



## DAS EXPO-MENU DES KANTONS GENÈVE

Das Konzept hat sich bewährt. Die Kunden freuts, uns freuts, und auch Daniel Gisler, Projektleiter Mistral-Restaurant in Neuenburg hat seine Freude an den SAISON-KÜCHE-Rezepten. Jeden Monat wird in den beiden Restaurants der Migros auf den Arteplages in Neuenburg und Biel eine Spezialität aus einem Westschweizer Kanton aufgetischt, wobei die Kunden das passende Rezept nicht nur in der SAISON-KÜCHE, sondern auch in den Restaurants selbst finden.

Um das volle Aroma der nebenstehenden Spezialität «Fricassée de porc à la genevoise» auskosten zu können, empfiehlt Daniel Gisler auf den Arteplages dazu ein Gläschen vom Pinot Noir Neuchâtel 2000, vieilles vignes fût de chêne, einen wunderbaren, leichten Rotwein, der dem Genfer Gamay in nichts nachsteht.

In Biel besuchte Daniel Gisler den Genfer Beitrag zur Expo.02 – Grenzen (er)leben – der in Zusammenarbeit mit andern Grenzkantonen realisiert wurde: «Die Holzpfähle versprechen zwar ein Durchkommen, trotzdem wirkten sie als Barrieren. Das hat mich angeregt, über unsere eigenen, unsichtbaren Grenzen zu reflektieren.»



Arteplage Biel

# Genfer Spezialitäten Traditionelle E





# ganz à la française



Wie ein Zipfel in französische Lande hineinragend, ist der elegante, weltoffene Stadtkanton Genf kulinarisch eher nach Lyon denn nach Lausanne ausgerichtet. Trotzdem hat auch die Genfer Küche Eigenständiges zu bieten: aromatisches «Fricassée de porc», einen saftigen Birnenkuchen oder die Longeole – eine mit Fenchelsamen gewürzte Schweinswurst. Felchen, Forellen, Saiblinge und Eglis aus dem See inspirieren Spitzenköche wie Hausfrauen zu immer neuen Rezepten. Und zu all dem passen ein roter Gamay oder ein weisser Perlan aus kantonseigenem Rebbau hervorragend.

Fricassée de porc à la genevoise  
(Rezept siehe Seite 40)

AUGUST



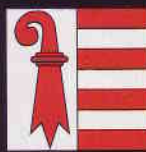
Neuenburg



Wallis



Genf



Jura



Waadt

Von Mai bis Oktober stellen wir Ihnen jeden Monat kulinarisch einen der Westschweizer Kantone vor. Im August: Genf.



## Fricassée de porc à la genevoise

Schweinsragout nach Genfer Art

(Foto siehe Seite 39)

Für 4 Personen

BEIZE:

1 Karotte

1 kleines Stück Sellerie

8 Wacholderbeeren

je 1 Zweig Thymian und Majoran

7 dl Rotwein z.B. Gamay

600 g Schweinsschulter  
am Stück

1 Schweinsfüsschen

15 g Bratbutter

Salz, Pfeffer aus der Mühle

1 Knoblauchzehe

1 EL Mehl

1 Dose Pelati gehackt, 400 g

2 dl Kalbsfond aus Konzentrat

1 Karotte

je 4 Zweige Thymian und Majoran

**1 2 Tage im Voraus:** Für die Beize Karotte und Sellerie würfeln, mit den restlichen Zutaten mischen. Das Fleisch in 2 cm grosse Würfel schneiden und mit dem Füßchen in der Beize zugedeckt 2 Tage im Kühlschrank marinieren.

**2 Am Zubereitungstag:** Fleisch und Füßchen aus der Beize nehmen, trocken tupfen. Beize durch ein Sieb gies- sen und 1 dl beiseite stellen.

**3** Fleisch und Füßchen in heisser Bratbutter rundum scharf anbraten. Salzen, pfe- fern, Knoblauch dazu pressen, Mehl darüber stäuben und kurz weiterbraten. 1 dl Beize, Pelati und Fond zufügen. Zu- gedeckt bei kleinem Feuer 1 Stunde schmoren.

**4** Karotte fein würfeln. In den letzten 15 Minuten beige- ben und ohne Deckel fertig ko- chen. Majoranblätter fein schneiden und mit Thymian- blättern zum Ragout geben.

Zubereitungszeit ca. 40 Minuten  
+ 2 Tage beizen  
+ ca. 1 Stunde schmoren lassen

Pro Person ca. 41 g Eiweiss,  
32 g Fett, 27 g Kohlenhydrate,  
2750 kJ/ 660 kcal



## Tatar de truite

Seeforellen-Tatar

Für 4 Personen

**2 Seeforellenfilets** oder Lachs- forellenfilets, ohne Haut und entgrätet, ca. 200 g

**1 kleine rote Schalotte**

**je 1 kleines Stück Zucchini** gelb und grün

wenig Rettich

**4 Zweige Basilikum**

Salz, Pfeffer aus der Mühle

**1 EL Olivenöl** oder Sonnen- blumenöl

Zitronensaft

ZUM ANRICHTEN:

**2 junge Zucchini**

Olivenöl zum Beträufeln

**1** Die Fischfilets 10 Minuten in den Tiefkühler stellen. In- zwischen die Schalotte sehr fein hacken. Die Schale der Zucchini dünn abschälen und diese in feinste Streifen schneiden

**2** Die eiskalten Fischfilets in feine Würfelchen schneiden. Mit den vorbereiteten Zuta- ten mischen. Rettich direkt dazu reiben. 4 Basilikumblät- ter mit der Schere direkt zum Tatar schneiden. Mit Salz und Pfeffer pikant würzen. Öl zufügen und mit Zitrone- nsaft abschmecken. Vor dem Anrichten mindestens 1 Stunde im Kühlschrank ma- rinieren lassen.

**3** Zucchini in dünne Räd- chen schneiden. Auf Tellern anrichten. Mit Salz und Pfeffer würzen und mit Öl be- träufeln. Forellen-Tatar dar- auf anrichten und mit Basili- kum garnieren. Sofort servie- ren.

Zucchettireste können z.B. für eine Gemüsesuppe oder ein Ratatouille verwendet werden.

Zubereitungszeit ca. 25 Minuten  
+ 1 Stunde marinieren

Pro Person 10 g Eiweiss, 7 g Fett,  
4 g Kohlenhydrate, 500 kJ/120 kcal





Im August wird Ihnen das saftige «Fricassée de porc à la genevoise» auch an der Expo.02 serviert – in den Mistral-Restaurants der Migros auf den Arteplages Neuenburg und Biel.



## FRUCHTIG

**Petite soupe de mûres***Brombeersüppchen*

Für 4 Personen

- 1 TL Maisstärke**
- 2 dl süsser Dessertwein**
- 1/2 Zitrone**
- 2 Beutel Bourbon-Vanillezucker**
- 600 g Brombeeren**
- 8 Pfefferminzblätter**
- 1 EL Kristallzucker**
- 100 g Crème fraîche**

**1** Maisstärke mit Wein in einer Pfanne anrühren. Zitrone dazupressen. Vanillezucker und Beeren begeben und alles aufkochen. So lange köcheln, bis die Beeren weich sind, ohne dass sie platzen. Die Flüssigkeit sollte leicht binden. Auskühlen lassen. In Schalen anrichten und bis zum Servieren kühl stellen.

**2** Pfefferminzblätter fein hacken. Die Hälfte davon mit dem Zucker mischen und mit dem Wiegemesser bear-

beiten, bis ein grüner Minze-Zucker entsteht. Restliche Minze mit Crème fraîche mischen. Crème fraîche auf Brombeeren geben und mit Minze-Zucker bestreuen. Sofort servieren.

Zubereitungszeit ca. 15 Minuten

*Pro Person 3 g Eiweiss,  
10 g Fett, 28 g Kohlenhydrate,  
1050 kJ/250 kcal*

**WELTSTADT GENÈVE**

Sitz internationaler Firmen und Organisationen, hat sich Genève auch kulinarisch Einflüssen fremder Kulturen geöffnet, vor allem der französischen Küche. Dies ist durchaus verständlich, ist doch die Grenze zu Frankreich 100 km lang, jene zur Waadt aber nur gerade 4,5 km. Dass die Genèver Küchenchefs ihren französischen Kollegen in nichts nachstehen, das beweist der Gault Millau: Nicht weniger als 12 Restaurants in Stadt und Kanton Genève werden mit 15 bis 19 der begehrten Punkte bedacht.

*Mistral*

Ob drinnen an der Bar oder draussen am romantischen See, Tania und Fabian lieben das Mistral-Restaurant auf der Arteplage in Neuenburg mit seinem speziellen, nur diesen einen Sommer gültigen Expo-Ambiente.

**ROMANTIK PUR**

Die drei grauen Schalen, tagsüber stabiles Wahrzeichen der Arteplage Neuenburg, schweben wie transparente, schwere Luftblasen im Nachthimmel, spiegeln sich im See. Irgendwer spielt Musik, aus dem Mistral-Restaurant ist Tellergeklapper und leises Gelächter zu hören. Doch Tania hört nichts. Sie ist verliebt. Immer noch. Auch nach einem Jahr Verheiratetsein mit ihrem Fabian. Sie hat ihm nichts erzählt vom

heimlichen Besuch bei der Stilistin Myriam Hoffmann, sie will ihn überraschen. Nur eines stand für beide schon lange, lange fest: dass sie ihren ersten Hochzeitstag hier feiern würden, an ihrem Lieblingsplatz des Sommers 2002. «Eine so romantische Kulisse findet man den ganzen See entlang nirgends mehr», erklärt Tania. «Und das Spektakel des Son et Lumière, das auf der Arteplage allabendlich stattfindet, kann man bequem von der Restau-

rantterrasse aus verfolgen», ergänzt der praktische Fabian. Nicht zu vergessen die Bar, die sich zu einem Treffpunkt für tout Neuchâtel entwickelt hat. Sie liegt mitten im Expo-Geschehen und ist für Nachtschwärmer bestens eingerichtet: Sonntag bis Donnerstag offen bis ein Uhr, Freitag/Samstag bis zwei Uhr nachts. Zu trinken gibt es viele interessante Cocktails wie Bellini, Lemon Squash oder Exotic – mal mit, mal ohne Alkohol.