



**DARAUS GIBTS WAS FEINES:** Die Zutaten für die Chriesibrägel und das Griess-Soufflé.

**CHRIESIBRÄGEL** am Köcheln. Der feine Duft befiehlt dem Hirn:

Mach die Magensäure startklar.

**ER BESITZT NICHT NUR EINEN VOGEL, SONDERN EINE GANZE VOGELSAMM-**

**LUNG:** Seine Lieblingsvögel sind die Tukane. Aus Glas, Porzellan und in natura.



# «Chiesi esse ich immer

Big-Band-Leader Pepe Lienhard ist ein Geniesser. Und er liebt Kirschen und Vögel. Was er damit ein altes Geheimnis – dies erzählt er uns beim Kochen von Griess-Soufflé und Chriesibrägel. Das



## Nachgefragt bei Pepe Lienhard

- **Was haben Sie immer auf Vorrat?**  
Wein, Spaghetti, Gewürze, Salat und immer zu viele Früchte.
- **Wie oft kochen Sie selbst pro Woche?**  
Ich koche zirka zweimal im Jahr. Glücklicherweise kocht meine Freundin sehr gut.
- **Kochen ist für Sie...**  
... weder ein Hobby noch eine Notwendigkeit. Ich bin ein äusserst dankbarer Gast.
- **Was würden Sie nie im Leben essen?**  
Schildkrötensuppe und Froschschenkel.
- **Mit wem würden Sie gern mal essen gehen?**  
Mit den Leuten, welche ich verehere, hatte ich schon Gelegenheit zu essen. Deshalb geniesse ich jedes Essen mit Freunden umso mehr. Das ist jedesmal ein Fest.

**P**epe Lienhards (63) Augen strahlen, als er die vielen Kirschen sieht, welche die Rezeptautorin der «Saisonküche», Andrea Pistorius, mitbringt. «Ich liebe Chriesi! Oft kaufe ich mir ein Kilo und esse sie dann gleich im Auto», sagt er mit einem Schmunzeln. «Aber am besten schmecken sie mir direkt vom Baum.» Pech! Denn er wohnt seit drei Jahren mitten in der Stadt Zürich, und da sind volle Kirschbäume eher selten anzutreffen. Vor seinem Umzug lebte Pepe auf einem Bauernhof im Dorf Mettmenstetten ZH. Seine Töchter Lara und Nina, heute 18 und 20 Jahre alt, waren oft bei ihm und pflückten die Kirschen frisch von seinen eigenen

Bäumen. Dort pflegte Pepe auch seine Liebe zu Vögeln. «Über 20 Jahre hielt und züchtete ich rund 400 tropische Vögel in grossen Volieren.» Seit er in Zürich wohnt, leben die Vögel in verschiedenen Zoos – zur Freude der Besucher. Das Interesse am Federvieh hat Pepe aber nie verloren. Immer noch beschäftigt er sich mit entsprechender Literatur und setzt sich auf seinen Reisen nach Thailand oder Brasilien auch mal in einen Busch, um ein tolles Foto zu schiessen. Von seiner Leidenschaft zeugen die 15 verschiedenen Porzellanvögel, welche das Wohnzimmer zieren. Einer davon ist der Tukan, sein Lieblingsvogel.

Zurück in die Küche. Diese ist zwar nicht gross, aber zwei Personen kommen locker aneinander vorbei, und auch für einen Tisch und zwei Stühle reicht der Platz. «Ich koche höchstens zweimal im Jahr», sagt er mit einem Augenzwinkern. Dafür kocht Freundin Christine Köhli (39) sehr gut und oft. «Meine Art zu kochen ist: reinschauen und naschen!» Heute darf der Meister selbst ran an die Pfannen. Zusammen mit Köchin Andrea bereitet er die Zutaten für die Griess-Soufflés vor.

### Mit zwölf die erste Band

Die neue Kocherfahrung macht ihn nicht nervös, aber vor seinen Konzerten herrscht immer eine gesunde nervöse Spannung. Schliesslich gilt es, das Publikum zu überzeugen. Überzeugend war er schon als Zwölfjähriger, als er seine erste Band «The College Stompers Lenzburg» gründete. Während andere Kids Fussball spielten, schrieb er in

### Kochen mit der «Saisonküche»



**So macht Entsteinen Spass! Unkompliziert und schnell sind alle Kirschen ihren Stein los. «Kann ich dir den Kirschenentsteiner abkaufen?», fragt Pepe Lienhard Andrea Pistorius, die Köchin der «Saisonküche».**

# sofort!»

macht, wo er mehr als einen Vogel hat und alles in seiner Wohnung in Zürich.

→ diesem Alter bereits Arrangements für Dixieland-Bands. Eine komplexe Angelegenheit! Er verrät uns das Geheimnis: «Bei meinem ehemaligen Musiklehrer an der Kantonsschule, Fritz Guggisberg, wäre ich für den Klavierunterricht eingeschrieben gewesen. Stattdessen brachte er mir auf meinen Wunsch die klassische Harmonielehre bei.» So begann die Karriere des Bandleaders Pepe Lienhard, die schon mehr als 40 Jahren dauert. Er spielt mit seinem Orchester auf internationalen Bühnen und begleitet schon unvergessliche Stars wie Frank Sinatra und Sammy Davis Jr., deren Professionalität ihn sehr beeindruckte. Und der Song «Swiss Lady», mit dem der Bandleader 1977 die Schweiz am Concours Eurovision de la Chanson vertrat, wird heute noch gespielt.

### Landung auf weisser Hose

Auch das Kirschenentsteinen hat er im Griff. Aber Weiss sollte man dabei nicht tragen. Die erste von Andreas entsteineten Kirschen landet direkt auf seinen weissen Hosen. Er nimmt gelassen.

Es gibt Gerüche und Mahlzeiten, die Erinnerungen wecken und Pepe Lienhard viel bedeuten. Wie zum Beispiel das Filet im Teig, das seine verstorbene Mutter immer zu Weihnachten servierte. Ein Lieblingsrezept hat er nicht. «Leider habe ich alles gern und kämpfe deshalb immer mit dem Gewicht», sagt er lachend. «Wenn ich zu Hause bin, gehe ich deshalb jeden Morgen zwischen 500 und 1000 Meter schwimmen. Immer vor dem Frühstück, und das wars dann mit Sport für den Rest des Tages.» Nach dem Frühstück und Zeitunglesen gibts kein Schema mehr. Mal arrangiert er, mal probt er oder sitzt am PC.

Zurzeit ist er oft unterwegs: Mit seinem Orchester präsentiert er die neue CD «Let's Swing», und vom 22. Oktober bis zum 5. Dezember ist er wieder mit Udo Jürgens auf Tournee. Aber jetzt: Chriesibrägel und Soufflés sind fertig und munden ausgezeichnet. Na Pepe, dieser Tag mit uns macht doch richtig Lust auf mehr, oder?

Text Ursula Bickel

Bilder Charles Seiler

www.pepelienhard.ch

## Griess-Soufflé mit Chriesibrägel

Für 4 Souffléförmchen

à ca. 2,5 dl

Zubereitung

ca. 40 Minuten

Pro Person ca. 11 g

Eiweiss, 17 g Fett,

87 g Kohlenhydrate,

2300 kJ/550 kcal

### ZUTATEN

#### GRIESS-SOUFFLÉ

1 Vanilleschote

½ Biozitron

7 dl Milch

1 Prise Salz

100 g Hartweizengriess

90 g Zucker

30 g Butter

1 Ei

Butter für die Förmchen

#### CHRIESIBRÄGEL

1 kg Kirschen

½ Vanilleschote

1 dl Apfelsaft

1 Zimtstange

1 Sternanis

4 EL Zucker

1 EL Maisstärke

Puderzucker

zum Bestäuben

Pfefferminze

zum Garnieren



### ZUBEREITUNG

1 Für das Soufflé Vanilleschote aufschneiden, Mark herauskratzen. Zitronenschale fein abreiben. Zur Milch geben, aufkochen. Salz und Griess unter Rühren dazugeben. Bei kleiner Hitze unter Rühren ca. 10 Minuten köcheln lassen.

2 Backofen auf 180 °C vorheizen. Pfanne mit dem Griess vom Herd ziehen, Vanilleschote entfernen. Zucker und Butter unterrühren. Ei trennen. Eigelb mit dem Griess verrühren. Eiweiss steif schlagen und unterheben. Souffléförmchen mit Butter ausstreichen. Griessmasse in die Förmchen verteilen. In der Ofenmitte 20–25 Minuten backen.

3 In der Zwischenzeit für den Chriesibrägel Kirschen entsteinen. Vanilleschote aufschneiden, Mark herauskratzen und zusammen mit den Kirschen, der Hälfte des Apfelsafts, dem Zimt, dem Sternanis und dem Zucker aufkochen. Bei kleiner Hitze ca. 10 Minuten köcheln lassen. Maisstärke mit dem restlichen Apfelsaft vermischen und unter die Kirschen rühren, bis die Masse bindet.

4 Soufflé sofort zusammen mit dem warmen Chriesibrägel servieren. Mit Puderzucker bestäuben und mit Pfefferminze garnieren.

### Tip

Griessbrei ungebacken zum Chriesibrägel servieren.



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

## KLEINE KÜCHENKUNDE

## Saftige Früchtchen



**Kirschen, Zwetschgen und Pflaumen. Tipps und Tricks von «Saisunküche»-Köchin Andrea Pistorius.**

**Z**wetschgen, Kirschen und Pflaumen sind endlich reif. Und heute muss man sie nicht mehr nachts beim Nachbarn klauen, denn es gibt sie zu kaufen. Was man mit den frischen, saftigen Kugeln so alles anstellen kann und wie man mit ihnen umgeht, das verrate ich Ihnen hier.

## Aufbewahrungstipps

## Kirschen:

Im Kühlschrank, auf einem Teller oder auf einer Platte ausgebreitet, halten sie 2 bis 3 Tage.

**Zwetschgen und Pflaumen:** Frische, nicht beschädigte Pflaumen und Zwetschgen können 3 bis 4 Tage in einem Papiersack im Kühlschrank aufbewahrt werden. Nicht waschen, denn die weissliche Schicht schützt die Früchte vor dem Austrocknen. Ein kühler Keller mit nicht mehr als 10 Grad eignet sich ebenso.

Im Gegensatz zu Aprikosen, Pfirsichen, Nektarinen und Pflaumen reifen Kirschen und Zwetschgen bei Zimmertemperatur nicht nach. Sie werden zwar weicher, aber der Geschmack wird nicht intensiver.

## Einkochen

Zum Einmachen eignen sich auch die nicht ganz reifen Früchte, da der enthaltene Zucker den Geschmack intensiviert.

## Grundrezept:

1 kg klein geschnittene Früchte oder Beeren mit 800 g bis 1 kg Zucker oder Gelierzucker in einer Pfanne gut mischen. Bei grosser Hitze rasch aufkochen und unter ständigem Rühren sprudelnd ko-

chen. Mit Kristallzucker 10 bis 20 Minuten, mit Gelierzucker 5 Minuten kochen. Nicht mehr als 1 kg Früchte aufs Mal einkochen.

Achtung: Nicht zu lange kochen. Denn dadurch geht die Gelierkraft des in den Früchten enthaltenen Pektins verloren.

## Zuckerreduzierte Konfitüre:

1 kg Früchte oder Beeren, 400 bis 500 g Zucker, 1 Beutel M-Gel. Klein geschnittene Früchte oder Beeren mit dem Geliemittel in einer Pfanne gut mischen. Bei grosser Hitze rasch aufkochen. Erst dann den Zucker begeben und unter ständigem Rühren 5 Minuten sprudelnd kochen.

## Gelee:

Gleiche Zubereitungsart wie für Konfitüren, jedoch mit  $\frac{3}{4}$  Liter Saft aus Früchten oder Beeren und 1 kg Zucker.

## Gelierprobe:

Wenig Konfitüre auf ein kaltes Tellerchen geben und kurz in den Kühlschrank stellen. Dann mit dem Finger durch die Konfitüre fahren. Die geteilte Masse darf auf dem Teller nicht mehr zusammenfliessen.

## Zwetschgen dörren

Falls die Zwetschgen schon weich sind, eignen sie sich vorzüglich zum Dörren. Bei ca. 50 Grad im Ofen während 24 bis 30 Stunden trocknen lassen. Sehr gut werden die Zwetschgen, wenn diese zweimal über Nacht im Ofen getrocknet werden und durch den Tag bei Zimmertemperatur stehen gelassen werden. En Guete!

## Kirschenkonfitüre

1,2 kg Kirschen,  $\frac{1}{2}$  Biozitron, 15 g Ingwer, 1 kg Gelierzucker,  $1\frac{1}{2}$  Päckchen Vanillezucker

Kirschen waschen und entsteinen. Von der Zitrone die Schale abreiben und Saft auspressen. Ingwer fein reiben. Kirschen mit Zitronensaft, -schale, Ingwer, Gelier- und Vanillezucker in einen Topf geben. Alles gut vermischen. Zugedeckt 3 Std. kühl stellen. Die Kirschmasse unter Rühren aufkochen, 6 Min. kochen lassen. Konfitüre in heiss ausgespülte Gläser füllen, sofort verschliessen.



## Powidl

1,5 kg Pflaumen oder Zwetschgen, 200 g Zucker, 2 Zimtstangen, 4–5 EL Rum

Pflaumen halbieren und entsteinen. Mit dem Zucker mischen, 3 Stunden zugedeckt stehen lassen. Pflaumen aufkochen. Bei kleiner Hitze

30 Minuten kochen, bis sie zerfallen. Etwas abkühlen lassen und durch ein feines Sieb streichen. Zimtstangen in das Püree geben. Backofen auf 160 °C vorheizen. Das Püree in eine grosse, ofenfeste Form füllen. In der Ofenmitte während gut 4 Stunden einkochen. Ab und zu umrühren. Zimt entfernen, das Mus in Twist-off-Gläser füllen, je 1 EL Rum oben auf geben und sofort verschliessen.

## Zwetschgen-Chutney

300 g Zwetschgen, 4 EL Rohzucker, 4 EL Aceto balsamico bianco, 15 g frischer Ingwer, 1 Sternanis, 3 Nelken,  $\frac{1}{2}$  Zimtstange, 1 Prise getrocknete, zerdrückte Chilischoten, Salz, Pfeffer

Zwetschgen entsteinen und in Stücke schneiden. Zusammen mit Zucker, Essig, Sternanis, Nelken, Zimt und Chilischote in eine Pfanne geben. Ingwer fein dazureiben. Alles aufkochen, bei mittlerer Hitze 10 Minuten kochen, gelegentlich umrühren. Gewürze entfernen. Das Chutney mit Salz und Pfeffer würzen, in kleine, heiss ausgespülte Konfitüregläser füllen, verschliessen und 2 Minuten auf den Kopf stellen. Nach dem Öffnen im Kühlschrank aufbewahren. Passt zu Käse und Frischkäse.



## AUFGEGABELT



Bild Gian Vaiti

Martin Jenni, Food-Redaktor

## Eintauchen

Was habe ich mit der U-Boot-Crew im Filmklassiker «Das Boot» mitgezittert. Abtauchen, auftauchen – nie sicher, ob die Flucht gelingt. Ich flüchtete jedenfalls vor dem Ende aus dem Kino nach Hause, wo ich in alte Rezepte und in Bilder aus alten Zeiten meiner Oma eintauchte. Ihr natürlicher Keller mit Lehm Boden, Mostfass und Hurde war schon leer beeindruckend, fasziniert hat er mich aber stets nach dem Altweibersommer. Dann nämlich, wenn er bis an den Rand hin proppenvoll war und aus allen Nähten zu platzen drohte. Voll war ich auch einmal. Pardon, anders kann ich mich dafür nicht ausdrücken, zumal ich als Jüngling unter dem Mostfass lag. Unter dem Gärenden natürlich. Die Strafpredigt von Oma, die zwanzig Ave Maria, die ich ihr laut und nüchtern vorbeten musste, und der Brummschädel haben mich gelehrt. Heute halte ich mich im Keller beim Eingemachten an die Essigzwetschgen, da der gärende, unfiltrierte und unpasteurisierte Most ohnehin verschwunden ist. Übrigens: Die Essigzwetschgen sind bester balsamischer Beistand bei der Vertilgung einer Schwartenwurst.

## Amarettokirschen

1,5 kg Kirschen, 1 Biozitrone,  
400 g Zucker, 1 Vanilleschote,  
3 dl Amaretto, 1,5 dl dunkler Rum  
(40–50 % Vol.)

Kirschen waschen und gut abtropfen lassen. Stiele kürzen. Jede Kirsche rundum mit einem Holzspiesschen mehrmals einstechen. Von der Zitrone die Schale dünn abschälen und in ganz feine Streifen schneiden. Saft auspressen. Vanilleschote längs halbieren, Mark auskratzen. Kirschen, Zucker, Vanillemark, Amaretto, Rum, Zitronensaft und -schale in einer Schüssel mischen. Die Kirschen in Gläser schichten, Saft über die Kirschen giessen. Gläser gut verschliessen. Kühl und dunkel aufbewahren. Die Kirschen sollten mindestens 3 Wochen vor dem ersten Verzehr durchziehen. Haltbarkeit: ca. 6 Monate.