



SAFTIGE FRÜCHTE gehören ebenso zum Speiseplan der Sopranistin Noëmi Nadelmann wie frisches Gemüse.

KICHERERBSEN über Nacht einweichen, so quellen sie auf und werden beim Kochen weich.

BÄLLCHEN aus der Kichererbsemasse formen und frittieren. Persönlich macht's Noëmi Nadelmann anders: Sie brät die Falafel in Olivenöl.



Ein Hohelied aufs frische

Ob viel Saisongemüse einen positiven Einfluss auf ihre Stimme hat, kann die Starsopranistin Noëmi überzeugt, dass Gemüse ihr zu einer guten Gesundheit verhilft – und die verleiht der Opernsängerin

Nachgefragt bei Noëmi Nadelmann

→ **Was haben Sie immer auf Vorrat?**
Hülsenfrüchte und Polenta, Zwiebeln und Knoblauch sowie diverse Nuss- und Olivenöle.

→ **Wie oft kochen Sie selbst pro Woche?**
Wenn ich in Zürich bin, koche ich jeden Tag. Da meine Tochter Jamileh im Gymi hart arbeitet, möchte ich sie mit einer warmen Mahlzeit stärken.

→ **Kochen ist für Sie ...**
... pure Lebenskunst und Lebensfreude.

→ **Was würden Sie nie im Leben essen?**
Schnecken, das finde ich absolut widerlich.

→ **Mit wem würden Sie gern mal essen gehen?**
Mit der grossen britischen Schauspielerin Judi Dench.

Die Köchin der «Saisonküche», Andrea Pistorius, schaut ganz neidisch. «Ist das eines von diesen ganz teuren, echten, superguten japanischen Messern?», will sie von der Sopranistin Noëmi Nadelmann (47) wissen. Diese hat das gute Stück aus einer Schublade geholt, denn es gibt Berge von Gemüse zu schneiden. «Ja, das ist ein Shunkai-Messer», bestätigt sie, und warnt: «Aber Achtung auf die Fingerkuppen. Die Klinge durchdringt alles wie von Zauberhand.»

Noëmi Nadelmann steht täglich in ihrer kleinen, aber durchdachten Küche. Der Blick geht ins Grüne, dabei steht das Haus mitten in der Altstadt von Zürich.

«Das Haus gehört der Stadt und ich lebe hier in einer echten Musikerwohnung mit meterdicken Mauern. Da stört es keinen, wenn ich laut singe», meint sie und lacht kehlig.

«Ich bin dabei, die Rolle der Marie in der Oper «Wozzeck» von Alban Berg einzustudieren. Es ist eine sehr moderne Musik und für unsere Ohren gewöhnungsbedürftig. Die Partie reicht von einem tiefen E bis zu einem hohen Cis, umfasst also beinahe drei Oktaven. Beim Üben dieser Partitur hört kein Nachbar gern mit», meint sie mitfühlend.

Sie aber findet diese Oper sehr berührend, da sie, basierend auf Georg Büchners Schauspiel «Woyzeck», von Menschen ohne Chance erzählt, von der armen Marie, die am Schluss ermordet wird. Die Sängerin erklärt ihre Faszination: «Das Thema ist weltweit leider immer noch aktuell, Frauen aus armen Verhältnissen sind benachteiligt. Wenn ich die Zuschauer durch die Musik dafür sensibilisieren, sie berühren kann, ist das grossartig.»

Was macht das Backpulver im Falafel?

Noëmi Nadelmann ist Vegetarierin. Bei ihr stehen frisches Saison Gemüse, Salate, aber auch Kartoffeln, Pasta und Polenta auf dem Speiseplan. Dass Andrea Pistorius Kichererbsen mit dem nussigen Aroma und den gesunden Inhaltsstoffen zu Falafel verarbeitet, freut die gefeierte Sopranistin.

Neugierig schaut sie der Köchin, die Backpulver zur krümeligen Masse gibt, über die Schulter. «Wozu das?» fragt sie. Die Köchin weiss, was sie tut: →

Kochen mit der «Saisonküche»



Nicht nur auf der Bühne, auch in der Küche ist Noëmi Nadelmann in ihrem Element. Sie kocht leidenschaftlich gern und oft, wie sie der Köchin der «Saisonküche», Andrea Pistorius, erklärt.

Gemüse

Nadelmann nicht bestätigen. Sie ist aber Kraft, Ausdauer und Geschmeidigkeit.

→ «Die Falafel werden dadurch luftiger und weniger hart.» Noch etwas macht die Sängerin bei ihren Falafeln anders als die Köchin: Anstelle der Würzmischung verwendet sie lieber reinen Kreuzkümmel. Den liebt sie.

Gewürze sind ohnehin eine Passion von ihr, am liebsten frisch. Und so wachsen denn in ihrem üppigen Garten nebst Blumen aromatische Kräuter in allen Variationen, unter anderen englische und marokkanische Pfefferminze, drei Sorten Basilikum, Koriander, Petersilie und Schnittlauch. Sie schwärmt: «Für einen Salat im Garten frische Kräuter schneiden ist für mich Lebensqualität.»

Ein weltweit gefragter Schweizer Star

Als gefeierte Sopranistin ist die in Zürich aufgewachsene Sängerin viel unterwegs. Nicht nur in Europas Hauptstädten, sondern auch in Städten wie Tokio und Hongkong, in Chicago und Berlin.

Diesen Juli spielt sie in der imposanten, römischen Arena von Avenches VD die Donna Anna in Mozarts «Don Giovanni». «Die Proben für diese Neuinszenierung unter dem Star-Regisseur Giancarlo Del Monaco beginnen bald», freut sie sich. Und am 11. Juli übernimmt sie am Classic Open Air Solothurn ihre Lieblingsrolle, die Violetta in Verdis «La Traviata». «Ich mag die lockere, fröhliche Atmosphäre der Festivals, das Spielen unter freiem Himmel.» Ebenso freut sie sich auf ihr Mitwirken am Menuhin Festival Gstaad im August. In der Oper «Pagliacci» von Ruggiero Leoncavallo wird sie die Nedda verkörpern.

Doch der Sommer steht erst vor der Tür, die Kräuter gedeihen, das Gemüseangebot ist üppig und Noëmi Nadelmann glücklich. «Ich bin eine lustvolle Vegetarierin», erklärt sie, während das Messer wie von Geisterhand durch die Tomate gleitet. «Wenn ich buntes Gemüse, würzige Kräuter, Hülsenfrüchte, Kartoffeln, einen Teller Pasta und saftige Früchte habe, was soll ich da mit Fleisch?»

Text Ruth Gassmann

Bilder Hans Schürmann

www.noeminadelmann.ch

Falafel mit Joghurt-Gurken-Sauce

Gericht für 4 Personen

Zubereitung

ca. 45 Minuten +

ca. 12 Stunden einweichen

Pro Person ca. 20 g

Eiweiss, 55 g Fett,

79 g Kohlenhydrate,

3700 kJ/890 kcal

ZUTATEN

200 g Kichererbsen

½ Bund glattblättrige

Petersilie

½ Bund Koriander

1 rote Zwiebel

2 Knoblauchzehen

60 g Mehl

½ TL Backpulver

1 TL edelsüßes

Paprikapulver

1 TL orientalische Würz-

mischung,

z. B. 1001 Night-Mix

½ TL weisser Pfeffer

½ TL Salz

Erdnussöl zum Frittieren

1 kleiner Eisbergsalat

2 Tomaten

½ Gurke

8 Pitabrötchen

Joghurt-Gurken-Sauce:

½ Gurke

1 Zwiebel

1 Knoblauchzehe

4 Zweige Pfefferminze

180 g Joghurt nature

Salz, Pfeffer



ZUBEREITUNG

1 Am Vortag: Kichererbsen in reichlich kaltem Wasser einweichen.

2 Am Zubereitungstag: Kichererbsen absieben, abtropfen lassen und mit Haushaltspapier trockentupfen. Portionenweise im Cutter oder mit dem Stabmixer zu einer krümeligen Masse pürieren. Kräuter, Zwiebel und Knoblauch fein hacken. Mehl, Backpulver und Gewürze dazugeben und gut mischen. Aus der Masse baumnussgrosse Kugeln formen und diese leicht flach drücken. Salat, Tomaten und Gurke in mundgerechte Stücke schneiden.

3 Für die Sauce Gurke an einer Bircherraffel reiben und gut abtropfen lassen. Zwiebel fein hacken, Knoblauch pressen. Minze fein hacken. Alles mit dem Joghurt mischen, mit Salz und Pfeffer abschmecken.

4 Falafelkugeln im 180 °C heissen Öl portionenweise ca. 5 Minuten frittieren. Pitabrötchen im Toaster oder Backofen aufbacken. Mit Falafelkugeln, Salaten und Sauce füllen.



Mehr Rezepte auf www.saison.ch
Jetzt bestellen: Telefon 0848 87 77 77
 Abo nur Fr. 39.- (12 Ausgaben).

KOCHTIPPS

Hülsen



So werden Hülsenfrüchte leicht verdaulich: Tipps von «Saisonküche»-Köchin Andrea Pistorius

Mit Worthülsen bezeichnet man hohles Geschwätz, Hülsenfrüchte aber sind alles andere als leer. Sie lassen sogar Rindfleisch armselig aussehen. Denn im Vergleich enthalten Hülsenfrüchte das Hundertfache an Folsäure – sie sorgt für Zellteilung und Stoffwechsel – und das Fünffache an Vitamin B₁ und B₆, die für Herzkreislauf, Nervensystem und Blutbildung wichtig sind. Zudem bringen die kleinen Eiweisslieferanten bedeutend mehr Kalium, Kalzium, Magnesium und Eisen auf den Teller als das gewichtige Rindfleisch. Vor allem aber enthalten sie Nahrungsfasern, die sättigen, die Darmflora aktivieren und Giftstoffe binden.

Eiweisslieferant

Unersetzbarer Eiweisslieferant Fleisch? Weit gefehlt. Enthalten 100 g Rindfleisch 21,6 g Eiweiss, sind es bei Hülsenfrüchten ebenfalls stolze 20 g. Der Körper kann das pflanzliche Eiweiss besonders gut aufnehmen, wenn die Hülsenfrüchte mit Reis, Mais, Teigwaren, Brot oder Kartoffeln kombiniert werden.

Und noch etwas: Hülsenfrüchte sind fettarm und cholesterinfrei. Entgegen einer weitverbreiteten Meinung sind sie ausgesprochene Schlankmacher. Eine Portion Rindfleisch enthält 40 Prozent mehr Kalorien als Bohnen. Auch Diabetiker dürfen bei Hülsenfrüchten zugreifen. Die Kohlenhydrate gehen nur langsam ins Blut und sind deshalb kaum blutzuckerwirksam.

Einweichen oder nicht?

Ausser Linsen und geschälten Erbsen sollte man alle Hülsenfrüchte

über Nacht in der drei- bis vierfachen Menge kaltem Wasser einlegen. Die Schalen quellen auf, und die meisten Stoffe, die Hülsenfrüchte schwer verdaulich machen, gelangen ins Wasser. Deshalb sollte man sie nach dem Einweichen gut abspülen und zum nachfolgenden Kochen frisches Wasser verwenden.

Für alle, die vergessen haben, sie am Abend einzuweichen, gibt es ein Schnellverfahren: Hülsenfrüchte mit der dreifachen Menge Wasser eine Minute aufkochen und zwei Stunden stehen lassen.

Und noch ein Tipp: grössere Mengen zubereiten und portionenweise einfrieren.

Erst am Schluss würzen

Hülsenfrüchte dürfen erst zum Schluss der Garzeit salzig oder sauer gewürzt werden, sonst bleiben sie hart – also nie zu Beginn zum Beispiel Salz, Gewürzextrakte, Zitronensaft, Sojasauce, Essig, Senf, Tomaten oder Früchte begeben. Anders milde Gewürze wie Thymian, Koriander, Kümmel, Lorbeer oder Bohnenkraut. Sie können mitgekocht werden.

Verdauungshilfen

Sollte trotz Einweichen und Kochen die Angst vor Blähungen bleiben, helfen die Gewürze Anis, Koriander, Fenchel, Ingwer, Cayennepfeffer und Kümmel. Geschmacklich passen auch Majoran, Basilikum, Thymian, Bohnenkraut, Petersilie oder Rosmarin.

Alle Widerstände ausgeräumt? Also stellt sich nur noch die Frage: roter Linsensalat oder indisches Curry, Kichererbsenküchlein oder Falafel oder doch lieber eine rassistige Bohnenpaste?



Borlotti-Bohnen

DIE HÜBSCHEN: Die lustigen Sprengel vor dem Einlegen bewundern, sie verschwinden durchs Kochen. Borlotti-Bohnen passen hervorragend zu bitteren Salaten wie Radicchio oder Rucola. Scharf gewürzt und mit Stangensellerie, Zwiebel, Paprika und Tomaten kombiniert, werden sie zum Chili con verdura, mit frischem Gemüse, Basilikum und Olivenöl zur perfekten Spaghettisauce. Einweichen: über Nacht
Kochen: ca. 55 Minuten, im Dampfkochtopf 10–12 Minuten

Rote Linsen

DIE SCHNELLEN: Sie sind geschält, deshalb ist es nicht unbedingt erforderlich, sie einzuweichen. Mit ihrem milden Geschmack passen sie hervorragend in Sommersalate oder über frisches Gemüse. Aufgepasst beim Kochen, sie werden schnell breiig, sind dann aber perfekt für Pürees, Suppen und Saucen. Einweichen: Rote Linsen müssen nicht eingeweicht werden.
Kochen: ca. 10 Minuten



Kichererbsen

DIE LUSTIGEN: Einige hören sie im Wasser kichern, doch verdanken sie ihren Namen der Eindeutschung von «cicer», dem botanischen Überbegriff der Kichererbsenarten. Nussig in Geschmack und Konsistenz, eignen sich die haselnussförmigen Samen sehr gut für Salate und Antipasti. Am bekanntesten ist die Zubereitung zu Falafel (Rezept auf Seite 81) oder zu Humus. Einweichen: über Nacht
Kochen: ca. 55 Minuten, im Dampfkochtopf 10–12 Minuten



Linsen

DIE WIEDERENTDECKTEN: Lange Zeit als Arme-Leute-Essen verschrien, haben sich Linsen einen Topplatz in der Spitzengastronomie erobert. Zum Beispiel gemischt mit roten und gelben Peperoniwürfelchen, veredelt mit Champagneressig und bestem Öl, gekrönt von Seeteufel-medallions.

Einweichen: nicht nötig, bei empfindlichem Magen aber empfehlenswert

Kochen: ca. 25 Minuten, im Dampfkochtopf ca. 5 Minuten



Rote Kidney-Bohnen

DIE SÜSSLICHEN: Ihren Namen verdanken die Kidney-Bohnen ihrem nierenförmigen Aussehen (kidney: englisch Niere), wegen ihres indianischen Ursprungs sind sie auch als Indianerbohne bekannt. Sie sind Hauptzutat im scharfen Eintopf Chili con carne oder in Pastenform als Taco-Füllung. Süsslich im Geschmack, passen sie auch in Salate.

Einweichen: über Nacht

Kochen: ca. 55 Minuten, im Dampfkochtopf 10–12 Minuten

AUFGEGABELT



Bild Gian Vaiti

Martin Jenni, Food-Redaktor

Gross und leer

Baked Beans haben es in sich. Sie können ein Erdbeben auslösen. Zumindest im Fussball. Nicht als O-Ton auf dem Feld, sondern in den Köpfen traditionsbewusster britischer Fussballer. Kurz, Bohnen haben vor Jahren zur Vertragsauflösung von Fussballtrainer Christian Gross beim Londoner Club Tottenham Hotspur geführt. Wie das? Ernährungsprofi Gross hatte seinen Fussballern zwar nicht ihr geliebtes «Pint of Bitter» (siehe Bild), dafür die nicht minder beliebten Baked Beans verboten, was diese gar nicht goutierten. Keiner gab nach, und schon wars um Gross geschehen, obwohl er den Verein vor dem Abstieg aus der Premier League rettete. Die Macht der Fussballer, wenn es um britische Gepflogenheiten geht, hat er wohl unterschätzt. Gut. Beim FC Basel haben die Bohnen keine Rolle gespielt. Nebenbei. Ich mag sie auch, die Beaked Beans. Vielleicht endete deshalb in der damaligen Nationalliga C meine Goaliekarriere? Am liebsten esse ich sie wie die Briten zum Frühstück: mit Speck, Wurst, Spiegelei, Champignons, Tomaten, Toast und Tee. Nein? Als Füllung für «Jacket Potatoes» eignen sie sich auch. Cheerio.