



IN WARTEPOSITION: Limetten, Mais, Tomaten, Eier und Gewürze.
IN DER ENDSCHLAUFE: Knusprig gebraten aus der Pfanne.
AUSGERUDERT: In der Pause liefert das Maissandwich die nötige Energie für weitere Kilometer.
GEWONNEN: Der erste Sieg in der Saison 2009/10 kam auf dem Po zustande, am internationalen Langstreckenrennen «Silver Skiff» in Turin, zustande.



Sandwich ohne Brot im

Auf dem Wasser fühlt sich Spitzenruderin Katja Hauser zu Hause, in der Küche weniger. Da kommt sandwich ohne Brot gerade recht. Im Frauendoppelvierer dagegen verträgt es keinen Mais. Nur mit



Nachgefragt bei Katja Hauser

- **Was haben Sie immer auf Vorrat?**
Brot, Weichkäse, Butter, Honig und Konfitüre.
- **Wie oft kochen Sie pro Woche?**
Das ist abhängig von der Saison. Sagen wir einmal im Monat. Dafür gehe ich umso mehr zu meinem Grossmami essen.
- **Kochen ist für Sie...**
... Entspannung.
- **Was würden Sie nie im Leben essen?**
Innereien. Und auch keine Zunge.
- **Mit wem würden Sie gern mal essen gehen?**
Klar – mit Roger Federer.

daraufhin das Essen in zwei Brotscheiben legen lassen, worauf ein Mitspieler ebenfalls ein «Brot wie Sandwich» verlangt habe. Das Sandwich ward geboren. Es bestand einfach aus einer Scheibe Rindfleisch, eingeklemmt zwischen zwei Scheiben Toastbrot.

Genug Geschichte. Zurück in die Gegenwart. Das Sandwich der «Saisonküche» im 21. Jahrhundert besteht aus Maisküchlein mit einer Füllung aus Tomatenrelish. Klingt verlockend...

Nach der Ruder-EM ist vor der Ruder-WM

«Eigentlich habe ich zu wenig Zeit zum Kochen, so kurz vor der WM im November in Neuseeland», begrüsst Katja Hauser (21) «Saisonküche»-Köchin Andrea Pistorius in der Wohnung ihrer Eltern. Nein, sie sei kein Nesthäkchen, sie wohne zu Hause, weils für sie einfacher sei. Einfach ist auch das Rezept der «Saisonküche». Nur eine halbe Stunde dauert es, bis man in die Maisküchlein beissen kann. Ob als Sandwich in der Hand oder als Küchlein auf dem Teller, ist egal.

Auf dem Weg zum Sandwich schlägt Katja Hauser die Eier schaumig und erzählt von ihrer Bronzemedaille an der diesjährigen Europameisterschaft in Portugal. «Wir haben die Polen in Schach gehalten und sind den Deutschen und den Ukrainerinnen nicht nachgekommen», so die nüchterne Analyse der jungen Spitzenruderin. Na immerhin.

Mittlerweile sind Currypaste und Mehl für die Maisküchlein verrührt, das Zitronengras ist gehackt, die Maiskörner →

Was isch es Sandwich ohni Brot? S isch nüt als Fleisch... Was isch es Sandwich ohni Fleisch? S isch nüt als Brot. Ersch wenn dis Brot mit Fleisch beleisch, ersch wenn mit Brot umgisch dis Fleisch, bechunnsch es Sandwich – eis mit Fleisch...» Alles klar? Nicht ganz. Der viel zu früh verstorbene Berner Troubadour Mani Matter würde staunen, was sich heute alles Sandwich nennt – Maissandwich zum Beispiel.

Dabei ist das Sandwich «kalter Kaffee». Es war John Montagu, der vierte Earl of Sandwich, der 1762 während eines stundenlangen Kartenspiels keine Zeit zum Essen fand. Montagu habe sich

Kochen mit der «Saisonküche»



Geht es ums Rudern, weiss Katja Hauser Bescheid. Bezüglich Küchenkunde freut sie sich über die Tipps von «Saisonküche»-Profi Andrea Pistorius.

Boot

ihr beim Training das «Saisonküche»-Mais-Teamgeist reichs zu einer EM-Bronzemedaille.

➔ aus der Büchse befreit, die Peperoni in Würfel geschnitten – es läuft. Die Kochkadenz des Duos ist hoch.

Katja Hauser schwärmt von ihrem letztjährigen Trip nach Australien: Während sechs Monaten sei sie in Down Under gewesen und habe obenauf gerudert. Bei den australischen Landesmeisterschaften habe das drei Mal den ersten Rang ergeben – im U-23-Einer, -Vierer und -Achter. Die Australier seien klasse, nicht nur im Rudern: unkompliziert, immer zu einem Scherz aufgelegt und trotzdem ehrgeizig. Hinzu komme ihre Multikultur, die sie fasziniere, erklärt sie ihre Liebe für Land und Leute. «Kulinarisch halte ich mich aber lieber an Italien. Gnocchi in Butter und Salbei sind mir lieber als ein gebratenes Känguru», erzählt sie lachend.

Grossmami Lillys Brätchügeli sind unschlagbar

Katja Hauser freut sich auf die WM in Neuseeland. Doch der Zeitaufwand ist hoch und der Verzicht entsprechend gross. «Da müssen selbst meine Mittagsbesuche bei Grossmami Lilly zurückstehen», seufzt sie und degustiert neugierig das Tomatenrelish. Grund für ihr Bedauern sind unter anderem die Brätchügeli ihrer Grossmutter. «Grosi ist eine wahnsinnig gute Köchin.»

Und weiter gehts mit Rudern: «Mit 35 Jahren ist der Zenit erreicht. Da verbleiben mir noch einige Jahre», hält sie schmunzelnd fest. Wer ihre unkomplizierte Art kennengelernt hat und erlebt, wie sie über diese Sportart schwärmt, kann sich einer Faszination nicht erwehren – wobei der Frauenrudersport ein Schattendasein führt. Sponsoren sind rar. «Also, wo sind sie, die Gönnern?», fragt Katja Hauser spitzbübisch, während sie sich von Andrea Pistorius verabschiedet. «Mit mir, Bugfrau Regina Nauheim, Schlagfrau Martina Ernst, Kapitän Nora Fiechter und Konterschlag Katja Hauser ist auch an der Weltmeisterschaft zu rechnen.» Die Hoffnung stirbt zuletzt.

Text Martin Jenni

Bilder Daniel Winkler

www.katjahaus.ch

Maisküchlein mit Tomatenrelish

Hauptgericht für 4 Personen

Zubereitung

ca. 35 Minuten.

Pro Person

ca. 11 g Eiweiss,

28 g Fett,

33 g Kohlenhydrate,

1800 kJ/430 kcal



ZUTATEN

2 Eier, 1½ dl Kokosmilch,

2 EL rote Currypaste,

80 g Mehl,

2 Stängel Zitronengras,

1 Peperoni, 1 Zucchini,

½ Bund Koriander,

285 g Mais aus der Dose,

Salz, Pfeffer, Olivenöl

RELISH

4 Tomaten,

2 Frühlingzwiebeln,

½ Bund Koriander, 1 Limette,

1 EL Sesam- und

1 EL Olivenöl

ZUBEREITUNG

1 Eier schaumig schlagen. Kokosmilch, Currypaste und Mehl gut unterrühren. Vom Zitronengras die äusseren Blätter entfernen und trockene Enden wegschneiden. Innenblätter fein hacken. Peperoni halbieren, entkernen und in feine Würfel schneiden. Zucchini an der Röstiraffel reiben. Koriander hacken. Alles Gemüse, den abgetropften Mais und den Koriander in den Teig rühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

2 Für das Relish Tomaten in kleine Würfel schneiden, Zwiebeln und Koriander hacken. Von der Limette wenig Schale abreiben, Limette auspressen. Limettensaft und -schale, Öle, Zwiebeln, Koriander und Tomaten mischen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

3 Olivenöl in einer Bratpfanne erhitzen, portionenweise den Teig begeben und Küchlein rundum 2–3 Minuten ausbacken. Auf diese Weise alle Küchlein ausbacken und auf Küchenpapier abtropfen lassen. Mit Relish servieren.

Tipp

Die Küchlein eignen sich zum Füllen von Sandwiches oder etwas kleiner ausgebacken als Apéro-Häppchen.



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