



EINFACH, ABER RAFFINIERT: Kresse, Eier, Baumnüsse, Tommes, Rüeblli und Risottoreis.

SEIN ERSTES MAL: Mit Baumnüssen paniert er gekonnt einen Tomme – auf beiden Seiten.

IN DER KÜCHE: Wölfli kann kochen, Rezepte braucht er dazu keine.

MARKENZEICHEN: Er schaut immer nach vorne – ob im Goal der Berner Young Boys oder im Privatleben.



In der Küche zeigt Wölfli

Marco Wölfli (27) steht bei den Berner Young Boys im Tor. Kein leichter Job. Wo er Energie tankt er «Saisonküche»-Koch Daniel Tinembart beim Zubereiten von Kresse-Risotto. Mit dabei:



Nachgefragt bei Marco Wölfli

- **Was haben Sie immer auf Vorrat?**
Pasta, Reis und Raketenglace – falls mir meine Freundin Manuela nicht wieder zuvorgekommen ist.
- **Wie oft kochen Sie pro Woche?**
Fast jeden Abend.
- **Kochen ist für Sie ...**
... eine kleine Kunst. Oftmals schaue ich in den Kühlschrank und überlege mir, was ich daraus zaubern kann.
- **Was würden Sie nie im Leben essen?**
Alles, was mich vorher angeschaut hat, kann ich bestimmt nicht essen.
- **Mit wem würden Sie gern mal essen gehen?**
Mit dem Schauspieler Adam Sandler. Ich würde gerne mal sehen, ob er im wirklichen Leben auch so lustig ist wie in den Filmen.

Ich wäre ein Mann, der auf der Zunge zergeht.» Marco Wölfli verknüpft sich ein Lachen. Die Frage, wie sich der Fussballgoalie beschreiben würde, wenn er ein Menü wäre, amüsiert. «Und das Menü müsste gross sein.»

Wir treffen den sympathischen und unkomplizierten Young-Boys-Captain im stadioneigenen Restaurant Eleven. Hier trifft man den Torhüter auch mal zwischen den Trainings. «Hast du Lust zum Kochen?», fragt «Saisonküche»-Koch Daniel Tinembart interessiert. «Ja sicher. Ich koche leidenschaftlich gerne. Als 15-Jähriger habe ich eine Schnupperlehre als Koch gemacht. Eins kann ich nun bestimmt – Zwiebeln hacken!»

Sagts und greift nach der Schürze. Marco Wölfli sprüht nur so vor Tatendrang – wie in der Küche so auf dem Rasen.

Seit 2003 steht er im Tor der Berner und ist die unbestrittene Nummer eins. In der Nati hat sich der 27-Jährige als Nummer zwei etabliert – nur Diego Benaglio steht ihm dort vor der Sonne. Hat er ein sportliches Vorbild? Die Antwort kommt wie aus der Pistole geschossen: «Eine Mischung aus Fabien Barthez und Oliver Kahn. Barthez, weil er neben dem sportlichen Erfolg auch gerne mal einen Witz macht, und Kahn wegen seines eisernen Willens und der uneingeschränkten Präsenz auf dem Platz.»

Wok à la Wölfli für Freunde

Seine Freunde kennen und schätzen die Kochkünste des vielseitigen Solothurners. Seine Spezialität ist Wok à la Wölfli: Neben Poulet- oder Rindsgeschnetzeltem kommt allerlei Gemüse in die asiatische Pfanne, und fertig ist es. «Kochst du nach Rezept oder improvisierst du mehr?», will Daniel Tinembart wissen. «Am liebsten koche ich spontan», sagt Wölfli. Er besitze aber drei Kochbücher, ein indisches, ein vietnamesisches und eines aus der Schulzeit.

Doch zurück zu unserem Menü. Passend zum Wolf wäre eigentlich ein Lamm. Wölfli schüttelt den Kopf. «Nein, ich stehe mehr auf Käse. Mit dem Lamm hab ichs nicht so», sagt er, lacht und macht sich an den Tomme ran. «Mit Baumüssen einen kleinen, runden Käse panieren – spannend. Muss das auf beiden Seiten gemacht werden?» →

Kochen mit der «Saisonküche»



Ein Mann, der ran geht – in der Küche wie auf dem Feld: YB-Goalie Marco Wölfli (links) paniert zentimetergenau einen Tomme. Koch Daniel Tinembart staunt.

Zähne

und warum er perfekt Zwiebeln hackt, erzählt Tommes, viel Humor und Lasagne-Träume.

➔ Koch Daniel Tinembart wills erklären – zu spät. Wölfli ist schneller. Und schafft's – auf beiden Seiten. Genau richtig.

Der gradlinige Typ aus Grenchen überzeugt mit Taten statt mit Worten. «Mein Erfolg kommt von harter Arbeit. Ich will mich jeden Tag verbessern und weiterentwickeln», sagt er. Es ginge ihm darum, glücklich und zufrieden zu sein. Daher kommt für ihn ein Wechsel ins Ausland nur in Frage, wenn alles stimmt. «Geld ist für viele das Wichtigste im Leben. Für mich ist es die Familie.»

Als Sohn einer Sizilianerin und eines Solothurners geniesst er die geselligen Momente im Kreis der Familie. Dabei kommt er ins Schwärmen. «Meine Mutter ist die beste Köchin. Ihre Lasagne ist eine Sünde wert.» Wölfli läuft das Wasser im Mund zusammen: «Ich könnte schon zwei- bis dreimal in der Woche Lasagne essen, aber dann würde ich im Tor bestimmt nicht mehr so leichtfüssig hin und her springen!»

Deshalb achtet der Profisportler auf eine ausgewogene Ernährung. Muss er ja. «Im Sport ist der Körper dein Kapital. Es ist im eigenen Interesse, dass man sich fit hält», erklärt er.

Es gibt auch ein Leben neben dem Fussballplatz

Während der Weltmeisterschaft in Südafrika (vom 11. Juni bis 11. Juli 2010) muss er sich ums kulinarische Wohl keine Sorgen machen. Die Nati wird von Teamkoch Emil Bolli, Küchenchef im Hotel Bern, verwöhnt. Marco Wölfli: «Damit wir keine Magenverstimmung bekommen und Tore kassieren! Lieber schiessen wir sie.»

Gibt es für den Goalie auch ein Leben neben dem Fussball? «Und ob! Ich gehe ins Kino, spiele leidenschaftlich gerne jede Art von Brettspielen, und seit Kurzem gehöre ich zu den Jassern.» Freundin Manuela brachte ihm das Schweizer Volksspiel bei. Noch gewinnt sie. «Aber nicht mehr lange», sagt Marco Wölfli. Ehrgeiz kann man nicht einfach abstellen, auch beim Jassen nicht. Gut so.

Text Heidi Bacchilega

Bilder Nik Hunger

www.restaurant-eleven.ch

Kresse-Risotto mit Baumnuss-Tomme

Hauptgericht
für 4 Personen
Zubereitung
ca. 40 Minuten
Pro Person
ca. 37 g Eiweiss, 30 g Fett,
72 g Kohlenhydrate,
2950 kJ/710 kcal



ZUTATEN

1 Zwiebel
80 g Baumnüsse
100 g Karotten
350 g Risottoreis
2 EL Butter
9 dl Gemüsebouillon
1 Ei
4 Léger Tommes
2 EL Mehl
20 g Kresse
Salz, Pfeffer

ZUBEREITUNG

1 Zwiebel fein und Baumnüsse grob hacken. Karotten in 5 mm grosse Würfel schneiden. Reis, Zwiebel und Karottenwürfel in Butter andünsten, bis der Reis glasig ist. Nach und nach Bouillon dazurühren und den Risotto bei mittlerer Hitze rund 20 Minuten kochen, bis er schön cremig ist und der Reis noch etwas Biss hat.

2 Backofen auf 160 °C vorheizen. Ei verquirlen. Tommes mit Mehl bestäuben, durchs Ei ziehen und in den Baumnüssen wenden. Tommes auf ein mit Backpapier belegtes Blech legen und in der Ofenmitte ca. 10 Minuten backen.

3 Kresse unter den Risotto mischen und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Baumnuss-Tommes auf dem Risotto anrichten.



Jetzt abonnieren oder am Kiosk kaufen

Abo bestellen: 0848 87 77 77, aboservice@saison.ch

Mehr Rezepte unter www.saison.ch

KLEINE KÜCHENKUNDE

Was riecht hier so?



Schimmelkäse ist etwas Besonderes. Andrea Pistorius, Köchin der «Saisonné» weilt Sie in die Geheimnisse dieser Delikatesse ein.

Seine Ausdünstung dürfte weiss Gott besser sein, trotzdem ist er unwiderstehlich: Schimmelkäse ist ein erlesener Genuss. Der Schimmel verleiht dem Käse seine spezielle aromatische Note. Man unterscheidet zwischen Blau-, Rot- und Weiss-schimmelkäse. Die unterschiedlichen Schimmelsorten haben grossen Einfluss auf den Geschmack: Wer etwa Blauschimmel liebt, muss noch lange nicht Rotschimmelkäse mögen.

Der Blaue

Die Gemeinsamkeit aller Blauschimmelkäse sind die bläulich bis grünen Schimmeladern im Innern. Oberfläche, Konsistenz, Geschmack und Aroma können hingegen erheblich voneinander abweichen. Bei einigen Käsesorten werden die reifenden Laibe während der Lagerung mit Edelstahlnadeln durchstochen, um zur Schimmelbildung genügend Luft ins Innere gelangen zu lassen, zu erkennen an der speziellen Musterung der Schimmeladern. Typische Blauschimmelkäse: Roquefort und Gorgonzola.

Der Weisse

Weiss-schimmelkäse zeichnet sich durch einen gleichmässigen, weissen Schimmelrasen aus, der die Oberfläche des Käselaibs vollständig bedeckt und dem Käse geschmacklich ein feines Pilzaroma verleiht. Diese spezielle Art der Veredelung ist noch erstaunlich jung. Erst seit 1910 setzt man Weiss-schimmelkulturen bei der Weichkäseherstellung ein. Der Edelschimmelpilz wird meistens unter den Käseteig gemengt, da so

eine gleichmässige Schimmelbildung gewährleistet ist. Seltener wird er auf die Oberfläche des jungen Käses aufgetragen. Weiss-schimmelkäse kann sowohl aus Kuhmilch als auch aus Schafs- oder Ziegenmilch hergestellt werden. Typische Weiss-schimmelkäse: Camembert und Brie.

Der Rote

Der Rotschimmel wird auch Rotschmiere genannt. Der Käser impft nicht den ganzen Käse, sondern behandelt nur die Oberfläche. Dabei wird der Laib mit verschiedenen Flüssigkeiten wie Salzlake, Wein, Bier oder anderen alkoholhaltigen Flüssigkeiten besprüht, gewaschen oder geschmiert. Diesen Flüssigkeiten fügt man Rotschmierebakterien zu, die dann den Käse besiedeln. Typische weiche Rotschimmelkäse: Saint-Albray und Reblochon.

Aufbewahren

Schimmelkäse wie Roquefort oder Gorgonzola nicht in Klarsichtfolie verpacken! Das tut ihm nicht gut. Wickeln Sie ihn zu Hause am besten in Alufolie ein. Tipp: Diese sollten Sie zuvor mit einem spitzen Gegenstand perforieren. Dadurch wird er schön feucht und dunkel gehalten und bekommt die notwendige Luft zum Atmen.

Das richtige Messer

Zum Schneiden eignet sich am besten ein Messer mit einer gelochten Klinge (siehe Foto). So bleibt der Weichkäse nicht kleben. Die Klinge hat vorne meist zwei Spitzen, mit der die geschnittenen Käsestücke aufgespiesst und serviert werden können.

Gorgonzola piccante

Der Scharfe: Der Name des würzigen Kuhmilchkäses geht auf ein norditalienisches Städtchen zurück. Sein Teig ist mittelfest und hat hervorragende Schmelzeigenschaften. **Der Gorgonzola piccante reift länger als der dolce und ist deshalb wesentlich würziger.**

Tomme

Der Kleine: Tomme ist ein vollfetter Weiss-schimmelkäse aus pasteurisierter Milch. Der Reifegrad reicht von mild bis würzig. **Tomme wird unter den Bezeichnungen nature, à la crème, ¼-fett und ½-fett angeboten.**



Gorgonzola dolce

Der Süsse: Gorgonzola dolce ist ein 60 Tage gereifter, milder Käse. Gorgonzola genießt man mit italienischem Weissbrot, schwarzen Oliven und Radicchio als kleine Mahlzeit. Er macht sich gut auf einer Käseplatte oder gefüllt in frischen Birnen zum Dessert. Ausserdem ist er Bestandteil von diversen Pasta- und Gemüsesaucen.

Léger Chavroux

Der Milde: Dieser Weisschimmelkäse, der durch sein weisses samtiges Äusseres auffällt, ist mit Ziegenmilch hergestellt. Die Reifezeit beträgt nur eine bis drei Wochen. **Der Teig dieses Käses ist geschmeidig bis flissend und der Geschmack meist mild.** Hervorragend geeignet für Ziegenkäseeinsteiger.

Léger Reblochon

Der Feine: Während seiner Reifezeit, die einige Wochen bis zwei Monate dauert, wird dieser Weichkäse mit Salzwasser gewaschen und geschmiert. Er erhält so seine bräunliche Rinde. Der Teig ist fein, weich und cremig. **Der milde Geschmack wird mit zunehmendem Alter ausgeprägter und kräftiger.**

Roquefort Société

Der Deftige: Für Kenner einer der besten Blauschimmelkäse überhaupt. **Er ist sehr würzig, aromatisch und geschmacksintensiv.** Roquefortk se ist es nur, wenn er unter kontrollierten Bedingungen in der Region Roquefort hergestellt wurde.



Sélection Riesling & Sylvaner

Der Aromatische: Vollkommen ausgereift zeigt sich dieser Käse mit leichtem Schimmelrasen, der in spritzigem Riesling & Sylvaner gelagert wird. **Dieses Naturprodukt aus dem Berner Seeland ist ein aromatisch milder Käsegenuss.**

AUFGEGABELT



Bild Gian Yanti

Martin Jenni, Food-Redaktor

Schnauze Fury

Sehe ich ein Pferd, denke ich an Fury. Zwar kein Schimmel, sondern ein Rappe und der vierbeinige Held in der gleichnamigen TV-Serie, die ich genauso wenig mochte wie «Lassie» oder «Flipper». Zurück zum Pferd. Das sagt mir weder als Fortbewegungsmittel noch als Filet zu. Und ein Pferderennen lässt mich genauso kalt wie Prinz Charles, wenn er Polo spielt. Nur wenn die Queen in der offenen Kutsche – bei Regen mit Regenschirm – zu ihrem Trooping the Colour vorf hrt oder wenn die Band of the Blues and Royals hoch zu Ross die britischen Komponisten Elgar oder Purcell intonieren, dann bekomme ich Gänsehaut. Aber sonst halte ich mich beim Schimmel lieber an Käse. Und wenn ich auch wohl nie Vegetarier werde, Pferdefleisch mag ich nicht, esse ich nicht. Vielleicht spielt da Grossekel Arnold eine Rolle. Der schwärmt uns Knirpsen immer von seinem Pferd Absinth vor. Zurück zum Schimmelkäse. Da habe ich einige Favoriten. Aus Frankreich der rezente Roquefort oder aus England mein Liebling, der aromatische Blue Stilton. Geniessen Sie ihn pur mit einem Glas Portwein. Ein Gedicht.