

Bouillon

Schätze für den Kochtopf

Selbst gemacht schmeckt sie besonders gut: Eine Bouillon kann entweder als leichte Mahlzeit eingenommen oder zum Aromatisieren und Würzen von Suppen, Saucen oder als Kochwasser für Teigwaren und Reis verwendet werden. Wichtig ist, dass die Zutaten immer in kaltes Wasser gegeben werden, weil sich im wärmer werdenden Wasser alle Aromen entfalten. Für zirka zwei bis drei Liter hausgemachte Gemüsebouillon braucht es: drei Rüebli, einen Stangensellerie, einen Lauch, eine grosse Zwiebel, eine Schalotte, zwei Gewürznelken (in die Zwiebel gesteckt), ein Kräutersträusschen (Petersilie, Thymian, Lorbeer), etwas Salz und Pfeffer. Danach etwa 45 Minuten köcheln lassen. Jede Bouillon kann in Gefrierbeuteln oder Plastikbehältern mit Deckel portionenweise eingefroren werden. *psi*



Knollensellerie

Warum nicht als Suppe?



Der Knollensellerie ist ein Wurzelgemüse, das das ganze Jahr über erhältlich ist. Er ist eine feine Zutat in einer Gemüsebouillon, aber in dieser herbstlichen Zeit eignet er sich besonders gut für gut gewürzte Sellerie-Suppen. Einfach in kleine Würfel schneiden, kochen, würzen und pürieren. In Bio-Qualität ist er nur in grösseren Verkaufsstellen erhältlich.

Fischfond

Feine Aromen

Fischfond wird zur Zubereitung von Fisch im Sud verwendet. Für all jene, die keine Zeit haben, ihn selbst zuzubereiten, bietet das flüssige Fischfond-Konzentrat Fine Food (200 ml) alle Aromen, die für die Zubereitung von feinen und wohlriechenden Fischgerichten nötig sind. Diese Essenz sollte mit siedendem Wasser angerührt werden. Ein halber Esslöffel (8 ml) ergibt 250 ml Fond.



FOTOS: FERDINANDO GODENZI



ANDREAS C. «STUDI» STUDER
TV-Koch «al dente», «Lanz kocht»

Die Zukunft ruft

Zurzeit erlebt das 3D-Kino eine Wiederauferstehung, und am dreidimensionalen Fernsehen wird, wenn man Gerüchten glaubt, mit Hochdruck gearbeitet. Werden wir bald nur noch mit Brille im Kino und vor dem Fernseher sitzen? Ich habe eine bessere Idee. Im letzten Harry Potter-Film gab es wieder eine tolle Essenszene. Die Zauberer sitzen an einer randvoll gedeckten Tafel und schlemmen, was das Zeug hält. Kuchen und alle nur erdenklichen Desserts soweit das Auge reicht. Mir läuft das Wasser im Mund zusammen. Etwas traurig schaue ich im Kino auf meine armselige Popcorn-tüte. Es wäre doch ein cooles Ereignis, wenn bei kulinarischen Szenen das dazugehörige Essen tatsächlich im Kino serviert würde. Meine lange Filmnacht würde so aussehen: Zum Apéro gibt es «The Big Lebowski» mit einem süffigen White Russian (Wodka, Kahlua, flüssiger Rahm). Dann wird «My Big Fat Greek Wedding» gezeigt, mit einem üppigen griechischen Buffet. Zum Dessert wünschte ich mir «Twin Peaks», um den besten Kirschkuchen der Welt zu probieren. «Chocolat» schaffe ich dann beim besten Willen nicht mehr. Höchstens noch den Dokfilm «Die Reise des Kaffees» mit einem frischen, doppelten Espresso. So wäre die dritte Dimension perfekt, ganz ohne 3D-Brille.

Ein Brot so fein wie



Bauernmehl

TEXT: BETTINA ULLMANN
FOTOS: HEINER H. SCHMITT

Die Bäckerei Vogel in Küsnacht am Rigi backt ihr Brot immer selbst. Der Duft von Broten in jeder Grösse und Form, Kuchen, Wähen, Plunder und anderem Süssgebäck füllt den ganzen Raum. Melanie Weingartner, seit Januar 2009 Europameisterin der Jungbäcker, knetet in der Backstube der Bäckerei genussvoll einen weichen, glatten Hefeteig. «Das Kneten von Hand braucht zwar etwas länger, ist dafür aber auch ein sinnliches Erlebnis.» Normalerweise stehen ihr für diesen Zweck grosse Knetma-



Mmmh: Melanie Weingartner riecht an ihrem Dinkelbrot.

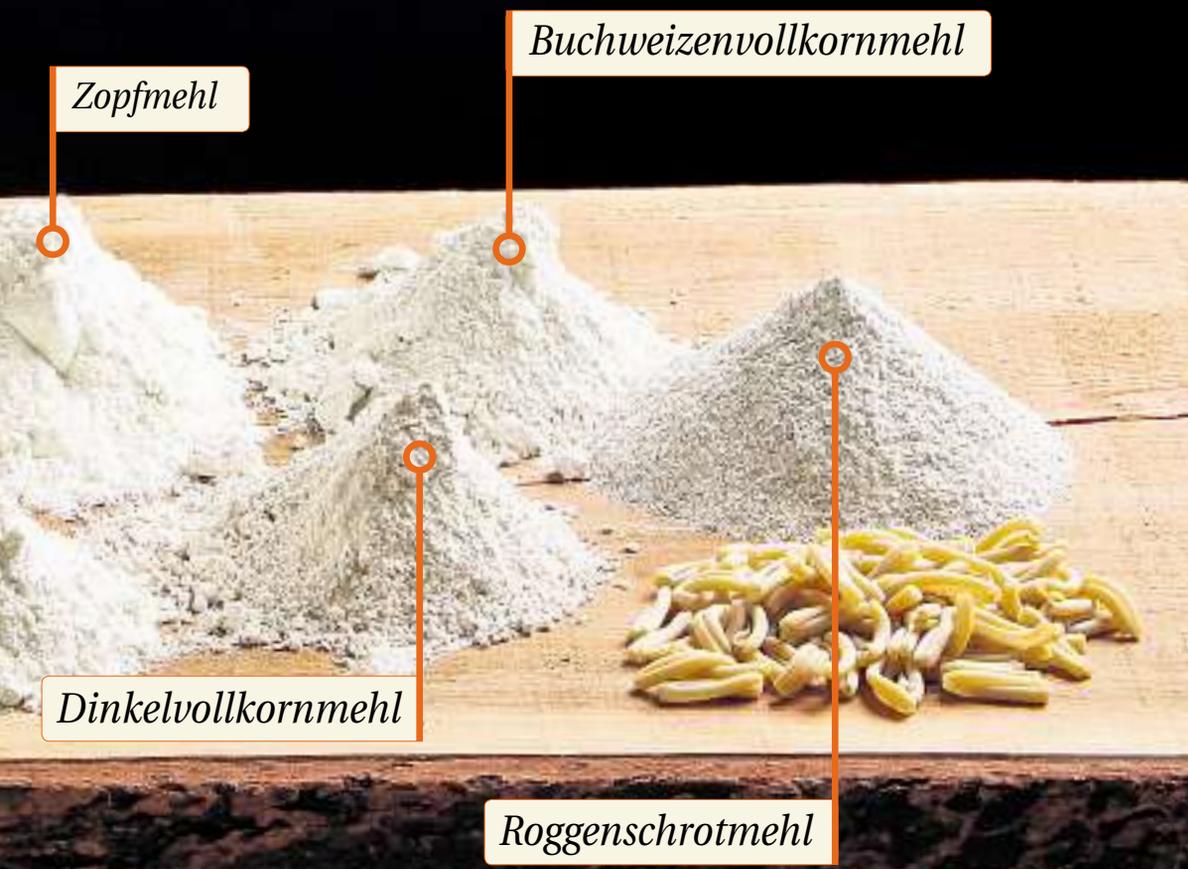
schinen und Öfen zur Verfügung. Für die Coopzeitung backt sie aber ein Dinkelvollkornbrot, das man auch daheim nachbacken kann. In privaten Küchen kann man Mehle je nach persönlichem Gusto mischen. Das darf eine kom-

merzielle Bäckerei nicht. Ein als Vollkornbrot angeschriebenes Brot besteht zu 100 Prozent aus Vollkornmehl. «Von den Vollkornmehlen ist mir das Dinkelmehl am liebsten. Es ist nicht so grob und es hat geschmacklich ein besonders feines Aroma.» Deswegen würde die junge Bäckerin auch zu Hause das Dinkelvollkornmehl nicht mit anderen Mehlsorten mischen. Wohingegen Roggenschrot- oder Buchweizenmehl in Broten nur mit anderen Sorten gemischt verwendet werden. Buchweizenmehl hat eine Besonderheit: Es enthält keinen Kleber und ist deswegen nicht alleine backfähig. Deshalb ist

Buchweizenmehl zwar ideal für Teigwaren wie Pizzoccheri, Blinis oder flache crêpeähnliche Eierkuchen, aber nicht für Gebäcke, die aufgehen müssen. «Roggensorten sind fabelhafte Mehlsorten für Brotteige, aber nicht unbedingt für mich gemacht. Teige aus Roggenmehl werden recht kompakt, da ist mir der lockere Dinkelteig lieber. Grundsätzlich werden Gebäcke aus Vollkornmehl nicht so locker wie aus Weissmehl.» Ihr Tipp für Dinkelschrotmehle: Einen Teil des Dinkelmehles am Vortag mit heissem Wasser mischen und quellen lassen. «Die Frischhaltung wird dadurch optimiert.» ■

von der Bäckerin

Aus Vollkornmehl kann man auch Teigwaren machen. Und natürlich feines Brot. Die Europameisterin der Jungbäcker machts vor – mit Dinkel.



Zopfmehl

Buchweizenvollkornmehl

Dinkelvollkornmehl

Roggenschrotmehl

Rezept für zwei Dinkelbrote



FOTOS: CHRISTIAN LANZ

Zutaten:

- 750 g Dinkelvollkornmehl
- 1 Würfel Frischhefe
- ca. 5 dl lauwarmes Wasser
- 3 TL Salz

Zubereitung:

1. Hefe in lauwarmem Wasser auflösen. Mit Mehl und Salz zu einem elastischen Teig kneten.
2. Teig in zugedeckter Schüssel ca. 60 Minuten an einem warmen Ort gehenlassen.
3. Teig aus der Schüssel nehmen und zu zwei Kugeln oder halblangen Broten formen. Auf eingefettetem Backblech zugedeckt, nochmals ca. 20 Minuten gehenlassen.
4. Backofen auf 200 °C vorheizen. Nach Belieben die Teiglaibe offen kreuzweise der Länge nach ca. 5 mm tief ohne Druck einschneiden. Für Rustikal mit Mehl leicht stauben.
5. Blech in den Ofen auf zweitunterste Rille schieben und bei 220 °C während ca. 10 Minuten, dann bei 200 °C während ca. 35 Minuten ausbacken.

Vollkornmehl hat viele Vitamine

Die wertvollen Bestandteile des Korns sind in der Schale. Da diese bei Vollkornmehlen nicht entfernt wird, sind sie besonders nahrhaft, ballaststoff- und vitaminreich. Bei Coop sind verschiedene Mehle in Bio-Qualität erhältlich, darunter auch verschiedene Vollkornmehle:

Naturaplan

Dinkelvollkornmehl

Das Bio-Dinkelvollkornmehl (500g) eignet sich für viele Gebäcke, Brote, gelingen mit ihm genauso wie Süßgebäcke und Kuchen.



Naturaplan

Roggenschrotmehl

Das Roggenschrotmehl (1 kg) eignet sich für Roggen- oder Sauerteigbrot, Walliser Nussbrot oder als Beigabe zu diversen Mehlmischungen für Brote.



Naturaplan Buchweizenvollkornmehl

Das Bio-Buchweizenvollkornmehl (500 g) eignet sich für Brot, Pizzoccheri, Blinis oder als Beigabe zu diversen Mehlmischungen für Brote.



Naturaplan

Bauernmehl

Bauernbrot, Nuss- und Früchtebrote, Sauerteigbrote, Teig für pikante Wähen und Omeletten – das Bio-Bauernmehl (1 kg) ist vielfältig verwendbar.



Naturaplan Zopfmehl

Ein Bio-Weissmehl aus Weizen (1 kg) speziell für die Zubereitung von feinen Hefe- und Zopfgebäcken.



Vacherin Mont d'Or

Eine Liebe im Jura

Inmitten der Kriegswirren erblühte im Vallée de Joux eine zarte Liebesgeschichte. Kurz darauf wurde der Vacherin geboren.

TEXT: FRANZ BAMERT
FOTOS: FERDINANDO GODENZI

Wie aus dem Nichts taucht in Les Charbonnières, dort wo die Rue du Mont d'Or den grossen Bogen macht, dieser Alte auf. Das Gesicht verwittert, der Geist jedoch frisch, wie sich noch zeigen wird. Im Winter 71, beginnt er zu erzählen, da sei der Schnee meterhoch gelegen, die Kälte habe sich durch die Mauern gefressen, in den Wäldern sei ▶▶



Ein Geschmack wie eine wunderschöne Landschaft: Der Vacherin.

STYLING: MARIANNE EITTLIN

essen & trinken **news**

Für Reisliebhaber Abwechslung ist Trumpf

Drei neue Uncle Ben's Express Reisgerichte sind jetzt bei Coop erhältlich: bunter Paprika-Reis, italienisch mit Tomaten und Mascarpone sowie thailändisch mit mildem Curry und Paprika. Alle drei sind schonend vorgegart und im praktischen Beutel bereit für die schnelle Küche. In der Mikrowelle oder in der Pfanne nur noch kurz erwärmen, und der feine Reis ist servierbereit.



Speziell für Kinder Für viele Gelegenheiten

Die kleinen Jamadu Vollkornzwiebacke zeichnen sich aus durch einen hohen Nahrungsfasergehalt. Deshalb sind sie ein ausgewogener Snack, Zvieri oder Znüni. Belegt als Apérohäppchen bereichern sie jeden Kindergeburtstag. Sie eignen sich sehr gut auch für kleinere Kinder dank ihrer praktischen, kleinen Grösse.



FOTOS: BEATRICE THOMMEN-STÖCKLI

Aktion

WANDER

www.ovomaltine.ch

Ovomaltine. Macht mehr aus deinem Tag.



22.90

statt 29.20

Ovomaltine

Duo, 2 x 1 kg

**DUO
PACK**



**DUO
PACK**

9.95

statt 12.30

Ovo Crisp Müesli

Duo, 2 x 550 g

8.60

statt 9.60

Ovo Crunchy Cream

Duo, 2 x 550 g



**DUO
PACK**

Aktion gültig vom 29.9. bis 3.10.2009

Ovomaltine

►► das Wild verhungert. «Und dann kamen auch noch die Soldaten», sagt er. Man habe die Soldateska zuerst gar nicht gesehen, nur gehört: «Sie trieb eine Handvoll muhender Rinder vor sich her, die ihnen den Weg bahnen musste.» Abgezehrte, zerlumppte Männer seien auf einmal aufgetaucht, ein versprengter Haufen der französischen Bourbaki-Armee. Und auf einmal wird klar, dass der Alte nicht von 1971, sondern von 1871 redet. «Der mit der Idee, die Rinder voranzutreiben, das war der Roguin», fährt der Alte unbeirrt weiter. «Tu sais», fällt er ins Du, «tu sais, der Roguin war ein Baum von einem Mann. Daheim in Frankreich war er Käser oder Bauer.»

Die Bourbaki-Armee wurde in der Schweiz interniert, gepflegt, genährt und danach im Frühling entlassen. Der Frühling kam, der Frühling ging, doch der Roguin war immer noch da. Er hatte sich in eine Jurassierin verliebt und die beiden sollen später gegen 10 Kinder gehabt haben. «Aus lauter Dankbarkeit, aus Liebe zum Jura und zu seiner Frau hat Rougin uns

das Vacherin-Rezept geschenkt», sagt der Alte, als sei's erst gestern gewesen. «Das machte uns und die Dörfer ringsherum im Vallée de Joux zwar nicht reich, aber weniger arm. Und auf jeden Fall sehr stolz.» So etwas wie den Vacherin hätten seine Vorfahren nicht gekannt: Einen fast fließenden Weichkäse, gegürtet mit Tannenzweigen, einem feinen Flaum und einem Goût, in dem die Unberührtheit des Tals, das raue Klima, die wunderschöne Landschaft um die beiden Seen Joux und Les Brenets mitschwingt.

Der Ruf des Vacherins verbreitete sich schnell und er wurde schon ab 1877 in die übrige Schweiz exportiert. Heute wird der Vacherin unter dem Namen Mont d'Or ausschliesslich in den Herbst- und Wintermonaten hergestellt und gepflegt. Eigentlich immer noch wie damals, als Roguin nach Les Charbonnières kam. Es gibt zwar Leute, die diese Geschichte des Alten anzweifeln und behaupten, der Vacherin stamme vom Ziegenkäse

Chevroitin ab. Oder den Vacherin habe es im Vallée de Joux schon immer gegeben. Das macht nichts: Der Mont d'Or ist und bleibt einzigartig und solange es Menschen wie den Alten von Les Charbonnières gibt, lebt die Geschichte weiter. ■



Ein Fondue der anderen Art: Vacherin und Weisswein mit Knoblauch im Holz gebacken.

Vacherin Mont d'Or: Deftig und kräftig

Die Vacherin-Saison beginnt immer ganz genau am Montag nach dem eidgenössischen Betttag. Vacherin ist zwar ein typischer Dessert-Käse. Aber auch eine urchige Hauptmahlzeit: Vacherin im Holz mit Alufolie umhüllen, bis zum Rand mit Wein füllen und zwei, drei zerquetschte Knoblauchzehen im Käse- teig versenken und zwanzig Minuten bei hoher Hitze im Ofen backen. Mit Gschwollen oder als Fondue geniessen.

essen & trinken news

Feine Gemüsemischung Ofenfrisch auf den Tisch

Das Betty Bossi Wintergemüse ist eine herbstlich-winterliche Mischung von Kürbis, Pfälzer Karotten, Randen und Lauch mit einer feinen Kürbiskernöl-Sauce. In der praktischen Alu-Schale verpackt, eignet es sich ideal für die Zubereitung im Backofen. Zusätzlich findet sich ein Betty Bossi-Rezept für



Lamm mit Kürbiskern-Kräuter-Kruste auf der Verpackung.

Backen leicht gemacht Schritt für Schritt

70 Rezepte mit anschaulichen Bildern ermöglichen auch Anfängern unter den Jüngern der Backkunst erfolgversprechende Resultate. Fortgeschrittene profitieren von viel Profiwissen, Inspiration und einer Vielzahl neuer Ideen. «Backen nach Bildern», Christian Verlag. Im Handel oder für Fr. 45.40 unter:

► link

www.coopzeitung.ch/shop



ES HAT DOCH GENUG FÜR ALLE.

HOL DIR JETZT DEN GROSSBEUTEL M&M's 5x200 GRAMM.



11.80
statt 15.80
M&M's Peanut
1kg
solange Vorrat



8.85
statt 11.85
Maltesers
Classic 585g
solange Vorrat

©/TM trademarks © Mars, Incorporated 2009



So einfach war Teilen noch nie: dank der Grossbeutel M&M's und Maltesers. Nur für kurze Zeit.

Provins

Fortschritt für Provins

Madeleine Gay, Winzerin des Jahres 2008, freut sich auf die neue Provins-Ernte. Sie ist schon jetzt sehr vielversprechend.

Madeleine Gay ist zufrieden. Die Winzerin des Jahres 2008 ist für die Vinifizierung von Spezialitäten bei Provins in Sion verantwortlich, die Ernte 2009 hat soeben mit dem Einbringen der Pinots begonnen und kündigt sich schon jetzt sehr vielversprechend an. Ausserdem werden künftig alle Provins-Aktivitäten in Sion zusammengelegt, wo Provins über die grösste und modernste Vinifizierungsanlage der Schweiz mit einer Kapazität von 14,7 Millionen Litern verfügt. Welcher Provins passt zu welchem Menü? Madeleine Gay schlägt als Begleitung des Dôle Blanche AOC Les Clarelles eine pikant gewürzte Gazpacho vor. Zu einem Petite Arvine AOC Maître de Chais verträgt sich sehr gut ein kleiner Salat mit Räucherforellenfilet und Kiwi. Als Hauptgericht drängt sich



Die Winzerin des Jahres in ihrem Element: Madeleine Gay vor den Weinfässern.

saisongerecht eine Wildspezialität auf. Ein Hirsch-Entrecôte mit den klassischen Beilagen passt wiederum ideal zu einem

Valais AOC Assemblage Rouge d'Enfer Maître de Chais.

Anne-Marie Cuttat

FOTO: CHARLY RAPPO/ARKIVECH



Barbara Meier-Dittus
Chefredaktorin «Vinum Schweiz»
und Sommelière

Ein Stück Tradition

Die Welt, so scheint es, dreht sich immer schneller – Aufbruch und Veränderung prägen unser Leben. Im Weissektor bedeutet es, dass ständig neue Produkte auf den Markt drängen, dass Weine aus fernen und neuerdings auch aus vielerlei exotischen sowie nördlichen Ländern um unsere Gunst werben. Irgendwie paradox, dass vor dieser Kulisse unsere traditionellen Gewächse aus der Heimat wieder etwas Spezielles sind: Weine wie der Dôle Chanteauvieux, ein Urgestein des Walliser Weinbaus. Wie das stille Auge im Wirbel des Hurrikans nimmt er sich aus, dieser nach Laub und Veilchen und Mandeln riechende Wein, der weich, aber gleichzeitig lebhaft und vif ist. Ein Grund, innezuhalten und sich Zeit für ein Stück Tradition zu nehmen.

Weintipp

Dôle du Valais AOC Chanteauvieux 2007

Preis: Fr. 10.–* statt 12.50/75 cl

Herkunft: Schweiz

Region: Wallis

Rebsorten: Pinot Noir, Gamay

Genussreife: 1-5 Jahre ab Ernte

Erhältlich: In grösseren Coop-Verkaufsstellen und unter:

[link](#)

www.coopathome.ch

*Aktion gültig bis 3. Oktober oder solange Vorrat



essen & trinken news



Jan Schwarzenbach
Oenologe

Weinwissen Qualität bei grosser Quantität

In den Diskussionen mit Weinliebhabern wurde mir klar, dass der Weinbau oft in zwei Welten aufgeteilt wird. Die eine Hälfte setzt auf Handarbeit, eine individuelle, kleine Produktion und Familie. Die andere ist die Weinindustrie, mit grossen Rebflächen, Technik und Massenweinen. Ist es wirklich so einfach? Ist Qualität mit Menge nicht zu vereinen? Ich denke schon. Nehmen wir ein Beispiel aus der Schweiz. Die Provins Valais

vinifiziert den Ertrag von zirka 1250 Hektar Rebberge, das sind etwa 10 Prozent der Schweizer Weinproduktion. Die Qualität der Weine ist sehr gut. Natürlich will nicht jeder Wein der Provins ein Spitzenwein sein, sondern es wird die ganze Bandbreite von teuren, ausgezeichneten Weinen bis zu günstigen, aber immer noch korrekten Weinen, gekeltert. Das sollte bei einem kleinen Winzer nicht anders sein.

Die Wildsaison ist eröffnet

Der Portwein gibt dem zarten Rehschnitzel das gewisse Etwas. Dazu passen Kartoffeln mit Rosmarin perfekt. Da bleibt garantiert nichts übrig.



Rehschnitzel an Portwein-Jus

Rezept Nr. 40 zum Sammeln www.coopzeitung.ch/rezept





Coopzeitung online



Claudia Stalder zeigt, wie die Butter die Sauce leicht bindet.



www.coopzeitung.ch/rezept

Rehschnitzel an Portwein-Jus

Zutaten

Für 4 Personen

pro Person

ca. 2679 kJ/642 kcal

KARTOFFELN

Bratbutter zum Braten

800 g festkochende

Kartoffeln, in ca. 5 mm

dicken Scheiben

2 EL Rosmarinnadeln,

grob gehackt

1 TL Salz

SAUCE

30 g getrocknete Cranberries

1 dl roter Portwein

2 dl Wildfond

1 Schalotte, fein gehackt

1 Rosmarinweig

50 g Butter, in Stücken, kalt

Salz, nach Bedarf

FLEISCH

Bratbutter zum Braten

12 Rehschnitzel (je ca. 50 g)

½ TL Salz

Pfeffer aus der Mühle

Vor- und Zubereitungszeit

ca. 40 Min.

Zubereitung

KARTOFFELN: Bratbutter in einer beschichteten Bratpfanne heiss werden lassen, Kartoffeln und Rosmarin begeben. Kartoffeln bei

mittlerer Hitze unter gelegentlichem Wenden ca.

30 Min. knusprig braten,

salzen.

SAUCE: Cranberries mit

1½ EL rotem Portwein

aufkochen, in einer kleinen

Schüssel abkühlen, ca.

15 Min. ziehen lassen.

Restlichen Portwein und

Fond mit Schalotten und Ros-

marin in derselben Pfanne

aufkochen. Flüssigkeit auf

ca. 1 dl einkochen, absieben,

zurück in die Pfanne giessen.

Butter portionenweise unter

Rühren mit dem Schwing-

besen begeben. Dabei die

Pfanne hin und wieder kurz

auf die Platte stellen, um die

Sauce nur leicht zu erwär-

men, sie darf nicht kochen.

Rühren, bis die Sauce

cremig ist. Eingeweichte

Cranberries begeben, nur

noch heiss werden lassen,

Portwein-Jus salzen.

FLEISCH: Bratbutter in einer

Bratpfanne heiss werden

lassen, Hitze reduzieren.

Fleisch bei mittlerer Hitze

portionenweise beidseitig je

ca. 1½ Min. braten, würzen.

Anrichten: Fleisch auf vor-

gewärmten Tellern anrichten,

mit dem Portwein-Jus

beträufeln. Rosmarin-Kar-

toffeln dazu servieren.

Rezepteigenschaft:

glutenfrei



Gut zu wissen Kartoffeln haben viel Vitamin C



Anna Späh
Fachstelle
Ernährung

sie nicht zum Gemüse, sondern zu den Kohlenhydrate-lieferanten. In Kombination mit Ei oder Käse gegessen, ist das Eiweiss hochwertiger als das von Rindfleisch. Die diversen Kartoffelsorten werden einerseits nach der Reifezeit, andererseits nach Kocheigenschaften unterschieden. Frühkartoffeln können direkt mit der zarten Schale verzehrt werden, eignen sich aber nicht zur Lagerung. Mittelfrühe bis späte kann man gut einlagern.

Eine Kartoffel enthält alles, was für die Auskeimung einer neuen Pflanze notwendig ist und ist daher nährstoffreich. So enthält sie zum Beispiel viel Vitamin C. Gleichzeitig ist sie aber relativ kalorienarm, da sie wenig Fett und viel Wasser enthält. Durch ihren hohen Stärkeanteil zählt

Eine Kartoffel enthält alles, was für die Auskeimung einer neuen Pflanze notwendig ist und ist daher nährstoffreich. So enthält sie zum Beispiel viel Vitamin C. Gleichzeitig ist sie aber relativ kalorienarm, da sie wenig Fett und viel Wasser enthält. Durch ihren hohen Stärkeanteil zählt

Der passende Wein Châteauneuf-du-Pape AC Château Saint-André

Preis: Fr. 19.90/75 cl

Herkunft: Frankreich

Rebsorte: Grenache, Mourvèdre, Cinsault, Syrah

Genussreife:

1-5 Jahre ab Ernte

Erhältlich: in grösseren

Coop-Verkaufsstellen

oder unter:

▶ **link**

www.coopathome.ch



Vegetarische Küche

Der Trick, wie Tofu schmeckt

Am 1. Oktober ist Welt-Vegetarier-Tag. Ein guter Tag für Tofu! Rolf Hiltl zeigt im Hiltl-Kochatelier, wie man Tofu schmackhaft und würzig zubereitet.



Mit dem Thai-Curry zufrieden: Rolf Hiltl.

TEXT: THOMAS COMPAGNO
FOTOS: CHRISTIAN LANZ

Tofu hat hierzulande einen schweren Stand. Er gilt vielen bloss als Fleischersatz. Dabei ist Tofu, richtig zubereitet, mehr als nur «Ersatz». Das eiweiss- und vitaminreiche Produkt, das – ähnlich wie Käse – bei der Gerinnung von Sojamilch entsteht, ist ein hervorragendes Nahrungsmittel. Aber es hat kaum Eigengeschmack. Und damit ist die eher milde, europäische Küche oft überfordert. In Asien, wo Tofu herkommt, tun sich die Köchinnen und Köche mit Tofu nicht so schwer. Sie verwenden kräftige Würze.

Und genau hier liegt das Geheimnis der Zubereitung, sagt Rolf Hiltl. «Tofu muss mariniert werden.» Hiltl kennt sich aus. Der gelernte Koch führt das gleichnamige Zürcher Restaurant in vierter Generation. Und vier Generationen lang, genau seit 111 Jahren, hat sich das Hiltl der vegetarischen Küche verschrieben.

Tofu ist sehr zu empfehlen: Es enthält neben Eiweiss und Vitaminen auch ungesättigte, also sogenannte «gute» Fettsäuren. Zudem ist es basisch und beruhigt

so unsere traditionell eher übersäuerten Mägen.

Ausgangspunkt für ein Tofu-Gericht ist die Marinade. «Sie ist das A und O der Tofu-Zubereitung», sagt Hiltl. Eine optimale Marinade vereint stets die vier Merkmale salzig, sauer, süss und scharf. «Wenn diese vier Elemente raffiniert kombiniert werden, ist der Tofu schon halb gekocht», sagt Rolf Hiltl. Für ein Thai-Curry fügt er zuerst Schalotten, Knoblauch und Chilis in den Mörser. Zusammen mit den anderen Zutaten entsteht eine feine, scharfe Paste. Sie wird mit Öl vermischt und mit Kokosmilch verdünnt. In dieser Marinade bleibt der Tofu eine Nacht lang. Die Paste lässt sich zwei Monate im Kühlschrank halten.

Bevor der marinierte Tofu am nächsten Tag weiterverarbeitet wird, bereitet Hiltl die übrigen Zutaten zu. Die Auberginen werden gesalzen und dadurch entwässert, Zwiebeln und Ingwer lässt er mit Zitronengras, einem Lime-Viertel und der Currypaste leicht andünsten. Während die Sauce mit Kokosmilch einkocht, kommt Hiltl ins Erzählen und ►►

Rezept

Thai-Curry à

Grüne Thai-Curry-Paste

Zutaten:

(für 280 g)

1 Schalotte

50 g Knoblauchzehen

80 g kleine, grüne Chilis, entstielt (können durch rote Chilis ersetzt werden)

10 Kaffirlimetten-Blätter

2 Limes (Limetten)

1½ TL Koriander, gemahlen

1½ TL Jeera, gemahlen (auch Kreuzkümmel genannt)

25 g Galanga (auch Galgant genannt)

½ TL schwarzer Pfeffer, gebrochen





Sauce mit Zitronengras und Limettenstück.



Der marinierte Tofu wird zuerst angebraten.

la Hiltl

¾ TL Haldi (auch Kurkuma genannt)
1¾ EL Meersalz
1,2 dl Erdnussöl

Zubereitung:

Die Schalotten, den Knoblauch und die Chilis grob hacken. Die Mittelrippe bei den Limettenblättern entfernen, die Blätter möglichst fein hacken. Die Limes heiss waschen, abtrocknen und das Grüne der Schale abreiben. Die gehackten Zutaten mit der Limes-Schale, den Gewürzen und dem Salz mit dem Stabmixer oder im Mörser zu einer feinen Paste verarbeiten. Die

Paste herausnehmen und mit dem Öl vermischen. Die Paste in ein Schraubglas füllen, glatt streichen und vollständig mit Öl bedeckt verschliessen. So ist sie vier Wochen im Kühlschrank haltbar.

Thai-Curry

Zutaten:
(vier Portionen)
1 kleine Aubergine
0,5 dl Sonnenblumenöl
3 EL Sonnenblumenöl
½ Zwiebel, gehackt
1 EL frischer Ingwer, gehackt
2 Stängel Zitronengras

25 g Thai-Curry-Paste (hausgemacht, siehe obiges Rezept)
½ Limette, vierteln
1 TL Haldi (auch Kurkuma genannt)
1 TL Meersalz, 1 EL Rohrzucker, 6 dl Kokosmilch, 6 dl Gemüsebouillon

1 EL Maizena (wenn nötig)
2 EL Wasser
200 g Mini-Maiskolben, frisch (wenn nicht erhältlich aus der Dose)
200 g Long Beans (wenn nicht erhältlich durch grüne Bohnen ersetzen)
250 g Tofu, 2 EL Sonnenblumen-

öl, Meersalz, Pfeffer aus der Mühle, 2 bis 3 Blätter Koriander, 1 Limette

Zubereitung:

Tofu in 1,5 cm grosse Würfel schneiden und über Nacht in 1 EL Thai-Curry-Paste und 2 EL Kokosmilch gut marinieren.

Die Aubergine in 1,5 cm grosse Würfel schneiden. Mit Salz bestreuen und 30 Minuten stehen lassen. Mit Haushaltspapier trocken tupfen. 3 EL Öl erhitzen, Zwiebeln und Ingwer gut anziehen, Zitronengras, Curry-Paste und Lime-Viertel dazugeben, kurz mit anziehen. Haldi, Salz und Zucker dazugeben, umrühren und mit der Kokosmilch ablöschen. Die Sauce 5 Minuten leicht kochen lassen.

Die Bouillon begeben, aufkochen und nochmals 10 Minuten leicht kochen lassen. Zitronengras und Lime herausnehmen, die Sauce mixen. Maizena mit dem Wasser anrühren und je nach gewünschter Konsistenz in die Sauce einrühren, die Mini-Maiskolben begeben, erhitzen und 10 Minuten bei kleiner Hitze weich kochen.

Die Long Beans in 6 cm grosse Stücke schneiden, 3 Minuten blanchieren, in Eiswasser abkühlen, 0,5 dl Sonnenblumenöl erhitzen, die Auberginenwürfel darin goldbraun braten, auf Haushaltspapier entfetten. Zwei Esslöffel Öl erhitzen und die marinierten Tofu-Stücke rundum goldbraun braten. Tofu und Long Beans in die Sauce geben, erhitzen, abschmecken, anrichten. Die Auberginenwürfel darüberstreuen, mit Limettenschnitz und Koriander garnieren. Dazu passt Jasminreis.



Rezept, leicht angepasst, aus dem Buch «Hiltl. Vegetarisch. Die Welt zu Gast.» S. 116. Erhältlich im Handel oder für Fr. 65.50 auf www.coopzeitung.ch/shop



Die Zutaten für ein Thai-Curry: umfangreich und sehr schmackhaft.



Sehen Sie die Zubereitung in der Dia-Show:



www.coopzeitung.ch/curry

►► gesteht, dass er eigentlich ein Teilzeitvegetarier sei. Er esse gerne und oft vegetarisch, aber auch Fleisch. Auch seine Kinder rümpfen nicht die Nase, wenn vegetarisches Essen auf den Tisch komme. Im Gegenteil: Die älteste Tochter, lacht Hiltl, betone stets, sie sei Vegetarierin und ihr Lieblingsgericht sei Beefsteak Tartar. Bevor die Sauce fertig eingekocht ist, widmet sich Rolf Hiltl dem Tofu. Die marinierten Würfel werden mit etwas Sonnenblumenöl braun angebraten. Aber Vorsicht: Der Tofu darf nicht zu stark angebraten werden. «Mittlere Hitze, mehr nicht», sagt Hiltl. «Tofu hat nicht wie Rindfleisch Poren, die man durch scharfes Anbraten schlie-

ssen muss.» Bekommt Tofu zu viel Hitze, wird er hart und gummig.

Bevor dies passiert, gibt Hiltl den Tofu und das Gemüse in die Sauce. Angebraten wird im Reising. Wer die vegetarische Küche lieber auswärts probiert, der hat verschiedene Möglichkeiten. Seit Hiltl mit den Gebrüdern Frei als Partner die Tibits-Restaurants aufbaut, gibt es Hiltl-Kreationen in mehreren Städten in der Schweiz und sogar im Ausland. Das «Haus Hiltl» ist ein Unikat in Zürich und das Tibits gibt es in Bern, Basel, Winterthur, Zürich und London. ■

links www.hiltl.ch
www.tibits.ch

Für Vollzeit- und Teilzeit-Vegis

Coop führt mit «Délicorn» ein abwechslungsreiches Sortiment vegetarischer Produkte. Zum Beispiel:

Délicorn Tofu, Tofu nature in Bio-Qualität, ca. 200 g, Fr. 20.- pro kg.
Délicorn Schnitzel, panierte Schnitzel auf der Basis von Eiklar, Soja, und Weizenproteinen mit



einer feinen Pilzcrème-Füllung, 240 g, Fr. 6.95.

Délicorn Broccoli-Käse-Sticks, panierte Stäbchen mit Broccoli und Käse auf Basis von Eiklar, Soja- und Weizenproteinen. 210 g, Fr. 5.95.

Délicorn Couscous Bällchen, vorfrittierte, panierte Bällchen aus Hartweizengriess, 144 g, Fr. 4.95.

Délicorn Valess Schnitzel, zwei vegetarische Schnitzel aus Magermilch mit Camembert-Schnittlauch-Füllung. 200 g, Fr. 5.95.

Délicorn Gemüsemedaillons, frittierte Tofubällchen mit Zucchini, 180 g, Fr. 5.95.

Délicorn Bio Tofulinos, frittierte Tofubällchen mit Sesam, Sonnenblumenkernen und Sweet-Chili-Sauce, 170 g, Fr. 5.95.

link www.coop.ch/delicorn

Wettbewerb Gewinnen Sie ein Wochenende in London!



Vegetarisch und gut: Das Tibits in London.

Beantworten Sie die folgende Frage richtig und nehmen Sie am Wettbewerb teil. Attraktive Gewinne locken.

Frage: Wie heisst die Marke für vegetarische Produkte bei Coop?

Naturaplan Délicorn plan b

1. Preis: Ein Wochenende für zwei Personen in London inklusive Hotel, Flug und einem Abendessen im Tibits London.

2. - 5. Preis: Vegetarischer Kochkurs im Hiltl-Kochatelier im Wert von Fr. 180.-.

6. - 20. Preis: Das neue Buch «Hiltl. Vegetarisch. Die Welt zu Gast.» Verlag Orell Füssli, im Wert von Fr. 65.-.

21. - 50. Preis: Coop-Einkaufsgutscheine im Wert von Fr. 50.-.

Teilnahme per SMS: Schicken Sie eine SMS mit dem Kennwort Délicorn, gefolgt von Ihrem Namen und Ihrer Adresse an die Nummer 2667 (80 Rp./SMS). (Beispiel: Délicorn, Sabine Muster, Beispielstr. 5, 8000 Zürich).

Kostenlose Teilnahme im Internet unter:

link www.coopzeitung.ch/delicorn

Name: _____

Vorname: _____

Strasse/Nr.: _____

PLZ, Ort: _____

E-Mail: _____

Bitte in Blockschrift ausfüllen

Ja, ich habe Interesse am Ernährungs-Newsletter.

Senden an: Coop, Délicorn-Wettbewerb, Postfach, 4091 Basel

Der Rechtsweg ist ausgeschlossen. EINSENDESCHLUSS 31. Oktober 2009