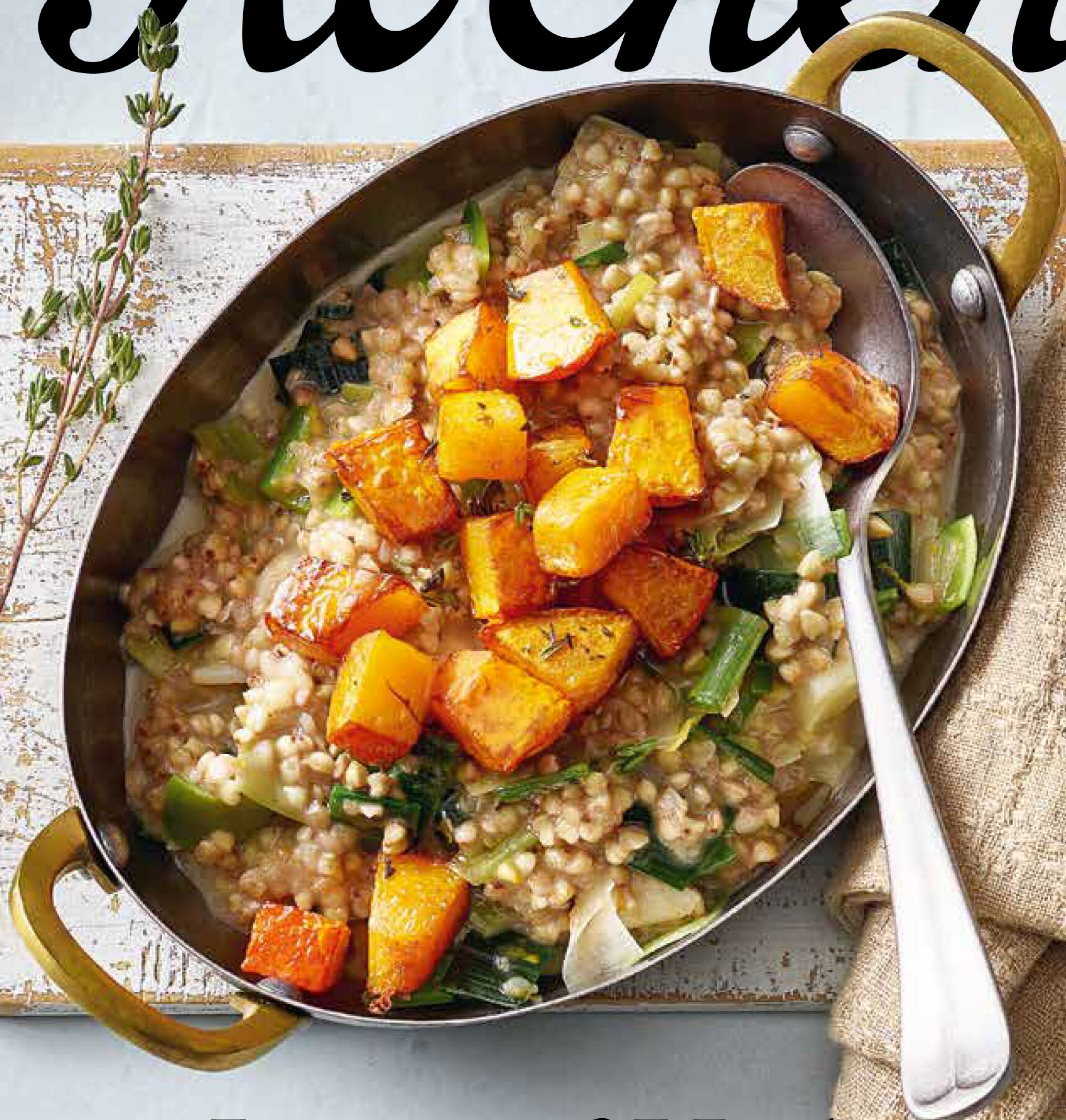




ANNEMARIE WILDEISENS



Kochen



Lust auf Herbst

Der Oktober bittet zu Tisch

HERBSTFREUDEN

Zeit für Pilze, Marroni, Kürbis
und natürlich Wild.

SÜSSE KÜCHE

Hygge – Wohlfühlgebäck wie
in Skandinavien.

DUBLIN

Guinness, Seafood und jede
Menge Kreativität.

Kochen



Folgen Sie uns auf Social Media!

Köstliche Inspirationen, saisonale Rezeptempfehlungen, Fragerunden, exklusive Wettbewerbe und spannende Blicke hinter die Kulissen.



Annemarie Wildeisens Kochen



@wildeisen.ch



Kochen-Zeitschrift



Annemarie Wildeisen's KOCHEN

Newsletter

Abonnieren Sie unsere Newsletter und erhalten Sie regelmässig abwechslungsreiche Menüvorschläge und Tipps zum Schlemmen und Geniessen.

www.wildeisen.ch/newsletter

WIE FLEXIBEL SIND WIR?

WARUM FÜR DIE EINEN LESER:INNEN REZEPTE EHER INSPIRATION UND
FÜR ANDERE EINE GENAUE GEBRAUCHSANWEISUNG SIND.

Annemarie blättert vor dem Einschlafen am liebsten in Kochbüchern, um sich von schönen Rezeptbildern inspirieren zu lassen. Und wenn die Ideen, die ihr beim Anschauen durch den Kopf gegangen sind, auch am nächsten Morgen noch Bestand haben, dann weiss sie, dass sie mit ihren Überlegungen auf dem richtigen Weg ist.



Florina kocht oft aus dem Handgelenk mit dem, was sie auf dem Wochenmarkt, im Hofladen – auch das gibts mit «Rüedus» mitten in der Stadt Bern – oder im Supermarkt eingekauft hat. Auf diese Weise sind die meisten ihrer neuen Rezepte entstanden, auch wenn sie dann manchmal noch ein bisschen an ihnen «herumschraubeln» muss.

Annemarie: Ich habe aus Neugierde im Duden nachgeschaut, wie dieser das Wort «Gebrauchsanweisung» definiert, denn ein Rezept ist ja eigentlich nichts anderes als genau das: «Eine Gebrauchsanleitung ist eine Sammlung von Nutzungsinformationen zum sicheren und bestimmungsgemässen Umgang mit einem Produkt.»

Annemarie: Da kommt mir gerade ein Beispiel aus diesem Heft in den Sinn: Als ich für den Beitrag «Lust auf Herbstküche» die Hirschhaxe rezeptierte, diskutieren wir im Team darüber, ob wir ein solch nicht gerade alltägliches Fleischstück überhaupt wählen sollen (dürfen). Dafür sprach dann, dass über unseren Koch-Ratgeber immer wieder solche Rezeptwünsche geäussert werden und dass sich bei entsprechender Nachfrage bei einem Metzger (natürlich nicht beim Grossverteiler) sehr wohl eine Hirschhaxe organisieren lässt.

Annemarie: Das Schwierige ist manchmal, dass sich nicht alle Leser:innen zutrauen, ein Rezept einfach abzuwandeln. Sie brauchen die Sicherheit, dass, wenn sie ein Gericht Punkt für Punkt genau nachkochen, es auch zu hundert Prozent gelingt.

Florina: Das tönt ein wenig geschwollen, aber es trifft den Nagel auf den Kopf. Wir liefern mit unseren Rezepten die genaue Anleitung, wie mit definierten Produkten und Mengen ein Gericht entsteht. Aber ein gutes, ein funktionierendes Rezept ist eigentlich noch mehr: Es ist das perfekte Gerüst, um es zu variieren, je nach persönlichen Vorlieben oder saisonalen Angeboten.

Florina: Und was dann den Ausschlag für das Rezept gab: Die Hirschhaxe lässt sich auch durch eine solche von Lamm oder Scheiben von Kalbshaxen ersetzen. Die Garzeit ist vielleicht etwas länger und man kann im Falle von Kalbfleisch anstelle von Madeira und Rotwein für eine hellere, zartere Sauce auch Noilly Prat und Weisswein verwenden. Da muss man bloss ein wenig flexibel sein und das Rezept wird auch mit diesen anderen Zutaten zum Hit!

Florina: Ich sage dann immer: Kocht zuerst das Rezept im Original, aber beim zweiten Mal dürft ihr es ohne Hemmungen nach persönlicher Vorliebe variieren – das ist doch das, was beim Kochen besonderen Spass macht!

Dies wünschen wir Ihnen, liebe Leser:innen, ebenfalls mit unseren neuen und später abgewandelten Rezepten aus diesem Heft.

Herzlich Annemarie und Florina



32 Gerste, Grünkern & Co.



72 Eine kulinarische Reise nach Dublin

Kochen Inhalt

Oktober 2024

8 Marktplatz

News, Facts, Tipps und Rezepte

18 Marktfrisch

Lust auf Herbstküche

32 Trend-Food

Gerste, Ebly, Grünkern & Co.

40 Kochwerkstatt

Pizza backen leicht gemacht

50 Eingeschenkt

Was trinkt man zur Pizza?

52 Menü des Monats

Österreichische Schmankerl

60 Schnelle Küche

Sechs Blitzgerichte für den Oktober

66 Süsse Küche

Hygge: skandinavisches Gebäck

72 Reisen

Dublin – Guinness, Seafood und jede
Menge Kreativität



WEBSITE
www.wildeisen.ch



NEWSLETTER
www.wildeisen.ch/newsletter



WHATSAPP
Kochen-Zeitschrift



INSTAGRAM
[@wildeisen.ch](https://www.instagram.com/wildeisen.ch) | [#annemariewildeisen](https://www.instagram.com/annemariewildeisen)



FACEBOOK
[facebook.com/wildeisenskochen](https://www.facebook.com/wildeisenskochen)



40 Kochwerkstatt: Pizza



60 Schnelle Küche im Oktober



52
Österreichische Schmanerl



66
Süßes Skandinavien



18
Lust auf Herbstküche

Kochen

Alle 33 Rezepte dieser Ausgabe

Vegetarisch



Eingekochtes Rotkraut 16



Geröstetes Herbstgemüse mit orientalischer Dip 22



Gerste mit Pilzen, Kürbiskern-Petersilien-Pesto 34



Ebly mit Tomaten, Feigen und Basilikum 36



Grünkern mit Chicorée und Birne 37



Buchweizen mit Kürbiswürfeln und Taleggio 38

Fleisch



Pizza Verdura mit 48-Stunden-Teig 44



Käse-Trüffel-Pizza mit Biga 48



Kräuterseitlinge im Mandelhemd mit Nüsslisalat 61



Penne mit Zucchini, Feta und Kürbiskernen 64



Koreanische Gemüse-Rösti – Yachaejeon 82



Marroni-Risotto mit Entenbrust 21

Publirezept



Gebratene Würfel von Wild mit Pilzen, Kürbis-Rösti 24



Überbackene Sauerkrautrollen mit Speck 26



Biglers Seeländer Cordon bleu 27



Geschmorte Hirschhaxen auf weissen Bohnen 28



Panuozzo – Pizzasandwich 42



Familien-Pizza Detroit-Style 46



Frittatensuppe 54



Kleine Strudelpäckchen mit Krautfüllung 54



Wurzelfleisch mit Birnenkren 56



Gefüllte Käseschnitte mit Schinken und Spiegelei 60



Kalbfleisch-Stroganoff mit frischen Gurken 62



Hackfleisch-Spinat-Küchlein mit Senf-Dip 63

IMPRESSUM

ISSN 1660-1262 Erscheint 10-mal jährlich

Druckauflage 65 000 Ex. **Verbreitete Auflage** 49 333 Ex. **Leserschaft** 195 000 Leser*innen
(WEMF/KS-beglaubigt 2023) (MACH Basic 2023-1)

«Kochen»-Website: www.wildeisen.ch

VERLAG

Medienatelier AG, Steinackerstrasse 35, 8902 Urdorf
+41 43 322 60 30

GESCHÄFTSFÜHRER

Fabio Schoch

REDAKTIONSADRESSE

Redaktion «Kochen», Marktgasse 32, 3011 Bern
Tel. +41 31 300 29 30, redaktion@koch-magazin.ch

REDAKTION

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

Rezepte: Florina Manz, Cornelia Schinharl, Annemarie Wildeisen. **Reisen/Reportagen/Produktion:** Nicolas Bollinger.

Wein: Chandra Kurt. **Ernährung:** Marianne Botta.

Foodstyling: Florina Manz.

Test- und Fotoküche: Tobias Manz, Ursula Weber.

Sekretariat: Eva Wüthrich-Sommer.

«KOCHEN»-RATGEBER

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

FOTOGRAFIE

Food-Bilder: Food Visuals AG, Bern;

www.foodvisuals.ch

Reportagen: Andreas Fahrni, 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.

Fisch



Tomatenfisch
mit Zitronenmarinade 65

Süss



Zabaione 13



Rehrücken 15



Mohnmousse mit Zwetschkompott 58



Schwedische Haferguetzli - Havrekakor 67



Gefüllter norwegischer Rüblikuchen - Gulrotkake 68



Norwegischer Baiser-Kuchen - Kvæfjordkake 68



Blaubeer-Zimt-Schnecken 69



Gefüllte Hefeteigkugeln - Semlor 70



Online finden Sie Küchentipps,
«So kochen wir», Inspirationen und
weitere Informationen zu den
Rezepten: www.wildeisen.ch/service

Rezeptverzeichnis alphabetisch geordnet

B		Baiser-Kuchen, norwegischer - Kvæfjordkake	68
		Blaubeer-Zimt-Schnecken	69
		Buchweizen mit Kürbiswürfeln und Taleggio	38
C		Cordon bleu, Biglers, Seeländer (Publirezept)	27
E		Ebly mit Tomaten, Feigen und Basilikum	36
F		Familien-Pizza Detroit-Style	46
		Frittatensuppe	54
G		Gemüse-Rösti, koreanische - Yachaejeon	82
		Gerste mit Pilzen und Kürbiskern-Petersilien-Pesto	34
		Grünkern mit Chicorée und Birne	37
H		Hackfleisch-Spinat-Küchlein mit Senf-Dip	63
		Haferguetzli, schwedische - Havrekakor	67
		Hefeteigkugeln, gefüllte - Semlor	70
		Herbstgemüse, geröstetes, mit orientalischem Joghurt-Dip	22
		Hirschhaxen, geschmorte, auf weissen Bohnen	28
K		Kalbfleisch-Stroganoff mit frischen Gurken	62
		Käse-Trüffel-Pizza mit Biga	48
		Käseschnitte, gefüllte, mit Schinken und Spiegelei	60
		Kräuterseitlinge im Mandelhemd mit Nüsslisalat	61
M		Marroni-Risotto mit Entenbrust	21
		Mohnmousse mit Zwetschkompott	58
P		Panuzzo - Pizzasandwich	42
		Penne mit Zucchini, Feta und Kürbiskernen	64
		Pizza Verdura mit 48-Stunden-Teig	44
R		Rehrücken	15
		Rotkraut, eingekochtes	16
		Rüblikuchen, gefüllter, norwegischer - Gulrotkake	68
S		Sauerkrautrollen, überbackene, mit Speck	26
		Strudelpäckchen, kleine, mit Krautfüllung	54
T		Tomatenfisch mit Zitronenmarinade	65
W		Würfel, gebratene, von Wild mit Pilzen und Kürbis-Rösti	24
		Wurzelfleisch mit Birnenkren	56
Z		Zabaione	13

NETWORKER & HEAD OF SALES

«KOCHEN» - MAGAZIN

Marcel Weibel, Tel. +41 79 417 76 20

VERKAUFSINNENDIENST

anzeigen@medienatelier.ch

+41 43 322 73 50

Mediadaten unter www.wildeisen.ch/werbung

LEITUNG MARKETING

Mark Schönholzer; Tel. +41 79 402 90 72

MARKETING MANAGER

Renata Nunes Ximenes, Tel. +41 43 322 73 45

ABONNEMENT / LESERSERVICE

abo@wildeisen.ch, Tel. +41 43 322 70 60

Creative Media GmbH, Aboservice

Steinackerstrasse 35, 8902 Urdorf

Weitere Infos unter

www.wildeisen.ch/abo

DRUCK

Vogt-Schild Druck AG

CH-4552 Derendingen

printed in

switzerland



Vegetarisch:
Ohne Fleisch
und Fisch

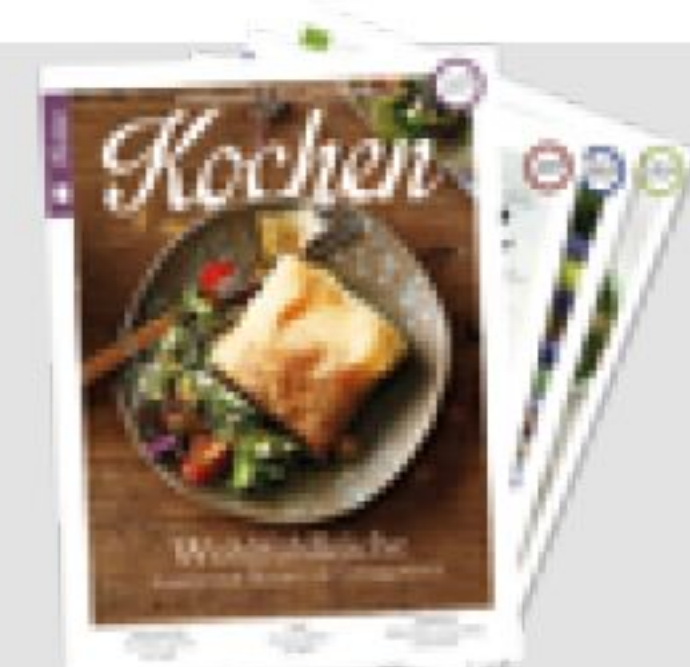


Schnell:
Weniger als 45 Minuten
Zubereitungszeit



Leicht:
Weniger als 500 kKalorien
in einem Hauptgericht

Abonnieren und geniessen



Einzelverkaufspreis
Abonnement 1 Jahr
Abonnement 2 Jahre
Abonnement 3 Jahre

CHF 12.-
CHF 98.-
CHF 160.-
CHF 230.-

Preise inkl. MwSt.

www.wildeisen.ch/abo

FEIGEN

Betörend, sinnlich,
unwiderstehlich:
Frische Feigen sind
süß, zart und haben
einen berauschenden
Duft.



Süß und gesund

Besonders arm an Kalorien sind Feigen zwar nicht speziell, dennoch enthalten sie wenig Fett. Im Gegenzug sind sie dafür reich an Ballaststoffen, Kalzium, Provitamin A, Eisen, Phosphor und Magnesium. Getrocknete Früchte enthalten sogar noch mehr Nährstoffe, da der Gehalt durch diese Art der Konservierung noch einmal konzentriert wird – das gilt besonders beim Magnesium.

Viele Sorten

Es existieren fast 1000 verschiedene Arten. Die uns bekannteste ist allerdings die Echte Feige. Deren Frucht wächst an einem Strauch, oder an einem kleinen Baum, der im Herbst seine Blätter verliert und bis zu zehn Meter hoch werden kann. Der Feigenbaum trägt bis zu dreimal im Jahr Früchte – kaum eine andere Pflanze ist ähnlich ertragreich.

Herkunft und Anbau

Es ist nicht hinreichend geklärt, woher die Feige ursprünglich kommt ; möglicherweise aus der Region um das Kaspische Meer. Heute sind Feigenbäume aufgrund der klimatischen Bedingungen im gesamten Mittelmeerraum verbreitet, doch es gibt sogar Exemplare im südenglischen Cornwall oder auf den dänischen Ostseeinseln. Bedeutende Anbaubereiche befinden sich ausserdem in China, Australien, Neuseeland und Mittelamerika.

Geschmackspartner

Der Geschmack frischer Feigen lässt sich als süss, zart und leicht beerig beschreiben. Getrocknet schmecken sie eher süsssauer, aprikosig, üppig und manchmal sogar nussig. So oder so passen sie deshalb hervorragend zu fast jedem Käse (speziell gut zu Blauschimmel- und Ziegenkäse), Rohschinken, Walnüssen, Haselnüssen und Mandeln. Auch die Kombination mit süsslichen Gewürzen (Vanille, Zimt, Honig, aber auch Anis) sowie Schokolade, Orangen und Minze ist kulinarisch vielversprechend.



FOOD-FACTS

Essig ist eines der ältesten Lebensmittel der Menschheit und auch heute ist er so gut wie unverzichtbar.

Vor 5000 Jahren

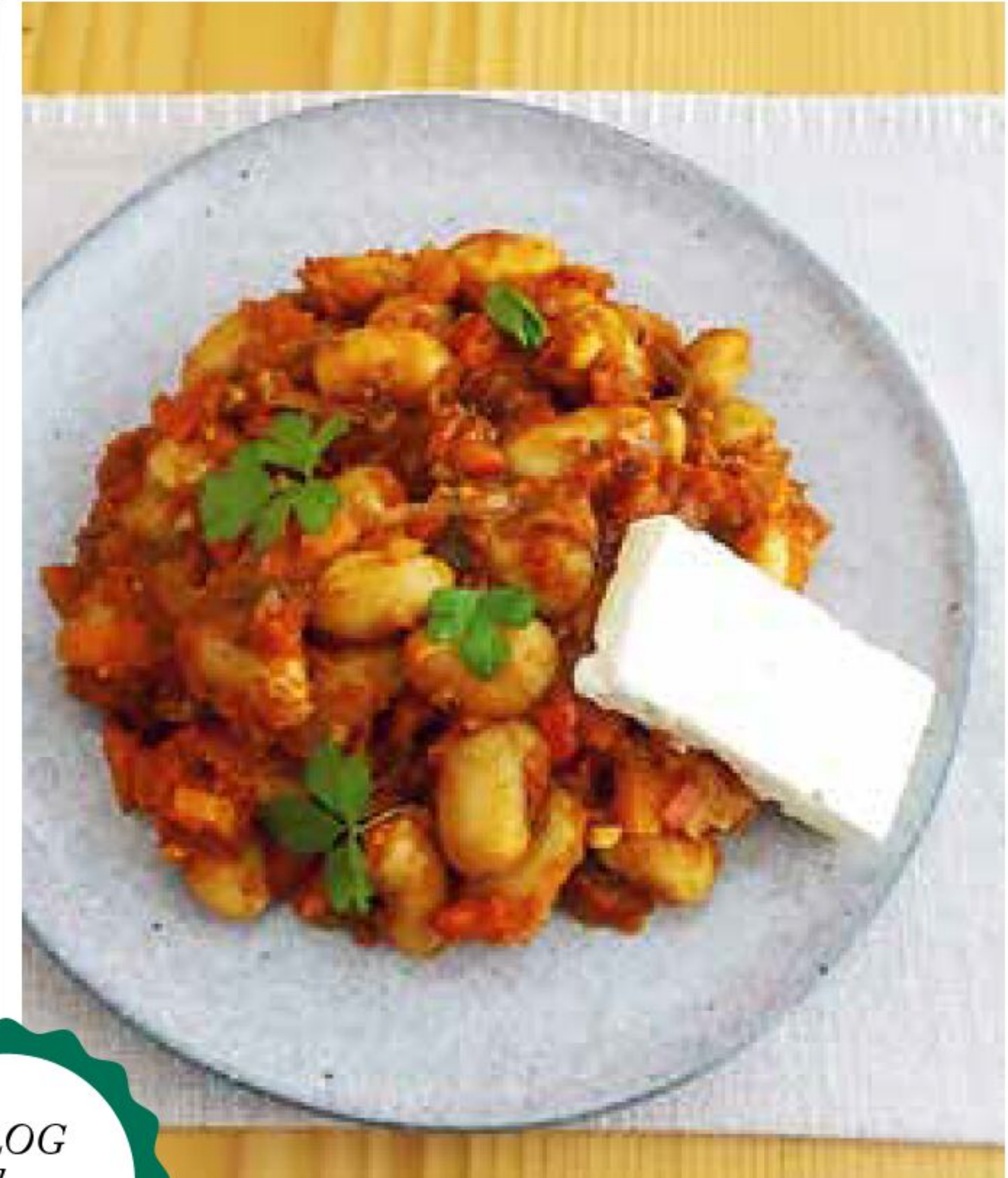
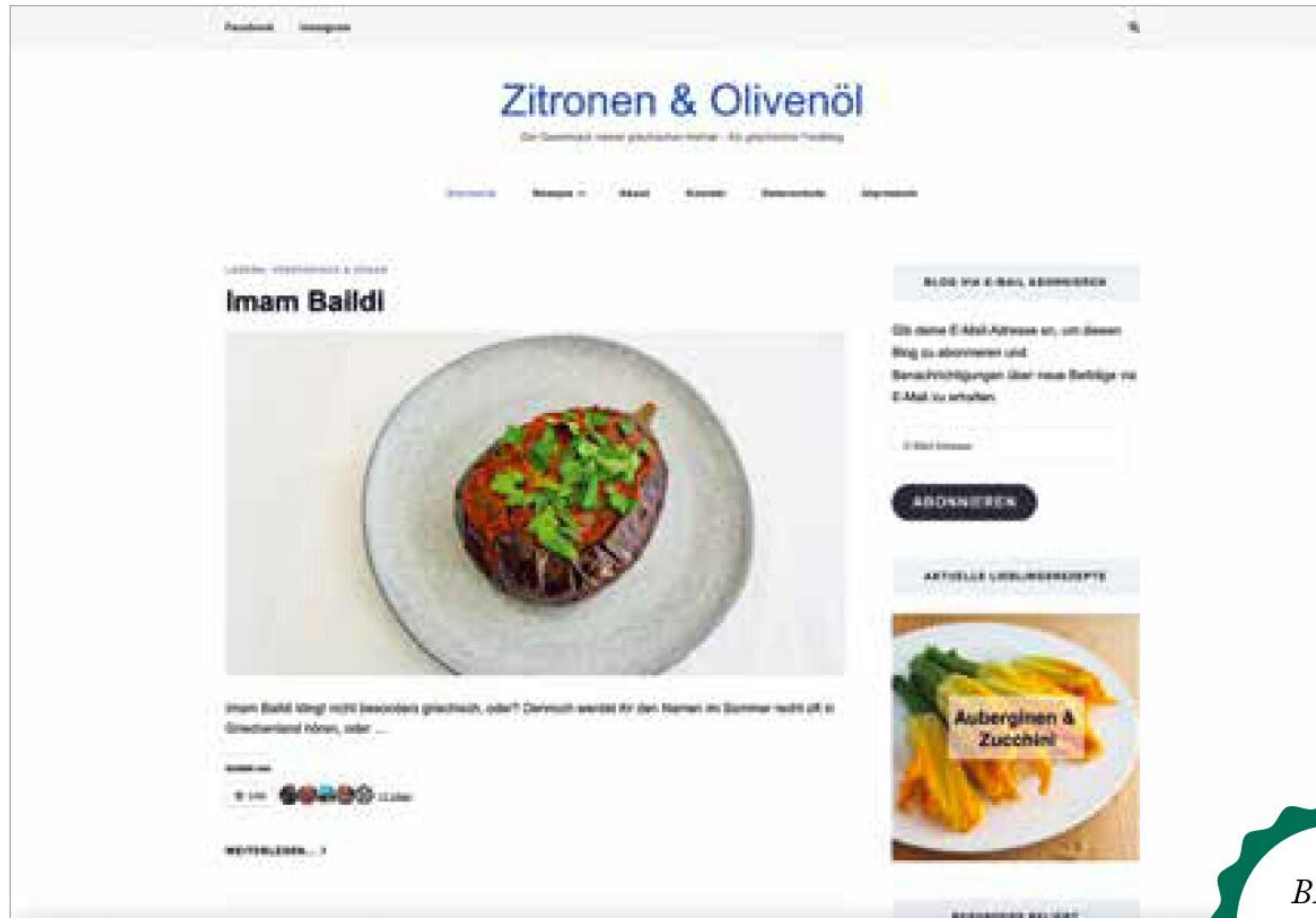
... wurde bereits Essig in China und in Ägypten hergestellt. Man liess Wein und andere alkoholhaltigen Flüssigkeiten in Tongefässen stehen. Die natürlich in der Umgebung vorkommenden Essigsäurebakterien reagierten mit dem Alkohol und setzten eine Gärung in Gang: Aus den Flüssigkeiten wurde so Essig.

5 bis 15,5 Prozent

... beträgt der Anteil von Essigsäure bei Speiseessig. Die meisten im Handel erhältlichen Sorten haben eine Essigsäurekonzentration von 5 bis 6 Prozent. Bei mehr als 16 Prozent spricht man von Essigessenz.

Unendlich lange

... oder zumindest fast: Essig ist aufgrund seines hohen Säuregehalts fast unbegrenzt lange haltbar; ein Mindesthaltbarkeitsdatum wäre deshalb nicht nötig. Allerdings nur, wenn die Flasche verschlossen ist und er kühl und trocken gelagert wird. Bei geöffneten Flaschen sollte darauf geachtet werden, dass der Essig nicht durch schmutziges Besteck verunreinigt wird – so bleibt er immer noch sehr lange haltbar.



BLOG
des
Monats

Griechische Vielfalt

Auf ihrem Blog «Zitronen & Olivenöl» kocht sich Marina Angelaki durch die Aromen- und Geschmackswelten ihrer griechischen Heimat.

Der griechischen Küche wird oft Unrecht getan. Warum sie weitaus weniger Popularität und Ansehen genießt als andere Mittelmeerküchen, liegt wohl an den Klischees, die nach wie vor im Umlauf sind: So essen die Griechen demnach fast nur Fleisch in rauen Mengen, Gyros, Souvlaki, Unmengen an Tsatsiki, Pommes und immer einen griechischen Salat dazu. Alles Unsinn! Dieser Meinung ist auch Marina Angelaki, die schon lange solche Vorurteile bedauerte. In ihrem Blog «Zitronen & Olivenöl» zeigt sie nicht nur griechische Klassiker, sondern auch die Vielfalt der vegetarischen Gerichte, die sie aus ihrer Kindheit kennt. «Griechenlands Küche ist sehr regional, ich entdecke mit meinem Blog Rezepte und Zutaten aus Ecken meines Heimatlandes, die ich selber nicht besonders gut kenne», so Marina. Ihr Blog ist damit Teil einer Entwicklung, die sich zwar langsam vollzieht, aber dennoch stattfindet – der Siegeszug einer vielfältigen, authentischen griechischen Küche. Die Bloggerin erinnert sich: «Vor etwa 20 Jahren fragte ich einen Freund, der ein fantastisches Restaurant in München hatte, wieso er nicht häufiger Kokkinisto (ein Rinderbraten) oder Stifado mit Kaninchen auf der Karte hat. Weil die Deutschen für Gyros und Souvlaki und Schweinefleisch kommen», war seine Antwort. Weil Griechenland als Ferienland immer gefragter wird, steigt damit auch die Bereitschaft, regionale Küchen zu entdecken. Ausserdem müsse Fleisch nicht mehr der Star auf dem Teller sein und immer mehr Gastronomen würden sich darauf einstellen, so Marina. Und gerade weil die griechische Küche eine



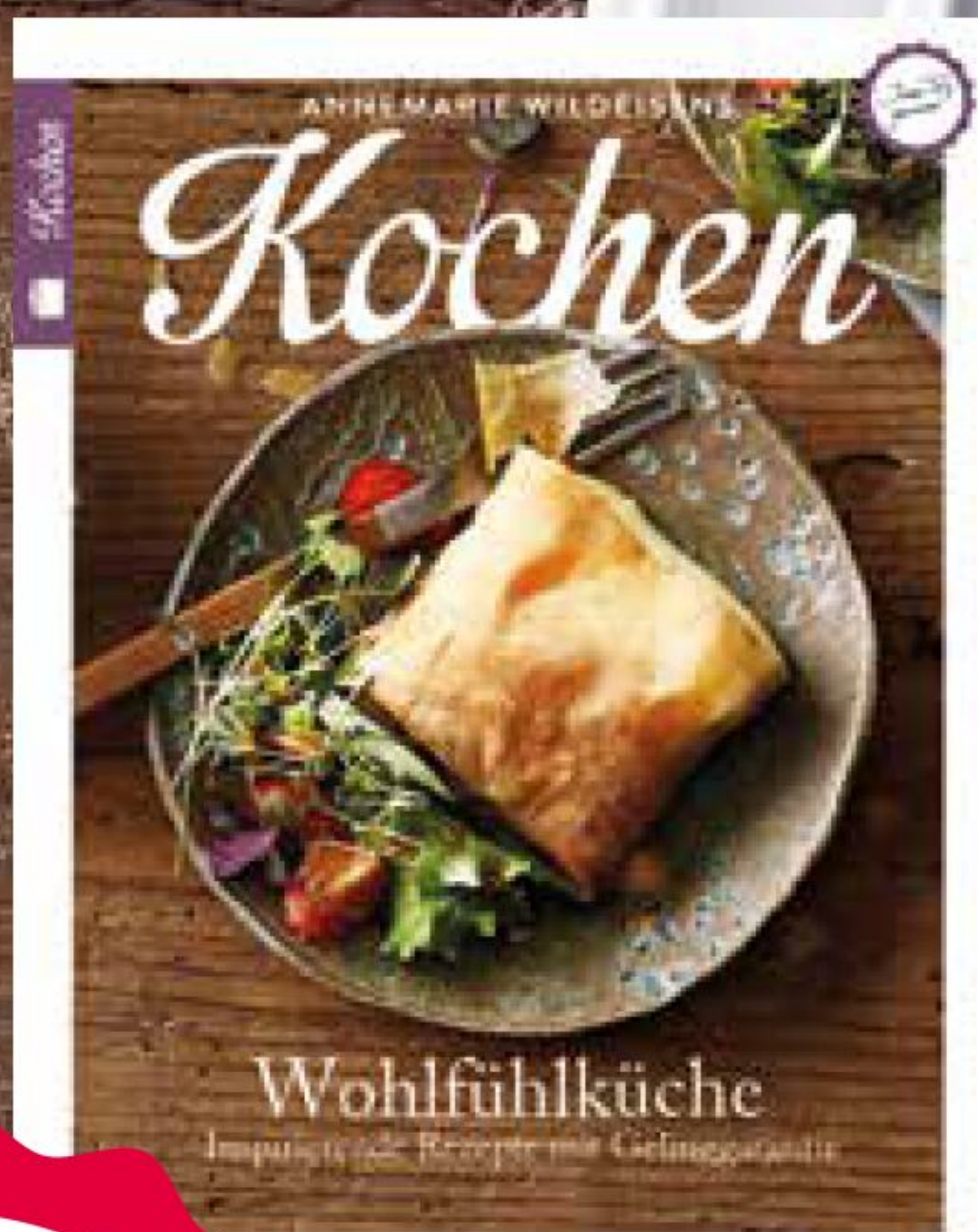
Vielfalt an vegetarischen und veganen Gerichten bietet, die immer noch kaum bekannt sind, trifft sie den Zeitgeist. Es sind oft Erinnerungen an Gerichte, Personen, Düfte, welche die Inspiration für Marinas Rezepte bilden. Am liebsten einfache griechische Gemüsegerichte, zum Beispiel Fasolakia, grüne Bohnen in Tomatensauce. «Ich liebe sie meistens pur: Olivenöl, grüne Bohnen, etwas Zwiebel, frische Tomatensauce und ein paar Kräuter. Will ich es etwas gehaltvoller, dann schneide ich ein paar Kartoffeln und Karotten hinein, schaue, was noch an Gewürzen passt. Will ich es etwas edler oder sogar für Gäste, dann schmore ich noch ein schönes Stück Rind oder Kalb oder serviere eine Fetacreme dazu und backe ein lockeres Weissbrot.» Und wenn immer möglich kommt die Inspiration direkt vom Gemüsehändler auf dem Markt: «Wenn ich besonders schöne Auberginen sehe, dann überlege ich, worauf ich Lust hätte: Auberginen in Tomatensauce?» Ein Gericht, das Marinas Mutter oft im Sommer kocht. Marina versucht überwiegend mit regionalen Produkten und nach Saison zu kochen. Auf griechische Lebensmittel möchte sie deswegen aber nicht verzichten, denn es ist ihr wichtig, nichts «einzudeutschen», sondern die unverfälschte Alltagsküche Griechenlands zu präsentieren. Zumal heute gewisse rare Zutaten wie etwa Fava (gelbe Platterbsen) ohne Probleme online oder beim Spezialitätenhändler zu finden sind. Fast nie fehlen dürfen Olivenöl und Zitronen – daher auch der Name des Blogs.

zitronenundolivenoel.com auch auf Facebook und Instagram

Die «Kochen»-Welt

in Print und Online

Saisonale Rezepte mit
Gelinggarantie, Food-Facts,
Weintipps, Reiseberichte,
E-Booklets, How-tos,
Dekorationsideen und
vieles mehr!



3 Ausgaben
CHF 20.-



wildeisen.ch/kochen-welt
+41 43 322 70 60
abo@wildeisen.ch

Kochen

Göttlicher Schaum

Zabaione, Zabaglione oder Sabayon – der süsse Klassiker aus Italien blickt auf eine lange Geschichte zurück. Die Frage, wer die legendäre Weinschaumcreme erfunden hat, lässt sich allerdings nicht eindeutig beantworten.

GERICHTE
mit Geschichte

Wenige Zutaten, schaumig-luftig in der Textur und opulent im Geschmack: Zabaione ist ein klassisches Beispiel für die Vereinigung von Einfachheit und Luxus. Klassischerweise wird das Dessert aus Eigelb, Zucker und süßem Marsala-Wein zubereitet; je nach Region auch mit anderen Likören, Likörweinen oder sogar Moscato – Hauptsache, die Süße stimmt. Trotz dieser regionalen Abweichungen ist das elementare Zubereitungsverfahren, die Zutaten zu einer schaumig-luftigen Creme aufzuschlagen, über Jahrhunderte gleich geblieben.

Die ältesten überlieferten Rezepte stammen aus der ersten Hälfte des 15. Jahrhunderts, wovon jenes aus dem «Kochbuch» (wenn man das bereits so nennen will) «Cuoco Napoletano» als das älteste gilt: In die Creme kommen Eigelb, Zucker, «guter Süßwein» sowie Zimt – alles Ingredienzien, welche sich zu jener Zeit nur der wohlhabende Adel leisten konnte. Wo aber liegen die Ursprünge dieser Süßspeise und woher hat sie eigentlich ihren Namen? Hier kursieren nun diverse konkurrierende Erzählungen und Erklärungen. Manche verfolgen die Wurzeln der Zabaione bis ins antike Rom zurück und verweisen auf das damals wegen seiner belebenden, wenn nicht sogar aphrodisierenden Wirkung geschätzte Getränk

«Zabaia»: ein der Göttin Aphrodite geweihter Trunk, bestehend aus Wein, Honig und Gewürzen.

Eine wesentlich konkretere Erklärung verbleibt zwar beim Göttlichen, allerdings geht es dabei um den christlichen Heiligen Pasquale Baylon, der im 16. Jahrhundert in Spanien wirkte. Angeblich habe eine Frau dafür gebetet, wieder von ihrem Mann begehrt zu werden. Im Traum habe ihr der heilige Pasquale dann das Rezept für eine Mischung aus Eiern und Marsala zugeflüstert. Das scheint von derart durchschlagendem Erfolg gewesen zu sein, dass die Speise gleich nach Baylon benannt wurde und – man ahnt es – aus «San Pasquale Baylon» wurde zuerst «Sanbajun» und dann «Zabaione».

Oder war alles ganz anders und das Dessert wurde 1500 in der italienischen Reggio Emilia erfunden? Dort soll der Anführer eines Söldnerheers, ein gewisser Emiliano Giovanni Baglioni, seine Truppe zur Proviantbeschaffung losgeschickt haben. Als die Soldaten mit Eiern, Zucker, Wein und Kräutern zurückkehrten, mischte man alles spontan zusammen und fand derart Gefallen daran, dass die Kreation nach dem Hauptmann benannt wurde. Dieser hörte auch auf den Namen «Zvàn Bajòun» et voilà: Daraus wurde erst «Zambajoun» und zu guter Letzt «Zabaione».

Zabaione

FÜR 4 PERSONEN

ZUBEREITUNGSZEIT: 15 Minuten

4 Eigelbe
50 g Zucker
1 Msp. Zimt
2 dl Marsala
1 Esslöffel brauner Rum

1 In einer Metallschüssel mit abgerundetem Boden die Eigelbe mit dem Zucker verrühren. Den Zimt mit dem Marsala und dem Rum mischen.

2 In einer mittleren Pfanne etwa 3 cm hoch Wasser füllen. Wichtig: Die Pfanne muss so bemessen sein, dass die Schüssel, in der man die Zabaione aufschlägt, gut auf der Pfanne sitzt, aber auf keinen Fall das Wasser berührt.

3 Die Eigelb-Zuckermasse 5 Minuten aufschlagen.

4 Das Wasser in der Pfanne aufkochen. Den Marsala zur Eicreme geben. Die Schüssel über das leicht kochende Wasser setzen und die Masse kräftig aufschlagen, bis eine gebundene, luftige Creme entstanden ist. Sofort vom Wasserbad nehmen und neben der Herdplatte noch etwa 1 Minute weiterschlagen. Die lauwarme Zabaione in Schalen oder Gläser anrichten und sofort servieren.

Wer möchte, kann dazu noch eine Kugel Vanille-Glace, frische Früchte oder ein Kompott servieren.

Pro Portion 3 g Eiweiss,
6 g Fett, 21 g Kohlenhydrate;
177 kKalorien oder 739 kJoule
Glutenfrei

NATÜRLICH UND GEERDET

Inspiziert vom botanischen Vorbild präsentiert sich Thyme, die neueste Farbkreation von Le Creuset. Das satte, erdige Grün mit sanftem Verlauf weckt Assoziationen an aromatisch duftenden Thymian – elegant, unaufdringlich und leger. Als stilvoller Neutralton wertet Thyme jede Farbpalette mit filigraner Anmut auf oder setzt durch die Betonung der üppigen Grünnoten ein klares Statement. Die Kollektion umfasst ausgewählte Produkte aus den Sortimenten Gusseisen und ofenfestes Steinzeug. Zum Blickfang avanciert der goldfarbene Deckelknopf bei den legendären Gusseisen-Brättern Signature. www.lecreuset.ch



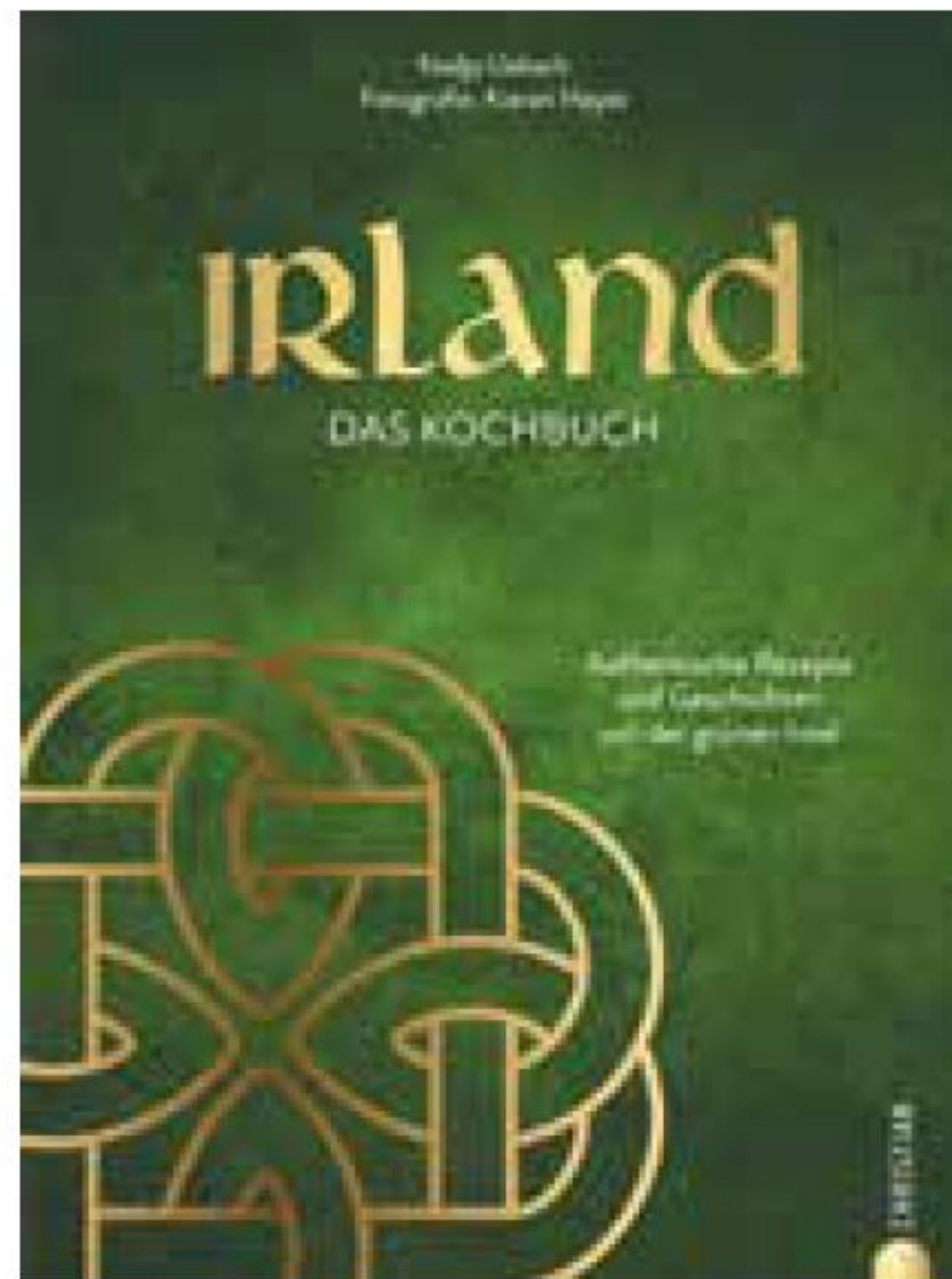
KOCHRATGEBER

Bei kulinarischen oder kochtechnischen Fragen können Sie uns mailen, schreiben oder anrufen. Ihre Ansprechpartnerinnen sind Ursula Weber und Team.

Unser Ratgebertelefon
(0900 30 29 39, Fr. 0.90/Minute)
ist am Dienstag, Mittwoch
und Freitag jeweils von 14.30–16.30 Uhr besetzt.
Per E-Mail (redaktion@koch-magazin.ch)
oder Post (KOCHEN, Marktgasse 32, 3011 Bern)
erreichen Sie uns täglich.

LESEN UND GENIESSEN

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

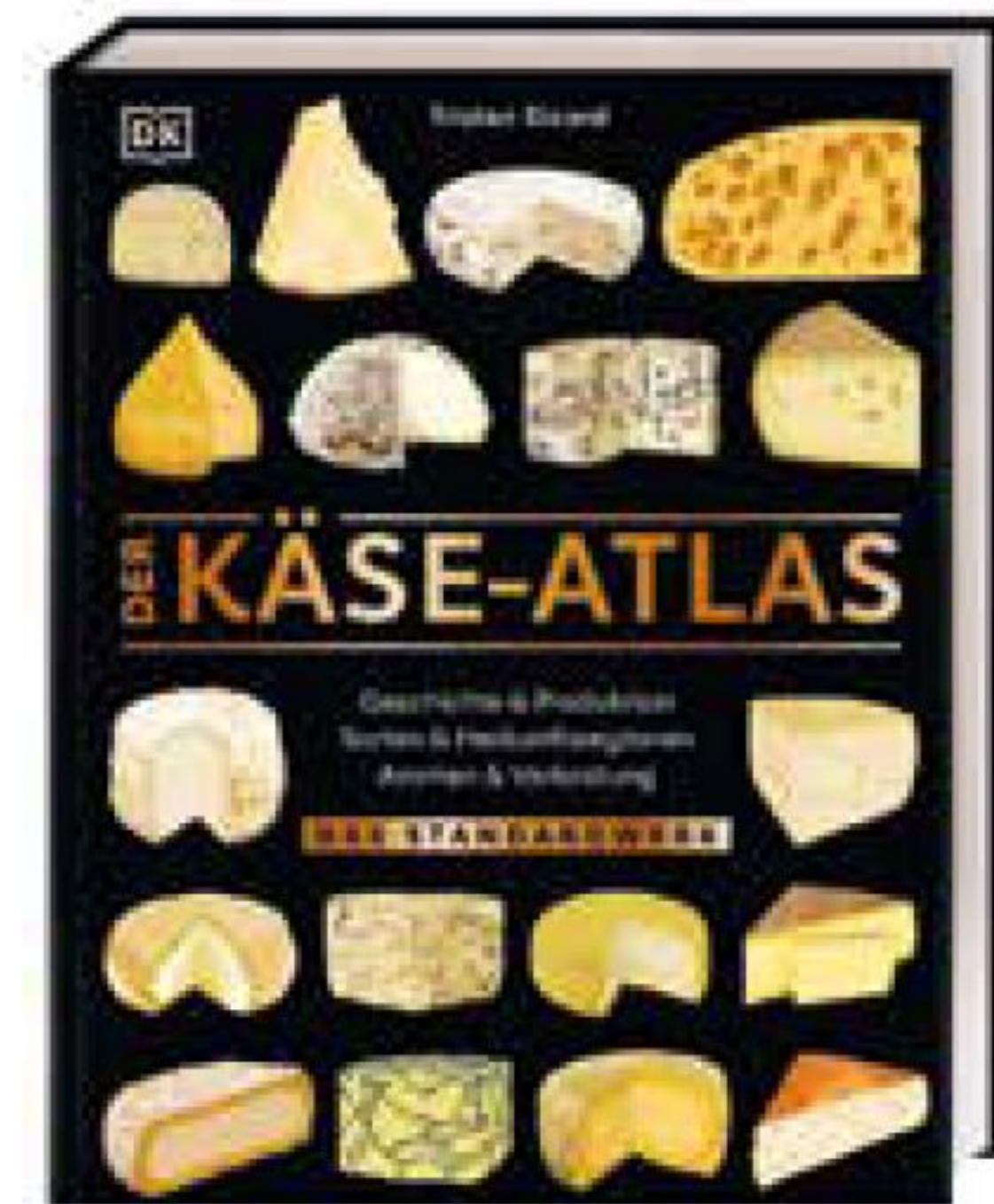


WÄRMENDES VON DER GRÜNEN INSEL

Endlich in deutscher Sprache: 70 authentisch irische Rezepte und Geschichten über Land und Leute. Von den klassischen Favoriten wie Shepherd's Pie und Soda Bread bis hin zu regionalen Spezialitäten und ihren kulturellen Hintergründen ist für jeden Geschmack etwas dabei. Zum Saint Patricks Day mit einem herzhaften Colcannon oder zu Halloween das köstliche Irish Barmbrack. Dieses Buch ist eine wahre Schatzkiste, die nicht nur Irland-Fans zum Kochen inspiriert. *Irland – das Kochbuch, Nadja Uebach, Christian Verlag, CHF 40.50.*

DAS STANDARDWERK

Wenn es um Käse geht, gibt es an diesem Buch kein Vorbeikommen. Kaum ein anderes Lebensmittel ist so vielseitig: Zwischen pikantem Blauschimmelkäse, cremigem Frischkäse, salzig-brüchigem Parmesan oder kräftigem Ziegenkäse tun sich würzige Aromenwelten auf – von Frankreich über die Schweiz bis nach Kanada und Neuseeland. Wie wird Käse hergestellt? Wie entstehen charakteristische Geschmäcker und Konsistenzen? Welcher Wein passt zu welchem Käse? Und wie sieht die perfekte Käseplatte aus? Anschaulich illustriert und vollgepackt mit Praxistipps, liefert dieses Buch Details zu Geschichte und Produktion, zu verschiedenen Milchsorten und milchgebenden Tieren, zu Herkunft und Käseverkostung. *Der Käse-Atlas, Tristan Sicard, DK Verlag, CHF 36.90.*

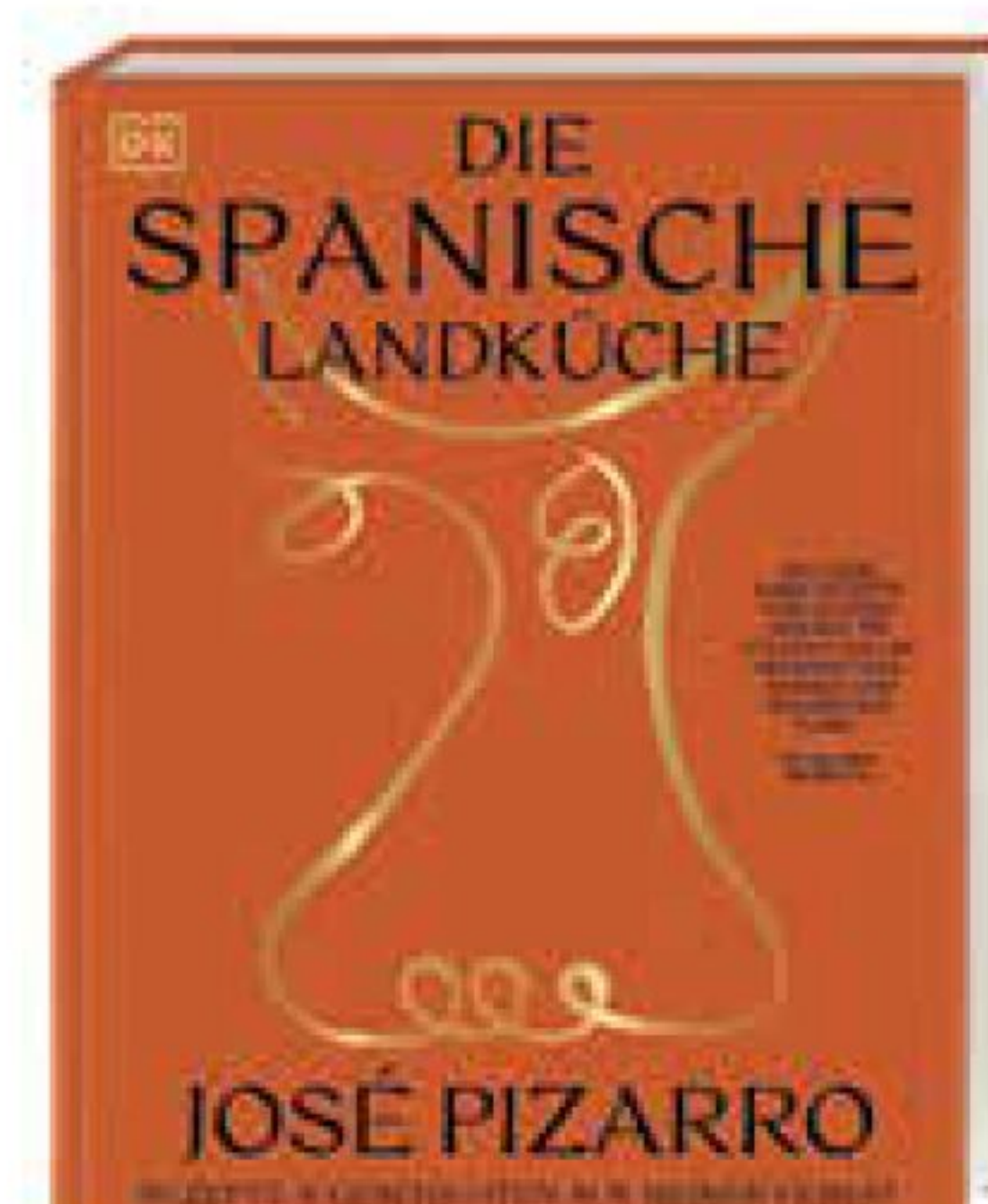


WAS LANGE GÄRT ...

Wer möchte nicht ein frisches, selbstgebackenes Brot zum Frühstück essen, ohne dafür allzu früh aufstehen zu müssen? In ihrem dritten Buch zeigt die gelernte Bäckerin-Konditorin Judith Erdin ihre Lieblingsrezepte für Brot und Brötchen, deren Teig am Abend zubereitet wird. Am Morgen muss er nur noch kurz geformt, aufgehen gelassen und gebacken werden. Innert maximal eineinhalb Stunden entsteht ein wunderbar aromatisches und dank wenig Hefe und langer Gärdauer auch sehr bekömmliches, noch warmes Brot zum Frühstück. Im Theorieteil wird ein besonderes Augenmerk auf die Gärung gelegt: etwa auf den Einfluss der Hefe oder der Raumtemperatur. Anschaulich beschreibt die Autorin auch häufige Fehler beim Brotbacken sowie deren Ursachen. Dem perfekten Brot zum Frühstück steht so nichts mehr im Weg. *Dein bestes Brot über Nacht, Judith Erdin, AT Verlag, CHF 36.–.*

VIVA ESPAÑA!

Der preisgekrönte Koch und Autor José Pizarro nimmt seine Leserschaft mit auf den Bauernhof seiner Familie in der spanischen Extremadura. Seit Generationen werden dort einfache, aber raffinierte Gerichte zubereitet, zu deren Rezepten José in diesem einzigartigen Kochbuch Zugang verschafft – liebevoll begleitet von Erinnerungen und Geschichten über seine Mutter und Grossmutter. Neben den traditionellen Gerichten sorgen moderne Kreationen des Profikochs für noch mehr Abwechslung. Von Tortilla mit dicken Bohnen bis zu Seehecht-Croquetas, von Pilzen auf geröstetem Brot mit Torta-del-Casar-Käse bis zu Linseneintopf mit Patatera und Kartoffeln – jedes Rezept ist eine Ode an die spanische Lebensart. *Die spanische Landküche, José Pizarro, DK Verlag, CHF 39.90.*



Süßer Rehrücken?

Zu den fast vergessenen Kuchenklassikern gehört die österreichische Spezialität mit dem seltsamen Namen «Rehrücken». Die Bezeichnung ist der halbrunden Form geschuldet, in welcher der Kuchen gebacken wird.

Zudem wird er nach dem Backen mit einer Schokoladenglasur überzogen und mit Mandelstiften besteckt, was in Form und Aussehen an einen gespickten (Fleisch-) Rehrücken erinnert.

KLASSIKER



Rehrücken

ERGIBT 12 Stück

VORBEREITUNGSZEIT: 20 Minuten

KOCH-/BACKZEIT: 45 Minuten

TEIG:

100 g dunkle Schokolade

120 g Butter

5 Eier

110 g Zucker

1 Teelöffel Vanillepulver oder -paste

1 Prise Salz

150 g gemahlene Mandeln

40 g Mehl

ZUM FERTIGSTELLEN:

50 g Mandelstifte

1 Beutel dunkle Kuchenglasur

100 g Aprikosenkonfitüre

- 1 Den Backofen auf 160 Grad Umluft vorheizen. Eine Rehrückenform (siehe Tipp) mit Butter ausstreichen und mit Mehl austäuben.
- 2 Schokolade in Stücke brechen und in eine Schüssel geben. Die Butter in Würfel schneiden, beifügen und über einem heißen Wasserbad schmelzen lassen.
- 3 In einer Schüssel Eier, Zucker und Vanille mit dem Handrührgerät oder der Küchenmaschine 6 Minuten hell und dicklich aufschlagen.
- 4 Die Schokolade glatt rühren und unter die Eimasse rühren. Zuletzt das Mehl und die Mandeln mischen und unterziehen. Den Teig in die vorbereitete Form füllen.
- 5 Den Kuchen im heißen Ofen auf der mittleren Rille etwa 45 Minuten backen. Nach dem Herausnehmen 10 Minuten ruhen lassen. Anschliessend den Kuchen

aus der Form stürzen und auskühlen lassen.

6 In einer trockenen Pfanne ohne Fett die Mandelstifte leicht rösten. Die Kuchenglasur nach Anleitung auf dem Beutel schmelzen.

7 Den Kuchen waagrecht der Länge nach halbieren. In einer Pfanne die Konfitüre erhitzen. $\frac{2}{3}$ der Konfitüre auf der unteren Hälfte des Kuchens verteilen, dann mit der oberen Hälfte decken. Den Kuchen dünn mit der restlichen Konfitüre bestreichen und diese kurz antrocknen lassen. Dann den Rehrücken mit der Kuchenglasur überziehen und mit den Mandelstiften dekorieren.

Pro Stück 8 g Eiweiss,
29 g Fett, 30 g Kohlenhydrate;
415 kKalorien oder 1735 kJoule



ROTKRAUT AUF VORRAT

Besonders jetzt während der Wildsaison ist Rotkraut eine unverzichtbare Beilage – Grund genug, immer etwas davon vorrätig zu haben.

Eingekochtes Rotkraut

ERGIBT 3 Gläser von 6 dl Inhalt
VORBEREITUNGSZEIT: 30 Minuten
KOCH-/BACKZEIT: 2 Stunden

1 kg Rotkabis
150 g Zwiebeln
1 grosser Apfel
100 g Johannisbeergelee
1 Teelöffel gemahlener Zimt
4 Wacholderbeeren
1 Prise Nelkenpulver
1 gestrichener Teelöffel grob gemahlener Pfeffer
10 g Salz
½ dl Balsamicoessig
3 dl kräftiger Rotwein

- 1 Rotkabis vierteln, grobe Strunkteile heraus-schneiden, dann das Gemüse fein schneiden oder hobeln. Zwiebeln schälen und fein hacken. Apfel schälen, entkernen und fein reiben.
- 2 Alle vorbereiteten Zutaten mit dem Gelee, den Gewürzen und dem Salz in eine grosse Schüssel geben und mit den Händen kräftig durchkneten, bis der Kabis weich wird. Essig und Wein beifügen und alles zugedeckt über Nacht im Kühlschrank ziehen lassen.
- 3 Gläser, Deckel und Dichtungen in kochendem Wasser oder im Steamer sterilisieren.
- 4 Den Backofen auf 150 Grad vorheizen. Auf dem Boden eines Bräters oder einer anderen feuerfesten Form ein gefaltetes Küchentuch auslegen. In einer Pfanne reichlich Wasser aufkochen.
- 5 Das Rotkraut bis 3 cm unter den Rand möglichst satt in die Gläser füllen. Das Rotkraut sollte am Ende knapp mit Flüssigkeit bedeckt sein. Den restlichen Sud kann man sirupartig einkochen lassen und auf die Gläser verteilen.
- 6 Die Gläser in die vorbereitete Form stellen und in den heissen Ofen stellen. Mit dem kochenden Wasser umgiessen, sodass diese mindestens zur Hälfte im Wasserbad stehen. Das Rotkraut etwa 90 Minuten sterilisieren; die Zeit beginnt ab dem Punkt, wenn kleine Bläschen im Glas aufsteigen; dies dauert etwa 20 Minuten. Wer einen Steamer besitzt, kann das Rotkraut auch im Steamer bei 95 Grad Dampf sterilisieren, dabei entfällt das Wasserbad, die Einkochzeit bleibt jedoch gleich. Nach dem Einkochen die Gläser im ausgeschalteten Gerät auskühlen lassen.

Haltbarkeit: ungeöffnet 10–12 Monate.





KUHN RIKON

DOPPELWANDIGES DREIFACHWUNDER

Erleben Sie ein völlig neues Kocherlebnis mit dem DUROTHERM PRO BLACK. Das einzigartige Doppelwandsystems erlaubt Ihnen stilvolles und effizientes Kochen, Servieren und Warmhalten.

DAS GEHEIMNIS DER DOPPELTEN WAND

Das einzigartige Doppelwandsystem ermöglicht eine besondere Art zu kochen: das Softgaren. Dabei bewahren Sie wertvolle Vitamine und Nährstoffe, sparen bis zu 69 Prozent Energie und erleben echten Geschmack. Und da der DUROTHERM PRO BLACK nur kurze Zeit auf den Herd muss, geniessen Sie bereits die Zeit mit Ihren Gästen, während Ihr Essen bequem weitergart.

«Ich habe wirklich keine Lust, noch in der Küche zu stehen, während mir meine Gäste den Weisswein wegtrinken.»

Jaques Kuhn, 1919–2016

OPTISCHES HIGHLIGHT AUF IHREM TISCH

Der DUROTHERM PRO BLACK besticht durch elegantes Design und hochwertige Materialien. Diese Pfanne darf auf jede edel gedeckte Tafel. Die schwarzen Griffe setzen zusätzliche Akzente. Zudem werden sie nicht heiss und sorgen so für ein bequemes und sicheres Kochvergnügen.

WARMES SPEISEN KÜHLER KOPF

Die Kombination aus Doppelwand und magnetischem Warmhalteuntersatz hält Ihre Speisen bis zu zwei Stunden lang warm. Das erleichtert besonders bei aufwändigeren Menüs das Timing und somit den gesamten Kochprozess. So bleibt das Essen warm und Ihr Kopf kühl.

IN 3 SCHRITTEN ZU IHREM NEUEN KOCHERLEBNIS

1. KENNENLERNEN

Entdecken Sie alle Vorteile des DUROTHERM PRO BLACK.

2. BESTELLEN

Holen Sie sich Ihren DUROTHERM PRO ganz einfach online oder im Brandstore in Zürich.

3. GENIESSEN

Erleben Sie komfortables und gesundes Kochen in Ihrem Alltag.

ERHALTEN SIE CHF 100.– BEIM EINTAUSCH IHRES ALTEN DUROTHERM

Wenn Sie bereits einen DUROTHERM einer älteren Generation besitzen, schenken wir Ihnen beim Kauf eines neuen DUROTHERM PRO BLACK eine Geschenkkarte im Wert von CHF 100.–. Hier erfahren Sie wies geht: <https://k-r.live/as7>

MEHR VITAMINE UND VOLLER GESCHMACK

Der DUROTHERM PRO BLACK sorgt für sorgenfreies Geniessen. Dank weniger Fett, weniger Flüssigkeit und weniger Hitze bleiben wertvolle Vitamine und Nährstoffe erhalten. Zudem wird das «Mehr» an Geschmack Ihren Gaumen garantiert begeistern!

Überzeugen Sie sich selbst und holen Sie sich jetzt Ihren DUROTHERM PRO BLACK.

Zürcher Altstadt an der
Oberdorfstrasse 28: kuhnrikon.com

**KUHN
RIKON**
SWITZERLAND



Lust auf

Endlich Herbst! Die goldene Jahreszeit ist ein wahres Feuerwerk an Farben, Düften und Aromen: Denn mit Pilzen, Marroni, Kürbis und Wild ist die herbstliche Tafel mehr als reich gedeckt.



Marktfrisch

Herbstküche





Obwohl man sie von April bis in den November findet, gilt der Herbst als unbestrittene Hauptsaison für Pilze. Besonders Steinpilze, Herbsttrompeten und Eierschwämme gibt es in Hülle und Fülle. Egal, für welchen Pilz man sich entscheidet, bei der Zubereitung gilt: Die Pfanne muss heiss sein, heiss! Sonst werden sie einfach nur matschig. Fette mit einem hohen Rauchpunkt wie etwa Rapsöl oder Bratbutter sind daher besonders geeignet. Pilze – bzw. der Fruchtkörper des Pilzgeflechts (Myzel) – enthalten wenig Fett und Kohlenhydrate, aber dafür viel Eiweiss. Verantwortlich für den intensiven Geschmack ist das in ihnen reichlich vorhandene natürliche Glutamat (Shiitakepilze gelten beispielsweise als wahre Umamibomben), aber auch ihre Konsistenz beim Kauen ist bei manchen Sorten durchaus mit Fleisch zu vergleichen.

Im Herbst gibt es endlich auch wieder Marroni, also essbare Edelkastanien, die nicht verwandt sind mit den Rosskastanien. Man unterscheidet zwei Arten: Maronen und Esskastanien. Maronen sind herzförmig und haben eine flache, dreieckige Unterseite. Maronen lassen sich leichter schälen als Esskastanien und sind im Geschmack cremig. Esskastanien sind kleiner und runder und schmecken nicht ganz so fein.

Wesentlich grösser ist jetzt die Auswahl bei den Kürbissorten. Beliebte sind der süsslich und nussartig schmeckende Hokkaido-, der Butternusskürbis, aber auch die Zucchetti, die ebenfalls zu den Kürbisgewächsen zählt. Sehr gefragt sind bei uns auch die gelben Gartenkürbisse mit gelbem Fruchtfleisch oder der besonders aromatische Muskatkürbis. Kürbisse lassen sich braten, grillen, dünsten,

überbacken, kochen, einlegen, pürieren ... Ganz gleich, ob pikant oder süss, als Curry oder als Pasta-Ersatz in Form von «Spaghetti», als Dessert mit Vanilleglace oder caramelisiert, der kulinarischen Fantasie sind keine Grenzen gesetzt.

Für nicht wenige Geniesserinnen und Geniesser ist der Herbst gleichbedeutend mit der Wildsaison. Selbstverständlich ist Wild heute nicht nur während der Jagdsaison, sondern das gesamte Jahr über verfügbar. Und dennoch bleibt der Herbst diesbezüglich etwas Besonderes, speziell dann, wenn man das Glück hat, Fleisch aus regionaler Jagd zu finden! Wildfleisch ist schon an sich eine Besonderheit: Die Tiere ernähren sich von verschiedenen Getreidesorten, Gräsern, Kräutern, Knospen und den Früchten der Waldbäume. Erst dadurch erhält das Fleisch seinen würzigen, unverwechselbaren Geschmack.



Marroni-Risotto mit Entenbrust

FÜR 4 PERSONEN

VORBEREITUNGSZEIT: 35 Minuten

KOCH-/BACKZEIT: insgesamt
ca. 1½ Stunden

RUHEZEIT: mindestens 1 Stunde

FLEISCH:

1–2 Entenbrüste, siehe auch Tipp

2 Gewürznelken

1½ Teelöffel schwarze Pfefferkörner

1 Teelöffel Fleur de Sel

frisch geriebene Muskatnuss

1½ Esslöffel Olivenöl

1 Esslöffel Honig

3 Esslöffel Balsamicoessig

RISOTTO:

150 g tiefgekühlte Marroni

2 Schalotten

1 Knoblauchzehe

½ Bund glatte Petersilie

4 Zweige Majoran

ca. 8 dl Gemüsebouillon

2 Esslöffel Olivenöl

250 g Risottoreis

1½ dl heller Portwein oder halb

trockener Sherry / halb Weisswein

30 g geriebener Sbrinz oder Parmesan

25 g Butter

Salz, schwarzer Pfeffer aus der Mühle

1 Mit den Fingern über die Hautseite der Entenbrust fahren. Spürt man noch Federkiele, diese mit einer Pinzette herauszupfen. Auf der Unterseite wenn nötig Silberhaut, Fett und Sehnen entfernen. Dann die Entenbrüste mit einem scharfen Messer auf der Fettseite kreuzweise einschneiden, damit beim Braten das Fett austreten kann und die Haut schön knusprig wird. Wichtig: Dabei aber nicht ins Fleisch schneiden!

2 Gewürznelke, Pfefferkörner und Salz im Mörser sehr fein zerstoßen, dann grosszügig frisch geriebene Muskatnuss untermischen. Die Entenbrüstchen sowohl auf der Fleischseite als auch der Hautseite mit der Gewürzmischung würzen. Etwa 1 Stunde bei Zimmertemperatur zugedeckt ziehen lassen oder wieder kühl stellen.

3 Den Backofen auf 80 Grad vorheizen und eine Platte mitwärmen.

4 Olivenöl in einer Bratpfanne handwarm erwärmen. Die Entenbrüstchen auf der Fettseite hineinlegen und bei aufsteigender und zuletzt starker Hitze 4 Minu-

ten goldbraun braten. Dann die Brüstchen wenden und auf der Fleischseite je nach Dicke 1½–2 Minuten anbraten. Inzwischen Honig und Balsamico verrühren. Zuletzt die Entenbrüste beidseitig mit der Honigmischung bestreichen, sofort mit der Hautseite nach oben auf die vorgewärmte Platte geben und im 80 Grad heissen Ofen je nach Grösse und gewünschter Garstufe 1–1½ Stunden nachgaren lassen (siehe auch Tipp).

5 Inzwischen für den Risotto die Marroni leicht antauen lassen, dann in grobe Stücke schneiden. Schalotten und Knoblauch schälen und fein hacken. Kräuter ebenfalls hacken. Die Gemüsebouillon aufkochen und warmhalten.

6 In einer Pfanne im heissen Olivenöl Schalotten und Knoblauch glasig dünsten. Marroni und Reis beifügen und kurz mitdünsten. Dann Portwein oder Sherry-Wein-Mischung beifügen und unter Rühren verkochen. Anschliessend etwa ½ der heissen Bouillon dazugießen und unter gelegentlichem Umrühren vom Reis aufnehmen lassen. Bis hierhin kann man den Risotto vorbereiten und in der Pfanne beiseitestellen.

7 Unmittelbar vor dem Servieren die Ofentemperatur auf 230 Grad erhöhen und die Entenbrüstchen 5 Minuten in aufsteigender Hitze Temperatur annehmen lassen.

8 Gleichzeitig die restliche heisse Gemüsebouillon zum vorbereiteten Risotto geben. Aufkochen, noch einmal gut durchrühren und zugedeckt 3–5 Minuten bissfest nachgaren lassen. Zuletzt Kräuter, Käse sowie Butter beifügen und den Risotto mit Salz sowie Pfeffer abschmecken.

9 Die Entenbrüstchen in Tranchen schneiden und auf dem Risotto anrichten. Sofort servieren.

TIPP

Entenbrüste können sehr unterschiedlich gross sein. Kleine Brüstchen sind etwa 180–200 g schwer, grosse können bis zu 400 g wiegen. Dementsprechend muss auch die Nachgarzeit flexibel gehandhabt werden.

FÜR DEN KLEINHAUSHALT

2 Personen: Zutaten halbieren, jedoch für den Risotto 1 dl Portwein bzw. Sherry-Wein-Mischung verwenden.

Pro Portion 21 g Eiweiss, 38 g Fett, 102 g Kohlenhydrate; 858 kKalorien oder 3607 kJoule, Glutenfrei, Lactosearm

Ajvar ist eine Würzpaste aus Peperoni und Auberginen, die es in milden und pikanten Varianten gibt und ursprünglich aus der Balkanküche stammt. Sie ist in vielen Supermärkten zu kaufen und wird zum Würzen von Suppen, Gemüse- oder Fleischgerichten, aber auch als Dip oder Brotaufstrich verwendet.



Geröstetes Herbstgemüse mit orientalischem Joghurt-Dip

FÜR 4 PERSONEN als Mahlzeit
VORBEREITUNGSZEIT: 15 Minuten
KOCH-/BACKZEIT: 45–50 Minuten

GEMÜSE:

Ca. 600 g Kürbis, z. B. Hokkaido,
Butternuss, gerüstet gewogen
4 kleinere rohe Randen
4 mittlere rote Zwiebeln
ca. 1½ dl Olivenöl
1½ Teelöffel getrockneter Oregano oder
provenzalische Kräutermischung
Salz, schwarzer Pfeffer aus der Mühle
2 Kolben Zuckermais
3–4 Esslöffel guter Balsamico

DIP:

200 g griechischer Joghurt oder
Sauermilch mit Rahm
3–4 Esslöffel Ajvar, siehe Tipp
½ Teelöffel edelsüßer Paprika
Salz, Pfeffer

- 1 Den Backofen auf 200 Grad vorheizen (Umluft 180 Grad).
- 2 Den Kürbis je nach Sorte schälen (Butternuss, Muskatkürbis), vierteln und entkernen, dann in etwa 2 cm dicke Schnitze oder grosse Würfel schneiden. In eine Schüssel geben.
- 3 Randen und Zwiebeln schälen und je nach Grösse in Viertel oder Sechstel schneiden. In eine zweite Schüssel geben.
- 4 Olivenöl und Kräuter mischen. Jeweils etwa 4 Esslöffel Öl zum Kürbis sowie zu den Randen und Zwiebeln geben und mischen, dann kräftig mit Salz und Pfeffer würzen. Das Gemüse getrennt voneinander – damit die Randen nicht alles rot färben – in einer grossen feuerfesten Form oder auf einem mit Backpapier belegten Ofenblech ausbreiten. Das Gemüse im heissen Ofen etwa 30 Minuten vorbacken.
- 5 Inzwischen reichlich Wasser aufkochen. Die Maiskolben wenn nötig von Hüllblättern und Fäden befreien, in gut 3 cm breite Stücke schneiden und im ungesalzenen kochenden Wasser 5–7 Minuten vorgaren. In ein Sieb abschütten,

leicht abkühlen lassen und mit Küchenpapier trocken tupfen. Dann mit dem restlichen Kräuteröl mischen und mit Salz sowie Pfeffer würzen.

6 Nach 30 Minuten Backzeit die Maiskolben zwischen den übrigen Gemüsen verteilen und alles weitere 15–20 Minuten fertig backen.

7 Für den Dip Joghurt oder Sauermilch mit Ajvar, Paprika, Salz und Pfeffer mischen.

8 Am Ende der Backzeit das geröstete Gemüse mit einem qualitativ guten Balsamico sparsam beträufeln und mit dem Dip servieren.

FÜR DEN KLEINHAUSHALT

2 Personen: Zutaten halbieren.

Pro Portion 5 g Eiweiss, 29 g Fett,
23 g Kohlenhydrate; 383 kKalorien oder
1590 kJoule, Glutenfrei

Getrocknete *Bio*-Kräuter für die kalte Jahreszeit



Wettbewerb

Gewinnen Sie 1 von 10
3er Set Bio-Kräuter
von McCormick®

QR-Code scannen
& mitmachen!



Erhältlich bei
coop

Schnittlauch, Oregano, Basilikum,
Petersilie und Herbes Provençales

Teilnahme möglich bis 22.10.24



Gebratene Würfel von Wild mit Pilzen und Kürbis-Rösti

FÜR 4 PERSONEN

VORBEREITUNGSZEIT: Vorkochen der Kartoffeln + 45 Minuten

KOCH-/BACKZEIT: insgesamt 20 Minuten

KÜRBIS-RÖSTI:

500 g festkochende Kartoffeln

Salz

300 g Kürbis, z. B. Hokkaido oder Butternuss

1 Ei

1 Eigelb

2–3 Esslöffel Paniermehl

etwas frisch geriebene Muskatnuss

2–3 Esslöffel Bratbutter

FLEISCH:

250 g Eierschwämmchen

250 g kleinere Kräuterseitlinge oder braune Champignons

2 Schalotten

1 Knoblauchzehe

½ Bund Oregano

½ Bund glatte Petersilie

500–600 g zartes Wildfleisch

(z. B. Filet, Nuss)

Salz, schwarzer Pfeffer aus der Mühle

2 Esslöffel Bratbutter

1 Esslöffel Butter

1 dl Portwein

1 dl Kalbs- oder Wildfond, ersatzweise Gemüsebouillon

1 Teelöffel Maizena

2 dl Rahm

1 Wenn möglich am Vortag oder einige Stunden im Voraus die Kartoffeln ungeschält in kochendem Salzwasser bissfest, aber auf keinen Fall zu weich garen. Abschütten, in die Pfanne zurückgeben, kurz ausdämpfen, dann abkühlen lassen.

2 Am nächsten Tag den Kürbis je nach Sorte in grobe Schnitze schneiden, wenn nötig schälen und an der Röstiraffel grob reiben. Mit Salz bestreuen und in einem Sieb etwa ½ Stunde abtropfen lassen.

3 Inzwischen die Kartoffeln schälen und ebenfalls an der Röstiraffel reiben. Mit etwas Salz würzen.

4 Den Kürbis in einem Küchentuch gut ausdrücken. Zu den Kartoffeln geben. Ei und Eigelb verrühren, mit Salz und Muskat würzen und zusammen mit dem Paniermehl unter die Kürbis-Kartoffel-Masse mischen.

5 Für das Fleisch die Pilze rüsten. Eierschwämmchen je nach Grösse ganz belassen, halbieren oder vierteln. Kräuterseitlinge oder Champignons in Scheiben schneiden, Kräuterseitlinge wenn nötig quer halbieren. Schalotten und Knoblauch schälen und hacken. Kräuter fein hacken.

6 Das Fleisch in Würfel von etwa 2 × 2 cm schneiden. Mit Salz und Pfeffer würzen.

7 Den Backofen auf 80 Grad vorheizen und eine Platte mitwärmen.

8 Für die Rösti etwa ⅔ der Bratbutter in einer beschichteten Bratpfanne erhitzen. Die Kürbis-Kartoffel-Masse hineingeben und mit der Bratenschaufel leicht zusammendrücken. Die Rösti langsam bei Mittelhitze auf der Unterseite 10–12 Minuten goldbraun braten. Dann mithilfe einer grossen Platte oder eines Deckels wenden, restliche Bratbutter in die Pfanne geben und die Rösti von der Platte oder dem Deckel hineingleiten lassen. Auf der zweiten Seite ebenfalls 10–12 Minuten fertig braten.

9 Gleichzeitig in einer zweiten Bratpfanne ½ der Bratbutter rauchheiss erhitzen. Die Wildwürfel in 2 oder 3 Portionen auf der ersten Seite sehr heiss jeweils 1 Minute anbraten, dann noch 15 Sekunden rührbraten und anschliessend sofort auf die vorgewärmte Platte geben und im 80 Grad heissen Ofen warmstellen.

10 Im Bratensatz die Pilze sehr heiss 2–3 Minuten braten, dann auf einen Teller geben. Den Bratensatz mit Portwein und Fond auflösen und durch ein feines Sieb in eine Schüssel giessen. Die Pfanne mit Küchenpapier auswischen, dann die Butter darin erhitzen und Zwiebeln, Knoblauch sowie ½ der Kräuter andünsten. Den aufgelösten Bratensatz beifügen und zur Hälfte einkochen lassen. Dann das Maizena mit etwas kaltem Rahm verrühren, mit dem restlichen Rahm sowie den Pilzen beifügen und alles noch so lange kochen lassen, bis die Sauce leicht bindet. Restliche Kräuter beifügen und die Sauce mit Salz und Pfeffer abschmecken.

11 Vor dem Servieren das Fleisch in die sehr heisse Sauce geben und nur noch ½ Minuten ziehen lassen. Sofort mit der Rösti auf vorgewärmten Tellern anrichten und servieren.

FÜR DEN KLEINHAUSHALT

2 Personen: Zutaten halbieren, jedoch für die Sauce 1½ dl Rahm verwenden.

Pro Portion 38 g Eiweiss, 30 g Fett, 37 g Kohlenhydrate; 597 kKalorien oder 2494 kJoule

Überbackene Sauerkrautrollen mit Speck

FÜR 4 PERSONEN

VORBEREITUNGSZEIT: 45 Minuten

KOCH-/BACKZEIT: 25–30 Minuten

200 g Bratspeck, in dünne Tranchen geschnitten

1 mittlere Zwiebel

1 Esslöffel Öl

500 g gekochtes Sauerkraut

Salz, schwarzer Pfeffer aus der Mühle

2 Esslöffel Butter

20 g Mehl

3 dl Gemüsebouillon

1 dl Rahm

100 g Crème fraîche

40 g geriebener Gruyère

1 Paket Pastateig (2 Rollen)

1 Bratspecktranchen quer in Streifen schneiden. Zwiebel schälen und fein hacken.

2 In einer Pfanne das Öl erhitzen. Den Speck darin langsam leicht braun braten. Zwiebel beifügen und kurz mitrösten. Inzwischen das Sauerkraut in einem Sieb abtropfen lassen. Zur Speck-Zwiebel-Mischung geben, 2–3 Minuten mitdünsten und mit Salz sowie Pfeffer abschmecken.

3 Inzwischen in einer zweiten Pfanne die Butter erhitzen. Das Mehl darin unter Rühren 1 Minute dünsten. Dann Bouillon und Rahm beifügen, unter Rühren aufkochen und bei kleiner Hitze 5 Minuten kochen lassen. Wichtig: Die Sauce sollte eher dünnflüssig sein. Zuletzt die Crème fraîche sowie den Gruyère unterrühren und die Sauce mit Salz und Pfeffer abschmecken. Warmhalten bzw. vor Verwendung nochmals erwärmen.

4 Die erste Teigrolle auf der Arbeitsfläche auslegen und in Viertel schneiden. Auf jedes Viertel auf der unteren Hälfte etwas Sauerkraut geben und das Teigstück aufrollen. Auf diese Weise auch die zweite Teigrolle verarbeiten.

5 Den Backofen auf 180 Grad Umluft vorheizen. Eine Gratinform, in der alle 8 Rollen nebeneinander Platz haben, ausbuttern.

6 $\frac{1}{2}$ der warmen Sauce in der vorbereiteten Form verteilen. Die Sauerkrautrollen nebeneinander in die Sauce legen und die restliche Sauce darüber verteilen. Die Sauerkrautrollen sofort im heissen Ofen auf der zweituntersten Rille 25–30 Minuten leicht goldbraun backen. Heiss servieren.

Pro Portion 24 g Eiweiss,
51 g Fett, 64 g Kohlenhydrate;
828 kKalorien oder 3466 kJoule





BIGLERS SEELÄNDER CORDON BLEU

FÜR 4 PERSONEN

1 Zwiebel
Salz
1 Teelöffel Butter
1 Teelöffel brauner Zucker
125 g gekochtes Sauerkraut
125 g Frischkäse
8 Scheiben BIGLER Seeländer Krustenschinken
4 grosse Schweinsschnitzel aus dem Stotzen, je ca. 150 g schwer
schwarzer Pfeffer aus der Mühle
4 Esslöffel Mehl
120 g Kartoffelflocken, z. B. Stocki
1 Ei
1 Teelöffel getrockneter Majoran
Bratbutter zum Braten

1 Zwiebel schälen, halbieren, in Streifen schneiden und diese leicht salzen. Butter und Zucker in einer Pfanne aufschäumen lassen. Zwiebelstreifen darin dünsten, bis sie leicht caramelisieren.

2 Sauerkraut leicht ausdrücken, dann grob hacken und mit dem Frischkäse und

den Zwiebeln mischen. Je 2 Krustenschinkenscheiben über Kreuz auf die Arbeitsfläche legen, mittig mit Sauerkraut belegen und in den Schinken einwickeln.

3 Schweinsschnitzel wenn nötig zwischen Klarsichtfolie noch etwas dünner klopfen. Jedes Schnitzel auf der einen Hälfte mit einem Schinken-Päckchen belegen und zusammenklappen. Die Cordons bleus beidseitig mit Salz und Pfeffer würzen.

4 Auf je einen Teller Mehl und Kartoffelflocken geben. Auf einem weiteren tiefen Teller Ei und Majoran verquirlen. Die Cordons bleus zuerst im Mehl wenden, dabei überschüssiges Mehl abschütteln. Dann das Fleisch durch das Ei ziehen und am Schluss in den Kartoffelflocken wälzen.

5 In einer Bratpfanne grosszügig Bratbutter kräftig erhitzen. Die Cordons bleus darin bei Mittelhitze auf jeder Seite etwa 6 Minuten braten. Zum Abtropfen auf eine dicke Lage Küchenpapier geben und anschliessend auf vorgewärmten Tellern anrichten. «Ä Guetä!»

HOW-TO CORDON BLEU

Schritt 1

Fleisch schön dünn klopfen. Dies geht am besten und schonendsten zwischen Klarsichtfolie oder einem aufgeschittenen Gefrierbeutel. Zum Klopfen eignet sich ein klassischer Fleischklopf mit glatter Fläche, ersatzweise kann man auch das Wallholz oder eine kleine Stielpfanne verwenden.



Schritt 2

Für die Füllung den Käse in den Schinken einschlagen. Dazu eignen sich jeweils eine grosse oder zwei kleinere Schinkenscheiben. Wichtig ist, den Käse so einzupacken, dass er beim Braten schmelzen kann, aber nicht ausläuft. Neben dem klassischen Kochschinken eignen sich zum Einwickeln des Käses auch Rohschinken, feine Scheiben von Trockenfleisch oder Blattgemüse wie Mangold oder Wirz.



Schritt 3

Zum Panieren das Fleisch zuerst in Mehl, dann in Ei und am Schluss in Paniermehl wenden. Das Mehl sorgt dafür, dass Ei und Panade eine stabile Verbindung eingehen. Neben Paniermehl eignen sich für die Panade auch fein gemahlene Nüsse, Chips, Cornflakes usw.



Schritt 4

Zum Braten genügend Fett verwenden, nur so bräunt das Cordon bleu gleichmässig. Dazu eignet sich Bratbutter, Olivenöl sowie speziell hoch erhitzbare Raps- oder Sonnenblumenöl.



PREISGEKRÖNTER KLASSIKER

Wie so oft im Hause Bigler begann alles mit einem alten Familienrezept. So auch beim Seeländer Krustenschinken, welcher vor über 20 Jahren in einem speziellen Verfahren entwickelt wurde. Denn nur durch diese besondere Art der Herstellung wird die einzigartige Kruste des Schinkens so köstlich goldbraun und schmackhaft. Wie das gemacht wird? Ein streng gehütetes Familien- und Firmengeheimnis! Kein Wunder, ist der Seeländer Krustenschinken nebst dem Seeländerli die beliebteste Spezialität aus dem Hause Bigler. Anlässlich des Qualitätswettbewerbs des Schweizer Fleischfachverbandes SFF wurde diese einzigartige Spezialität bereits zum dritten Mal mit einer Goldmedaille ausgezeichnet. Seeländer Krustenschinken wird in verschiedenen Formen verkauft – sei es als ganzes Stück in der Metzgerei oder dünn tranchiert und für den Schweizer Detailhandel verpackt – übrigens auch in der Migros Aare und bei Coop in der Region Bern erhältlich.



Weitere Informationen unter: www.bigler.ch

Ä Portion Tradition.

Anstatt der weissen Bohnen
passen zu den Hirschhaxen
als Beilage auch eine Polenta,
Kartoffelstock oder die
Kürbis-Rösti vom
Wildgeschnetzelten
(Rezept Seite 25).



Geschmorte Hirschhaxen auf weissen Bohnen

FÜR 4 PERSONEN

VORBEREITUNGSZEIT: insgesamt 40 Minuten

KOCH-/BACKZEIT: 2–2½ Stunden

RUHEZEIT: 1 Stunde

BOHNEN:

150 g getrocknete Canellini-Bohnen
Salz

FLEISCH:

2 grosse Zwiebeln
200 g Rüebli
1 Stück Sellerie im Gewicht der Rüebli
4 Hirschhaxen, je ca. 450 g mit Knochen
Salz, schwarzer Pfeffer aus der Mühle
Olivenöl zum Anbraten
1 Esslöffel Tomatenpüree
3 dl Madeira oder roter Portwein
3 dl kräftiger Rotwein
4 dl Gemüsebouillon
1 Teelöffel Wacholderbeeren
1 Teelöffel Pimentkörner
2 Lorbeerblätter

ZUM FERTIGSTELLEN:

1 kleine rote Peperoni
2 Schalotten
1 Knoblauchzehe
1 Peperoncino
1 Bund glatte Petersilie
2 Esslöffel Butter
2 dl Gemüsebouillon
Salz, schwarzer Pfeffer aus der Mühle

1 In einer Pfanne Bohnen, 2 Liter Wasser sowie ½ Esslöffel Salz kräftig aufkochen. Dann vom Herd nehmen und zugedeckt 1 Stunde einweichen lassen. Anschliessend die Bohnen abschütten und gründlich kalt abspülen.

2 Die abgetropften Bohnen mit 1,2 Liter kaltem Wasser und ½ Teelöffel Salz in eine Pfanne geben und aufkochen. Dann zugedeckt 45–60 Minuten kochen lassen, bis die Bohnen gerade eben weich sind. Abschütten und abtropfen lassen.

3 Inzwischen Zwiebeln schälen und fein hacken. Rüebli und Sellerie schälen und klein würfeln. Die Hirschhaxen mit Salz sowie Pfeffer würzen.

4 Den Backofen auf 150 Grad vorheizen (Umluft nicht empfehlenswert).

5 In einem Schmortopf 3–4 Esslöffel Olivenöl erhitzen. Die Hirschhaxen darin

bei Mittelhitze rundum anbraten, dann herausnehmen. Restliches Öl abgiessen und 2 Esslöffel neues Olivenöl beifügen. Darin Zwiebeln, Rüebli und Sellerie 5 Minuten anbraten; das Gemüse darf dabei leicht Farbe annehmen. Dann Tomatenpüree beifügen und kurz mitrösten. Portwein oder Madeira und Rotwein dazugiesSEN und alles bei grosser Hitze gut 5 Minuten einkochen lassen. Nun die Bouillon dazugiesSEN, die Hirschhaxen wieder beifügen und alles aufkochen. Wacholder und Piment im Mörser grob zerdrücken und mit den Lorbeerblättern beifügen. Die Pfanne zugedeckt in den heissen Ofen stellen und die Hirschhaxen 2–2½ Stunden schön weich schmoren.

6 Inzwischen Peperoni halbieren, Stiel, Kerne und Scheidewände entfernen und die Hälften in kleine Würfelchen schneiden. Schalotten und Knoblauch schälen und fein hacken. Peperoncino längs halbieren, entkernen, dann die Schote längs in feine Streifen und diese in kleine Würfelchen schneiden. Petersilie fein hacken.

7 In einer Pfanne die Butter erhitzen. Peperoni, Schalotten, Knoblauch und Peperoncino unter Rühren 5 Minuten andünsten. Eingeweichte Bohnen und Bouillon beifügen, aufkochen und alles zugedeckt bei kleiner Hitze etwa 12–15 Minuten garen. Am Schluss wenn nötig die Kochflüssigkeit zu einem guten Teil verdampfen lassen. Die Bohnen mit Salz und Pfeffer abschmecken.

8 Die gegarten Hirschhaxen aus der Pfanne nehmen und in Alufolie gewickelt im ausgeschalteten Ofen warm stellen. Die Sauce durch ein feines Sieb giessen, dabei das Gemüse gut auspressen. Die Sauce in die Pfanne zurückgeben und bei grosser Hitze einkochen lassen, bis sie leicht bindet. Man kann die Sauce auch mit etwas Mehlbutter binden. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

9 Die Haxen noch einmal kurz in die Sauce legen und zugedeckt leicht erhitzen. Dann auf dem Bohnengemüse zusammen mit etwas Sauce anrichten und mit der Petersilie garnieren. Restliche Sauce separat dazu servieren.

Pro Portion 39 g Eiweiss,
15 g Fett, 51 g Kohlenhydrate;
555 kKalorien oder 2327 kJoule
Glutenfrei



Vorsicht vor Verwechslungen: kein Steinpilz, sondern der sehr bitter schmeckende Gallenröhrling.

DAS GLÜCK DER SAMMLER

Das Pilzesammeln boomt, wie seit lange nicht mehr. Auch wenn dieses Hobby Spass und Entspannung verspricht, auf die leichte Schulter sollte man es nicht nehmen. Wir waren auf Pilzsuche mit Paul Lanz und Daniel König vom Pilzverein Ostermundigen.

Es ist Anfang September, die hochsommerlichen Temperaturen sind vorüber, der Himmel ist wolkenverhangen und ein leichter Regen hat eingesetzt. Paul Lanz rückt seinen Hut zurecht und schreitet voran. «Mal schauen, ob wir etwas finden. Gestern war da jedenfalls nicht viel.» Wir befinden uns im Berner Grauholzwald, eigentlich eine gute Gegend für Pilze, so Lanz, seines Zeichens Präsident des Pilzvereins Ostermundigen. Ebenfalls mit dabei ist Daniel König, der Experte des Vereins, der auch Pilzkontrollen durchführt. Die Voraussetzungen seien eigentlich gut: eine gewisse Feuchtigkeit, nicht zu viel Sonne und Bise. Mit jedem Schritt kracht und knackt es unter den Füßen von Paul Lanz, bis er plötzlich innehält und seine anfängliche Skepsis verfliegt: «Ah, Eierschwämme!»

Pilze suchen und das Glück finden – das ist mittlerweile ein regelrechter Trend geworden, besonders bei jüngeren Menschen. Das ist verständlich,

steht es doch für Naturverbundenheit, Entspannung und eine Rückbesinnung auf das Einfache. Das zeigen auch die Zahlen. Gut 40 Tonnen Pilze wurden im Jahr 2022 schweizweit in die Kontrolle gebracht, so viel wie seit Jahren nicht mehr.

Auch Daniel König wird fündig. Zwischen Farnblättern und Moos spriesst ein appetitlich aussehender Pilz hervor, ein Steinpilz? «Ein Gallenröhrling», so der Experte, «der wird oft verwechselt.» Spätestens hier wird klar, dass es beim Pilzesammeln einen geschulten Blick fürs Detail braucht: Eine überstehende Wölbung beim Übergang von Röhrenenden zum Hut sowie die Färbung des Stielnetzes sind die typischen Merkmale dieses Pilzes, der übrigens unglaublich bitter schmeckt. Und genau aus diesem Grund sollte man jeden Pilz prüfen lassen – quasi nach dem Motto: Vertrauen ist gut, Kontrolle ist besser. Gerade erst sei eine junge Familie in

die Pilzkontrolle gekommen, mit einem Pilz, den sie für einen Täubling, also einen Speisepilz hielten, erzählt Daniel König. Allerdings stellte sich dieser als hochgiftiger Knollenblätterpilz heraus, bei dem einige markante Teile abgebrochen waren! Mit Vorsicht seien auch Pilzbestimmungs-Apps zu geniessen, da diese eine trügerische Sicherheit vorgaukeln: «Je nach Licht und Winkel kann ein Pilz auf einem Bild völlig anders aussehen, auch das Alter der Pilze spielt eine Rolle. Die App kann das kaum zuverlässig erkennen», so König. Gerade Pilze mit einer Knolle sollte man zudem richtig ausgraben und weder putzen noch zuschneiden, um sie zu bestimmen, denn nicht selten gibt es Speisepilze mit einem tödlich giftigen Doppelgänger, den man nur am Stiel als solchen erkennt. Hinzukommt, dass es bei Pilzvergiftungen eine lange Latenzzeit gibt: Es kann Tage dauern, bis man etwas bemerkt und bringt es dann möglicherweise gar nicht mehr mit dem Pilz in Verbindung und deutet die Symptome falsch. «Man muss nicht jeden Pilz kennen. Aber man muss wissen, welche wirklich gefährlich sind», so der Experte. Auf der sicheren Seite ist deswegen, wer einen Pilzkurs besucht und seinen Fund in die Kontrolle bringt.

Freudig erklingt die Stimme von Paul Lanz aus dem Gebüsch. «Es schöns Froueli!» Gemeint ist der Frauentäubling, ein hervorragender Speisepilz, der angenehm mild und nussig schmeckt, wenn man ihn mindestens 20 Minuten kocht. Nur der Lieblings-speisepilz von Daniel König bleibt heute unauffindbar, das sogenannte Schweinsohr. «Der ist wahnsinnig gut!» Erst kürzlich habe den jemand in die Kontrolle gebracht, aber der Anstand verbiete es, nach dem genauen Fundort zu fragen – das ist Pilzler-Ehre. Etwas einfacher ist das bei baumbundenen Pilzen, die in der Nähe von bestimmten Bäumen wachsen: Frühlingssteinpilze und Herbsttrompeten bei Buchen, Edel-Reizker bei Föhren, und Fichten-Reizker – bei Fichten. Ein Zufall ist das natürlich nicht, «alles ist verbunden», sagt Daniel und meint das keinesfalls im esoterischen Sinne, sondern im Wissen darum, dass Pilze enorm faszinierende Wesen sind. Denn Pilze sind eigentlich nicht das, was mit Hut und Stil aus dem Boden spriesst



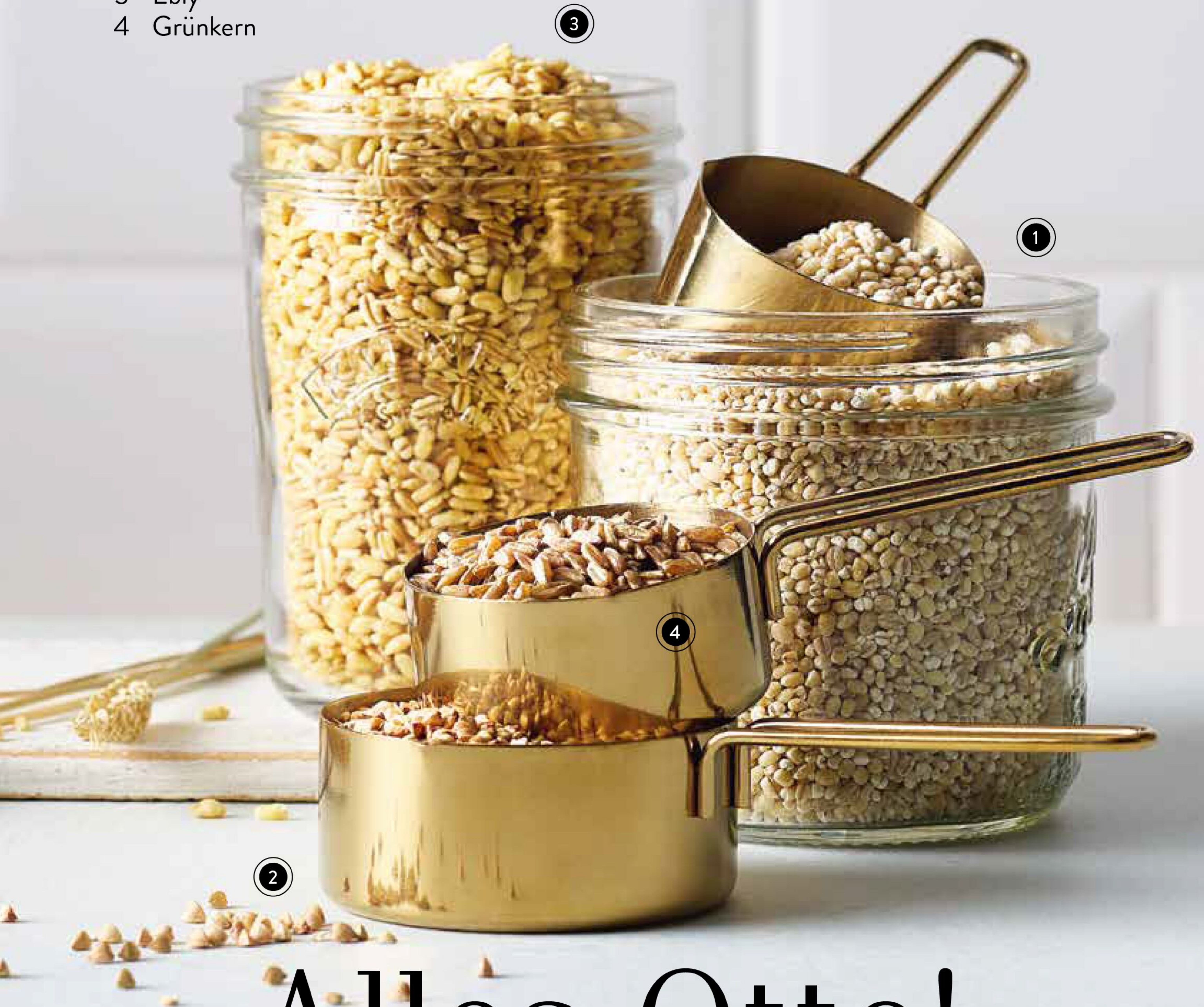
Sammler aus Leidenschaft:
Daniel König (l.) und Paul Lanz (r.)
vom Pilzverein Ostermündigen.

– das ist nur der Fruchtkörper. Der eigentliche Pilz ist ein im Boden lebender Organismus, der mit den Wurzeln der Bäume und anderen Pflanzen als riesiges Myzel-Netzwerk verwoben ist, um Wasser, Stickstoff, Kohlenstoff und andere Mineralien zu übertragen – man könnte es als «Internet des Waldes» bezeichnen.

Nach und nach füllen sich die Körbe der beiden Pilzler. Ein Holzkorb ist nach wie vor das beste Sammelgefäß, denn so werden die Pilze nicht zerdrückt und sind gut belüftet. «Nie in einen Plastiksack!», mahnt Paul Lanz. Plötzlich wandert sein Blick zielgerichtet ins Grün. «Da leuchtet es gelb», entfährt es ihm und schon ist er im Unterholz verschwunden. «Paul?», ruft Daniel. «Bi grad i de Eierschwümm!», tönt es zurück. Später wird Paul Lanz uns offenbaren, dass heute sein Geburtstag sei. Für ihn sei es immer noch das grösste Geschenk, im Wald nach Pilzen suchen zu dürfen – das ist Pilzler-Glück.



- 1 Gerste
- 2 Buchweizen
- 3 Ebly
- 4 Grünkern



Alles Otto!

Risotto ist völlig zu Recht eines der beliebtesten Gerichte der Welt. Doch nach demselben Prinzip lassen sich auch schmackhafte Getreide-Varianten mit Gerste, Buchweizen und Co. zubereiten.



Gerste mit Pilzen und
Kürbiskern-Petersilien-Pesto
Rezept auf Seite 34



Gerste mit Pilzen und Kürbiskern-Petersilien-Pesto

FÜR 4 PERSONEN

VORBEREITUNGSZEIT: 20 Minuten

KOCH-/BACKZEIT: 30 Minuten

50 g Kürbiskerne

1½ Bund glattblättrige Petersilie

½ dl Rapsöl

½ unbehandelte Zitrone

Salz, schwarzer Pfeffer aus der Mühle

1 Zwiebel

2 Knoblauchzehen

ca. 1 Liter Gemüsebouillon

2 Esslöffel Butter

300 g Rollgerste

50 g Bergkäse

300 g weisse oder braune Champignons

1 Esslöffel Bratbutter

1 Kürbiskerne grob hacken. In einer trockenen Pfanne ohne Fett leicht anrösten, dann auf einem Teller abkühlen lassen.

2 Inzwischen Petersilie grob hacken. Mit den Kürbiskernen und dem Öl in einen hohen Becher geben und mit dem Stabmixer fein pürieren. Die gelbe Schale der Zitronenhälfte fein dazureiben, alles verrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

3 Den Saft der halben Zitrone auspressen. Zwiebel und Knoblauch schälen und hacken. In einer Pfanne die Bouillon erhitzen und warm halten.

4 In einer weiteren Pfanne 1 Esslöffel Butter erhitzen und Zwiebel sowie Knoblauch darin andünsten. Gerste beifügen und kurz mitdünsten. 1 Schöpfkelle Bouillon beifügen und die Gerste wie einen Risotto offen etwa 30 Minuten bissfest garen, dabei immer wieder umrühren und Bouillon nachgiessen.

5 Inzwischen den Käse fein reiben. Pilze rüsten und in dünne Scheiben schneiden.

6 Am Ende der Garzeit des Gerstottos in einer Bratpfanne die Bratbutter kräftig erhitzen. Die Pilze darin sehr heiss leicht

braun braten. Vom Herd nehmen und mit Salz, Pfeffer sowie 1–2 Spritzer Zitronensaft würzen. Pilze, Käse, restliche Butter (1 Esslöffel) sowie 2 Teelöffel Pesto unter die Gerste mischen und diese wenn nötig nachwürzen. Den restlichen Pesto separat dazu servieren, genauso nach Belieben weiteren frisch geriebenen Bergkäse.

FÜR DEN KLEINHAUSHALT

2 Personen: Zutaten halbieren.

Pro Portion 25 g Eiweiss, 32 g Fett, 122 g Kohlenhydrate; 900 kKalorien oder 3786 kJoule, Lactosearm



Grünkern mit Chicorée und Birne

Rezept auf Seite 37



Ebly mit Tomaten, Feigen und Basilikum

FÜR 4 PERSONEN

VORBEREITUNGSZEIT: 20 Minuten

KOCH-/BACKZEIT: 15 Minuten

400 g Tomaten

2 Frühlingszwiebeln

2 Knoblauchzehen

ca. 6 dl Gemüsebouillon

1 Esslöffel Butter (1)

300 g Ebly (Zartweizen)

6–8 blaue Feigen, je nach Grösse

½ Bund Basilikum

Salz, schwarzer Pfeffer aus der Mühle

2 Esslöffel Butter (2)

**2 Esslöffel geriebener Parmesan
oder Sbrinz**

etwas Chilipulver

1 Teelöffel Zitronensaft

1 Stück Parmesan oder Sbrinz

1 Reichlich Wasser aufkochen. Stielansatz der Tomaten keilförmig heraus-schneiden. Die Tomaten ins kochende Wasser geben, kurz ziehen lassen, bis sich die Haut am Stielansatz zu lösen beginnt, in ein Sieb geben und kalt abschrecken. Die Tomaten häuten, dann klein würfeln.

2 Frühlingszwiebeln rüsten und mitsamt schönem Grün in feine Ringe schneiden. Etwas vom Zwiebelgrün beiseitelegen. Knoblauch schälen und fein hacken. In einer Pfanne Bouillon aufkochen und warm halten.

3 In einer zweiten Pfanne die erste Portion Butter (1) erhitzen und Frühlingszwiebeln sowie Knoblauch darin andünsten. Ebly beifügen und kurz mitdünsten. Dann Tomaten und etwa ½ der Bouillon dazugeben und alles offen bei mittlerer Hitze etwa 15 Minuten garen, bis der Ebly bissfest ist, dabei gelegentlich umrühren und nach und nach die restliche Bouillon angiesen.

4 Inzwischen Feigen waschen und den Stielansatz entfernen. Die Hälfte der Fei-

gen würfeln, die übrigen in dünne Schnitze schneiden. Basilikumblätter klein zupfen.

5 Von der zweiten Portion Butter (2) 1 Esslöffel mit den gewürfelten Feigen und dem geriebenen Käse unter den Ebly mischen und alles mit Salz und Pfeffer abschmecken. Restliche Butter in einer kleinen Bratpfanne aufschäumen, die Feigenschnitze darin unter vorsichtigem Wenden leicht braten, mit etwas Salz, Chilipulver und Zitronensaft würzen.

6 Den Ebly in vorgewärmte Teller anrichten, mit dem Basilikum und dem beiseitegelegten Zwiebelgrün bestreuen und mit den Feigenschnitzen garnieren. Vom Käse mit dem Sparschäler oder Trüffelhobel feine Späne über den Ebly hobeln und diesen sofort servieren.

FÜR DEN KLEINHAUSHALT

2 Personen: Zutaten halbieren.

Pro Portion 16 g Eiweiss, 18 g Fett, 71 g Kohlenhydrate; 523 kKalorien oder 2200 kJoule, Lactosearm



Grünkern mit Chicorée und Birne

FÜR 4 PERSONEN

VORBEREITUNGSZEIT: 30 Minuten

KOCH-/BACKZEIT: 40 Minuten

RUHEZEIT: 8 Stunden

300 g Grünkern

1 grosse Zwiebel

2 Knoblauchzehen

1 Esslöffel Butter (1)

7 dl Gemüsebouillon

½ unbehandelte Zitrone

1 Zweig Rosmarin

1 grosse Birne, ca. 280 g

2 Teelöffel Olivenöl

Salz, schwarzer Pfeffer aus der Mühle

500 g Chicorée (Brüsseler)

2 Esslöffel Butter (2)

100 g geriebener Gruyère

1 Esslöffel Crème fraîche

frisch geriebene Muskatnuss

1 Grünkern in einer Schüssel mit kaltem Wasser bedecken und etwa 8 Stunden quellen lassen. Dann in ein Sieb abgiessen und abtropfen lassen.

2 Zwiebel und Knoblauch schälen und hacken. In einer Pfanne die erste Portion Butter erhitzen und Zwiebel sowie Knoblauch darin andünsten. Grünkern beifügen und kurz mitdünsten. Bouillon dazu-

giessen, alles aufkochen und den Grünkern zugedeckt bei mittlerer Hitze etwa 35 Minuten leise kochen lassen, bis er gar, aber noch leicht bissfest ist.

3 Inzwischen die gelbe Schale der halben Zitrone fein abreiben und den Saft auspressen. Rosmarinnadeln abzupfen und fein hacken. Birne schälen, vierteln und Kerngehäuse entfernen. Birnenviertel klein würfeln und mit der Zitronenschale, 2 Teelöffeln Zitronensaft, dem Rosmarin sowie dem Olivenöl verrühren und mit Salz sowie Pfeffer abschmecken.

4 Chicorée rüsten und in knapp 1 cm breite Streifen schneiden. In einer Bratpfanne die zweite Portion Butter (2) erhitzen, den Chicorée beifügen, salzen und unter Wenden braten, bis die Streifen zusammengefallen und leicht gebräunt sind. Den Chicorée vom Herd nehmen.

5 Chicorée, Gruyère und Crème fraîche unter den Grünkern mischen und mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken. Den Grünkern in vorgewärmte tiefe Teller anrichten, mit Birnenwürfeln garnieren und sofort servieren.

FÜR DEN KLEINHAUSHALT

2 Personen: Zutaten halbieren.

Pro Portion 23 g Eiweiss,
24 g Fett, 112 g Kohlenhydrate;
796 kKalorien oder 3343 kJoule



Buchweizen mit Kürbiswürfeln und Taleggio

FÜR 4 PERSONEN

VORBEREITUNGSZEIT: 20 Minuten

KOCH-/BACKZEIT: 15 Minuten

Ca. 500 g Kürbis, z. B. Hokkaido, Butternuss, Muskatkürbis

10 Zweige Thymian

1 kleine Stange Lauch

2 Knoblauchzehen

300 g Buchweizen

2 Esslöffel Butter

ca. 6 dl Gemüsebouillon

2 Esslöffel Olivenöl

Salz

Chiliflocken nach Belieben

½ unbehandelte Orange

150 g Taleggio

1 Kürbis rüsten, d. h. je nach Sorte (Butternuss, Muskatkürbis) schälen und Kerne mit faserigem Fruchtfleisch entfernen. Dann den Kürbis in kleine Würfel schneiden.

2 Thymianblättchen von den Stielen zupfen. Lauch rüsten, der Länge nach halbieren und gründlich kalt spülen, auch zwischen den Schichten, dann würfeln. Knoblauch schälen und fein hacken. Buchweizen in einem Sieb mit kaltem Wasser spülen und abtropfen lassen.

3 In einer Pfanne 1 Esslöffel Butter erhitzen und Lauch sowie Knoblauch darin andünsten. Buchweizen und Bouillon beifügen und alles offen bei mittlerer Hitze etwa 15 Minuten bissfest garen.

4 Inzwischen Olivenöl in einer Bratpfanne erhitzen, Kürbiswürfel beifügen, salzen und bei hoher bis mittlerer Hitze unter häufigem Wenden braten, bis sie

bissfest und schön gebräunt sind. Zuletzt Thymian untermischen und den Kürbis mit Salz sowie Chili abschmecken.

5 Die Schale der halben Orange fein abreiben. Taleggio in Würfel schneiden. Beides mit der restlichen Butter (1 Esslöffel) unter den Buchweizen rühren, wenn nötig mit Salz und Chili nachwürzen und kurz zugedeckt ruhen lassen. Die Kürbiswürfel entweder ganz am Schluss untermischen oder separat auf den angerichteten Buchweizen geben, wie ein Topping.

FÜR DEN KLEINHAUSHALT

2 Personen: Zutaten halbieren.

Pro Portion 21 g Eiweiss,
25 g Fett, 104 g Kohlenhydrate;
743 kKalorien oder 3129 kJoule
Purinarm, Glutenfrei



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 acht Kinder zwischen 10 und 24 Jahren – lebt sie in der Westschweiz. Seit Kurzem ist sie zudem Bäuerin mit Fachausweis.

ALLES WEIZEN – ODER WAS?

Zwar trägt Buchweizen das Wort «Weizen» im Namen, ist aber keiner – und sogar für Menschen mit Zöliakie geeignet.

Sind die so schmutzig? Ich bin mit dem Lesen des Rezeptes «Buchweizen mit Kürbiswürfeln und Taleggio» beschäftigt und horche auf. Wer ist schmutzig? «Die Buchweizendinger oder wie die heissen», lacht meine Tochter, die beim Kochen hilft. Irgendwie schon, erkläre ich, denn der an den kleinen, ungeschälten Körnern haftende rote Farbstoff Fagopyrin sorgt dafür, dass die Haut lichtempfindlicher wird und schneller mit Sonnenbrand und Ausschlägen reagiert. Also müssen die Buchweizensamen vor dem Genuss geschält werden, was meistens industriell geschieht. Damit sämtliche losen Schalenteile und der Schalenstaub sicher entfernt sind, wäscht man die Körner vor dem Garen sicherheitshalber nochmals gründlich mit warmem Wasser. «Wer macht das denn beim Buchweizenmehl, das du immer in Frankreich holst?», fragt Nora weiter. Hmmmm, so genau weiss ich das auch nicht, aber sicher wird das Mehl aus geschälten Körnern gewonnen ... «Ist ja egal, ist ja bisher nichts passiert und wir haben schon viele Galettes gegessen», erklärt meine Tochter. Das Risikoverhalten ist im Teenageralter tatsächlich stark erhöht, geht mir durch den Kopf, da der präfrontale Cortex noch nicht ausgereift ist ...

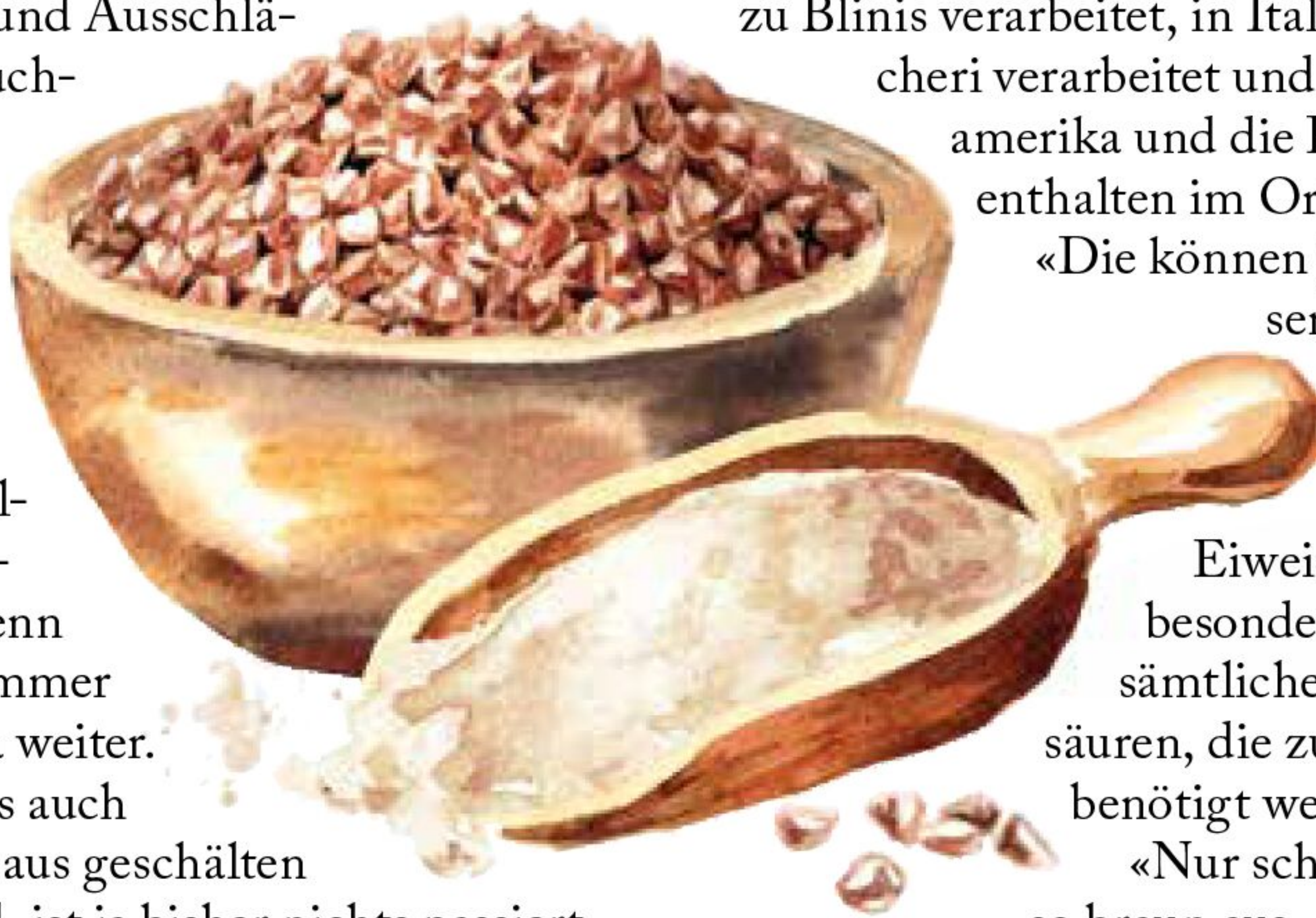
«Koch jetzt endlich weiter, Mutter», drängt die 16-Jährige und erinnert sich an die Galettes in der Bretagne. Sie sehen viel rustikaler aus als Crêpes aus Weissmehl, schmecken herb-nussig und werden salzig gefüllt, etwa mit Schinken, Käse und Ei oder Pilzen. Botanisch betrachtet, gehört Buchweizen zu den Knöterichgewächsen und ist damit verwandt mit Rhabarber und Sauerampfer. Er ist glutenfrei und kann deswegen nicht zum Backen normaler Brote verwendet werden. Dies ist aber kein Nachteil, da man Buchweizen auf zig andere Arten zubereiten kann. Ursprünglich wurde er deswe-

gen, aus China stammend, sogar als Grundnahrungsmittel verwendet. Seine Samen halten unverarbeitet ewig lang und konnten deswegen von den Mongolen auch auf ihren langen Wanderungen bis nach Mittel- und Westeuropa gebracht werden. Bis heute werden die Buchweizensamen in vielen traditionellen Gerichten auf der ganzen Welt verwendet, so etwa in Japan als Hauptbestandteil der Soba-Nudeln, in Osteuropa zu Blinis verarbeitet, in Italien und im Puschlav als Pizzocheri verarbeitet und sogar die Pancakes in Nordamerika und die Poffertjes in den Niederlanden enthalten im Originalrezept Buchweizenmehl.

«Die können ja nicht nur Buchweizen gegessen haben, das gibt keine Muskeln», meint mein 15-jähriger Sohn. Oh doch, denn der Proteingehalt ist zwar mit 9 g Eiweiss pro 100 g Buchweizen nicht besonders hoch, dafür liefern die Samen sämtliche lebensnotwendigen Aminosäuren, die zum Aufbau von Muskeln benötigt werden.

«Nur schade, sieht alles aus Buchweizen so braun aus», meinen meine beiden Jüngsten.

«Alles kann man eben nicht haben», sage ich und erkläre, dass Buchweizen extrem gesund ist, vielleicht sogar gegen Diabetes hilft und gegen Krampfadern und auch den Blutzuckerspiegel weit weniger stark erhöht als Weizen und dafür auch viele Vitamine wie B1, B2 und E und die Mineralstoffe Kalium, Eisen, Kalzium und Magnesium enthält ... «MUTTER, hör auf mit deinem Vortrag, wir haben noch keine Krampfadern und Sonnenbrand kriegen wir im Herbst auch keinen mehr, es muss einfach fein schmecken.» Ja, der präfrontale Cortex ... ich schweige und überlege mir, wie ich doch noch das letzte Wort haben kann. «Der orange Kürbis macht, dass der Buchweizen doch nicht braun aussieht», murmle ich. «Das sehen wir doch selbst, das musst du uns nicht sagen», lacht mein Sohn. Eins zu null für ihn.



Pizza

Pizza geht fast immer. Die wichtigste Grundlage ist aber stets ein guter Teig und dieser benötigt natürlich etwas Zeit zum Reifen. Diese Zeit sollte man ihm unbedingt geben, denn diese Geduld wird reich belohnt – und zwar mit der besten Pizza, die man sich vorstellen kann, findet unsere Rezeptautorin Florina.







MEIN SANDWICH-TIPP:
Beim Panuozzo handelt es sich um eine Art Pizza-Sandwich, welches ich immer dann mache, wenn ich noch Pizzateig übrig habe. Die gebackenen Panuozzi kann man gut verpackt 1-2 Tage aufbewahren. Vor der Verwendung jeweils kurz aufbacken, weil sie lauwarm am besten schmecken. Belegen kann man die Panuozzi mit vielen Zutaten, zum Beispiel mit Grillgemüse und Kichererbsenpüree, mit Rucola, Bresaola und Parmesan oder mit Frischkäse, geräuchertem Lachs und Microgreens.



Rechte Seite im Uhrzeigersinn: Für das Panuozzo wird der Teig anders als für die neapolitanische Pizza ohne Rand gleichmässig dünn mit den Fingern geformt. Überschüssiges Semola wird entfernt und die Oberseite mit Olivenöl bestrichen, so lässt sich das gebackene Panuozzo ganz einfach auseinanderklappen.



Panuozzo – Pizzasandwich

FÜR 4-6 PERSONEN

VORBEREITUNGSZEIT: 35 Minuten

KOCH-/BACKZEIT: 5-6 Minuten

**½ Pizzateig-Rezept von Käse-
Trüffel-Pizza oder Pizza Verdura**

2 Bund Basilikum

1 dl Olivenöl

½ Knoblauchzehe

Salz

50 g Pistazien

30 g geriebener Parmesan

**ca. 200 g fein aufgeschnittene
Mortadella**

**6 kleine oder 2-3 grosse Kugeln Burrata
Semola/Hartweizendunst zum Formen
Olivenöl zum Bestreichen**

1 Den Teig gemäss Grundrezept zubereiten. Nach dem Ruhen je nach gewünschter Grösse des Pizza-Sandwiches in 4-6 Portionen teilen und zu Kugeln formen. Nochmals 30 Minuten ruhen lassen.

2 Für den Pesto Basilikumblätter abzupfen, in grobe Streifen schneiden und mit dem Öl in einen hohen Becher oder in einen Cutter geben. Den Knoblauch schälen und in feine Scheiben schneiden.

Mit dem Salz zum Basilikum geben und alles mit dem Stabmixer oder im Cutter fein pürieren. Dann die Pistazien beifügen und nochmals alles pürieren. Zuletzt den Parmesan untermischen.

3 Den Backofen auf 230/250 Grad Pizzastufe (Unterhitze mit Umluft) vorheizen. Ein Backblech mit dem Rücken nach oben oder einen Backstahl auf der untersten Rille mit vorheizen.

4 Zum Formen der Panuozzi die Teiglinge aus der Box nehmen und in Semola/Hartweizendunst wälzen. Den Teig mit den Fingern von innen nach aussen gleichmässig dick zu Kreisen von 20 cm (bei 6 Portionen) oder 24 cm (bei 4 Portionen) auseinander drücken, dabei lässt man – anders als bei der Pizza – keinen Rand stehen. Die Oberseite grosszügig mit Olivenöl bestreichen, dann zu einem Halbmond zusammenklappen.

5 Die Panuozzi im heissen Ofen je nach Grösse und Temperatur 6-8 Minuten backen.

6 Die noch lauwarmen Panuozzi aufklappen. Mit Pesto bestreichen, mit Burrata und Mortadella belegen und sofort servieren.

Pro Portion 29 g Eiweiss,
56 g Fett, 53 g Kohlenhydrate;
848 kKalorien oder 3530 kJoule

MEIN MEHL-TIPP:

Pizzamehl entspricht dem italienischen Mehltyp 00 und enthält mit einem Anteil von 11-15 % mehr Eiweiss als normales Weissmehl. Dadurch kann Pizzamehl mehr Wasser aufnehmen als andere Mehle. Wer kein spezielles Pizzamehl verwendet, muss unbedingt die Flüssigkeitsmenge leicht nach unten anpassen.



Pizza Verdura mit 48-Stunden-Teig

FÜR 4 PERSONEN

VORBEREITUNGSZEIT: 35 Minuten

KOCH-/BACKZEIT: 5 Minuten

RUHEZEIT: 48 Stunden

TEIG:

600 g Pizzamehl

ca. 3½ dl kaltes Wasser

3 g Hefe

10 g Salz

Öl für die Box

ca. 150 g Semola/Hartweizendunst zum Formen der Pizza

BELAG:

1 mittlere Aubergine

Salz

1 gelbe Peperoni

1 Zucchini

Olivenöl zum Braten

1 Knoblauchzehe

250 g Tomaten-Passata

100 g Basilikumpesto

4 kleine oder 2 grosse Kugeln Burrata

1 Für den Teig Mehl in eine Schüssel geben. Hefe im Wasser auflösen und beifügen. Den Teig mit der Küchenmaschine 5 Minuten kneten, dann das Salz beifügen und den Teig weitere 5 Minuten kneten. Eine gut verschliessbare Box mit Olivenöl ausstreichen. Den Teig hineingeben und die Box verschliessen. Den Teig 42 Stunden im Kühlschrank ruhen lassen.

2 Den Teig aus der Box stürzen und in 4 gleich grosse Stücke teilen. Die Teigstücke zu Kugeln formen und zurück in die Box geben. Zugedeckt weitere 4 Stunden im Kühlschrank ruhen lassen.

3 2 Stunden vor der Zubereitung die Teiglinge aus dem Kühlschrank nehmen und in der Box Zimmertemperatur annehmen lassen.

4 Aubergine rüsten, ungeschält in dünne Scheiben schneiden und salzen.

Peperoni halbieren, Kerne und Scheidewände entfernen und die Hälften in Streifen scheiden. Zucchini rüsten und ungeschält in dünne Scheiben schneiden.

5 In einer Bratpfanne Olivenöl erhitzen und zuerst Auberginen und Peperoni anbraten. Dann Zucchini beifügen und alles knapp weich braten. Das Gemüse auf einen Teller geben und abkühlen lassen.

5 Knoblauch schälen, fein hacken, mit der Passata verrühren und diese mit Salz würzen.

6 Den Back- oder Pizzaofen vorheizen, siehe Punkt 9.

7 Zum Formen der Pizza Semola/Hartweizendunst auf die Arbeitsfläche geben. Einen Teigling aus der Box entnehmen und auf die Semola legen. Den Teig mit den Fingern von innen nach aussen auseinander drücken, dabei einen Rand von etwa 1½ cm stehen lassen. Überschüssige Semola entfernen, diese wird für das weitere Formen des Bodens nicht mehr benötigt. Anschliessend den Teig über den Handrücken dehnen, bis man einen Durchmesser etwa 24 cm hat.

8 Den Pizzaboden mit ¼ der Passata bestreichen, dann mit ¼ des Gemüses belegen. Auf die gleiche Weise 3 weitere Pizzen zubereiten.

9 Pizza auf eine Pizzaschaufel oder auf einen Backschieber für Torten ziehen und wenn nötig nochmals etwas auseinanderziehen. In den Ofen schieben.

Backen im Backofen: Pizzastufe (Unterhitze mit Umluft) 230/250 Grad vorheizen; Backzeit pro Pizza 6–8 Minuten.

Backen im Pizzaofen: Auf 400 Grad vorheizen; Backzeit pro Pizza 1–1½ Minuten, dabei die Pizza für ein gleichmässiges Ergebnis ein- bis zweimal drehen.

10 Pizza aus dem Ofen nehmen und mit einer kleinen oder ½ grossen Burrata belegen und mit Pesto beträufeln. Sofort servieren.

Pro Portion 28 g Eiweiss,
35 g Fett, 110 g Kohlenhydrate;
890 kKalorien oder 3724 kJoule

Oben: Für eine schöne runde Kugel den Teig von aussen zur Mitte hin nach innen falten, sodass in der Mitte eine Art «Nabel» entsteht. Zum Schluss die Kugel mit der glatten Unterseite nach oben drehen.

Familien-Pizza Detroit-Style

FÜR 4-6 PERSONEN

VORBEREITUNGSZEIT: 25 Minuten

KOCH-/BACKZEIT: 25 Minuten

RUHEZEIT: 8 Stunden

TEIG:

650 g UrDinkel- oder Dinkelmehl

10 g Salz

10 g Hefe

4½ dl lauwarmes Wasser

Olivöl für Box

BELAG:

200 g Tomaten-Passata

1 Teelöffel getrockneter Oregano

Salz, schwarzer Pfeffer aus der Mühle

150 g Mozzarella

je 30 g geriebener Gruyère und
Parmesan

100 g dünn aufgeschnittene Salami oder
Salami picante

1-2 Zweige Basilikum

Parmesan am Stück zum Reiben

1 Für den Teig Mehl und Salz in einer Schüssel mischen. Die Hefe im Wasser auflösen und zum Mehl geben. Alles mischen, bis ein glatter Teig entstanden ist. Zugedeckt 30 Minuten ruhen lassen.

2 Nach 30 Minuten mit den Fingern unter den Teig greifen und den Teig aufziehen und zusammenfalten. Diesen Vor-

gang im Abstand von 15-20 Minuten noch zweimal wiederholen. Dann eine gut verschliessbare Box mit Öl ausstreichen, den Teig hineingeben und die Box verschliessen. Im Kühlschrank 6-8 Stunden ruhen lassen.

3 Eine rechteckige Backform oder ein Blech von etwa 30 x 35 cm mit Öl ausstreichen. Den Teig aus der Box in die Form stürzen und mit den Fingern vorsichtig in die Form drücken. 30 Minuten ruhen lassen.

4 Passata und Oregano verrühren und mit Salz und Pfeffer würzen. Mozzarella in Würfel schneiden und auf Küchenpapier abtropfen lassen. Gruyère und Parmesan mischen.

5 Den Backofen auf 230 Grad Pizzastufe (Umluft mit Unterhitze) vorheizen. Ein Backblech mit dem Rücken nach oben oder einen Backstahl auf der untersten Rille mit vorheizen.

6 Die Passata auf dem Teig verteilen. Den geriebenen Käse bis an den Rand gleichmässig darüber verteilen und die Pizza am Schluss mit Salami und Mozzarella belegen.

7 Die Pizza im heissen Ofen auf der untersten Rille etwa 25 Minuten backen. Vor dem Servieren mit Basilikumblättern und frisch geriebenem Parmesan garnieren.

Pro Portion 38 g Eiweiss,
22 g Fett, 114 g Kohlenhydrate;
826 kKalorien oder 3448 kJoule

MEIN PIZZA-TIPP:

Was diese Pizza zur Familien-Pizza macht? Man hat wenig Arbeit – der Teig muss dank des Dinkelmehls nicht aufwendig geknetet werden –, belegt ist sie schnell und unkompliziert und schliesslich macht sie mit ihrer Grösse mehrere Hungrige satt. Der Teig benötigt etwas Vorausplanung, aber ob er schliesslich noch ein paar Stunden länger im Kühlschrank ruht, spielt keine Rolle. Die lange Teigführung macht nicht nur diesen mit UrDinkel- oder Dinkelmehl zubereiteten Teig leichter verdaulich, bei der Gärung entstehen auch Aromen. Zudem ist das Dinkelmehl aufgrund seiner Beschaffenheit besonders gut für die «Nicht kneten»-Methode geeignet.





Linke Seite oben: Es gibt verschiedene Techniken, den Teig zu falten. Die einfachste Art ist es, den Teig mit den Händen aufzuziehen und einfach von aussen zu Mitte oder aber von aussen über nach innen über Kreuz übereinanderzufalten.
Oben rechte Seite: Was die Pizza-Detroit-Style ausmacht, ist der dicke Teig, wie man ihn hierzulande von einer Focaccia her kennt, mit einem reichhaltigen Belag.



ottos.ch
Bequem. Online. Bestellen.

I Tratturi Bianco

Salento IGP

Jahrgang 2023*

Traubensorten:
Sauvignon Blanc,
Malvasia Bianco
75 cl



7.95

Konkurrenzvergleich
11.50

-30%

Bestelleinheit 6 Flaschen

Ihr günstiger Online-Weinkeller



Le Ballerine Rosso

Toscana IGP

Jahrgang 2022*

Traubensorten:
Sangiovese,
Merlot,
Pedit Verdot
75 cl



14.95

Konkurrenzvergleich
21.95

-31%

Bestelleinheit 6 Flaschen

Viridiana Roble

Ribera del Duero DO

Jahrgang 2021*

Traubensorte:
Tempranillo
75 cl



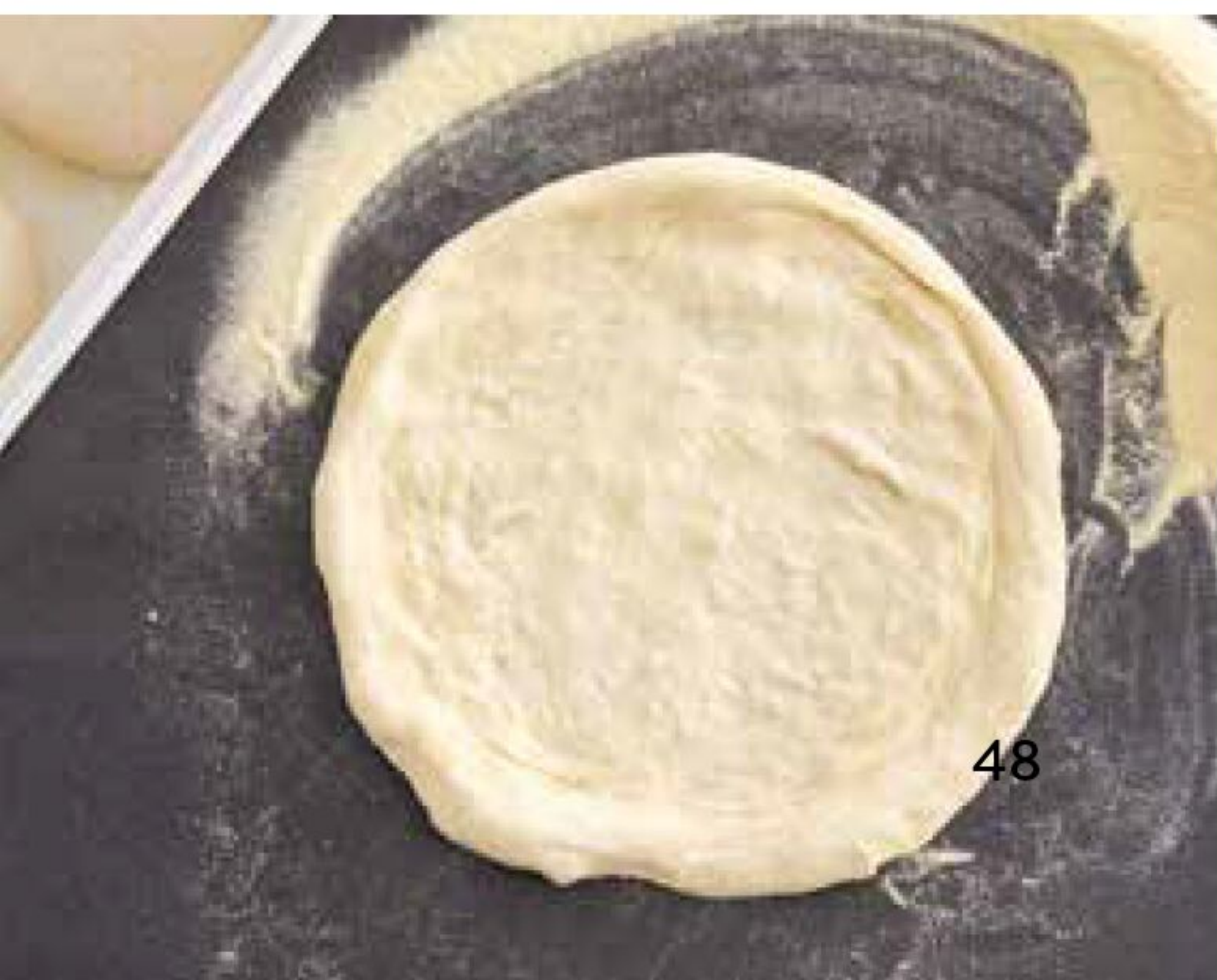
11.95

Konkurrenzvergleich
16.-

-25%

Bestelleinheit 6 Flaschen

Unten: Für einen fluffigen Rand die Pizza auf reichlich Semola mit den Fingern von der Mitte her nach aussen formen, sodass ein etwa 2 cm dicker Rand stehen bleibt. Dann unter Drehen der Pizza die Belagsfläche vergrössern und zum Schluss die Pizza über den Handrücken bis zu gewünschter Grösse dehnen.



Käse-Trüffel-Pizza mit Biga

FÜR 4 PERSONEN

VORBEREITUNGSZEIT: 35 Minuten

KOCH-/BACKZEIT: 5 Minuten

RUHEZEIT: 24 Stunden

BIGA/VORTEIG:

1¼ dl kaltes Wasser

3 g Hefe

250 g Pizzamehl (siehe Mehl-Tipp bei Pizza Verdura)

TEIG:

350 g Mehl

2 dl kaltes Wasser

10 g Salz

Olivenöl für die Box

BELAG:

300 g Zwiebeln

Salz

2 Teelöffel Butter

2 Teelöffel brauner Zucker

100 g Fontina

je 50 g geriebener Parmesan und Gruyère

200 g Crème fraîche

1-2 Teelöffel Trüffelpaste

Etwa 150 g Semola/Hartweizendunst zum Formen der Pizza

Nach Belieben frischer Sommer- oder Burgunder-Trüffel

1 Für die Biga Hefe im Wasser auflösen. Hefewasser und Mehl in eine gut verschliessbare Box geben, diese verschliessen und alles kräftig schütteln, bis Teigklumpen entstanden sind (siehe auch Tipp). Biga 12 Stunden oder über Nacht bei Zimmertemperatur ruhen lassen.

2 Für den Teig die Biga mit dem Mehl und dem Wasser in eine Schüssel geben. Alles mit der Küchenmaschine 6 Minuten kneten. Dann das Salz beifügen und den Teig weitere 4 Minuten kneten. Den Teig in 4 gleich grosse Stücke teilen und zu Teigkugeln formen. Eine gut verschliessbare Box mit Öl ausstreichen, die Teigkugeln hineinlegen und die Box verschliessen. Die Teiglinge im Kühlschrank weitere 12 Stunden ruhen lassen.

3 Für den Belag Zwiebeln schälen, halbieren, in feine Streifen schneiden und salzen. In einer Pfanne in der warmen Butter die Zwiebeln andünsten, bis sie glasig sind. Den Zucker beifügen und die Zwiebeln leicht bräunen und caramolisieren lassen.

4 Den Fontina entrinden und an der Röstiraffel reiben. Mit dem Parmesan und Gruyère mischen. In einer kleinen Schüssel Crème fraîche und Trüffelpaste verrühren und salzen.

5 Den Backofen oder Pizzaofen vorheizen (siehe Punkt 8).

6 Zum Formen der Pizza Semola/Hartweizendunst auf die Arbeitsfläche geben. Einen Teigling aus der Box entnehmen und auf die Semola legen. Den Teig mit den Fingern von innen nach aussen auseinander drücken, dabei einen Rand von etwa 1½ cm stehen lassen. Überschüssige Semola entfernen, diese wird für das weitere Formen des Bodens nicht mehr benötigt. Anschliessend den Teig über den Handrücken dehnen, bis er einen Durchmesser von etwa 24 cm hat.

7 Den Pizzaboden mit ¼ der Trüffelpaste bestreichen und mit je ¼ Zwiebeln und Käse belegen. Auf die gleiche Weise 3 weitere Pizzen zubereiten.

8 Pizza auf eine Pizzaschaufel oder auf einen Backschieber für Torten ziehen und wenn nötig nochmals etwas auseinanderziehen. In den Ofen schieben.

Backen im Backofen: Pizzastufe (Unterhitze mit Umluft) 230/250 Grad vorheizen; Backzeit pro Pizza 6-8 Minuten.

Backen im Pizzaofen: Auf 400 Grad vorheizen; Backzeit pro Pizza 1-1½ Minuten, dabei die Pizza für ein gleichmässiges Ergebnis ein- bis zweimal drehen.

9 Nach dem Herausnehmen nach Belieben über die Pizza frischen Trüffel hobeln und sofort servieren.

Pro Portion 34 g Eiweiss,
35 g Fett, 109 g Kohlenhydrate;
919 kKalorien oder 3827 kJoule

MEIN BIGA-TIPP:

Für diesen Teig verwende ich eine Biga, was nichts anderes ist als ein Vorteig. Sie unterscheidet sich jedoch in der Konsistenz von einem klassischen Vorteig, der eher weicher (flüssiger) ist. Die Biga hingegen ist fester und in unserem Fall sogar am Anfang leicht klumpig; überschüssiges Mehl wird aber im Laufe der Fermentation aufgenommen. Die Biga wird allerdings auch nach 12 Stunden Ruhezeit kein glatter, gleichmässiger Teig sein, das ist ihr besonderes Merkmal.



KOCHEN
10 / 2024



WAS TRINKT MAN ZUR PIZZA?

Den Pizzawein gibt es eigentlich nicht, zumal es deren viele sind. Massgebend ist die Garnitur und der sind ja bekanntlich kaum Grenzen gesetzt. Folgende sechs Kombinationsmöglichkeiten sind Genuss pur und passen zu Klassikern wie Pizza Margherita, Pizza Bianca oder Pizza Quattro Stagioni.

Da Pizza ein italienisches Gericht ist, würden sich italienische Weine als Kombinationspartner eigentlich am besten eignen – wobei es ja in der Weinwelt keine Regel ohne x Ausnahmen gibt. Aber bleiben wir dieses Mal in Italien.

Pizza Margherita

Auf den Teig kommen hier primär Tomaten und Mozzarella. Dazu passen sowohl leichte Weissweine, Rosés, aber auch leichte Rotweine. Bei den Weissweinen würde sich ein Soave, Vermentino, Greco di Tufo oder ein Pinot Grigio besonders eignen. Bei den Rosés spielt es eigentlich keine Rolle, ob sie aus dem Süden Italiens stammen oder aus dem Norden. Bei den Rotweinen ist es schon etwas komplizierter. Ein leichter Nebbiolo würde sehr gut passen, wie aber auch ein Nerello Mascalese vom Ätna oder gar ein leicht schäumender Lambrusco. Immer gut passt auch ein Bardolino vom Gardasee. Wer dazu aber einen Chianti Classico serviert, wird die Pizza nicht weniger geniessen.

Pizza Bianca

Hier hat es ja «nur» Käse auf dem neutralen Teig und dazu eignen sich Pinot Noir und Chardonnay-Weine perfekt. Die Cremigkeit des Gerichts ist hier zentral. Auch sehr schön wäre ein Negroamaro aus dem Süden Italiens, sofern man lieber etwas schwerere Rote geniesst. Oder gar ein Lagrein aus dem Südtirol. Da diese Pizza aromatisch nicht zu expressiv ist, könnte man auch einen Vermentino oder Prosecco servieren.

Pizza Prosciutto Funghi

Sobald es Fleisch auf der Pizza hat, können die Weine etwas schwerer werden. Im Falle von Rotwein wäre jetzt ein Chianti Classico perfekt, aber auch ein Barbera aus dem Piemont oder ein Cannonau di Sardegna. Ideal ist es ein Rotwein mit angenehmer Fülle und Struktur. Wenn weiss, dann auch etwas komplexer wie ein Chardonnay oder ein Insolia aus Sizilien.

Pizza Diavola

Schärfe ist ebenfalls interessant bei der Kombination. Ein Orangewein (Naturwein) ist hier genauso ein guter Partner wie ein schmelziger, opulenter Roter. So etwa ein Ripasso, ein Aglianico oder Primitivo. Rosé geht auf jeden Fall auch. Wenn weiss, dann ein schmelziger Blend aus Sizilien oder ein Schaumwein, der sogar etwas süss sein kann – Gegensätze ziehen sich bekanntlich an.

Pizza Quattro Stagioni

Hier sind es vor allem die Artischocken, die die Aromatik beeinflussen. Und Artischocken sind eine wahre Herausforderung für jede Weinkombination, da ihre Vermählung mit Wein schier unmöglich ist. In der Regel tendieren Artischocken dazu, den Wein süsser zu machen. Daher wählt man idealerweise einen trockenen Weisswein mit genügend Säure – so etwa einen Vermentino

oder einen Roten mit etwas mehr Gehalt, so einen Toskaner aus Bolgheri (Bordeaux Blend). Auch interessant ein Nero d'Avola aus Sizilien, der genügend Sonne gesehen hat.

Pizza Tonno

Fisch und Wein sind gute Partner. In diesem Fall ist Rosé eine sichere Sache, wie aber auch ein Rosé Spumante. Als Weissweine passt ein Pinot Grigio aus dem Südtirol, ein Grillo aus Sizilien oder eine Lugana vom Gardasee. Natürlich geht auch ein Rotwein, wobei dieser eher leicht und bekömmlich sein sollte. So etwa ein Valpolicella oder Bardolino, die man auch gekühlt servieren kann.





Was passt eigentlich zu ...

KÄSE-TRÜFFEL-PIZZA MIT BIGA

*Rubiolo Chianti Classico
DOCG 2021, Antico Podere
Gagliole, Toscana, Bio*

Dieser Chianti Classico hat so viel Persönlichkeit, dass er sich perfekt mit dem Trüffel-Aroma vermählen wird. Er ist herrlich saftig mit einer eleganten Fruchtigkeit und Tiefe. Kaum im Gaumen, will man gleich einen zweiten Schluck davon geniessen. Noten von Cassis, Rosinen und Gewürznelken vermischen sich mit etwas dunkler Schokolade und Zedernholz. Toll, wenn der einfache Chianti Classico solch Freude bereitet.

Vom Schweizer Paar Thomas und Monika Bär in der Toskana vinifiziert, die seit Jahren eine Palette an eleganten und soliden Weinen produzieren, auf die Verlass ist. Inzwischen trägt dieser Sangiovese auch das Bio-Label. CHF 18.-. www.globus.ch



Rezept Seite 48

Was passt eigentlich zu ...

PIZZA-VERDURA MIT 48 STUNDEN PIZZATEIG

*Lighea 2023, Zibibbo,
Donnafugata, Sicilia DOC*

Die Traube Zibibbo ist auch als Muscat d'Alexandrie bekannt. Zibibbo liebt die Sonne und besonders warme Sommer, daher ist Sizilien eines der bekanntesten Terroirs für die Vinifikation von Zibibbo. Die Weinlese erfolgt relativ spät, sodass die Beeren voller Aroma und Fruchtzucker sind. Diese Abfüllung ist herrlich trocken und pure Gaumenerfrischung. Aromen von weissem Pfirsich, Orangenblüten und etwas Honig sind zu erkennen, wobei die Frische zentral ist. Fröhlicher Sizilianer für den Start eines fröhlichen, geselligen Abends – und natürlich ein perfekter Partner für die Pizza Verdura. CHF 19.50. www.terravigna.ch



Rezept Seite 44



Im Zweifelsfall Schaumwein

Schaumwein geht zu jeder Pizza und ist ideal, wenn man nicht sicher ist, was man servieren soll. Das kann ein Prosecco sein, ein Lambrusco oder auch ein pinker Frizzante. Sie müssen einfach schön kühl serviert werden – oder sogar on the rocks.



CHANDRA KURT

Chandra Kurt ist eine der bekanntesten Weinautorinnen der Schweiz. Sie studierte an den Universitäten Zürich und Lausanne sowie am Institute of Masters of Wine in London. Chandra hat mehr als 20 Bücher über Wein verfasst, darunter «Reisen mit Wein», «Weinseller» und «Chasselas – von Féchy bis Dézaley». Sie ist Mitglied des Circle of Wine Writers in London, des Ordre des Coteaux de Champagne, der Confrérie du Guillon, und sie hat den Ehrenrebstock der Heidazunft erhalten. Sie lebt in Zürich. www.chandrakurt.com



Österreichische Schmankerl

Mehr als nur Wiener Schnitzel und
Kaiserschmarrn: Die österreichische
Küche ist ein faszinierendes Sammelsurium
an Köstlichkeiten – wie dieses Menü zeigt.



Kleine Strudelpäckchen
mit Krautfüllung

Rezept auf Seite 54

Menü des Monats



Frittatensuppe



Kleine Strudelpäckchen
mit Krautfüllung



Wurzelfleisch mit
Birnenkren



Mohnmousse mit
Zwetschgenkompott



Kleine Strudelpäckchen mit Krautfüllung

FÜR 6 PERSONEN

VORBEREITUNGSZEIT: 50 Minuten

KOCH-/BACKZEIT: 40 Minuten

TEIG:

150 g Mehl

Salz

1 Esslöffel Raps- oder Sonnenblumenöl

1 Eigelb

60–80 g lauwarmes Wasser

FÜLLUNG:

1 Spitzkabis, ca. 500 g, ersatzweise die gleiche Menge Weisskabis oder Wirz

100 g Bratspeck, in Tranchen geschnitten

1 kleine Zwiebel

1 Teelöffel Kümmel

schwarzer Pfeffer aus der Mühle

150 g saurer Halbrahm

40 g Butter

ZUM GARNIEREN:

50 g Nüsslalat

1 Esslöffel Apfelessig

1 Esslöffel Wasser

½ Teelöffel Senf

1 Esslöffel saurer Halbrahm

1 Esslöffel Raps- oder Kürbiskernöl

Salz, schwarzer Pfeffer aus der Mühle

1 Für den Teig in einer Schüssel Mehl und knapp 1 Teelöffel Salz mischen. Öl, Eigelb und Wasser beifügen und alles zu einem glatten geschmeidigen Teig verkneten, bis er seidig glänzt. Mit einem mit warmem Wasser befeuchteten Tuch abdecken und 30 Minuten ruhen lassen.

2 Für die Füllung den Kabis rüsten, vierteln und den dicken Strunk aus der Mitte entfernen. Die Kabisviertel in feine Streifen schneiden. In einer Schüssel mit 1 Teelöffel Salz mischen und kräftig durchkneten, bis die Kabisstreifen glasig aussehen und geschmeidig werden.

3 Specktranchen quer in feine Streifen schneiden. Zwiebel schälen und hacken. In einer Bratpfanne den Speck langsam im eigenen Fett leicht braun braten. Zwiebeln beifügen und mitrösten, bis sie glasig sind. Kabisstreifen und Kümmel beifügen und 2–3 Minuten dünsten. Kabis mit Salz und Pfeffer abschmecken, in eine Schüssel geben und abkühlen lassen. Dann mit dem sauren Halbrahm mischen.

4 In einer kleinen Pfanne die Butter schmelzen.

5 Den Teig noch einmal durchkneten und in 6 Portionen teilen. Jede Teigportion auf einem bemehlten Küchentuch so dünn wie möglich auswallen. Dann über den Handrücken noch etwas dünner ausziehen und zu einem Quadrat von etwa 20 × 20 cm zurechtschneiden. Jedes Teigstück mit flüssiger Butter bepinseln. Den Kabis auf dem unteren Teil verteilen, dabei unten und seitlich einen Rand von 2–3 cm frei lassen, diesen über die Füllung klappen und den Teig aufrollen. Die Strudelpäckchen nebeneinander auf ein mit Backpapier belegtes Blech geben und mit der restlichen Butter bestreichen.

6 Den Backofen auf 180 Grad Umluft vorheizen.

7 Die Strudelpäckchen im heissen Ofen auf der zweituntersten Rille etwa 30 Minuten goldbraun backen.

8 Für die Garnitur den Nüsslalat waschen und trockenschütteln. Essig, Wasser, Senf, sauren Halbrahm und Öl zu einer Sauce verrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

9 Die heissen Strudelpäckchen auf Teller geben. Den Nüsslalat mit der Sauce mischen und als Garnitur anrichten. Sofort servieren.

Pro Portion 8 g Eiweiss,
22 g Fett, 21 g Kohlenhydrate;
321 kKalorien oder 1342 kJoule



Frittatensuppe

FÜR 6 PERSONEN

VORBEREITUNGSZEIT: 20 Minuten

KOCH-/BACKZEIT: 15 Minuten

RUHEZEIT: 30 Minuten

125 g Mehl, Salz

2 dl Milch

1 Ei und 1 Eigelb

½ Bund glattblättrige Petersilie

1 Esslöffel Bratbutter

1 Bund Schnittlauch

1¼ Liter Fleischbouillon, evtl. vom Wurzelfleisch, alternativ Gemüsebouillon
schwarzer Pfeffer aus der Mühle

1 In einer Schüssel Mehl mit knapp 1 Teelöffel Salz mischen. Milch, Ei und Eigelb mit dem Schwingbesen zu einem ziemlich dünnflüssigen Teig unterrühren. Den Teig etwa 30 Minuten ruhen lassen.

2 Petersilie fein hacken und unter den Pfannkuchenteig rühren.

3 In einer beschichteten Bratpfanne etwas Bratbutter zerlassen. Mit einer Schöpfkelle etwas Teig in die Pfanne geben und durch Drehen der Pfanne gleichmässig darin verteilen. Den Pfannkuchen backen, bis der Teig gestockt ist, dann wenden und 1½–2 Minuten fertig backen. Aus dem restlichen Teig weitere Pfannkuchen backen und abkühlen lassen. Wenn nötig auf einem Teller gestapelt mit Klarsichtfolie zugedeckt kühl stellen.

4 Kurz vor dem Servieren jeden Pfannkuchen aufrollen, in feine Streifen schneiden und auf vorgewärmte tiefe Teller oder Suppentassen verteilen. Schnittlauch in Röllchen schneiden.

5 Bouillon kräftig aufkochen, mit Salz und Pfeffer abschmecken und über die Pfannkuchenstreifen schöpfen. Alles mit Schnittlauch bestreuen und sofort servieren.

Pro Portion 13 g Eiweiss,
7 g Fett, 88 g Kohlenhydrate;
470 kKalorien oder 1987 kJoule





Wurzelfleisch mit Birnenkren

FÜR 6 PERSONEN

VORBEREITUNGSZEIT: 30 Minuten

KOCH-/BACKZEIT: 2 Stunden

FLEISCH:

1–1,2 kg magerer Schweineschulterbraten

2½ Liter Wasser

1 Zwiebel

2 Lorbeerblätter

1 Teelöffel Wacholderbeeren

1 Teelöffel schwarze Pfefferkörner

1 Gewürznelke

3–4 Esslöffel Apfelessig

Salz

2 Rüebli

1 Stück Knollensellerie, ca. 200 g

1 mittlere Stange Lauch

KREN:

½ Bund Schnittlauch

1 grosse Birne, ca. 300 g

1 Esslöffel Zitronensaft

1 Stück frischer Meerrettich,
ca. 3 cm lang

1 Esslöffel saurer Halbrahm

½ Teelöffel Birnel

Salz

1 Das Fleischstück eventuell mit Küchenschnur binden, damit es beim Garen seine Form behält (evtl. vom Metzger machen lassen).

2 In einer grossen Pfanne das Wasser aufkochen. Inzwischen Zwiebel mitsamt Schale vierteln. Zwiebel, Lorbeerblätter, Wacholder, Pfefferkörner, Nelke, Essig sowie 2 Teelöffel Salz zum kochenden Wasser geben und alles 1 Minute kochen lassen. Dann das Bratenstück hinein-geben und bei mittlerer Hitze sowie halb aufgelegtem Deckel etwa 2 Stunden leise simmern lassen, bis das Fleisch schön weich ist. Richtig kochen soll das Wasser dabei nicht.

3 Inzwischen Rüebli, Sellerie und Lauch rüsten und in feine Streifen (Juliennes) schneiden. Zugedeckt beiseitestellen.

4 Für die Kren Schnittlauch in Röllchen schneiden. Birne schälen, vierteln und Kerngehäuse entfernen. Birnenviertel fein reiben und mit dem Zitronensaft mischen. Meerrettich schälen und zur Birne reiben. Sauren Halbrahm, Birnel und Schnittlauch untermischen und die Kren mit Salz und wenn nötig etwas weiterem geriebenem Meerrettich abschmecken.

5 Wenn das Fleisch gar ist, vom Kochsud einige Schöpfkellen abnehmen, in eine Pfanne giessen, aufkochen und die beiseitegelegten Gemüsestreifen darin bissfest kochen.

6 Das Fleisch aus dem Sud heben, in dünne Scheiben schneiden, auf einer vorgewärmten tiefen Platte anrichten und mit etwas Kochsud übergiessen. Gemüsestreifen darauf verteilen und das Wurzelfleisch mit der Birnenkren servieren.

Dazu passen Röstkartoffeln (Kartoffeln am besten am Vortag als Gschwellti kochen, abkühlen lassen und am nächsten Tag schälen, in Scheiben schneiden und in Bratbutter braten).

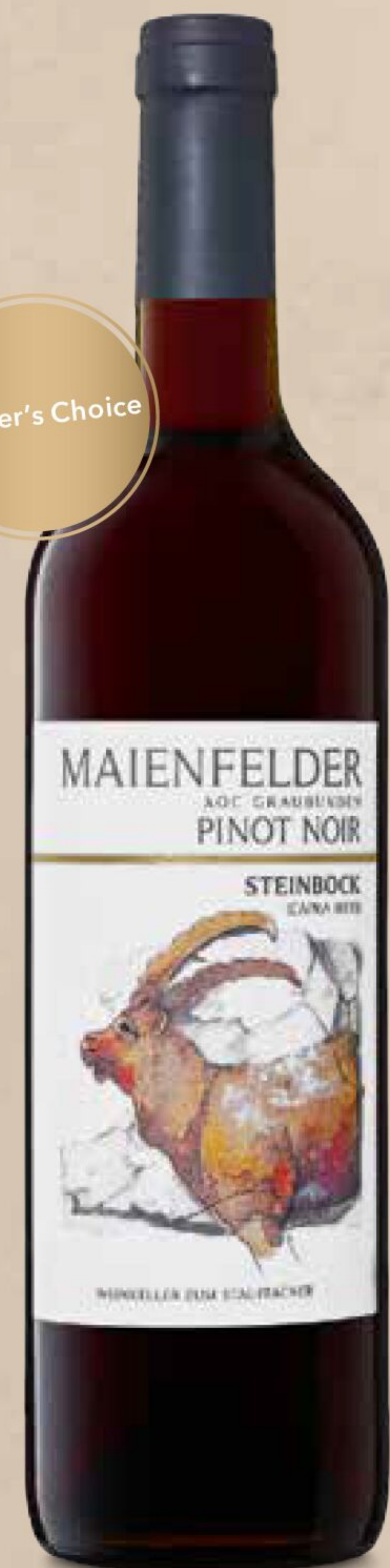
Pro Portion 28 g Eiweiss, 11 g Fett, 10 g Kohlenhydrate; 269 kKalorien oder 1126 kJoule, Glutenfrei, Lactosearm



MONDOVINO

Wein nach Deinem
Geschmack.

Master's Choice



Hochgenuss.

Frischer Roter mit Beeren-
aromen und weichem Tannin,
hervorragend zu Braten.

GRAUBÜNDEN
MAIENFELDER AOC
PINOT NOIR
STEINBOCK, 75 CL

13.50

(10 cl = 1.80)

Preisänderungen sind vorbehalten. Coop ver-
kauft keinen Alkohol an Jugendliche unter
18 Jahren. Erhältlich in ausgewählten Coop
Supermärkten sowie unter mondovino.ch

coop

Für mich und dich.

MOHN

Mohn gilt als eine der ältesten Kulturpflanzen und stammt ursprünglich aus Vorderasien. Es gibt über 100 verschiedenen Mohnsorten, die nach Farben eingeteilt werden. Dunklere Sorten wie der Blau- Grau- oder Schwarzmohn sind in Europa am weitesten verbreitet und finden meistens in süßem oder salzigem Gebäck Verwendung, aber auch für Desserts ist der nussige Mohn hervorragend geeignet. Aus den Samen wird auch ein aromatisches intensives Öl gewonnen, welches sich vor allem für die kalte Küche oder allenfalls zum Dünsten eignet, denn man sollte es nicht über 150 Grad erhitzen.

Mohnmousse mit Zwetschkompott

FÜR 6 PERSONEN

VORBEREITUNGSZEIT: 20 Minuten

KOCH-/BACKZEIT: 10 Minuten

RUHEZEIT: 4 Stunden

MOUSSE:

1½ dl Milch

80 g Mohnsamen

40 g Zucker

3 Blatt Gelatine

3 Eigelb

50 g Puderzucker

½ unbehandelte Zitrone

3 dl Rahm

KOMPOTT:

800 g Zwetschgen

1 Stück Zimtstange

1 Gewürznelke

½ dl Rotwein oder Wasser

100 g Zucker

1 Für die Mousse in einer Pfanne Milch, Mohn und Zucker aufkochen und 10 Minuten leise köcheln lassen. Immer wieder umrühren, damit die Zutaten nicht anbrennen. Den Mohn abkühlen lassen.

2 Gelatine in kaltem Wasser einweichen. Inzwischen Eigelbe und Puder-

zucker zu einer sehr hellen, cremigen Masse aufschlagen. Die Schale der Zitronenhälfte fein dazureiben. Den abgekühlten Mohn untermischen. Die Gelatineblätter tropfnass in eine kleine Pfanne geben und bei kleiner Hitze auflösen. Einige Löffel Mohncreme untermischen, dann diese Mischung unter die restliche Mohncreme rühren und diese kurz kühl stellen.

3 Rahm steif schlagen und unter die Mohncreme heben. Die Mousse etwa 4 Stunden kühl stellen.

4 Für das Kompott Zwetschgen halbieren und entsteinen. Die Hälften noch einmal der Länge nach halbieren. Zwetschgen mit Zimt, Nelke, Rotwein oder Wasser sowie Zucker in eine Pfanne geben, aufkochen und offen bei mittlerer Hitze 5–10 Minuten köcheln lassen, bis die Zwetschgen weich sind. Das Kompott in eine Schüssel umfüllen und abkühlen lassen.

5 Zum Servieren von der Mousse Nocken abstechen und auf Tellern anrichten. Mit dem Zwetschkompott garnieren und servieren.

Pro Portion 5 g Eiweiss, 22 g Fett, 48 g Kohlenhydrate; 416 kKalorien oder 1743 kJoule, Glutenfrei





DAS PERFEKTE TIMING



AM VORABEND ODER 8 STUNDEN IM VORAUS

- Mohnmousse zubereiten und zugedeckt mit Folie oder in einer Vorratsbox kühl stellen.
- Zwetschgenkompott zubereiten.
- Pfannkuchen zubereiten und auf einem Teller gestapelt, mit Folie gedeckt, kühl stellen.



3 STUNDEN IM VORAUS

- Strudelteig zubereiten.
- Füllung für die Strudelpäckchen vorbereiten.
- Strudel füllen und auf dem Backblech bereitstellen.
- Wurzelgemüse vorbereiten und zugedeckt beiseitestellen.
- Birnenkren zubereiten und kühl stellen.
- Nüsslalat und Dressing vorbereiten.



1 STUNDE IM VORAUS

- Wurzelfleisch zubereiten.



KURZ VOR DEM ESSEN

- Strudelpäckchen in den Ofen schieben.
- Pfannkuchen in Streifen schneiden.
- Bouillon für die Suppe kurz kochen lassen.

6 Blitzgerichte

Es ist Herbst und das merkt man nun auch deutlich bei unseren schnellen Rezepten.



Gefüllte Käseschnitte mit Schinken und Spiegelei

FÜR 2 PERSONEN

«Croques» nennt man in der französischen Küche die in Ei getränkten Sandwiches, welche in der Pfanne knusprig goldbraun gebraten werden. Davon inspiriert ist diese Käseschnitte mit einem Belag von Schinken, Käse und Béchamel, die jedoch nicht auf dem Herd, sondern im Ofen gebacken wird.

- 1 Esslöffel Butter
- $\frac{3}{4}$ Esslöffel Mehl
- 1 dl Milch
- $\frac{1}{2}$ dl Rahm
- Salz, schwarzer Pfeffer aus der Mühle
- frisch geriebene Muskatnuss
- 75 g geriebener Gruyère oder Bergkäse
- 4 grosse Scheiben dunkles oder Bauernbrot
- 4–8 Scheiben Schinken, je nach Grösse
- 2 Eier
- 1 Teelöffel Butter

1 Den Backofen auf 200 Grad vorheizen. Das Ofenblech mit Backpapier belegen.



- 2 In einer kleinen Pfanne Butter schmelzen. Mehl darin 1 Minute andünsten. Milch und Rahm dazugießen und alles unter Rühren aufkochen, bis die Sauce schön bindet. Etwa 15 g Käse unterrühren und wenn nötig noch wenig Milch beifügen. Die Sauce mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen.
- 3 Die Hälfte der Brotscheiben dick mit Sauce bestreichen und auf das vorbereitete Blech legen. Die Brote mit der Hälfte des Schinkens sowie dem restlichen Käse belegen und mit Schinken abschliessen. Die restlichen Brotscheiben auf den Schinken legen, die Sandwiches mit der Hand leicht zusammendrücken

und die Oberseite mit der restlichen Sauce bestreichen.

- 4 Die Käseschnitten im heissen Ofen auf der zweituntersten Rille etwa 15 Minuten backen, bis sie leicht gebräunt sind.
- 5 Gegen Ende der Backzeit in einer Bratpfanne in der heissen Bratbutter aus den Eiern Spiegeleier braten. Mit Salz und Pfeffer würzen und die Spiegeleier auf die fertigen Käseschnitten legen. Sofort servieren. Als Beilage passt ein Salat.

Pro Portion 31 g Eiweiss,
44 g Fett, 25 g Kohlenhydrate;
617 kKalorien oder 2586 kJoule

für den Oktober



Kräuterseitlinge im Mandelhemd mit Nüsslisalat

FÜR 2 PERSONEN

Kräuterseitlinge sind feine Pilze mit festem Fleisch, das auch beim Braten einen schönen Biss behält. Sie können recht unterschiedlich in der Grösse sein. Für dieses Gericht sind mittlere bis grosse Pilze besonders geeignet. Sie geben übrigens praktisch keine Rüstarbeit und müssen als Zuchtpilze auch nicht gewaschen werden.

SALAT:

100 g Nüsslisalat
1 kleine Schalotte
3 Esslöffel weisser Balsamicoessig
1½ Teelöffel Senf
Salz, schwarzer Pfeffer aus der Mühle
2 Esslöffel Rahm
2 Esslöffel Sonnenblumen- oder Rapsöl

PILZE:

200 g Kräuterseitlinge, siehe Einleitung
Salz
2–3 Esslöffel Mehl
2 Eier
schwarzer Pfeffer aus der Mühle
50 g Mandelblättchen
50 g Paniermehl
20 g geriebener Sbrinz
2–3 Esslöffel Bratbutter

- 1 Nüsslisalat waschen und gut abtropfen lassen. Schalotte schälen und fein hacken.
- 2 Balsamico, Senf, Salz, Pfeffer und Rahm in einer Schüssel verrühren, dann das Öl unterschlagen. Schalotte in die Sauce geben.
- 3 Kräuterseitlinge der Länge nach in

Scheiben schneiden. Auf der Arbeitsfläche auslegen und beidseitig mit Salz würzen.

4 Auf einem Teller das Mehl bereitstellen. Auf einem zweiten tiefen Teller die Eier gut verquirlen und mit Salz sowie Pfeffer würzen. Mandelblättchen, Paniermehl und Sbrinz auf einem weiteren Teller mischen, dabei die Mandelblättchen leicht zerdrücken.

5 Kräuterseitlinge kurz im Mehl wenden, dabei überschüssiges Mehl abschütteln. Dann die Pilzscheiben zuerst durch das Ei ziehen und anschliessend in der Mandel-Paniermehl-Mischung wenden.

6 In einer Bratpfanne die Bratbutter erhitzen und die Pilzscheiben darin auf jeder Seite 1½–2 Minuten goldbraun braten. Auf Küchenpapier abtropfen lassen und wenn nötig kurz im 100 Grad heissen Ofen warmstellen.

7 Nüsslisalat in die Sauce geben und mischen. Mit den Kräuterseitlingen servieren.

Pro Portion 25 g Eiweiss, 52 g Fett, 38 g Kohlenhydrate; 752 kKalorien oder 3130 kJoule, Lactosearm





Kalbfleisch-Stroganoff mit frischen Gurken

FÜR 2 PERSONEN

Sehr fein wird das Geschnetzelte auch mit Pouletfleisch. Dazu am besten Pouletbrüsten in Scheiben und dann in Streifen schneiden. Und wenn man die Wahl zwischen normaler Salatgurke und der kleineren, aber sehr aromatischen Nostrano-Gurke hat, dann sollte man für das Gericht die zweite bevorzugen. So oder so: Gurken unbedingt schälen, da die Haut beim Garen zäh wird.

250–300 g geschnetzeltes Kalbfleisch
Salz, schwarzer Pfeffer aus der Mühle
1 Nostrano-Gurke, ca. 200 g,
ersatzweise Salatgurke
1 Schalotte

1 Esslöffel Bratbutter
1 dl weisser Portwein oder halb Weisswein / halb Sherry
1 Esslöffel Butter
1 dl Gemüse- oder Hühnerbouillon
1 Teelöffel edelsüßer Paprika
1 Teelöffel Senf
1 Spritzer Worcestershiresauce
1½ dl Rahm
evtl. einige Tropfen Zitronensaft
½ Bund glatte Petersilie

- 1 Backofen auf 80 Grad vorheizen und eine Platte mitwärmen.
- 2 Geschnetzeltes auf einem Teller ausbreiten und mit Salz sowie Pfeffer würzen.
- 3 Gurke schälen, der Länge nach halbieren, entkernen und die Gurkenhälften in knapp ½ cm breite Streifen schneiden. Schalotte schälen und fein hacken.
- 4 In einer Bratpfanne die Bratbutter kräftig erhitzen. Das Geschnetzelte hineingeben und ohne Wenden auf der ersten Seite 1 Minute sehr heiss anbraten. Dann unter Rührbraten noch etwa 20 Sekunden weiterbraten. Sofort in die vorgewärmte Form geben und im 80 Grad heissen Ofen etwa 15 Minuten nachgaren lassen.
- 5 Den Bratensatz mit dem Portwein

auflösen und durch ein feines Sieb in ein kleines Gefäss giessen. Die Pfanne mit Küchenpapier auswischen, dann die Butter darin erhitzen und Schalotten andünsten. Gurken beifügen und unter häufigem Wenden 3–4 Minuten mitdünsten. Dann zum Fleisch geben.

6 Bratenjus und Bouillon in die Pfanne giessen und bei grosser Hitze gut zur Hälfte einkochen lassen. Inzwischen Paprika, Senf, Worcestershiresauce und Rahm verrühren. Zum eingekochten Jus geben und die Sauce noch so lange kochen lassen, bis sie bindet. Wenn nötig mit wenig Zitronensaft sowie Salz und Pfeffer abschmecken.

7 Petersilie fein hacken. Unmittelbar vor dem Servieren mit dem Geschnetzelten und den Gurken in die Sauce geben und nur noch gut heiss werden lassen. Sofort servieren.

Als Beilage passen Reis oder Kartoffel-Wedges.

Pro Portion 32 g Eiweiss,
40 g Fett, 19 g Kohlenhydrate;
584 kKalorien oder 2448 kJoule





Hackfleisch-Spinat-Küchlein mit Senf-Dip

FÜR 2 PERSONEN

Wir servieren zu diesen saftigen Fleischküchlein gerne einen Gurken-Joghurt- oder Kräuter-Dip. Dazu passen auch Babykartoffeln, welche man zuerst in einer Bratpfanne halb mit Salzwasser bedeckt weich gart und anschliessend in Olivenöl mit etwas gehacktem Rosmarin goldbraun brät. Auch Blattsalate sind ein guter Begleiter zum Gericht.

HACKFLEISCHKÜCHLEIN:

200 g frischer Spinat, auch Baby- oder Jungspinat

Salz

1 mittlere Zwiebel

2 Knoblauchzehen

1 Teelöffel Butter, 1 Ei

schwarzer Pfeffer aus der Mühle

250-300 g gemischtes Hackfleisch

2 Esslöffel Doppelrahmfrischkäse mit Kräutern

1 Teelöffel Senf

1 Esslöffel Sojasauce

ca. 80 g Paniermehl

2 Esslöffel Olivenöl

DIP:

1 Becher saurer Halbrahm (180 g)

1½ Teelöffel Dijon-Senf

1½ Teelöffel grobkörniger Senf

Salz, schwarzer Pfeffer aus der Mühle

1 In einer Pfanne reichlich Wasser aufkochen. Inzwischen Spinat waschen. Das kochende Wasser salzen und den Spinat gut 1 Minute blanchieren. In ein Sieb abschütten, kalt abschrecken, von Hand sehr gut ausdrücken, dann grob schneiden.

2 Zwiebel und Knoblauch schälen und hacken. In einer kleinen Pfanne in der warmen Butter 2-3 Minuten glasig dünsten.

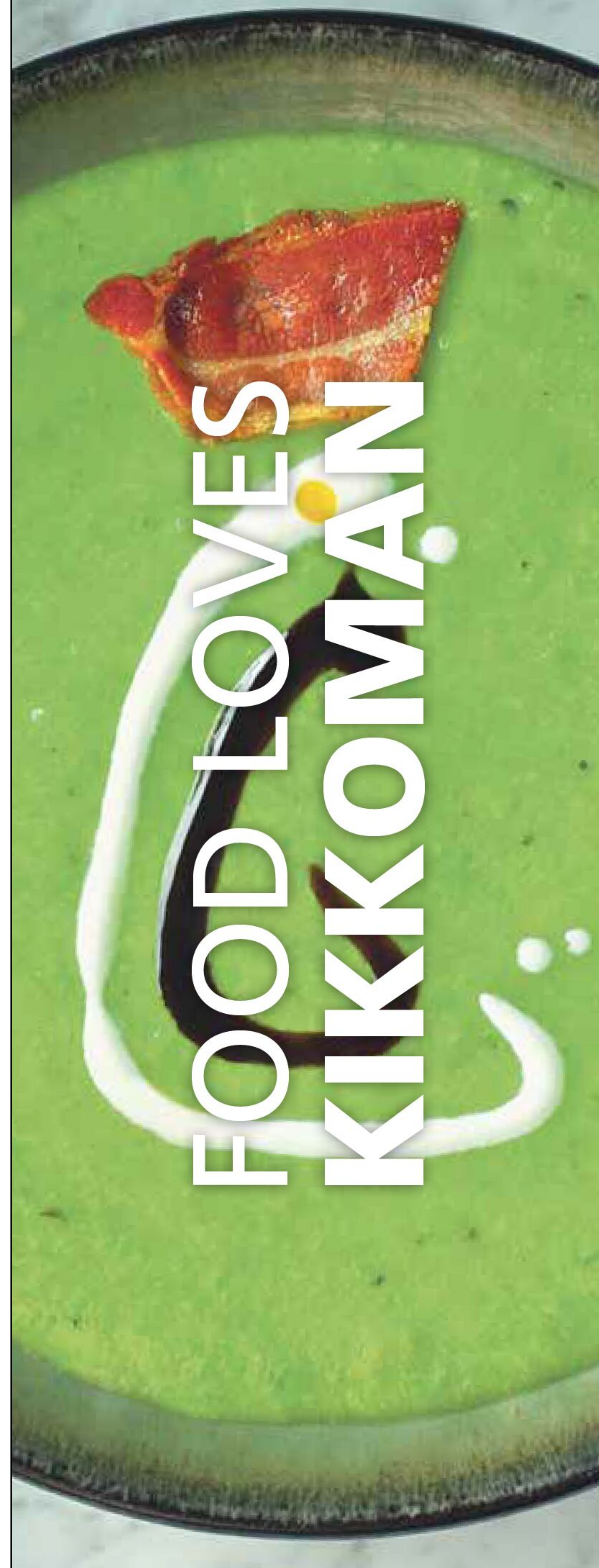
3 In einer Schüssel das Ei verquirlen und kräftig mit Salz und Pfeffer würzen.

Hackfleisch, Spinat, Zwiebelmischung, Frischkäse, Senf, Sojasauce und 2 Esslöffel Paniermehl beifügen und alles gut mischen. Die Masse mit Salz und Pfeffer abschmecken. Zu 6 Kugeln formen und diese im restlichen Paniermehl wälzen.

4 In einer Bratpfanne das Olivenöl erhitzen. Die Hackfleisch-Spinat-Küchlein darin auf jeder Seite 4-5 Minuten goldbraun braten.

5 Inzwischen für den Dip sauren Halbrahm, die beiden Senfsorten sowie Salz und Pfeffer verrühren. Den Dip separat zu den Hackfleisch-Spinat-Küchlein servieren.

Pro Portion 17 g Eiweiss,
40 g Fett, 38 g Kohlenhydrate;
590 kKalorien oder 2457 kJoule



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



kikkoman.ch



Penne mit Zucchini, Feta und Kürbiskernen

FÜR 2 PERSONEN

Wie bei vielen Pastagerichten lassen sich selbstverständlich die verschiedenen Sorten gut austauschen. Anstatt Penne, welche für dieses Gericht zu unseren Favoriten gehören, kann man auch Spaghetti, Tagliatelle, Orecchiette, Farfalle oder Fusilli verwenden. Je nach Pastatyp braucht es für eine saftige Zubereitung genügend Kochwasser, welches man unmittelbar vor dem Abschütten entnimmt – also lieber zu viel als zu wenig beiseitestellen.

2 mittlere Zucchini
1 mittlere Zwiebel
2 Knoblauchzehen
¼ Bund Thymian
Salz
150–200 g Penne, siehe Einleitung
4 Esslöffel Olivenöl
2 Esslöffel Kürbiskerne
120–150 g Feta
schwarzer Pfeffer aus der Mühle

- 1** In einer Pfanne reichlich Wasser aufkochen. Inzwischen Zucchini ungeschält je nach Grösse längs halbieren oder vierteln und in dünne Scheiben schneiden. Zwiebel schälen, vierteln und in feine Streifen schneiden. Knoblauch schälen und in Scheibchen schneiden. Thymianblättchen abzupfen und hacken.
- 2** Das kochende Wasser salzen und die Penne darin bissfest garen (ca. 10 Minuten).
- 3** In einer Bratpfanne das Olivenöl erhitzen. Kürbiskerne, Zwiebel, Knoblauch

und Thymian darin glasig dünsten. Die Zucchini hineingeben, die Hitze höher stellen und das Gemüse unter häufigem Wenden leicht Farbe annehmen lassen.

- 4** Gleichzeitig den Feta zerbröseln.
- 5** Am Ende der Garzeit der Penne etwa 1½ dl Kochwasser entnehmen und beiseitestellen. Die Penne in ein Sieb abschütten und sofort wieder in die Pfanne zurückgeben. Zucchini, Feta sowie etwa ⅔ des Pastakochwassers beifügen und alles gut mischen; wenn nötig noch etwas Kochwasser nachgiessen. Die Penne sofort in vorgewärmten tiefen Tellern anrichten und servieren.

Pro Portion 29 g Eiweiss, 50 g Fett, 60 g Kohlenhydrate; 819 kKalorien oder 3425 kJoule, Lactosearm



Tomatenfisch mit Zitronenmarinade

FÜR 2 PERSONEN

Geschmort auf einem einfachen Tomatenbett, erhält dieses Fischgericht seine besondere Note durch eine pikante Zitronenmarinade mit Kräutern und Peperoncino. Die Zubereitungsart eignet sich für festfleischige Fischfilets wie Seehecht, Dorsch, Kabeljau, Zander oder Lachs.

- 1 kleine Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Esslöffel Olivenöl (1)
- 1 kleine Dose gehackte Pelatitomaten, 220 g
- 1 grosse Prise Zucker
- Salz, schwarzer Pfeffer
- 1 unbehandelte Zitrone
- 1 Peperoncino
- 4 Zweige glattblättrige Petersilie
- 4 Zweige Oregano
- 3 Esslöffel Olivenöl (2)
- 2 Fischfilets à je 150–180 g

1 Zwiebel und Knoblauch schälen und fein hacken. In einer kleinen Pfanne in der ersten Portion Olivenöl (1) glasig dünsten. Die Tomaten beifügen, mit Zucker, Salz und Pfeffer würzen und die Sauce halb gedeckt bei eher kleiner Hitze 10 Minuten kochen lassen.

2 Inzwischen den Ofen auf 200 Grad vorheizen (Umluft nicht empfehlenswert).

3 Die gelbe Schale der Zitrone fein ab-

reiben und mit 1 Teelöffel Saft mischen. Peperoncino längs halbieren, entkernen, ebenfalls längs in Streifchen und diese in kleine Würfel schneiden. Petersilie und Oregano hacken. Alle diese Zutaten mit der zweiten Portion Olivenöl (2) mischen.

4 Die Fischfilets kurz kalt spülen, mit Küchenpapier trockentupfen und mit der Marinade mischen, anschliessend mit Salz und Pfeffer würzen.

5 Die Tomatensauce in eine kleinere Gratinform geben, in welcher die beiden Fischfilets nebeneinander Platz haben. Die Fischfilets in die Sauce legen und sofort im heissen Ofen auf der mittleren Rille 15 Minuten backen.

Als Beilage passen in Olivenöl gebratene kleine Schalenkartoffeln, Salzkartoffeln oder gebratener Fenchel.

Pro Portion 32 g Eiweiss, 38 g Fett, 7 g Kohlenhydrate; 501 kKalorien oder 2081 kJoule, Glutenfrei, Lactosefrei



Süßes Skandinavien

So «hyggelig»: Gebäck aus dem hohen Norden eignet sich einfach perfekt, um es sich richtig bequem zu machen – am besten, wenn es draussen kalt und nass ist.



Gefüllter norwegischer Rørbak –
Gulrotkake

Rezept auf Seite 68

Schwedische Haferguetzli – Havrekakor

ERGIBT 35 Stück

VORBEREITUNGSZEIT: 15 Minuten

KOCH-/BACKZEIT: 12 Minuten

100 g Butter

120 g feine Haferflocken

120 g Zucker

1 Prise Salz

80 g Mehl

1 Teelöffel Backpulver

2 Eier

- 1 Den Ofen auf 160 Grad vorheizen.
- 2 Butter in einer kleinen Pfanne schmelzen und leicht abkühlen lassen.
- 3 In einer Schüssel Haferflocken, Zucker, Salz, Mehl und Backpulver mischen. Flüssige Butter und Eier beifügen und alles gut verrühren. Die Masse 10 Minuten ruhen lassen.
- 4 Auf mit Backpapier belegten Blechen mit genügend Abstand voneinander baumnussgrosse Häufchen setzen. Achtung: die Masse läuft beim Backen relativ stark auseinander.
- 5 Die Haferguetzli ein Blech nach dem anderen auf der mittleren Rille etwa 12 Minuten backen, bis sie goldbraun sind. Abkühlen lassen und erst dann vom Backpapier lösen.

TIPP

Die Guetzli nach Belieben zur Hälfte in dunkle Schokoladenglasur tauchen.

Pro Stück 1 g Eiweiss, 3 g Fett, 7 g Kohlenhydrate; 60 kKalorien oder 253 kJoule, Lactosearm





Gefüllter norwegischer Riebkuchen – Gulrotkake

ERGIBT 12 Stück

VORBEREITUNGSZEIT: 30 Minuten

KOCH-/BACKZEIT: 40 Minuten

KUCHEN:

300 g Riebli, 1 unbehandelte Orange
300 g Mehl

125 g gemahlene Haselnüsse

1 Teelöffel Backpulver

1 Teelöffel gemahlener Zimt

½ Teelöffel gemahlener Kardamom

3 Eier, 1 Prise Salz, 200 g Zucker

2 dl Öl, z. B. Sonnenblumenöl

50 g Joghurt nature

FÜLLUNG:

½ Teelöffel Vanillepulver oder 1 Teelöffel Vanillepaste

150 g weiche Butter

100 g Puderzucker

300 g Frischkäse

50 g Haselnüsse oder Pistazien zum Garnieren

1 Den Ofen auf 180 Grad vorheizen.

Eine Springform von 20 cm Durchmesser ausbuttern, mit Mehl bestäuben und kühl stellen.

2 Riebli schälen und fein reiben. Die Schale der Orange fein abreiben. Saft der Orange auspressen und beiseitestellen.

3 Mehl, Nüsse, Backpulver und Gewürze mischen.

4 In einer Schüssel Eier, Salz und Zucker mit der Küchenmaschine oder dem Handrührgerät 6 Minuten cremig hell aufschlagen. Orangenschale, Öl, Joghurt sowie die Riebeli untermischen. Dann die Mehl-Nuss-Mischung mit einem Gummischaber untermischen. Den Teig in die vorbereitete Form füllen. Sofort im heissen Ofen auf der mittleren Rille etwa 50 Minuten backen. Herausnehmen und abkühlen lassen.

5 Für die Füllung in einer Schüssel Vanille, Butter und Puderzucker mit dem Handrührgerät 5 Minuten aufschlagen. Den Frischkäse unterziehen. Haselnüsse oder Pistazien grob hacken und beiseitestellen.

6 Den Kuchen waagrecht halbieren. Die Schnittflächen mit dem beiseitegestellten Orangensaft tränken. Etwas mehr als ⅓ des Frischkäses auf dem unteren Kuchenboden verteilen und mit der oberen Kuchenhälfte decken. Den Kuchen mit dem restlichen Frischkäse vollständig einstreichen. Mit den beiseitegelegten Nüssen bestreuen und den Kuchen bis zum Servieren kühl stellen.

Pro Stück 9 g Eiweiss,
42 g Fett, 47 g Kohlenhydrate;
606 kKalorien oder 2530 kJoule



Norwegischer Baiser-Kuchen – Kvæfjordkake

ERGIBT 12 PORTIONEN

VORBEREITUNGSZEIT: 35 Minuten

KOCH-/BACKZEIT: 45 Minuten

KUCHEN:

160 g weiche Butter

125 g feiner brauner Zucker

5 Eigelbe

1½ Teelöffel Backpulver

150 g Mehl

1 dl Milch

4 Eiweiss

1 Prise Salz

15 g Speisestärke

120 g Zucker

20 g Mandelblättchen

VANILLECREME:

2 Eigelb

25 g Speisestärke

1½ dl Milch

1 dl Rahm (1), 35 g Zucker

½ Teelöffel Vanillepulver oder -paste

1 dl Rahm (2)

1 Den Backofen auf 160 Grad vorheizen. Eine rechteckige Backform von etwa 35 x 30 cm mit Backpapier auslegen.

2 Butter und Zucker mit der Küchenmaschine oder dem Handrührgerät 5 Minuten hell und cremig aufschlagen. Dann ein Eigelb nach und nach dem anderen unterschlagen.

3 Mehl und Backpulver sieben. Mehl und Milch abwechselnd mit einem Gummischaber unter die Buttermasse rühren. Den Teig in die vorbereitete Form füllen.

4 In einer Schüssel die Eiweisse mit dem Salz nicht ganz steif schlagen. Dann Stärke und Zucker mischen und unter ständigem Schlagen langsam beifügen. Die Masse so lange weiterschlagen, bis sich der Zucker aufgelöst hat und ein glänzender, fester Eischnee entstanden ist. Diesen auf dem Teig ausstreichen und mit den Mandelblättchen bestreuen. Den Kuchen sofort im heissen Ofen auf der mittleren Rille 45 Minuten backen.

5 Für die Vanillecreme in einer Schüssel Eigelbe, Stärke und Milch verrühren.

6 In einer Pfanne die erste Portion Rahm (1) mit dem Zucker und der Vanille aufkochen. Heiss zur Eigelbcreme rühren, zurück in die Pfanne geben und alles unter ständigem Rühren aufkochen, bis eine dicke Creme entstanden ist. Die Creme sofort in eine Schüssel umfüllen und die Oberfläche direkt mit Klarsichtfolie decken, damit sich keine Haut bilden kann. Die Creme erkalten lassen.

7 Die zweite Portion Rahm (2) steif schlagen. Die Vanillecreme mit dem Handrührgerät oder in der Küchenmaschine glatt rühren, anschliessend den Schlagrahm unterziehen.

8 Den Kuchen in zwei gleich grosse Stücke schneiden. Die eine Hälfte mit der Vanillecreme bestreichen und diese mit der zweiten Kuchenhälfte decken. Den Kuchen vor dem Servieren 10 Minuten durchziehen lassen.

TIPP

Nach Belieben kann man die Cremeschicht zusätzlich mit Früchten belegen wie zum Beispiel Beeren oder Kompott von Preiselbeeren, Zwetschgen usw. oder man serviert diese separat dazu.

Pro Portion 6 g Eiweiss,
22 g Fett, 36 g Kohlenhydrate;
370 kKalorien oder 1555 kJoule

Blaubeer-Zimt-Schnecken

ERGIBT 14 STÜCK

VORBEREITUNGSZEIT: 30 Minuten

KOCH-/BACKZEIT: 20 Minuten

RUHEZEIT: 2 Stunden

TEIG:

3 dl Milch

60 g Zucker

20 g Hefe

150 g Mehl (1)

1 Ei

80 g weiche Butter

350 g Mehl (2)

1 Prise Salz

FÜLLUNG:

200 g Blau- oder Heidelbeeren

60 g weiche Butter

40 g brauner Zucker

2 gestrichene Teelöffel Zimt

GLASUR:

50 g Blau- oder Heidelbeeren

1 Teelöffel Zitronensaft

175 g Puderzucker

1 In einer Pfanne die Milch handwarm erwärmen. Die Milch in eine Schüssel geben und Zucker, Hefe sowie die erste Portion Mehl (1) beifügen und zu einem glatten Teig rühren. Zugedeckt 30 Minuten ruhen lassen.

2 Den Vorteig mit dem Ei, der Butter, der zweiten Portion Mehl (2) sowie dem Salz in der Küchenmaschine 8 Minuten zu einem geschmeidigen Teig kneten.

3 Den Teig auf der leicht bemehlten Arbeitsfläche zu einem Rechteck von etwa 50 x 45 cm auswallen. Anschließend den Teig 30 Minuten kühl stellen.

4 Inzwischen Muffin- oder kleine Tarteformen mit Butter ausstreichen und mit Mehl bestäuben (siehe Tipp).

5 Für die Füllung in einer Schüssel Blau- oder Heidelbeeren mit einer Gabel anquetschen. In einer zweiten kleinen Schüssel Butter, Zucker und Zimt gut mischen.

6 Den gekühlten Teig dünn mit der Zimtbutter bestreichen. Darauf die Blaubeeren verteilen und an der kurzen Seite einen Streifen von 5 cm frei lassen. Nun den Teig zur kurzen Seite hin aufrollen und die Rolle in 14 Stücke schneiden. Die «Schnecken» in die vorbereiteten Formen

setzen und nochmals zugedeckt so lange ruhen lassen, bis sich das Volumen deutlich vergrößert hat.

7 Den Backofen auf 180 Umluft vorheizen.

8 Die Blaubeer-Zimt-Schnecken im heissen Ofen auf der mittleren Rille etwa 20 Minuten backen. Auskühlen lassen.

9 Für die Glasur in einer kleinen Pfanne Blaubeeren und Zitronensaft kurz erhitzen. Dann in einen Becher geben, mit dem Stabmixer fein pürieren und auskühlen lassen. Erst dann das Püree mit dem Puderzucker verrühren und die Schnecken mit der Glasur bestreichen.

TIPP

Nach Belieben kann man die Teigschnecken auch in einer ausgebutterten und bemehlten grossen Gratinform backen.

Pro Stück 6 g Eiweiss,
10 g Fett, 46 g Kohlenhydrate;
303 kKalorien oder 1273 kJoule



Gefüllte Hefeteigkugeln – Semlor

ERGIBT 12 Stück

VORBEREITUNGSZEIT: 30 Minuten

KOCH-/BACKZEIT: 20 Minuten

RUHEZEIT: 2½ Stunden

VORTEIG:

20 g Hefe

100 g Mehl

20 g Zucker

2 dl Milch

TEIG:

350 g Mehl

1 Prise Salz

1 Teelöffel gemahlener Kardamom

80 g Zucker

1 Ei

100 g weiche Butter

1 Eigelb

2 Esslöffel Milch

FÜLLUNG:

100 g Mandelmasse oder Backmarzipan

½ dl Milch

3 dl Rahm

Puderzucker zum Bestäuben

1 Für den Vorteig in einer Schüssel Hefe, Mehl, Zucker und Milch verrühren. Zugedeckt 30 Minuten ruhen lassen.

2 Zum Vorteig das weitere Mehl, Salz, Kardamom, Zucker und Ei geben und alles mit der Küchenmaschine oder dem Handrührgerät 5 Minuten zu einem glatten Teig kneten. Dann nach und nach die weiche Butter in Stücken beifügen und jedes Mal gut unterkneten, bevor die nächste Portion dazukommt. Den Teig zugedeckt an einem warmen Ort 60 Minuten ruhen lassen.

3 Den Teig in 12 gleichmässig grosse Stücke teilen, zu Kugeln ausformen und diese auf ein mit Backpapier belegtes Blech setzen. Mit einem Küchentuch bedeckt weitere 60 Minuten ruhen lassen.

4 Den Ofen auf 180 Grad vorheizen.

5 Eigelb und Milch verrühren und die Teigkugeln damit bestreichen. Die Semlor sofort im heissen Ofen auf der mittleren Rille etwa 20 Minuten backen. Auskühlen lassen.

6 Für die Füllung von den ausgekühlten Teigkugeln einen Deckel abschneiden, dazu jedoch das Messer nicht gerade ansetzen, sondern mit der Spitze des Messers schräg in jede Semla stechen und

einen Kreis herausschneiden, sodass es aussieht wie eine Pyramide.

7 Von den abgeschnittenen Deckeln die Krume ablösen, fein zerzupfen und mit der Milch in einen hohen Becher geben. Deckel separat beiseitelegen. Mandelmasse oder Backmarzipan zur Milchmasse geben und alles mit dem Pürierstab zu einer dicken, cremigen Paste pürieren.

Die Mandelpaste in die herausgeschnittenen Vertiefungen der Teigkugeln füllen.

8 Den Rahm steif schlagen und in einen Spritzbeutel mit gezackter Tülle füllen. Den Rahm auf die Füllung spritzen und jede Semla mit einem Deckel garnieren. Mit Puderzucker bestreuen und servieren.

Pro Stück 8 g Eiweiss,
20 g Fett, 40 g Kohlenhydrate;
380 kKalorien oder 1598 kJoule



Norwegischer Baiser-
Kuchen – Kvæfjordkake
Rezept auf Seite 68



Reisen

Dublin

Die irische Hauptstadt ist stets in Bewegung – zwischen dörflichem Charme und dem kosmopolitischen Flair einer Metropole. Eine Stadt voller Musik, Literatur und Tradition und dennoch aufstrebend, modern und kreativ. Das ist auch kulinarisch sehr spannend, denn es gibt noch viel mehr zu entdecken als Guinness, Austern und Irish Stew.

© Fotos: N. Bollinger

Unsere Top drei

Eine persönliche, daher rein subjektive Auswahl:



1 IMMER DER MUSIK NACH

Dass Dublin eine Stadt der Musik ist, ist zwar nichts Neues. Aber dennoch bleibt ein Besuch ohne Irish Folk in einem Pub unvollständig. Gute Adressen für ein authentisches Erlebnis sind «O'Donoghue's», «The Cobblestone» oder «Hogans».



2 EIN GUINNESS IN DER «GRAVITY BAR»

Das «Guinness Storehouse», der Geburtsort dieses ikonischen Biers, ist zu Recht eine der beliebtesten Attraktionen des Landes. Besonders der Blick über die Stadt in der dazugehörenden «Gravity Bar» ist unvergleichlich.



3 FASZINATION IRISH WHISKEY

Die Tage, als der Irish Whiskey im Schatten des grossen Konkurrenten aus Schottland stand, sind vorbei. Gerade Dublin hat eine enorm spannende Brenne-
reien-Szene – gut, dass deren edle Tropfen in den meisten Pubs im Angebot sind.





Die historische Ha'penny Bridge gilt als eines der Wahrzeichen von Dublin.

Dublin – lange etwas unterschätzt, aber heute eine enorm spannende Mischung aus Tradition, Moderne und dem unwiderstehlichen irischen Charme.

Nicht selten war und ist Dublin für viele Irland-Reisende nur ein Ankunftsort, um den man eben nicht herumkommt, denn das wahre Ziel ist meistens das grüne, wilde, romantische, unberührte Irland. Eigentlich schade, denn Dublin hat unglaublich viel zu bieten. Klar, da sind diese Pubs wie aus dem Bilderbuch, es gibt Irish Folk, Irish Stew und unzählige «Pints of Guinness». Aber da ist noch mehr – Dublin ist eine Stadt der Literatur, der Dichter, der Bücher, man denke nur an James Joyce, Samuel Beckett, George Bernard Shaw, William Butler Yeats und Oscar Wilde; oder das berühmte Trinity College mit seiner legendären Bibliothek. Mittelalterliche Gemäuer wechseln sich ab mit georgianischer Pracht und gläserner Postmoderne, denn bei aller Geschichte und Tradition ist die Stadt gleichzeitig auch aufstrebend, boomend, modern und kreativ, eine Hochburg der internationalen Tech-Giganten und der Wirtschaftsmotor des Landes. Trotz dieser wilden, faszinierenden Mischung hat sich Dublin seine Identität bewahrt. Selbstredend macht das auch vor der Kulinarik nicht halt: Die Zeit, als irische Küche gleichbedeutend mit Kartoffeln, Lamm und Bier war, sind längst passé – heute locken zwar immer noch die Klassiker in den Pubs, aber auch Seafood von herausragender Qualität und eine junge, aufstrebende Gastroszene, die ihrem Ideenreichtum auf herrlich respektlose Weise freien Lauf lässt.



Hinkommen

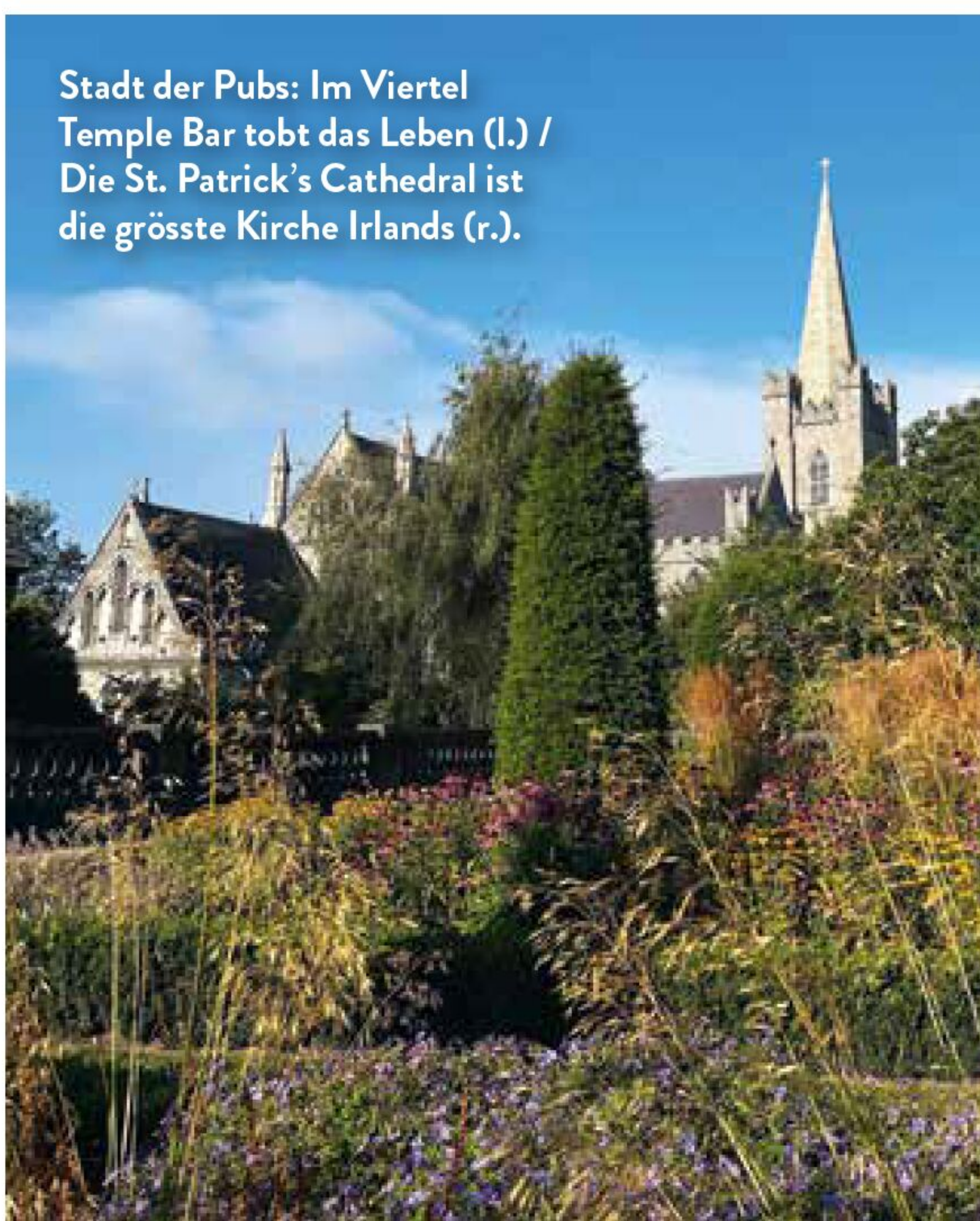
Aer Lingus, die nationale Fluggesellschaft von Irland, fliegt täglich ab Zürich und Genf nach Dublin. Die Flugzeit beträgt zwischen zwei und zweieinhalb Stunden.



Übernachten

Selbst für Schweizer Verhältnisse ist Dublin eine eher teure Stadt. Das gilt auch für Hotels. Dennoch eine sehr gute Wahl ist das «Staycity Aparthotel Dublin Castle», nur einen Steinwurf von Temple Bar, dem Trinity College und dem Guinness Storehouse entfernt. Modern, komfortabel, geräumig und ein idealer Ausgangsort, um die Stadt zu erkunden.
www.staycity.com/dublin/dublin-castle

Stadt der Pubs: Im Viertel Temple Bar tobt das Leben (l.) / Die St. Patrick's Cathedral ist die grösste Kirche Irlands (r.).



Typisch irisch

Nach wie vor sind Pubs tief in der irischen Kultur und Gesellschaft verankert. Besonders in Dublin sind sie Orte der Musik, der Geselligkeit – und auch des guten Essens.

What will ya have? I'll have a pint! I'll have a pint with you, sir!

Was im traditionellen Irish Folk Song «Waxie's Dargle» lautstark als Refrain geschmettert wird, erklingt so unzählige Male am Tresen eines Pubs, denn das ist es, was ein Pub nun einmal ausmacht: Es ist nicht einfach irgendeine Bar, sondern der Ort, an dem das Leben tobt, wo man sich trifft, austauscht, lacht, singt, weint, streitet, tanzt, ein Ort der Wärme und Gemütlichkeit, lange bevor alle von skandinavischem «Hygge» zu schwärmen begannen, und vor allem: ein Ort für alle, quer durch alle sozialen Schichten, Altersgruppen und Sprachen. Ein Dreh- und Angelpunkt der irischen Kultur, wo die Schriftsteller Inspiration finden und die Musik fast nie verstummt. Dublin ist durch und durch eine Stadt der Pubs und nicht wenige davon sind selber zu Legenden geworden. Ob im quirligen «Temple Bar Pub», im historischen «Brazen Head», in der rustikalen «Palace Bar», der bombastischen «Long Hall» oder dem viktorianischen Kleinod «Doheny & Nesbitt». Ganz gleich, wo man sich sein «Pint of Guinness» bestellt: Ein perfektes Guinness benötigt vom Ansetzen des Glases an den Zapfhahn bis zum ersten Schluck nicht mehr und nicht weniger als exakt 119,5 Sekunden. Denn nur so steht der cremige, feste Schaum, wie er sollte. Kein Grund zur Ungeduld, denn bereits das Zusehen ist eine ästhetische Schwelge-

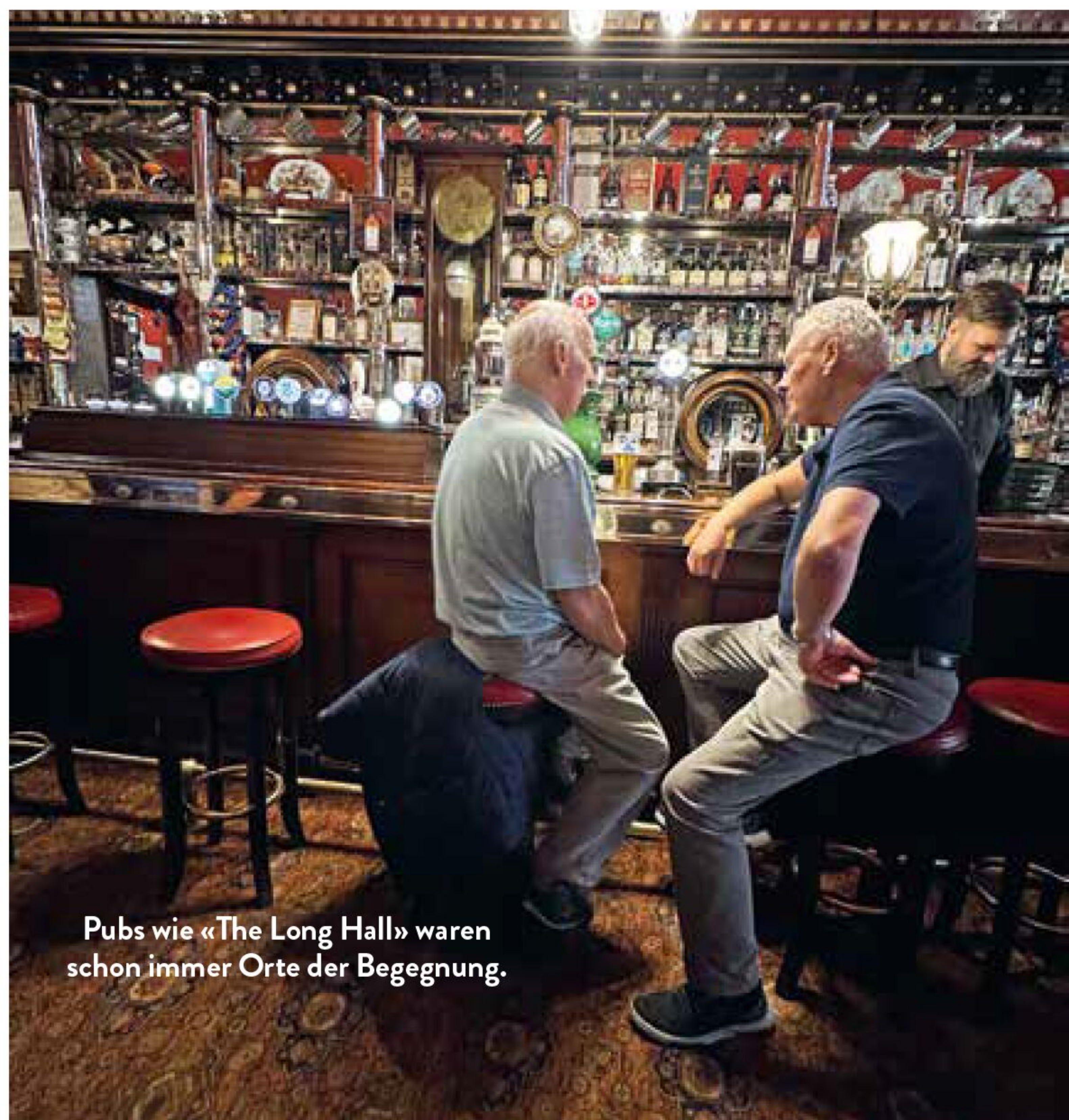
Dublin ist durch und durch eine Stadt der Pubs und nicht wenige davon sind selber zu Legenden geworden.

rei, wenn die Stickstoffperlen in goldenen Wellen am Glasrand entlang nach unten schwappen und dabei einen geradezu hypnotischen Sog erzeugen. Erst, wenn das Bier vollkommen schwarz ist und der Schaum sich wölbt, ist es Zeit für den ersten Schluck dieser malzig-röstig-bit-ter-süßen Delikatesse. Guinness und Dublin, das ist nicht zu trennen, daher ist es auch wenig überraschend, dass das «Guinness Storehouse» sogar die bestbesuchte Attraktion des Landes ist. Im riesigen, topmodernen und interaktiven Besucherzentrum der Brauerei erfährt man wirklich alles über das Kultgebräu und wird am Ende der Tour auch noch mit einem Pint und der besten Aussicht über die Stadt belohnt. Doch in den Pubs gibt es nicht nur Guinness, sondern auch Musik – wenn traditioneller Folk gefiedelt wird, ist das in der Regel ein gutes Zeichen, wird jedoch zum gefühlten tausendsten Mal «Wonderwall», «Halleluja» oder «Hotel California» angestimmt, darf man getrost das Lokal wechseln oder bestellt eben noch ein Pint oder gleich einen Irish Whiskey.

Und wenn der Hunger sich meldet, ist man auch gleich bestens aufgehoben. Natürlich – Pub-Food ist tendenziell eher deftig und traditionell, aber in Dublin oft auf sehr hohem Niveau. Dass frische Meeresfrüchte im Angebot sind, ist keine Seltenheit, etwa im «Temple Bar



Orte der Musik: typisches Konzert im «Temple Bar Pub».



Pubs wie «The Long Hall» waren schon immer Orte der Begegnung.

Die Kunst, ein Guinness zu zapfen im «Guinness Storehouse» (oben).

Modernisierter Klassiker: Lamm-Boxty in «Gallaghers Boxy House» (Mitte).

Das Nationalgericht: Irish Stew im «O'Neills Pub» (kl. Bild).

Beste Stimmung: Das Viertel Temple Bar hat eine enorme Pub-Dichte und ist das Party-Zentrum von Dublin.

Pub», wo besonders Austern-Liebhaber auf ihre Kosten kommen. Wem der Sinn nach Irish Comfort Food steht, für den gibt es kein Vorbeikommen am Nationalgericht, dem «Irish Stew», einem seelenwärmenden Eintopf aus geschmortem Lamm, Kartoffeln, Zwiebeln, Karotten und Petersilie; besonders gut schmeckt er übrigens im «O'Neills Pub & Kitchen». Ein weiterer Schmorklassiker ist der «Dublin Coddle» mit Wurst, Speck und Kartoffeln, sehr zu empfehlen bei einem Besuch im Kultpub «Hairy Lemon». Auch wenn die Kartoffelastigkeit der irischen Küche etwas abgenommen hat, spielt die Knolle nach wie vor eine zentrale Rolle in der hiesigen Kulinarik. Etwa beim «Boxty», dem traditionellen irischen Kartoffelpancake: In «Gallaghers Boxy House» dreht sich alles um die althergebrachte Spezialität, allerdings durch und durch modernisiert und entschlackt. Wer einen «Lamb Boxty» bestellt, darf sich an einem aussen knusprigen, innen fluffigen Kartoffelkuchlein erfreuen, serviert mit zart geschmortem Lamm, orientalisch gewürzt mit Joghurt, Minze, Gurke und Kreuzkümmel. Das schmeckt locker, beschwingt und würzig – am besten mit einem Guinness. Typisch irisch eben ...

THE TEMPLE BAR PUB
www.thetemplebarpub.com

O'NEILLS PUB
www.oneillspubdublin.com

THE HAIRY LEMON
www.thehairylemon.ie

GALLAGHERS BOXYT HOUSE
www.boxtyhouse.ie

GUINNESS STOREHOUSE
www.guinness-storehouse.com

THE LONG HALL PUB
 51 South Great George's Street



Eine Stadt wie ein Buch

Dublin ist eine Stadt der Literaten und auch selber oft Schauplatz grosser Erzählungen. Auf den Spuren von Dichtern und Romanfiguren wartet dabei manche kulinarische Entdeckung.

Für den Literaturnobelpreisträger Samuel Beckett war Dublin nicht nur ein Ort, sondern «ein Gefühl, eine Erfahrung, die für immer im Gedächtnis bleibt». Ähnlich klingt es bei James Joyce, der es als «eine Stadt der Dichter, Träumer und Geschichtenerzähler» beschreibt. Tatsächlich sieht sich der interessierte Dublin-Besucher auf Schritt und Tritt mit der Literatur konfrontiert, nicht nur, weil die Stadt so viele berühmte Literaten hervorgebracht hat, sondern auch, weil Dublin so oft als Schauplatz vorkommt. Beckett, Joyce, Bram Stoker, George Bernard Shaw, William Butler Yeats – es sind die ganz grossen Namen der Weltliteratur, die untrennbar mit dieser Stadt verbunden sind und denen man immer wieder begegnet, auch wenn es reiner Zufall ist. Wer den Merrion Square umrundet, diesen wunderschönen, von imposanter georgianischer Architektur geprägten Platz mit seinen prachtvollen Gebäuden, stösst irgendwann zwangsläufig auf das ehemalige Wohnhaus von Oscar Wilde, der auch im dazugehörigen Park als Statue verewigt wurde, auch Yeats wohnte ein paar Häuser weiter. Ein kurzer Spaziergang um den Lincoln Place und entlang der Nassau Street führt zum Trinity College, wo Wilde ein Stipendium für das Studium der Klassischen Philologie erhielt und regelmässig an Debatten in der Philosophischen Gesellschaft teilnahm. Eine der ältesten Universitäten der Welt, seit Jahrhunderten höchst renommiert, was nicht nur an berühmten Absolventen wie Wilde, Stoker, Beckett, Jonathan Swift und Edmund Burke liegt, sondern auch am ikonischen «Long Room», einer der schönsten Bibliotheken der Welt, und natürlich dem «Book of Kells» aus dem 8. Jahrhundert, der vielleicht bedeutendsten erhaltenen mittelalterlichen Handschrift. Ein Besuch dieser heiligen Hallen des Geistes ist ein Weg, auf den Spuren der Grossen zu wandeln – oder aber, und weil wir schliesslich in Dublin sind, man geht dorthin, wo sie sich einen Drink gönnten. Yeats ging gerne ins «Toner's» in der Baggot Street Lower, Brendan Behan und Patrick Kavanagh traf man im «Duke» und im «McDaid's» und James Joyce bevorzugte das «The Stag's Head».

Joyce, immer wieder Joyce. Kein anderer Autor hat seiner Stadt bedeutendere literarische Denkmäler gesetzt als der Autor, von dem man sagt, wenn Dublin jemals verschwinden würde, könnte man es mit seinen Worten wieder aufbauen. Sein epochemachender Roman «Ulysses» spielt in Dublin, am Donnerstag, dem



Überwältigend: die Bibliothek des Trinity College / Irisches Lamm im «Delahunt» (kl. Bild).

16. Juni 1904, und der Protagonist Leopold Bloom irrt als moderner Odysseus durch seine Stadt. Eine tausendseitige Tour de Force in 18 Episoden, jede mit einem anderen sprachlichen Stil und einer eigenen Erzähltechnik, es gibt bis zur Unverständlichkeit kultivierte Hochsprache, dramatische Dialoge, Realismus, reportagenhafte Schilderungen und innere Monologe, ein ausufernder, überwältigender sprachgewaltiger Bewusstseinsstrom. «Ulysses» machte seinen Schöpfer schlagartig berühmt und gilt als wichtigster und einflussreichster Roman des 20. Jahrhunderts. Noch heute wird in Dublin am 16. Juni der «Bloomsday» gefeiert und Massen an Literaturbegeisterten wandeln auf Blooms Spuren durch die Stadt. Joyce hat in sein Werk nicht nur eine schier unendliche Menge an Verweisen und Anspielungen auf 3000 Jahre Geistesgeschichte versteckt, sondern auch meisterhaft Fakten und Fiktion vermischt, sodass sein Dublin zum Dublin der Leserschaft wird. Natürlich geht es wie immer auch um die Pubs; Leopold Bloom bemerkt an einer Stelle ganz treffend, dass es eine fast unmögliche Aufgabe wäre, Dublin zu durchqueren, ohne an einem Pub vorbeizukommen. Viele der Kneipen, über die Joyce schrieb, sind immer noch als lebendige Literaturgeschichte vorhanden, und sie lassen sich genauso besuchen, wie der Autor und seine Figuren es taten.

Das berühmteste Beispiel dafür ist das «Davy Byrnes» in der Duke Street, gleich bei der Einkaufsmeile Grafton Street, ein stilvolles Gastro-Pub, in dem auch Joyce selber oft verkehrte. Hier lässt er Leopold Bloom ein Gorgonzola-Sandwich mit einem Glas Burgunder bestellen, was man auch als Gast unbedingt tun sollte, denn dieses Ensemble aus würzig-aromatischem Roggenbrot, buttrigem, scharfem Käse und süssen Weintrauben ist wirklich jeden einzelnen Cent wert. Auch scheinbar unbedeutende, in «Ulysses» nur beiläufig erwähnte Lokalitäten können sich als wahre Trouvaillen erweisen. Das «Delahunt» an der äusserst belebten Camden Street war einst eine legendäre Kneipe, dann ein Geschäft für erlesene Delikatessen, ehe es 2015 sorgsam restauriert wiedereröffnet wurde. In

stilvoll viktorianischem Ambiente geniesst man zuerst im «Sitting Room» im Obergeschoss einen Cocktail, ehe man sich an moderner irischer Küche erfreut: gebratene Wachtel mit Erbsen und Karotten, fast an Wild erinnerndes Lamm aus den Comeragh Mountains und als fulminanter Käsegang eine Komposition von Gubbeen Farmhouse Cheese, grünem Apfel, caramelierten Walnüssen, Sellerie und malzig-süßem Brot – so köstlich kann eine Bildungsreise schmecken.

TRINITY COLLEGE
www.visittrinity.ie

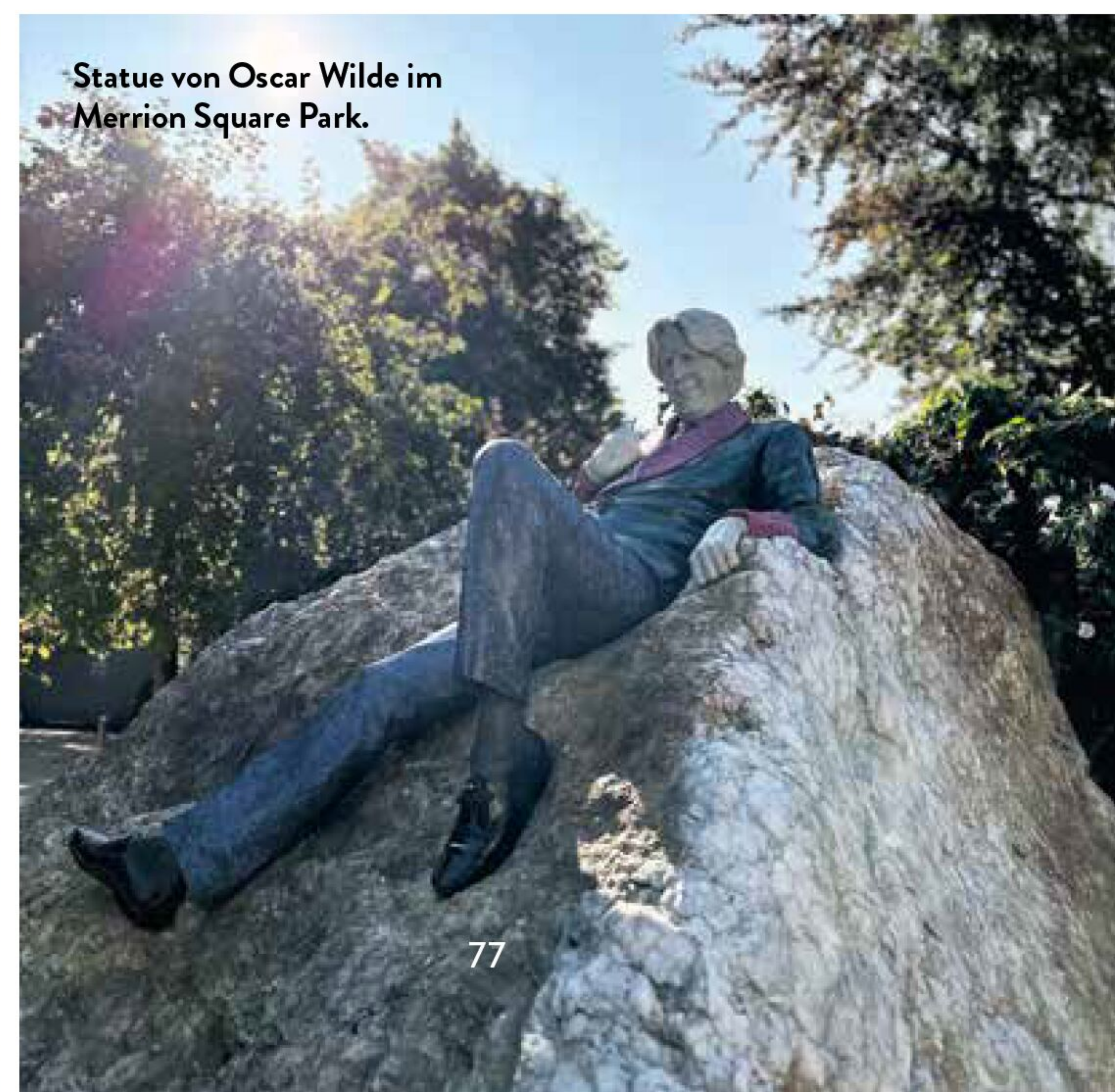
DELAHUNT
www.delahunt.ie

DAVY BYRNES
www.davybyrnes.com

Leopold Bloom und weitere Figuren aus «Ulysses» sind in Dublin fast allgegenwärtig.



Geniessen wie Leopold Bloom: Gorgonzola-Sandwich mit Burgunder im «Davy Byrnes».



Statue von Oscar Wilde im Merrion Square Park.

Das moderne Dublin

Es tut sich was in Dublin. Eine junge Generation von Köchen lässt die Tradition links liegen und mischt die kulinarische Szene auf – kreativ, unverkrampft und immer nach dem Motto: «It's not fancy, it's fun!»

Für lange Zeit war es völlig klar, wer die Liffey über eine der zahlreichen Brücken überquert, passiert eine Grenze – von der Southside auf die Northside, von Süd nach Nord, von reich zu arm, von historischer Pracht zu industriellem Niedergang. Besonders das Dubliner Hafenviertel im Nordosten galt lange als Sorgenkind, das unwiderruflich dem endgültigen Verfall entgegenrottete. Dann kam der Aufschwung. Ab Mitte der 1990er-Jahre bis zur Finanzkrise 2007 wuchs die irische Wirtschaft in Rekordtempo, Dublin wurde zu einem internationalen Bankenzentrum und zum begehrten Standort amerikanischer Tech-Konzerne. Vom Kollaps der Krise und der Zeit unter dem EU-Rettungsschirm hat man sich mittlerweile erholt und es geht wieder aufwärts. Besonders in den «Docklands» zeigt das neue Dublin sein modernes Gesicht: Postmoderne Architektur, wagemutige Konstruktionen aus Glas und Beton – das reicht vom «Dublin Spire», einer 120 Meter hohen Edelstahlspitze, über die zylindrische Struktur des «Convention Centers» bis hin zum spektakulären «Grand Canal Square». Hier ist er spürbar, ein aufstrebender, kosmopolitischer, kreativer Esprit, den das neue Dublin voller Selbstbewusstsein vor sich herträgt. Dieser Geist macht auch vor der Gastronomie nicht halt. Galt die irische Küche lange als Sammelbecken britisch inspirierter Tristesse (kartoffellastig, schwer, ölig, fettig und ärmlich), sorgt seit einiger Zeit eine junge Generation irischer Köche für Furore, indem sie zwar gerne auf die hervorragenden Produkte des Landes zurückgreift, sich aber sonst kaum einen Deut um Traditionen schert – man kocht weltoffen, ideenreich und unverkrampft.

Ein perfektes Beispiel dafür ist das «Bastible», ein Nachbarschaftsrestaurant im pulsierenden Vorort Portobello, 2015 eröffnet und nach wie vor ein Massstab für moderne Küche in Dublin. Chefkoch Killian Walsh setzt auf erstklassige irische Zutaten, die gerade Saison haben, und lässt jedem Protagonisten den nötigen Raum, um zu glänzen. Zum Sauerteigbrot mit

malziger Butter gibt es kleine Köstlichkeiten, wie etwa ein salzig-erfrischendes Törtchen mit Auster, Gurke und fermentiertem Sellerie. Die nur kurz in Salz marinierte Seebrasse ist dann sehr mutig gewürzt, mit Liebstöckel, Chili und eingelegten Karotten, eine perfekte Balance von Säure und Schärfe. Besonders das Saucenhandwerk versteht Killian Walsh meisterhaft, das zeigt sich bei den Jakobsmuscheln in einer hinreissenden mit Sake und grillierten Zitronen aromatisierten Beurre blanc – oder beim auf den Punkt gegarten Heilbutt in einer dekadent üppigen Krebsbisque. Und natürlich die Sauce barigoule zum grillierten irischen Landschwein.

Was auffällt: Bei der Garde der neuen Dubliner Köche scheint man sich einig zu sein, nicht auf Teufel komm raus das Repertoire der irischen Klassiker abzugrasen und aufwendig neu interpretieren zu müssen – man kocht, was Spass macht. Dieses Credo gilt auch im «D'Olier Street», am südlichen Ende der gleichnamigen Strasse, nur einen Steinwurf vom Trinity College entfernt, wo Küchenchef James Moore in einem viktorianischen Gebäude mit hohen, prächtigen, stuckbesetzten Decken seine neue kulinarische Heimat gefunden hat. Der weitgereiste, in Australien geborene Koch lässt in sein Überraschungsmenü Kochtechniken und Impulse aus der ganzen Welt einfließen, legt aber den Fokus der Gerichte auf erstklassige Hauptzutaten. Perfektes Beispiel dafür ist etwa die Creme aus geräuchertem irischem Gubbeen Cheese, die mit einem sündhaft guten, lauwarmer Laugengebäck als eine Art «Irish Obatzda» serviert wird. Und ok, zugegeben, ganz ohne Neuinterpretation, wenn auch mit einem Augenzwinkern, geht es dann doch nicht, wenn Chef James einen Teller mit kurz gebratenem Thunfisch mit Meerrettich, Basilikum und knusprig frittierten Kartoffelspänen über den Tresen der offenen Küche reicht und verkündet: «Das ist unser Fish and Chips!» Klassischer, aber klar der beste Gang des Menüs: eine Tranche vom Heilbutt, wunderschön glasig, in einer unglaublich dichter

Die Docklands sind der Inbegriff des modernen Dublin (l.) / Heilbutt in Muschel-Beurre-blanc im «D'Olier Street» (r.) / Irisches Schwein mit Sauce barigoule im «Bastible» (kl. Bild).



Der glasierte Seeteufel vom Grill ist ein Signature Dish im «Variety Jones».



ten, süffigen geräucherten Muschel-Beurre-blanc, so makellos, dass man am liebsten den Teller auslecken möchte, um ja keinen Tropfen zu verschwenden. Diese Art von Essen macht tatsächlich Spass und es macht auch glücklich, ganz nach dem Motto des Restaurants: «It's not fancy, it's fun!»

Nicht Fine Dining, sondern Fun Dining – genau so lautet auch die Philosophie von Keelan Higgs, der 2018 zusammen mit seinem Bruder Aaron das «Variety Jones» eröffnet hat. Ein kleines, fast winziges Lokal, das man in einen schmalen Raum in der Thomas Street gezwängt hat, mit gemütlicher, familiärer Atmosphäre und modernem Design. Man sitzt eng, man sitzt beieinander und geniesst zusammen, so der Gedanke, denn Chef Keelan kreiert seine Gerichte oft aus den Erinnerungen der Higgs-Familie und serviert das Essen im «Family Style», also auf grossen Tellern und Platten zum Teilen. Selbstverständlich sind auch Einzelpersonen willkommen, aber in der Gruppe ist der Spass noch grösser. Spass macht tatsächlich jeder einzelne Bissen, von den Snacks (eine pikant vietnamesisch gewürzte Auster, ein geräuchertes Tomatentörtchen, ein Seeteufel-Taco und eine Tranche Thai-Enten-Wurst) bis zum hausgemachten Entenleberparfait mit BBQ-Pfirsich, knuspriger Tuile und einer lauwarmen Waffel. Ein richtiger Punch für die Geschmacksknospen ist die rohe Tranche vom Hamachi, voll-

mundig und üppig, mit knackigem Rettich, Gurken und Jalapeños – ein perfekt dosierter Peitschenhieb aus Schärfe, Säure und Süsse, die das Fett des Fisches spektakulär aufbricht und noch lange nachhallt. Genauso wie der Klassiker des Hauses, Spaghetti Alfredo. Ein Nostalgie-Gericht, das Keelans Vater immer zubereitete. Klingt simpel, ist es auch, frische Pasta, Butter, Sahne, Parmesan, Pfeffer – aber herrje, das schmeckt so unfassbar gut und ist der beste Beweis dafür, wie grandios einfaches, aber formvollendet zubereitetes Essen sein kann! Man ist versucht, gleich noch einen Teller davon nachzuordern, was aber schade wäre, denn die damit verbundene Sättigung liesse kaum noch Platz für ein weiteres Signature Dish des Hauses: Seeteufel, am offenen Feuer gebraten, immer wieder mit einer Satay-Glasur eingestrichen, serviert mit einer würzig-scharfen Laksa-Sauce, knackigen grünen Bohnen und Stängelkohl – heiss, innig und umarmend, «Welcome to the family!».

BASTIBLE
www.bastible.com

D'OLIER STREET
www.dolierstreetrestaurant.com

VARIETY JONES
www.varietyjones.ie



Seafood-Platte bei «Matt The Tresher» (l.) / Austern mit Guinness im «Temple Bar Pub» / lockere Stimmung im «Seafood Cafe» (r.)

Im Seafood-Himmel

In einer Hafenstadt wie Dublin ist das Angebot an Fisch und Meeresfrüchten wirklich traumhaft – sei es in der klassischen Seafood-Bar, bei zeitgenössisch-kreativen Köchen oder im Pub bei Austern und Guinness.

Immer wieder das alte Lied. «In Dublin's fair city. Where the girls are so pretty. I first set my eyes on sweet Molly Malone». «Molly Malone», auch bekannt unter dem Titel «Cockles and Mussels» («Herzmuscheln und Miesmuscheln»), ist von melancholischer Schönheit, bittersüss und irisch, die inoffizielle Hymne von Dublin. Die Ballade handelt von einer jungen Frau, die ihren Karren mühselig über das Kopfsteinpflaster schiebt und ihre Ware anpreist: «Miesmuscheln und Herzmuscheln, lebend, lebend, oh.» «Alive, alive, oh!» Schliesslich kommt alles frisch aus dem Meer. Was Ende des 17. Jahrhunderts galt, gilt auch heute noch: Dublin ist aufgrund seiner Lage ein Paradies für Liebhaber frischer Meeresfrüchte. Besonders eine Kombination ist hier allgegenwärtig: Austern und Guinness. Nein, die Dubliner machen sich nichts aus Weisswein oder Champagner – sie kombinieren ihre Austern stilsicher mit den reichen und kräftigen Aromen eines dunklen Biers. Das geht auf das 18. und 19. Jahrhundert zurück; damals waren Austern kein Luxus, sondern eine billige Nahrungsquelle für die hart arbeitende und arme Bevölkerung, die in der Nähe von Häfen und Anlegestellen lebte. Als dunkle und malzige Biere wie Stouts und Porters immer beliebter wurden, führte das eine zum anderen. Auch jenseits des Historischen ist dieses Duo von unglaublicher kulinarischer Schlagkraft – wer das nicht glaubt, macht am besten einen Abstecher ins «Temple Bar Pub» und ordert ein halbes Dutzend Galway-Bay-Oysters und «a pint of Guinness»: Die natürliche Salzigkeit, subtile Süsse und cremige Textur der Austern trifft auf die reichhaltigen und gerösteten Aromen und das seidige, weiche Mundgefühl des Stout, ein tänzerisches sensorisches Spiel von süss, salzig, sauer, bitter und umami, wenn der scharfe Biss des

Austernwassers auf die Schokoladigkeit des Guinness prallt und richtig in die Geschmacksknospen knallt. Das ist irische Sinnlichkeit.

Wer mehr sucht als «nur» Austern, wird garantiert fündig in der Baggot Street, mitten im Herzen des georgianischen Dublins, bei «Matt The Tresher», wo man sich auf frische irische Meeresfrüchte spezialisiert hat, die direkt aus den Häfen der Insel stammen und auf verantwortungsvolle Weise aus nachhaltigen Quellen gefangen werden. Einen guten Überblick bietet die Seafood-Platte mit – of course – Austern, braunen Krabben-scheren, gezupftem Krabbenfleisch, pochierten Dublin Bay Prawns, dazu Marie-Rose-Sauce, Crème fraîche, Austern-Vinaigrette und Malzbrot – welch ein Fest!

Noch etwas lockerer, zeitgenössischer und kreativer läuft es bei Niall Sabongi, der Seafood-Instanz der Stadt, seines Zeichens Koch, Restaurantbesitzer und Fischhändler. Wer in seinem «Seafood Cafe» Platz genommen hat, würde am liebsten die ganze Karte rauf und runter bestellen, sein Fish and Chips geniesst Kultstatus, aber da wäre noch die Lobster-Roll in der buttrigen Brioche mit Fries, fantastische Jakobsmuscheln vom Grill mit Knoblauchbutter und Pankocrunch oder wie wäre es herrlich dekadent mit einer Kaviarnocke direkt auf den Handrücken? Klar dürfen da auch Austern nicht fehlen, am besten als «A-Rab's», mit pikanter Harissabutter und Knusperzwiebeln, kurz mit der Blowtorch abgeflämmt, ein sensorisches Feuerwerk, voller Kraft und entfesselter Lebendigkeit, das einen innerlich das alte Lied anstimmen lässt – «Alive, alive, oh!»

MATT THE TRESHER
www.matts.ie

THE SEAFOOD CAFE
www.theseafoodcafe.ie

Einkaufen

In Dublin spielt der Irish Whiskey eine beträchtliche Rolle, auch beim Einkaufen. Doch Gelegenheiten, sich mit anderen köstlichen Mitbringseln einzudecken, gibt es viele:

FALLOW & BYRNE FOODHALL

In einem prächtig restaurierten Gebäude in der Exchequer Street bietet dieses Feinschmecker-Paradies eine erlesene Auswahl an handwerklichen Produkten aus ganz Irland.

www.fallonandbyrne.com

CELTIC WHISKY SHOP

Das umfangreichste Whiskey-Sortiment Irlands, mit irischen, schottischen und internationalen Whiskeys sowie einer beeindruckenden Auswahl an exklusiven, seltenen Abfüllungen.

www.celticwhiskeyshop.com

SHERIDANS CHEESEMONGERS

Wussten Sie, dass in Irland ganz hervorragender Käse hergestellt wird? In diesem «Cheese-Heaven» können Sie sich davon überzeugen.

www.sheridanscheesemongers.com

F.X. BUCKLEY VICTUALLER & GROCER

Einer der besten Metzger der Stadt mit grossartigem irischem Lamm- und Rindfleisch.

www.thebuckleycollection.ie/victualler-grocer

AUNTY NELLIE'S SWEET SHOP

Fudge, Toffee, Schokolade und weitere süsse Sünden aus Irland.

www.auntynellies.ie



NOTIZEN VON UNTERWEGS

Unser Reiseditor Nicolas Bollinger interessiert sich stets für die kleinen, feinen, kulturellen Unterschiede, die einem beim Reisen auffallen.

Dear Irish Whiskey...

Vielleicht kennen Sie das: Vor x Jahren hat man etwas probiert und man mochte es einfach nicht – und dann trägt man dieses Geschmacksurteil aus voller Überzeugung vor sich her: «Das ist einfach nicht gut! Das schmeckt mir nicht!». Jahrelang ging es mir so mit dem Irish Whiskey. Jameson, Bushmills, Tullamore Dew ... ganz egal, welche Marke, ich fand dieses «Wässerchen» immer zu lasch, zu ausdruckslos, zu langweilig. Ganz nach dem Motto: Ist ja logisch, was erwartet man, wenn man das Zeug dreimal destilliert und ihm so das ganze Leben austreibt! Kein Vergleich zur Power eines schottischen Single Malts, oder? Und dann kam die Reise nach Dublin. Auch, wenn man sich so rein gar nicht für irischen Whiskey interessiert, begegnet man ihm in der Stadt fast überall, sei es in den Pubs, in Restaurants, in Geschäften oder auf Plakaten. Das liegt daran, dass in den letzten Jahren die lokale Brennereien-Szene eine wahre Renaissance erlebt hat und boomt wie seit langem nicht mehr. Resultat ist eine unglaubliche Vielfalt an Abfüllungen, Fassreifungen und Aromen, von delikat-komplex bis wuchtig-rauchig. Beim Besuch der «Teeling» Distillery konnte ich einen in Wermut-Fässern gereiften Whiskey verkosten und in der unglaublichen «Whiskey Reserve» einen «West Cork» aus dem Calvados-Holz – beide waren überragend! Daher halte ich es für klug und vernünftig, seine vermeintlich fundierten Geschmacksurteile immer mal wieder auf die Probe zu stellen. Im schlimmsten Fall werden diese bestätigt, im besten Fall erlebt man eine gewinnbringende, genussvolle Überraschung!

www.teelingdistillery.com / www.thewhiskeyreserve.com

Ein Schnappschuss

Wie der Phönix aus der Asche: Diese Leuchtreklame in der «Teeling Distillery» bringt es auf den Punkt.



Koreanische Gemüse-Rösti – Yachaejeon

FÜR 4 PERSONEN als kleine Mahlzeit
ZUBEREITUNGSZEIT: 35 Minuten

Rösti mal anders

Nichts gegen eine schöne klassische Rösti – aber diese würzige Variante aus der koreanischen Küche muss man probiert haben.

100 g Mehl
25 g Speisestärke
1 Teelöffel Backpulver
2 Teelöffel Kurkumapulver
1 Teelöffel Salz
20 g Sesam
1½ dl kaltes Wasser
250 g Kabis
200 g Rübli
1 Bund Frühlingszwiebeln
Sonnenblumenöl zum Braten
je 3 Esslöffel Sojasauce, Reisessig und Wasser
1 Esslöffel brauner Zucker
1 Esslöffel geröstetes Sesamöl
1 Teelöffel Chiliflocken

- 1 In einer Schüssel Mehl, Stärke, Backpulver, Kurkuma, Salz, Sesam und Wasser zu einem glatten Teig verrühren.
- 2 Kabis rüsten und in sehr feine Streifen schneiden oder hobeln. Rübli schälen und ebenfalls in sehr feine Streifen schneiden. Frühlingszwiebeln mitsamt Grün in feine Ringe schneiden. Das Gemüse mit dem Teig mischen.
- 3 In einer beschichteten Bratpfanne nicht zu sparsam Sonnenblumenöl erhitzen und die Teigmasse in 2 Portionen bei mittlerer Hitze auf jeder Seite etwa 6 Minuten goldbraun braten. Die erste Gemüse-Rösti im 80 Grad warmen Backofen ungedeckt warmhalten, bis die zweite Portion ebenfalls gebacken ist.
- 4 Inzwischen Sojasauce, Reisessig, Wasser, Zucker, Sesamöl und Chiliflocken verrühren.
- 5 Die Gemüse-Röstis in Stücke schneiden und mit dem Chili-Soja-Dip servieren.

Pro Portion 10 g Eiweiss, 17 g Fett, 37g Kohlenhydrate; 349 kKalorien oder 1459 kJoule, Lactosefrei

Vorschau: KOCHEN
11/2024 erscheint am
5. November 2024.



*Wohlige Wärme: Auf-
läufe Suppen, Gratins*



*Scharfe Wurzeln:
Meerrettich & Co.*



*Alles Mezze: Ein
orientalisches Buffet*



*Ein Roadtrip
durch Schottland*

Weitere Themen in diesem Heft: Kochwerkstatt: Neue
Rezepte mit Hackfleisch / Schnelle Küche im Novem-
ber / Gewürzgarten: Bockshornklee / Warme Desserts
für kalte Tage



Chuchichäschтли



PEPPADEW

Die Produkte von PEPPADEW verwandeln jedes Gericht in eine kulinarische Sensation. Die wilde Paprika aus Südafrika überzeugt mit einer kräftig roten Farbe, einem knackigen Biss sowie einer kurzen, feurigen Schärfe und einem leicht süsslichen Geschmack.

PEP IT UP mit PEPPADEW – bringen Sie Farbe auf den Teller!

freaksforfood.ch
peppadew.ch



CHF100.– FÜR IHREN ALTEN DUROTHERM

Erleben Sie ein völlig neues Kocherlebnis mit dem DUROTHERM PRO BLACK. Das einzigartige Doppelwandsystem erlaubt Ihnen stilvolles und effizientes Kochen, Servieren und Warmhalten. Beim Kauf eines neuen DUROTHERM PRO BLACK und beim Einsenden Ihres alten DUROTHERMs, erhalten Sie eine Geschenkkarte im Wert von CHF 100.–.

Kuhn Rikon AG Brand Store
Oberdorfstrasse 28, 8001 Zürich
kuhnrikon.ch





+ Geschenk
Autobahn-
vignette 2025



Halbjahresabo für nur CHF 99.-

statt CHF 153.40*

☒ **Ja, ich möchte ein Halbjahresabo der Schweizer Illustrierten bestellen**

26 Ausgaben für nur CHF 99.- statt CHF 153.40 im Einzelverkauf. 30208235

Bitte wählen Sie Ihr Geschenk zum Halbjahresabo:

☐ Autobahnvignette 2025 30228

☐ Migros-Gutschein im Wert von CHF 40.- 30011

Ihre Personendaten können durch Ringier AG für Telefonmarketing und postalische Werbung verwendet werden. Ringier AG ist befugt, die Personendaten zu diesen Zwecken an Gesellschaften der Ringier Gruppe weiterzugeben. Sie können Ringier AG jederzeit mitteilen, wenn Sie die Bearbeitung und Weitergabe zu diesen Zwecken nicht möchten: ringiermedienschweiz.ch/datenschutz.

*Im Vergleich zum Einzelhandel. Das Angebot gilt für Neuabonnentinnen und Abonnenten in der Schweiz (Preis inkl. MwSt. und Versandkosten) und ist gültig bis zum 31.12.2024. Das Geschenk erhalten Sie, solange Vorrat, nach dem Eingang Ihrer Zahlung. Der Versand der Autobahnvignette erfolgt ab dem 1.12.2024. Zahlungen, die nach dem 25.01.2025 eingehen, erhalten anstatt der Autobahnvignette einen Migros-Gutschein im Wert von CHF 40.-.

Spar-Coupon einsenden an: Schweizer Illustrierte – Kundendienst – Geerenstrasse 43 – 8185 Winkel

So geht's noch schneller

☎ 058 510 73 13

➡ shop.schweizer-illustrierte.ch/exklusiv



☐ Frau ☐ Herr

Name

Vorname

Strasse/Nr.

PLZ/Ort

Telefonnummer

Geburtsdatum

E-Mail

☐ Ja, ich bin damit einverstanden, dass die Ringier AG sowie die Gesellschaften der Ringier Gruppe mich künftig via E-Mail oder SMS über weitere interessante Angebote informieren.