

«DUMME FRAGEN»

Die Zucchettischwemme hat auch eine Mail-schwemme ausgelöst. Vielen Dank für die vielen spannenden Tipps. Die ganz einfachen und praktischen Kochfragen lösen das grösste Echo aus, wie dieses Beispiel wieder einmal gezeigt hat. Ich ermuntere Sie deshalb, auch Fragen zu stellen, die Ihnen vielleicht dumm vorkommen. Die Antworten können hochspannend sein:

Von Edith Bossert

ZUCCHETTI SÜSS-SAUER

Zutaten: 1½ kg Zucchini, ½ Tasse Zwiebelringe, ¼ Tasse Salz

Zubereitung: Die Zucchini rüsten und in 1 cm Würfel schneiden, mit den Zwiebelringen und dem Salz lagenweise in eine Schüssel schichten und einen Tag stehen lassen. Am zweiten Tag die Zucchini und die Zwiebelringe gut spülen. Sirup: 1½ Tassen Weissweinessig, 1½ Tassen Wasser, 1 Tasse Zucker, 4 TL Curry Madras, ¼ TL Pfeffer, alles zusammen aufkochen und über das Gemüse giessen. Am dritten Tag den Sirup nochmals mit ¼ Tasse Zucker aufkochen und erneut über das Gemüse giessen. Am vierten Tag die Zucchini mit dem Sirup zusammen ca. 10 Minuten kochen und dann alles heiss einfüllen.

Der Aufwand lohnt sich aber, denn diese Gläser kommen auch als kleine Mitbringsel immer gut an. Sie eignen sich zu Käse, kalten Platten, Fondue etc.

Von Lucia Trevisan

ZUCCHETIBLÜTENDESSERT

Zutaten für ca. 8–10 Blüten: 100 g Mehl, 1 Prise Salz, 1 Ei, 1 dl Milch, 1 dl Halbrahm, Samen einer Vanilleschote oder 5–10 g Vanillezucker, 2 Prisen Zimt, Olivenöl und Butter.

Zubereitung: Dolde und Dohle von den Blüten schneiden (Dohle ist bitter). Blüten durch die Teigmasse ziehen, in Olivenöl und Butter beidseitig goldgelb backen. Gebackene Blüten mit Vanilleglace ausgarnieren und mit Puderzucker bestreuen.

ZUCCHETIBRÖTLI

Zutaten: 600 g Zucchini, 8–10 Toastschnitten, 4–5 Raclettescheiben (halbiert), 8–10 Tranchen Schinken, 8–10 Tomatenscheiben, Olivenöl und italienische Gewürze, Salz und Pfeffer.

Zubereitung: Zucchini ungeschält mit Röstiraffel raffeln. Zusammen mit Gewürz, Salz und Pfeffer in der Bratpfanne mit Öl weich dämpfen, bis Flüssigkeit verdunstet ist. Auf die Toasts die Schinkentranchen geben, Zucchettirösti auf Schinken verteilen, Raclette-scheiben darauf legen und als Letztes die Schicht mit einer Tomatenscheibe garnieren. Ofen auf 200 Grad vorwärmen. Die Brötlis ca. 15 Minuten überbacken. Mit einem gemischten Salat servieren.



Weitere Anregungen folgen bei Gelegenheit. Vielen Dank für Ihre Zusendungen.

Auf Ihre Anregungen und Fragen freut sich:

Peter Brunner, Redaktion «Züritipp», Postfach, 8021 Zürich
Oder: peter.brunner@kaisers-reblaub.ch

Von D. Zeller

ROHSCHINKEN

Rohschinken solle man verwenden, heisst es in vielen Rezepten für Pasteten – manchmal auch bei Rouladen oder Fleischvögeln. Ich habe nie begriffen, warum, und nehme immer gekochten Schinken. Beim Rohschinken liegt doch der Reiz gerade darin, dass er roh ist. Mir tut es jedenfalls richtig weh, ihn zu «verbraten».

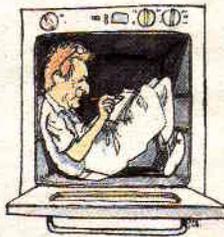
Rohschinken ist eine teure Delikatesse, und ich kann verstehen, wenn Sie in einer Füllung darauf verzichten. Man verwendet ihn einerseits wegen des Fettes, vor allem aber wegen seines würzigen Aromas, das dem gekochten Schinken fehlt und einem Gericht das gewisse Etwas gibt. Allenfalls lässt sich Rohschinken durch guten, geräuchten Speck ersetzen.

Von Lydia Woerlen

BEEFSTEAK TATAR? TARTAR?

Bereits beim Namen beginnen die Probleme: Sagt man «Beefsteak Tartar» oder «Tatar»? Wie auch immer man das Gericht nennt, Sie wissen bestimmt, was ich meine. Die beste Variante habe ich in der Provence gegessen. Leider gelang es mir weder, es nachzumachen, noch fand ich ein entsprechende Rezept dafür: Meist wird das Rindfleisch durch den Wolf gedreht, und mir hat es zu viel Ketchup drin. Ich denke, dass das Wichtigste wohl das Fleisch selber ist. Aber welches Stück soll ich verwenden? Und hacke ich es von Hand? Das sind viele interessante Fragen zu einem Thema. Am einfachsten zu beantworten ist diejenige nach dem Namen: Auf Deutsch heisst es Tatar, wie die Tataren, von denen der Name stammt. Auf Französisch heisst es «tartar», in Belgien «steak américain». Doch nun zur Fleischqualität: Die Tataren verwendeten wohl das Fleisch von alten Pferden. Bei uns ist es Rindfleisch ohne Sehnen. Ob Sie Filet, Huft oder ein anderes Stück nehmen, ist auch eine Preisfrage: Je teurer, desto zarter. Die Farbe des Fleisches ist weniger wichtig, die hängt von Rasse, Mast und Alter der Tiere ab. Natürlich ist das durchschnittliche Rindfleisch in Frankreich wesentlich besser als in der Schweiz. Die Frage ist, ob Sie deswegen auswandern wollen. Da man es roh isst, muss es jedenfalls sehr frisch sein.

Zur Zubereitung: Tatar gibt es in so vielen Varianten, wie es Feinschmecker gibt. Die Tataren ritten es unter dem Sattel mürbe; bei uns wurde das Tatar wohl ursprünglich mit dem Messer fein geschabt. Das entspricht der feinsten Scheibe des Fleischwolfs – dafür braucht es nun wirklich kein Filetstück. Wir Schweizer sind stark durch das allseits bekannte Fertig-Tatar von Mövenpick geprägt. Ich selber mag mein Tatar aber gröber von Hand geschnitten. Dafür lohnt es sich auf jeden Fall, ein Filet zu wählen. Welche weiteren Zutaten Sie verwenden, bleibt Ihrem Geschmack überlassen. Das beste Tatar meines Lebens habe ich in der Brasserie Cigale in Nantes gegessen. Es war grob geschnitten und mit etwas Mayonnaise gebunden.



Auf Ihre Anregungen und Fragen freut sich:

Peter Brunner, Redaktion «Züritipp», Postfach, 8021 Zürich
Oder: peter.brunner@kaisers-reblaub.ch

Von Ernst Bernet

GEMÜSEBOUILLON

Noch eine Frage zum Gemüsebouillonrezept: Wie lange ist die Bouillon in einer Pet-Flasche im Kühlschrank haltbar?

Gute Frage, aber schwierig zu beantworten, weil es von der Zusammensetzung der verwendeten Gemüse abhängt. Mit unproblematischem Gemüse wie Rübli, Sellerie, Zwiebeln oder Fenchel würde ich etwa mit einer Woche rechnen.

Von Erika Müller

NOCHMALS BOHNEN

Ich habe eine Vermutung, warum Sie halbrohe ältere Bohnen nicht mögen: Sie haben das Gefühl für ungesunde Nahrung noch nicht verloren wie sonst die meisten Leute heutzutage. Erinnern Sie sich nicht mehr an den grossen Vegetarierkongress vor etwa 15 Jahren im Rheintal? In der Zeitung stand, dass dort 40 Menschen im Spital landeten, weil sie ungenügend gekochte grüne Bohnen gegessen hatten, die dann giftig sind.

Von Hannes Linder

BERGAMOTTE

Ich bin dem betörenden Duft der Bergamotte verfallen, die man bei uns nur vom Earl-Grey-Tee her kennt, und möchte unbedingt mal ein Dessert damit aromatisieren. Im Duftladen Farfalla habe ich ein Fläschchen Bergamotte erstanden, das ich bisher nur für die Raumbeduftung verwendet habe. Denn es hat auf dem Fläschchen einen Hinweis, dass es gesundheitsschädlich sein soll. Welche Substanz verwendet man aber genau in Nancy in Frankreich, wo es diverse Spezialitäten mit Bergamotte gibt (Bonbons, Schokolade etc.)?

Die Bergamotte ist eine sehr spannende Frucht. Sie ist eine Kreuzung aus der Zitronat-Zitrone, die eine extrem dicke Schale hat und meist kandiert wird, und der Bitterorange, der artverwandten Orange. Wie bei allen Zitrusfrüchten werden in der Küche zwei verschiedene Fruchtbestandteile verwendet: einerseits das säuerliche Fruchtfleisch bzw. der Fruchtsaft, bei der Bergamotte sehr klein; und andererseits die äusserste Schicht der Schale, in der die intensiv duftenden ätherischen Öle stecken. Ich sehe keinen Grund, wieso Bergamottöl oder Bergamottsaft gesundheitsschädlich sein könnten, bin aber kein Lebensmitteltechnologe. Die Bonbons von Nancy werden aus einem Sirup hergestellt, der aus Bergamottöl und Zucker gekocht wird. Das Bergamottöl hat ein wunderbares Aroma, allerdings sollte man es äusserst sparsam einsetzen, es wird sehr schnell penetrant.

