

Darf man seinen alten

Natürlich nicht! Auch wenn dies Alexander Freundlieb seinem Exschüler, Food-Redaktor Martin Jenni,

MITTAGESSEN ZU GEWINNEN!

Lassen Sie sich von unserem Food-Redaktor Martin Jenni mit einem sonnigen Mittagessen für Zwei verwöhnen. Schreiben Sie uns, warum genau Sie es verdient haben, von unserem begnadeten Hobbykoch so richtig fürstlich bekocht zu werden und dabei gleich noch am Foto-Shooting für die Rubrik à la carte teilzunehmen. Die besten



HEUTE: DER RICHTER UND SEIN HENKER?

Probieren geht über studieren. Wettbewerbsgewinner Alexander «Lex» Freundlieb (83) und sein Ex-Schüler Martin Jenni (50) probieren den Sugo.

Liebe Martin Jenni,

Als ehemaliger Lehrer du ebenfalls ehemaliger, schweizerischer Lehrling, Martin Jenni, fühle ich mich verpflichtet, Ihnen die Chance zu geben, mich entweder barmherzig zu vergiften oder dankbar, lieber zu verwöhnen.

Alexander Freundlieb

DER WETTBEWERB: CHRONOLOGIE EINES WIEDERSEHENS

Im April (MM 16) verlost das Migros-Magazin ein Essen mit Martin Jenni (ganz oben). Von mehr als 1000 Einsendungen hat Alexander Freundliebs Angebot gewonnen, ihn entweder zu vergiften oder zu verwöhnen (oben).



DAMALS: DER SCHÜLER UND SEIN LIEBLINGSLEHRER

1975 waren die Haare noch schwarz und die Bäuche noch straff. Und die Fotografen liessen ihre Sujets gnadenlos in die Sonne blinzeln.



Lehrer vergiften?

angeboten hat. Stattdessen verwöhnt dieser seinen Lieblingslehrer nach allen Regeln der Kochkunst.



Vor 39 Jahren waren die Verhältnisse in den Basler Oberstufenschulen klar: Die Knaben werkten, und die Mädchen kochten. Für meinen Wunsch, gemeinsam mit dem weiblichen Geschlecht zu kochen, hatte der Schulleiter nur ein müdes Lächeln übrig. Statt den Kochlöffel schwang ich also den Hammer. Und statt Hackbraten und Kartoffelstock waren Holzregal, Schachbrett und Werklehrer Alois Aeschbach dran, kurz: Das Fiasko war vorprogrammiert. Zwar nicht so schlimm wie in Französisch oder Mathematik, aber trotzdem ...

Fein wie ein Mädchenbein müsse ich das Holz schleifen, war die Bemerkung von Aeschbach zu meinen Bemühungen, dem Holz den richtigen Schliff zu verpassen. Die kalte Pfeife im Mund, die Veloklammer am Hosenbein und stets ein – wie heisst es heute? – nicht politisch korrektes Zitat auf den Lippen: Das war Aeschbach. Fach und Lehrer standen bei mir aber nicht auf der Bestsellerliste. Und für den ersten Platz gab es sowieso nur einen: Alexander Freundlieb. Doch zu ihm später.

Beim Chicorée das Blanchieren vergessen

Mit 19 Jahren wagte ich mich, ermutigt durch die Instruktionen meiner Mams und meiner Oma, im Elternhaus an den Herd und an die Pfannen. Bis zum ersten selbständigen Menü dauerte es allerdings noch zwei Jahre. Dieses bestand aus Hühnerlebercrosstini – die Hühnerleberpaste bekam ich von Giuseppe, einem italienischen Freund –, gefolgt von Chicoréestauden, die ich mit Beinschinken einwickelte und mit einer Béchamelsauce übergossen im Ofen gratinierte. Alles ging gut, bis zum Chicorée. Den hatte ich schlicht zu blanchieren vergessen. Und die «Nou- ➔



Stilleben mit Eri und Lex Freundlieb, Martin Jenni und Kalbsschnitzel.

→ velle cuisine», die damals sehr in Mode war, entfiel als Ausrede: Dazu waren die Portionen zu gross. Mein erstes Opfer in meiner ersten eigenen Wohnung war die Mutter meiner ersten grossen Liebe, die mir nach dem Chicoréehauptgang wohlwollend und mit einem milden Lächeln Mut zusprach.

Das Dessert, die Blutorangencreme, glückte mir dagegen und brachte mich als Hobbykoch wieder ins Spiel – nicht aber als Schwiegersohn.

Freundlieb machte sogar Physik und Mathe erträglich

Die Freude am Kochen ist mir bis heute geblieben. Das Schreiben darüber sowieso. Koch wollte ich aber nie werden. Buchhalter erst recht nicht, womit wir bei der Mathematik und bei meinem Lieblingslehrer wären.

Alexander Freundlieb beeindruckte wohl alle seine Schüler. Als Lehrer wie als Mensch. In seinen Stunden war es stets still, wir Schüler blieben konzentriert. Zwangsläufig, da es bei ihm zur Sache ging. Algebra, Geometrie, Rechnen und Physik – welch schreckliche Stunden. Wenn da nicht der Lehrer gewesen wäre. Er machte mir das Ganze erträglich.

Bei Freundlieb schien der Schulstoff immer so einfach und locker. Zumindest bei mir zu Beginn. Bei den Prüfungsarbeiten staunte ich jeweils, wie schnell eine Schulstunde vorüberziehen



Dank Freundliebs Ferienlesestunde heisst Jennis Hund «Peppone».

kann und wie schnell man zum Verlierer wird.

Immer mit Anzug, gestärktem Hemd, Windsor-Krawattenknoten und perfektem Scheitel stand er vor unserer Klasse. Leicht und locker, die linke Hand in der Hosentasche, einen Hauch von «Aramis» verströmend, philosophierte er über die Leichtigkeit der Zahlen.

Mich drückten die Zahlen tief in die Bank. Vornehmlich dann, wenn sich unsere 36-köpfige Klasse mittels Kopfrechnen eine Viertelstunde früher in die Pause verabschieden durfte. Bei der Hälfte angelangt, brach Freundlieb die Übung ab und schickte den Rest in die Pause. So blieb mir der hochrote Kopf erspart. Auch gab es bei ihm für fehlerhaftes Verhalten Striche. Waren die Aufgaben nicht gemacht, gab es zwei, hatte man sie vergessen, einen. Bei vier Strichen ging es ab ins Museum statt in die Freizeit. Wohl kein → Schulhaus war so eifrig in

Nocken auf Pumpernickel

Appetitanreger für 4 Personen

Zubereitung: 10 Minuten

Pro Person

ca. 3 g Eiweiss, 1 g Fett,

6 g Kohlenhydrate,

200 kJ/50 kcal



6 Radieschen
2 Scheiben Pumpernickel
½ Bund Schnittlauch
4 EL Pfefferfrischkäse
Fleur de sel

ZUBEREITUNG

1⅓ der Radieschen in Scheiben schneiden. Vom Pumpernickel pro Person je 1 Taler von etwa 4,5 cm ø ausstechen. Taler mit Radieschenscheiben belegen. Restlichen Pumpernickel, restliche Radieschen und Schnittlauch fein hacken. Mit Käse mischen. Mit 2 Teelöffeln Nocken formen und auf die Taler legen. Mit Fleur de sel bestreuen.

Wildlachsküchlein mit Erbsenpüree

Kleine Vorspeise für 4 Personen

Zubereitung: 30 Minuten

+ 2 Stunden kühl stellen

Pro Person

ca. 18 g Eiweiss, 18 g Fett,

12 g Kohlenhydrate,

1150 kJ/280 kcal



WILDLACHSKÜCHLEIN:
300 g Wildlachsfilet, hautfrei
Rosenpfeffer (von Globus)
1 Frühlingszwiebel
1 TL Zitronensaft
1 Prise Fleur de sel
1 Prise schwarzer Pfeffer
1 rohe Rande, 2 EL Olivenöl
Salz, Pfeffer
1 EL Bratbutter

ERBSENMINZENPÜREE:
300 g tiefgekühlte Erbsen
1 Prise Zucker
2 Zweige Pfefferminze
Salz, Pfeffer

ZUBEREITUNG

1 Für die Wildlachsküchlein Lachs hacken, Rosenpfeffer im Mörser mahlen. Frühlingszwiebelgrün schneiden, Rest

anderweitig verwenden. Zitronensaft, Fleur de sel und Pfeffer dazugeben. Mischen. Pro Person 1 Bällchen formen, 2 Stunden kühl stellen.
2 Ofen auf 180 Grad vorheizen. Rande schälen, mit Olivenöl beträufeln, salzen und pfeffern. 40 Minuten in Ofenmitte garen.
3 Für das Püree Erbsen in Wasser mit Zucker 10 Minuten zugedeckt köcheln. Abgiessen, eiskalt abschrecken. Minze dazupfen, mit Stabmixer pürieren. Abschmecken.
4 Lachsküchlein in Bratbutter auf beiden Seiten ca. 3 Minuten braten. Kaltes Erbsenpüree mit 2 Suppenlöffeln zu Nocken formen, anrichten. Rande in 1 cm dicke Scheiben schneiden, Lachsküchlein auf Rande legen.



Einblicke in das Zeugnis eines mittelmässigen Schülers.

→ den Museen anzutreffen wie unseres. Übrigens: Wer im Voraus eine zweiseitige Museumsgeschichte abgab, konnte diese bei vier Strichen als Bon einsetzen. Das war typisch Freundlieb. Genauso wie die Lesestunde, wenn die Ferien nahten. Dann las er uns aus «Don Camillo und Peppone» vor. Diese Romanfiguren haben mich Jahrzehnte später dazu verleitet, meine schwarze piemontesische Trottoirmischung «Peppone» zu taufen. Eigentlich sieht er ja mehr wie ein Don Camillo aus, aber wer tauft seinen Hund schon nach einem Pfarrer?

Wie Freundliebs jung bleiben

Nun habe ich also meinen «Bestseller» eingeladen und seine Frau Erika «Eri» (82) kennengelernt. Bis in die Abendstunden essen, trinken und erzählen wir uns Geschichten aus der Schulzeit. «Fremde Kontinente lassen wir heute in Ruhe. Europa ist angesagt», klärt mich Freundlieb über kommende Ferienpläne auf.

Wie die zwei so jung geblieben seien, will ich wissen. «Bücher und Zeitungen lesen, schreiben, lachen, ein Glas Wein trinken, gut und bewusst essen. Das hält jung», verrät mir das glückliche Ehepaar sein Rezept. «Wobei – manchmal wird einem das Alter empfindlich ins Bewusstsein gerufen. Als ich in England telefonisch einen Mietwagen reservieren wollte, ist der Vermieter wegen meines Alters beinahe in Ohnmacht gefallen. Ein Auto gibts dort für Ältere nicht mehr», erzählt Lex Freundlieb. «Dann fahren wir halt von Basel aus», ergänzt er lachend. Beneidenswert, diese Freundliebs.

Text Martin Jenni
Bilder Daniel Rihs

Kaninchenfilets auf Kirschen mit Estragonmayonnaise

Kleine Vorspeise für 4 Personen



Zubereitung: 35 Minuten

Pro Person ca. 13 g

Eiweiss, 35 g Fett,

12 g Kohlenhydrate,

1600 kJ/380 kcal

KANINCHENFILETS:

4 Kaninchenfilets à ca. 50 g
Nelkenpulver
schwarzer Pfeffer
Chilipulver
2 Zweige Estragon
2 EL Olivenöl, Fleur de sel

KIRSCHEN:

400 g knackige Kirschen,
z. B. Regina
1 EL Butter
einige Tropfen Zitronensaft
Nelkenpulver, Salz, Pfeffer
1 TL Zucker, 1 EL Kirsch

ESTRAGONMAYONNAISE:

1 frisches Ei,
Zimmertemperatur
1 TL Colman's-Senf,
Zimmertemperatur
(von Globus)
1 TL Zitronensaft
1 Messerspitze schwarzer
Pfeffer
1 Messerspitze
Cayennepfeffer
1 Prise Salz
1 dl Sonnenblumenöl
2 Estragonzweige

ZUBEREITUNG

1 Kaninchenfilets mit Nelken, Pfeffer und Chili würzen. Mit Estragonzweigen und der Hälfte des Öls ca. 20 Minuten an einem kühlen Ort marinieren.

2 Kirschen halbieren und entsteinen. In Butter mit Zitronensaft, Nelken, Salz, Pfeffer und Zucker 5 Minuten caramolisieren. Kirsch dazugliessen.

3 Für die Mayonnaise Ei in einem hohen Gefäss aufschlagen. Senf, Zitronensaft, Pfeffer und Salz zugeben. Mit einem Stabmixer pürieren. Öl im Fadenlauf dazugliessen, bis die gewünschte Konsistenz erreicht ist. Estragon fein hacken, zugeben und kurz pürieren.

4 Kaninchenfilets im restlichen Öl rundum ca. 5 Minuten braten, mit Fleur de sel abschmecken. Kirschen auf Teller verteilen. Filets tranchieren und auf den Kirschen anrichten. Mit wenig Mayonnaise beträufeln.

Tagliarini mit Datteltomaten, Basilikum und Luganighe

Kleiner Zwischengang für 4 Personen



Zubereitung: 25 Minuten

Pro Person ca. 19 g

Eiweiss, 20 g Fett,

41 g Kohlenhydrate,

1800 kJ/430 kcal

2 Luganighe

1 EL Bratbutter
200 g Datteltomaten
1 TL Zucker
Salz, Pfeffer
190 g Sugo napoletana
von Sélection
200 g Tagliarini
4 EL geriebener
Parmesan

ZUBEREITUNG

1 Luganighe in Bratbutter bei kleiner Hitze ca. 20 Minuten rundum braten. Tomaten längs halbieren. Mit dem Zucker in eine Pfanne geben und 5 Minuten dünsten. Mit Salz und Pfeffer würzen. Sugo erhitzen, Tagliarini in Salzwasser al dente kochen, Wasser abgiessen.

2 Sugo auf Teller verteilen, Tagliarini auf die Sauce geben. Luganighe in Scheiben schneiden und mit den Tomaten darauf anrichten. Mit wenig Parmesan bestreuen.

Paniertes Kalbsschnitzel nach Elvira Rossi* mit Ratatouille

Kleines Hauptgericht für 4 Personen



Zubereitung: 30 Minuten

Pro Person ca. 40 g

Eiweiss, 31 g Fett,

35 g Kohlenhydrate,

2450 kJ/590 kcal

RATATOUILLE:

- 1 Frühlingszwiebel
- 1 kleine gelbe Peperoni
- 1 kleine rote Peperoni
- 1 gelbe oder grüne Zucchini
- 2 Tomaten
- 2 EL Olivenöl
- 1 Knoblauchzehe
- 2 Zweige Rosmarin
- 1 TL Zucker
- 1 EL Tomatenpüree
- 0,5 dl Weisswein
- Salz, Pfeffer

KALBSSCHNITZEL:

- 200 g Emmentaler,
- 16 Monate gereift
- 4 kleine Kalbsschnitzel
- à ca. 60 g
- Salz, Pfeffer
- 2 Eier
- 50 g Mehl
- 100 g Paniermehl
- 1 EL Bratbutter
- 8 Scheiben dünn aufgeschnittener Mortadella

ZUBEREITUNG

1 Für das Ratatouille Zwiebel längs vierteln. Peperoni in grobe Stücke, Zucchini schräg in 1 cm dicke Scheiben schneiden, Tomaten vierteln. Öl erhitzen. Zwiebeln, Peperoni, ungeschälte Knoblauchzehe, Rosmarin, Zucker und Tomatenpüree zugeben. Bei mittlerer Hitze 5 Minuten dünsten. Mit Weisswein ablöschen. Zucchini und Tomaten beigegeben. Weitere 5 Minuten dünsten. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Knoblauch entfernen. Ratatouille warm stellen.

2 Inzwischen Backofen auf 180 Grad Oberhitze vorheizen. Käse in Scheiben schneiden. Kalbsschnitzel mit Salz und Pfeffer würzen. Eier verquirlen. Schnitzel zuerst im Mehl wenden. Abklopfen. Dann durchs Ei ziehen und im Paniermehl wenden. Panade andrücken. Schnitzel in Bratbutter beidseitig anbraten. In eine ofenfeste Form legen. Mit Mortadella und Emmentaler belegen. Im Backofen ca. 5 Minuten überbacken. Mit dem Ratatouille servieren.

* Elvira Rossi war langjährige Köchin und Gastgeberin des Traditionslokals Beckenburg in Schaffhausen, und ihre panierten Kalbsschnitzel waren legendär.

Emmentaler Erdbeer-Crumble

Dessert für 4 Personen



Zubereitung: 15 Minuten

Pro Person ca. 2 g

Eiweiss, 0,5 g Fett,

20 g Kohlenhydrate,

400 kJ/90 kcal

ZUBEREITUNG

Einige Erdbeeren für die Dekoration halbieren und beiseitelegen. Die Hälfte der restlichen Erdbeeren zusammen mit dem Zitronensaft pürieren. Restliche Erdbeeren in Stücke schneiden und mit der Sauce mischen. Vor dem Servieren in Gläser verteilen, Meringues darüber bröseln. Dessert mit den beiseitegelegten Erdbeeren garnieren.

Tipp

Nach Belieben kann die Erdbeersauce auch mit einem Schuss Erdbeerschnaps verfeinert werden.



Mehr Rezepte auf
www.saison.ch

Jetzt bestellen: Telefon 0848 87 77 77,
Abo nur Fr. 39.- (12 Ausgaben)