT

Franziska Gugger, Bern

COPYRIGHT

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

ANZEIGENLEITUNG

Thomas Kolbeck, Tel. +41 58 200 56 31

Mediadaten unter www.wildeisen.ch/werbung

ANZEIGENADMINISTRATION

Corinne Dätwiler, Tel. +41 58 200 56 16

LEITUNG WERBEMARKT

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

LEITUNG MARKETING

Mylena Wiser, Tel. +41 58 200 56 02

ABOVERWALTUNG

abo@wildeisen.ch, Tel. +41 58 200 55 60

Weitere Infos unter www.wildeisen.ch/service/abo

DRUCK

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

Ein Produkt der **chmedia**

CEO: Axel Wüstmann

www.chmedia.ch

Abonnieren
und geniessen



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

Preise inkl. MwSt.

www.wildeisen.ch/service/abo



DIE BESTEN ABOS DER SCHWEIZ

Gültig bis 30. November 2020

Gewinnen Sie 1 von 4 Übernachtungen für 2 Personen im Wert von CHF 3750.-.



Aargauer Zeitung E
6 Wo. CHF 30.-
statt CHF 128.40

Basler Zeitung E
5 Wo. CHF 20.-
statt CHF 61.25

Berner Oberländer E
5 Wo. CHF 20.-
statt CHF 62.50

BZ Berner Zeitung E
5 Wo. CHF 20.-
statt CHF 62.50

bz Zeitung für die Region Basel E
6 Wo. CHF 30.-
statt CHF 128.40

Der Bund E
5 Wo. CHF 20.-
statt CHF 68.75

Landbote E
5 Wo. CHF 20.-
statt CHF 60.-

BZ Langenthaler Tagblatt E
5 Wo. CHF 20.-
statt CHF 62.50

Luzerner Zeitung E
6 Wo. CHF 30.-
statt CHF 128.40

Neue Zürcher Zeitung E
3 Mt. CHF 74.-
statt CHF 221.-

Solothurner Zeitung E
6 Wo. CHF 30.-
statt CHF 128.40



St. Galler Tagblatt E
6 Wo. CHF 30.-
statt CHF 128.40

Tages-Anzeiger E
5 Wo. CHF 20.-
statt CHF 78.75

Thuner Tagblatt E
5 Wo. CHF 20.-
statt CHF 62.50

Thurgauer Zeitung E
6 Wo. CHF 30.-
statt CHF 128.40

Zürcher Unterländer E
5 Wo. CHF 20.-
statt CHF 60.-

Zürichseezeitung E
5 Wo. CHF 20.-
statt CHF 60.-

Finanz und Wirtschaft E
5 Wo. CHF 25.-
statt CHF 68.75

NZZ am Sonntag E
3 Mt. CHF 27.-
statt CHF 87.-

Schweiz am Wochenende E
10 Wo. CHF 25.-
statt CHF 39.-

Schweizer Bauer E
3 Mt. CHF 54.-
statt CHF 108.-

Sonntagszeitung E
8 Wo. CHF 20.-
statt CHF 48.-

Mit attraktivem Wettbewerb:
www.presseshow.ch



auto illustrierte
3 Mt. CHF 20.-
statt CHF 26.70

Bergwelten
3 Ausg. CHF 25.-
statt CHF 27.-

DAS EINFAMILIENHAUS E
4 Ausg. CHF 25.-
statt CHF 36.-

Das Ideale Heim E
4 Ausg. CHF 25.-
statt CHF 40.-

Die Weltwoche E
5 Wo. CHF 25.-
statt CHF 45.-

Fit for Life
3 Ausg. CHF 20.-
statt CHF 37.50

HÄUSER MODERNISIEREN E
4 Ausg. CHF 27.-
statt CHF 36.-

Kochen
4 Ausg. CHF 20.-
statt CHF 39.20

natürlich
4 Ausg. CHF 20.-
statt CHF 39.20

Pctipp E
6 + 1 Ausg. CHF 29.-
statt CHF 41.-

RAUM UND WOHNEN E
4 Ausg. CHF 30.-
statt CHF 40.-

Schweizer Familie E
8 Wo. CHF 20.-
statt CHF 52.-

SPICK
2 Mt. CHF 19.-
statt CHF 25.-

Tierwelt
12 Wo. CHF 25.-
statt CHF 72.-

Umbauen + Renoviere E
4 Ausg. CHF 25.-
statt CHF 34.-

Wandermagazin E
3 Ausg. CHF 33.-
statt CHF 44.40

wir eltern
3 Ausg. CHF 20.-
statt CHF 36.-

WOHNMOBIL & CARAVAN E
5 Ausg. CHF 35.-
statt CHF 42.50

E inkl. E-Paper resp. Digital-Ab



Ich profitiere vom Sonderangebot und bestelle folgende Abonnemente: (Dabei nehme ich automatisch an der Verlosung teil.)

Zeitungen

- Aargauer Zeitung
- Basler Zeitung
- Berner Oberländer
- BZ Berner Zeitung
- bz Zeitung (Region Basel)
- Der Bund
- Finanz und Wirtschaft
- Landbote
- BZ Langenthaler Tagblatt
- Luzerner Zeitung
- Neue Zürcher Zeitung
- NZZ am Sonntag
- Schweiz am Wo.ende
- Schweizer Bauer
- Solothurner Zeitung
- Sonntagszeitung
- St. Galler Tagblatt
- Tages-Anzeiger
- Thuner Tagblatt
- Thurgauer Zeitung
- Zürcher Unterländer
- Zürichseezeitung

Zeitschriften

- auto illustrierte
- Bergwelten
- DAS EINFAMILIENHAUS
- Das Ideale Heim
- Die Weltwoche
- Fit for Life
- HÄUSER MODERNISIEREN
- Kochen
- natürlich
- Pctipp
- RAUM UND WOHNEN
- Schweizer Familie
- SPICK
- Tierwelt
- Umbauen + Renovieren
- Wandermagazin
- wir eltern
- WOHNMOBIL & CARAVAN

Meine Adresse

Name: _____

Vorname: _____

Strasse/Nr.: _____

PLZ/Ort: _____

Telefon: _____

E-Mail: _____

Ich nehme nur an der Verlosung teil. Bitte teilen Sie mir mit, ob ich gewonnen habe.
Falls Sie gerade über keinen Internetzugang verfügen, bitte Antwortkarte retournieren an: SCHWEIZER MEDIEN, Presseshow, Postfach, 8099 Zürich

Einsendeschluss: 30. November 2020 Angebot nur in der Schweiz und für Neuabonnenten gültig. Probeabo oder Abo inkl. 2,5% MwSt. Der Gewinn wird nicht bar ausbezahlt. Über dieses Gewinnspiel wird keine Korrespondenz geführt. Der Rechtsweg ist ausgeschlossen. Teilnahmebedingungen siehe unter: presseshow.ch.

Süsse Kätzchen

Gesteppte Tragetasche



Mit Reissverschluss



Inklusive zweier
grosser Aussenfächer



Grösse: 44,5 x 34,3 cm
(B x H), ohne Trageriemen



Eine einmalige Tragetasche für
jede Gelegenheit!

EXKLUSIV-BESTELLSCHEIN

Reservierungsschluss: 4. Mai 2020

Referenz-Nr.: 62897 / 01-24465-001

Ja, ich bestelle die Tragetasche
„Süsse Kätzchen“

Bitte gewünschte Zahlungsart ankreuzen

Ich wünsche

eine Gesamtrechnung Monatsraten

Vorname/Name *Bitte in Druckbuchstaben ausfüllen*

Strasse/Nummer

PLZ/Ort

E-mail

Unterschrift Telefon

Datenschutz: Detaillierte Informationen zum Datenschutz finden Sie unter www.bradford.ch/datenschutz. Wir werden Ihnen **keine** Angebote von The Bradford Exchange per **E-Mail, Telefon oder SMS-Nachricht** zukommen lassen. Sie können Ihre Kontaktpreferenzen jederzeit ändern, indem Sie uns unter nebenstehender Adresse bzw. Telefonnummer kontaktieren. Bitte teilen Sie uns per Telefon, E-Mail oder schriftlich mit, falls Sie keine brieflichen Angebote erhalten möchten.

Süsse Kätzchen Eine Tragetasche für jeden Katzenliebhaber!

Kleine Kätzchen haben etwas an sich, das unsere Herzen erwärmt. Die Kätzchen auf den unterschiedlichen Seiten dieser Tasche sind von dem viel beachteten Dresdner Künstler Jürgen Scholz gestaltet worden. So tragen Sie immer das perfekte Mode-Accessoire an Ihrer Seite.

Die dunkelblaue Stofftasche verfügt über ein Steppmuster und einen in hellerem Blau abgesetzten Saum mit aufgedruckten Herzen und Pfotenprints. Ein kleines goldfarbenes Herzaufhängen zeigt einen Katzenabdruck aus Strasssteinen. Insgesamt fünf Fächer erleichtern Ihnen die Organisation Ihrer persönlichen Sachen. Zwei grosse Aussenfächer, zwei kleinere Innenfächer und das mit einem Reissverschluss verschliessbare Hauptfach. Dank der praktisch gestalteten Trageriemen haben Sie die Tasche schnell geschultert und geniessen einen hohen Tragekomfort.

Preis: Fr. 119.90 oder 2 Raten à Fr. 59.95
(+ Fr. 11.90 Versand und Service)
01-24465-001

90-Tage-Rücknahme-Garantie

Für Online-Bestellung:

Referenz-Nr.: **62897**



www.bradford.ch

fb.com/BradfordExchangeSchweiz

Bitte einsenden an: The Bradford Exchange, Ltd. • Jöchlerweg 2 • 6340 Baar
Tel. 041 768 58 58 • Fax 041 768 59 90 • e-mail: kundendienst@bradford.ch