

HÄPPCHEN



GRUSS
aus dem Balkan

Auf dem Balkan ist Ajvar sehr beliebt. Gerade im Sommer. Doch das Mus aus gerösteten, eingekochten und eingemachten Spitzpeperoni passt auch auf hiesige Grillteller. Sei es zu einer groben Wurst, zu Kartoffeln oder zu Brot. Als Aufstrich eignet sich Ajvar ganzjährig. Traditionell wird es in einer aufwendigen Prozedur hausgemacht, zu kaufen ist es etwa von der mazedonischen Marke Bakin. Glas, 290 g, mild, bei Migros, 4.40 Fr.



Markt
frisch

RAUS AUS DER HÜLSE

Von Juni bis Juli sind Favebohnen frisch erhältlich. Die grünen Kerne sind ein sommerlicher Snack zum Apéro.

HERKUNFT – Die Ackerbohne, besser bekannt als Favebohne, ist die erste Bohne, die im Frühsommer reif ist, und die einzige, die fast roh gegessen werden kann. Der Grund liegt in ihrer Herkunft: Zwar sind alle Bohnen Mitglieder der Familie der Schmetterlingsblütler, die Fave gehört jedoch zur Pflanzengattung der Wickeln und nicht wie die grüne Bohne zur Gattung der Phaseolus. Deshalb enthält die Favebohne auch kein Phaseolin. Dieses Eiweiss ist roh ungeniessbar und wird erst durch etwa zehminütiges Kochen abgebaut. Da die Favebohne auch Frost verträgt, kann sie im Winter, sobald der Boden nicht

schliesst. Ein kurzes Bad in kochendem Salzwasser und anschliessendes Abschrecken mit eiskaltem Wasser bringt die Häutchen zum Platzen. Danach können die Kerne von Hand herausgedrückt werden. Favebohnenkerne schmecken roh zum Apéro, mit etwas Fleur de Sel bestreut, oder gekocht und püriert, mit Olivenöl, Salz, Pfeffer und Zitronensaft abgeschmeckt, als Aufstrich für Crostini, in einem Risotto oder mit gedünsteten Frühlingszwiebeln und Artischocken als Beilage zu gebratenem Rindfleisch. Favebohnen aus der Schweiz sind frisch von Juni bis Juli erhältlich. Danach werden sie getrocknet angeboten.

mehr gefroren ist, ausgesät werden und ist deshalb meist im Juni erntereif.

VERWENDUNG – Gegessen werden meist nur die grünen Kerne der Favebohnen. Sind die Bohnen ganz jung, können sie auch mit der Hülse gegessen werden. Bei älteren wird diese allerdings faserig und zäh. Deshalb pult man die Kerne aus den Schoten und befreit sie vom feinen Häutchen, das sie um-



HEITERES GLÄSERRATEN

Die Party ist in vollem Gange, ein Gewitter zwingt zum Lokalitätenwechsel. Doch drinnen beginnt das grosse Rätselraten. Wem gehört welches Glas? Bei den Frauen können die Lippenstiftspuren helfen. Den Männern empfehlen wir, künftig einfach einen Flamingo ans Glas zu hängen. 6 Stück für 7.95 Fr. bei www.depot.ch

DAS ISST DIE WELT

TAJINE
Schmorgericht im Lehmtopf



Die nordafrikanische Speise in vielen Varianten ist nach dem Gefäss benannt, in dem sie gekocht wird: einer Schale mit einem spitzen Deckel aus gebranntem Lehm. Der kegelförmige Deckel endet in einer kleinen Schale, in die vor dem Kochen Wasser gegossen wird. Dadurch entsteht im Innern des Gefässes Dampf, der ein schonendes Garen ermöglicht. In der traditionellen Küche Nordafrikas kocht man Tajines auf einem Holzkohlefeuer, auf Gasflamme oder im Backofen. Zum Servieren wird die Tajine auf den Tisch gestellt, und alle bedienen sich aus dem Topf. Gekocht werden darin sowohl salzige wie auch süsse Gerichte. Eine typische Tajine ist etwa ein Eintopf mit Geflügel- oder Lammfleischstücken, Dörrpflaumen oder Gemüse und Fisch. Süss schmeckt zum Beispiel Couscous mit Früchten, Mandeln und Honig.

SO WIRDS GEMACHT

– **Zutaten** –
2 Pouletschenkel, 1 Zitrone (Saft), Salz, Pfeffer, 1 TL Ras el-Hanout (marokkanisches Gewürz), ¼ TL Kardamom (im Mörser zerstoßen), 2 Rüebli (in Scheiben), 1 Zwiebel (in Ringen), 4 Knoblauchzehen, ein paar Datteln (halbiert, entsteint), 1 Bund frischer gehackter Koriander, Harissa (nach Belieben)

– **Zubereitung** –
1. Die untere Hälfte der Tajine in den kalten Ofen stellen. Backofen

vorheizen auf 200 Grad. Poulet mit Zitronensaft und würzen. Alle Zutaten bis und mit Datteln mischen, in den Topf geben und zugedeckt ca. 1 Stunde garen.
2. Deckel abnehmen und 15 Minuten offen weiter garen. Herausnehmen, mit Koriander bestreuen. Dazu passt Couscous oder Bulgur.

Vorbereiten: ca. 15 Minuten
Garen: 75 Minuten

Tipp Harissa ist eine sehr scharfe Paste aus Peperoncini. Vorsichtig dosieren.

KÜCHEN LATEIN

Was bedeutet:
Anschwitzen

Gemeint ist damit das Schwitzen, ohne zu bräunen. Denn Anschwitzen bedeutet einerseits das kurze Garen von Gemüse bei wenig Hitze und wenig Fett. Und andererseits das Erhitzen von Mehl in heissem Fett für die sogenannte Mehlschwitze. Bei beidem muss fortwährend und tüchtig gerührt oder mit der Kelle geschoben werden, damit weder das Gemüse noch das Mehl anbrennt – das bringt dann vermutlich auch die Köchin noch ein wenig ins Schwitzen.

EINGEKEHRT

Restaurant
SCHLOSSHALDE

Die Mörsburg thront oberhalb von Winterthur, das Restaurant unterhalb der Burg ist Ziel von Spaziergängern. Bei schönem Wetter lockt ein Garten mit alten Bäumen, sonst isst man drinnen in den gemütlichen Stuben. Die Zutaten für die sorgfältig zubereiteten Gerichte stammen von Bauernhöfen und Betrieben aus nächster Nähe. Spezialitäten wie Stücke vom Guntalinger Kalb und Ohringer Polenta werden ohne grossen Schnickschnack serviert, dafür mit viel Gemüse. Besonders gefallen hat mir, dass hier das Gemüse keine Beilage ist, sondern genauso liebevoll wie die ande-



ren Zutaten behandelt wird. Der Quarkcreme mit Löwenzahnschaumwein aus der hauseigenen Konditorei konnte ich nicht widerstehen, genauso wenig dem «Roten» aus der Kellerei von Lienhard & Vögeli aus Teufen ZH. Kathrin Fritz

RESTAURANT SCHLOSSHALDE
Mörsburgstrasse 36, 8404 Winterthur,
052 233 78 78, www.moersburg-winterthur.ch