

Tabasco im Topf und Blues im Blut

Mundartsänger Polo Hofer liebt den Rock'n'Roll und die Region, aus der diese Musik stammt: das Mississippidelta im Süden der USA. Auch die dortige Esskultur hat es ihm angetan. Mit der «Saisonküche» kocht er Crawfish Pie, eine Flusskrebspastete mit Tabasco. Viel Tabasco.

Wenn man es kann, ist es keine Kunst, wenn man es nicht kann, ist es auch keine Kunst!» Shakespeare, Schiller oder Goethe? – Weder noch. Polo Hofer! Noch ein Zitat gefällig? «Auch Fleischfresser beissen irgendwann mal ins Gras.» «Polosofie» nennt sich das. Wer noch mehr Zitate lesen will, besucht die Website des 65-jährigen Schweizer Mundart-Rockers. Dort wird er in die «Polosofie» eingeführt. Und wer Polos Bonmots hören will, besucht im Dezember sein Konzert in Zürich. Live ist immer besser. Taufersch tritt er auf und wohl noch lange nicht ab – ein Entertainer im vierten Frühling.

Bevor er aber heute im Luzerner Stadtkeller auftritt, steht er mit «Saisonküche»-Köchin Andrea Pistorius in der Küche des Restaurants am Herd. Ohne Scheinwerfer. «Polo Hofer ist witzig, schlagfertig, überraschend. Und würzen kann er. Erst recht mit Tabasco», sagt die Köchin. Polo kontrolliert derweil die Schärfe der Pastetenmasse, nippt an seinem Glas Prosecco, erzählt und philosophiert. «Wer in die Fremde reist, muss die 50 wichtigsten

Wörter der Landessprache kennen, täglich testen, was die lokale Küche und der Zapfhahn hergeben, und er muss sich «uf dr Gass» in das musikalische Schaffen des Landes hineinhören. Dann lernt er Land und Leute kennen und verstehen.» Noch mehr «Polosofie»? «Nein, eine Weisheit des amerikanischen Jazzmusikers Quincy Jones. Auch so ein Philosoph. Daher meine Vorliebe zur Cajun-Küche, die ich während meiner mehrmonatigen USA-Reise durchs Mississippidelta ausgiebig schätzen gelernt habe. Übrigens dort, wo Chili und Erdöl

herkommen. Nur die vor einem halben Jahr erfolgte Ölkatastrophe hat die Region für das nächste Vierteljahrhundert ruiniert», ärgert er sich.

«Enfin! Vor Louisiana gibt es eine Insel, die heisst Tabasco. Na ja, nicht ganz. Avery Island ist ihr offizieller Name, aber das Ganze ist eine einzige Chiliplantage. Kurz, eine heisse Sache und zugleich das Domizil der Firma McIlhenny Co., die hier seit 1868 ihre berühmte Tabascosauce produziert.» Heiss ist es aber auch in der Küche, und heiss haben es an diesem Tag die Orga- ➔

Kochen mit der «Saisonküche»

Ob Sänger, «liäbe Siech», Maler, Dichter, Denker oder kreativer Koch – Polo National hat viele Talente und alles im Griff. Auch das Messer und «Saisonküche»-Köchin Andrea Pistorius.



Polo National



Nachgefragt bei Polo Hofer

→ Was haben Sie immer auf Vorrat?

Birchermüesli, Anke, Eier, Chäs, Tabasco und Prosecco.

→ Wie oft kochen Sie pro Woche? Nach Lust und Laune. Ich führe keinen Kochterminplan.

→ Kochen ist für Sie ...
... Kunst! Oder anders formuliert die Veredelung von Lebensmitteln.

→ Was würden Sie nie im Leben essen?

Bei Leber und Fenchel muss ich passen.

→ Mit wem würden Sie gern mal essen gehen?

Mit der lebenden französischen Kochlegende Paul Bocuse.



FINAL: Tröpfchenweise wirds mit Polo und Tabasco schärfer.

POLO NATIONAL: Die Kochuniform mit eingesticktem Namen ist ein Geschenk der Crew des Luzerner Stadtkellers.

INTERNATIONAL: Im Crawfish Pie schmeckt man den Süden der USA.

PHÄNOMENAL: Der Flusskrebs im Tatarschnitt.

→ nisatoren, die das Dreifache an Eintritt für Polos Konzert im Luzerner Stadtkeller verkaufen könnten. In der Küche schäumen unterdessen der Prosecco und die Butter. «Anke heisst das», korrigiert Polo die Köchin.

Freibier, krachende Tische und zerbrochene Gläser

Polo Hofer hat im Luzerner Stadtkeller an 160 Konzerten während 30 Jahren vor rund 50 000 Besuchern gesungen. Eine beachtliche Leistung, eingebettet in zahlreiche Anekdoten. «Uf d Tisch», hat er an einem Konzert die Fans bei seiner letzten Zugabe aufgefordert. «Ich hätte besser nichts gesagt. Ausziehtische sind nicht sehr stabil. Ui, war der damalige Gastgeber Walter Vollmeier böse auf mich. Und erst die Scherben – was für ein Fiasko, und was haben wir gegrint. Natürlich hatten wir nachher ein schlechtes Gewissen», erzählt Polo.

«Ein anderes Mal offerierte ich allen Konzertbesuchern eine Stange Bier, was Walter Vollmeier zum Weissbier und zur Weissglut trieb und mir die Gage raubte. Das Bier war im Nu ausverkauft, die Spülmaschine rauchte, und die Mitarbeiter waren damit beschäftigt, neue Bierfässer und Gläser aufzutreiben. Ja, sie lieben mich im Stadtkeller. Darum haben sie mir auch so eine schön bestickte Kochbluse geschenkt», resümiert Polo.

Polos jüngster Streich: ein altes Lied, neu gesungen

Aus dem Backofen duftet die Flusskrebsspastete. Zeit, sich an den Tisch zu setzen. Zeit, sich mit Polo über seine neue CD «Rimix» und über seine Version von «E gschänkte Tag» zu sprechen. Übrigens im Original ein Jodlerlied des legendären Dichters und Jodlers Adolf Stähli. Dazu Polo: «Das Ganze ist eine gemeinsame CD von Schweizer Musikern die altes Schweizer Liedgut zum 100-Jahr-Jubiläum von «Ramseier» neu interpretieren. Proscht, mit Moscht!». Voilà. Das perfekte Schlusswort.

Text Martin Jenni
Bilder Daniel Rihs

www.polohofer.ch

Crawfish Pie – Krebschwanzpastete

Für 12 Förmchen
à 9 cm Durchmesser
Zubereitung ca. 45 Minuten
+ ca. 30 Minuten backen
Pro Stück
ca. 14 g Eiweiss, 22 g Fett,
38 g Kohlenhydrate,
1700 kJ/410 kcal



ZUTATEN

100 g Reis, Salz
3 Zwiebeln, 1 rote Peperoni
2 Stangen Sellerie
550 g Flusskrebsschwänze
1 Frühlingszwiebel
1 Bund Petersilie
130 g Butter, 110 g Mehl
6 dl Wasser, Pfeffer
einige Tropfen Tabasco
5 cl trockener Wermuth,
z. B. Noilly Prat
2 EL Maisstärke
2 rechteckig ausgewallte
Kuchenteige à 320 g

ZUBEREITUNG

1 Reis in Salzwasser weich kochen, abgiessen, auskühlen lassen. Zwiebeln hacken. Peperoni halbieren, entkernen. Mit dem Sellerie in kleine Würfel schneiden. Krebsfleisch, Petersilie und Frühlingszwiebel samt Grün hacken.

2 Butter schmelzen. Mehl begeben und unter ständigem Rühren anschwitzen, bis es eine goldene Farbe annimmt. Zwiebeln, Peperoni und Stangensellerie dazugeben. Unter ständigem Rühren langsam Wasser dazugiessen und 5 Minuten köcheln. Krebsfleisch, Petersilie und Frühlingszwiebel dazugeben. Mit Salz, Pfeffer und Tabasco würzen. Bei kleiner Hitze unter ständigem Rühren 20 Minuten köcheln. Maisstärke und Wermuth verrühren, begeben. Reis dazumischen, Masse etwas abkühlen lassen.

3 Backofen auf 200 °C vorheizen. Teige samt Backpapier in jeweils 6 Quadrate schneiden. Jedes Käseküchleinförmchen mit Kuchenteig auslegen und mit einer Gabel dicht einstechen. Pastetchenmasse einfüllen und Teigecken auf die Masse umschlagen. Auf der untersten Rille rund 30 Minuten goldbraun backen.

Tipp

Mit einem gemischten Salat sind die Küchlein ein original kreolisches Mahl. Statt im Kuchenteig backen, die gekochte Krebsmasse in Pastetli füllen.



Jetzt an Ihrem Kiosk für Fr. 4.90 oder
unter www.saison.ch im Jahresabonnement,
12 Ausgaben für nur Fr. 39.–

KLEINE KÜCHENKUNDE

Für Panzerknacker



Was Sie schon immer über Schalentiere wie Crevetten, Black Tiger und Prawns wissen wollten, sagt Ihnen Food-Redaktorin Sonja Leissing.

Es gibt eine grosse Auswahl bei den gepanzerten Krustentieren. Dazu zählen wir Garnelen, Krabben und verschiedene Arten von Krebsen. Sie werden in Salzwasser- und Süsswassergarnelen, Warmwasser- und Kaltwassergarnelen eingeteilt. Je kälter und tiefer das Wasser, in dem die Garnelen leben, desto besser ist deren Qualität und Geschmack. Im Handel gibt es sie frisch, gekocht, in Salzlake eingelegt, geschält, vakuumiert oder tiefgefroren angeboten. Zu den Delikatessen mit Scheren hingegen gehören Hummer, Langusten oder Langustini und die wesentlich kleineren Scampi. Sie sind mit schlanken, langen Scheren ausgestattet, und man findet sie in den atlantischen Küstengewässern von Nordafrika bis Skandinavien.

Die Garnele ist auch eine Crevette

Bei der häufigsten Krabbenart, den kleinen, rosa Garnelen, herrscht jedoch die grösste Verwirrung. Wer weiss schon, dass Garnele der Überbegriff ist für alle Krustentiere ohne Scheren? Und, dass sie einfach je nach Herkunftsland unterschiedlich heissen? In England nennt man sie Shrimps oder Prawns. In Frankreich bestellt man Crevettes und in Spanien Camarones.

Wir Schweizer nennen die kleinen geschälten oder in Lake eingelegten schlicht Crevetten. Auch King Prawns, Black Tiger oder Gambas sind genaugenommen Garnelen. Der Unterschied macht hier nur die Grösse der Meerestiere aus. Sie werden nämlich bis zu zwanzig Zentimeter

gross. Die schmackhaften Krustentiere überzeugen alle durch einen hohen Gesundheitswert. Sie enthalten hochwertiges Eiweiss, wenig Fett, die Vitamine B₆, B₁₂ und E, Kalium, Kalzium, Zink, Eisen, und sie sättigen sehr gut. Doch aufgepasst: In der Regel enthalten alle Krustentiere viel Cholesterin. Darum sollten Menschen mit einem erhöhten Blutfettwert diese Köstlichkeiten nur selten und in kleinen Portionen geniessen. Wegen des Puringehalts sollten auch Gichtpatienten zurückhaltend sein.

Flambiert, frittiert, gebraten oder im Salat

Die in Lake eingelegten Crevetten eignen sich besonders gut für einen Meeresfrüchtesalat, mit einer Cocktailsauce gemischt auf einer halben Avocado oder in einem gebratenen Reisgericht. Wunderbar sind sie auch in einer Kartoffelsuppe. Die Crevetten aber erst am Schluss zum Süppchen geben und kurz wärmen.

Die rohen und geschälten Crevetten sind etwas grösser und schmecken mit Knoblauchscheiben in etwas Olivenöl gebraten einfach köstlich. Dazu ein frisches Baguette, und ein vollwertiges Nachtessen ist parat. Doch ebenso in einem Knuspermantel frittiert oder flambiert sind die Krabbenschwänzlein nicht nur bei Gourmets sehr beliebt.

Und was wäre eine spanische Paella ohne Pazifik Prawns? Das weisse Fleisch schmeckt ein bisschen süsslich und wird sehr geschätzt. Manch ein Gourmet behauptet sogar, sie seien zarter und besser als Hummerfleisch.

Crevetten in Lake

In der Küche: Die feinen Kleinen schmecken köstlich als Salat oder an einer Cocktailsauce. Einer deftigen Kartoffelsuppe geben Crevetten den letzten Schliff. Aber bitte erst am Schluss begeben und nur kurz erwärmen. **Tipp:** Selbstverständlich sind alle Crevetten in der Migros mit dem MSC-Label ausgezeichnet.



Pazifik Prawns

In der Küche: Prawns – oder bei uns auch Riesencrevetten genannt – gehören in jede Paella. Mariniert und auf dem Grill gebraten oder in einer mediterranen Pastapfanne sind sie eine gelungene Abwechslung. **Tipp:** Prawns harmonieren auch sehr gut mit einer leichten Safransauce.

SEL Crevetten Tail-on

In der Küche: Die grösseren, bereits gekochten und geschälten Crevetten eignen sich bestens in Olivenöl, mit Knoblauchscheiben und verschiedenen Kräutern gebraten. **Tipp:** Da alle Garnelen leicht verderblich sind, werden sie bereits auf den Fangschiffen in Meerwasser gekocht.



Tiger Prawns

In der Küche: Sie sind wie die hellen Pazifik Prawns gegrillt oder gratiniert, in einem Ragout verarbeitet oder kurz gebraten, mit einer Knoblauchsauce serviert ein absolutes Gedicht. **Tipp:** Entfernen Sie bei allen grossen Garnelen unbedingt den Darm (schwarzer Faden). Die Prawns auch immer gut mit Wasser abspülen und trocken tupfen.

AUFGEGABELT



Martin Jenni, Food-Redaktor

Vitamine

«Lebenswasser» heisst bei den Schotten das geflügelte Wort für Whisky. Im Winter wärmt es ihre Seele und hebt die Laune. Ihren Appetit stillen sie mit deftigen Eintöpfen, ihre opulenten Hummerfänge verkaufen sie weltweit an die besten Restaurants, da die heimische Delikatesse zu teuer für den eigenen Kochtopf ist. Auch mischen sie keine Cocktailsaucen, sondern kräftige Wintercocktails. Nur passen diese Rezepte nicht ins Migros-Magazin, da bei allen der Alkohol im Vordergrund steht. Na gut, ein Rezept gegen Husten wird doch wohl noch durchgehen:

4 cl Single Malt in ein Dram (Glas) giessen, 1 TL Zucker beifügen, der Saft einer halben Limette ausdrücken, die Schale abreiben, drei Gewürnelken hinzugeben und mit kochendem Wasser nach Belieben aufgiessen. Am nächsten Tag ist der Husten weg. Eine alkoholfreie Vitaminbombe gäbe es da auch noch. Allerdings ist es kein schottisches Rezept: Zwei Zitronen auspressen, geriebenen Ingwer, wenig Rohrzucker, Pfefferminzblätter hinzugeben, mit heissem Wasser aufgiessen, ziehen lassen und schlürfen. Die «ungesündere» Variante wäre mit – hüstel, hüstel ...