

Rezept  
**Fischröllchen  
mit Zitronenrisotto** Seite 38

Apfelpunsch

## Wärmt von innen

Wer, denken Sie, hat den Punsch erfunden? Auf jeden Fall muss dieses Getränk, das an eisigen Wintertagen so herrlich Hände und Magen wärmt, aus einer kalten Gegend stammen. Doch weit gefehlt: Je nachdem, welchen Forschern man glauben möchte, kommt der Punsch ursprünglich aus Indien oder der Karibik. Schon vor Jahrhunderten wurde in Indien ein heisses Getränk aus fünf Zutaten hergestellt: Arrak (Reisschnaps), Zitronensaft, Zucker, Gewürze und Wasser. Das Wort Punsch würde demnach von «panc», dem Hindi-Wort für «fünf» stammen. Eine andere Theorie geht dahin, dass das englische «Punch» eine Kurzform von «Puncheon» sei. Puncheon nannten die Seeleute sowohl die Rumfässer wie auch ihren 75-prozentigen Lieblingsrum aus Jamaika.



Das Schöne an diesen Theorien ist, dass nun auch niemand einen Anspruch auf das Originalrezept hält. Probieren Sie mal Folgendes: Einen Liter Apfelsaft, einen halben Liter Orangensaft, zwei Zimtstangen, drei Nelken und etwas Zucker mischen und aufkochen. Fertig ist ein absolut kindertauglicher Apfelpunsch.



**TANJA GRANDITS**  
Spitzenköchin, 17 Gault-Millau-Punkte

## Mein Stern in der Küche

Ein Rüebliplüree kommt ohne ihn nicht aus. Rezepte mit Ente, Lamm und alle orientalischen Gerichte verlangen nach ihm und auch in meiner Tomatensuppe hat er einen festen Platz. Die Rede ist vom Sternanis! Er gehört zur Familie der Anisgewürze, schliesslich heisst er auch Chinesischer Anis – ein süssliches Gewürz mit fenchelartigem Goût. Der Sternanis ist mir mit seiner schönen Fruchtkapsel nicht nur optisch, sondern auch geschmacklich der Liebste. Er schmeckt so schön warm – er wird ja auch an der Sonne getrocknet und nimmt jeden Sonnenstrahl in sich auf! Aber er verführt uns auch mit der Zitrusnote, die man aus seinem wertvollen ätherischen Öl rauschmeckt. Der Sternanis wärmt uns also von innen, was wir doch gut gebrauchen können, die Sonne strahlt ja erst schwach vom Himmel. Und er stärkt uns dabei auch noch von innen: Ich schwöre auf seine Heilkraft! Er bringt Kreislauf und Verdauung in Schwung, stärkt Herz und Darm und heilt, wenn die Bronchien wie eine Motorsäge husten. Und die Seele wärmt er dabei gleich auch noch. Eine ordentliche Prise Sternanis macht einen einfachen Schokoladenkuchen zu einem ganz besonderen und bringt alle Augen an unserem Küchentisch zum Leuchten. Und in dem Sinne ist der Sternanis mein liebster Stern in der Küche.

### Gala × Maigold = Mairac Kräftig und knackig



Der Mairac-Apfel hat es in sich: Er hat einen kräftigen, leicht säuerlichen Geschmack und ein festes Fleisch, das auch nach längerer Lagerung noch knackig bleibt. Die Kreuzung aus Gala und Maigold wurde zum Apfel des Monats Februar gekürt.

### Zimtstangen Welch ein Duft!



Ob in Glühwein, Punsch, Desserts oder indischen Currys: Zimtstangen müssen mitgekocht werden, damit sich ihr würziger Duft entfaltet. Sie behalten ihr Aroma länger als gemahlener Zimt – vorausgesetzt, sie werden gut verschlossen aufbewahrt. Die Max Havelaar Bio-Zimtstangen von Naturaplan (40 g/Fr. 2.30) stammen aus Sri Lanka.