

HÄPPCHEN



LIEBLINGE
auf dem Teller

Wie lassen sich Angelika, Borretsch oder Ringelblume in der Küche verwenden? Die Antworten stehen in diesem systematischen Buch der britischen Kräuterexpertin Jekka McVicar. Sie beschreibt darin ihre 50 Lieblingskräuter ausführlich, mit Rezepten für Borretschsuppe oder Ringelblumenkuchen. «Das besondere Kräuterkochbuch», Prestel, 45.50 Fr.



Süßes für
ZWISCHENDURCH

ZH-Nickers und Nouty heissen die Riegel der kleinen Firma Diiszwi; die Verwandtschaft der Namen zu industriellen Snacks ist wohl humorvolle Absicht. Denn die einen Riegel enthalten Erdnüsse, die anderen Kokosnuss – aber beide nichts Tierisches. Fein. 60 g, 5.50 Fr. diiszwi.ch



Markt
frisch

FRÜHLINGS-
DELIKATESSE

Der Rhabarber bringt als erste heimische Pflanze im Jahr süßsaure Frische auf die Teller.

HERKUNFT – Der Rhabarber stammt ursprünglich aus dem Himalaja. Später kam er über China nach Osteuropa und wurde dann in Deutschland und England heimisch. Im 18. Jahrhundert eroberte er auch die Schweiz.

SAISON – Unter freiem Himmel gepflanzter Rhabarber ist ab April erntereif. Ende Juni ist Schluss. Dann wachsen die Stängel nicht mehr, und die Pflanze beginnt ihre Kräfte in ihren Wurzeln zu sammeln. Dabei wird die hochkonzentrierte und giftige Oxalsäure von den Blättern in den Stiel geleitet. Das Wurzelgeflecht überlebt bis zu zehn Jahre und benötigt die winterliche Kälte, um

für das Austreiben im Frühjahr wieder bereit zu sein. Falls Sie Rhabarber im Garten anpflanzen wollen, erkundigen Sie sich nach Sorten mit tiefem Oxalsäuregehalt. Die alte Sorte Holsteiner Blut hat einen hohen Zuckeranteil und daher ein mildes Aroma.

VERWENDUNG – Der Stängel ist die Attraktion des Rhabarbers. Botanisch betrachtet ist die Pflanze ein Gemüse. Die Blüten wer-

den noch auf dem Feld entfernt, und die Blätter sind giftig. Von dicken Hautpartien mittels Schälens befreit und geschnetzelt, ist der Stängel Rohstoff für Desserts, Kuchen, Chutneys, Konfitüren und Kompotte. Seine Säure wirkt erfrischend. Damit eignet er sich gut für Smoothies oder als Basis für eine Schorle. Rhabarber lässt sich auch als Gemüse einsetzen. Etwa für eine kalte Suppe. Oder gedämpft, etwa mit Reis. Im Iran wird er in einem Eintopf namens Khorosht mit Rindfleisch verwendet. Rhabarber enthält viel Vitamin A und C, dazu Mineralstoffe, vor allem Kalium. Geschälte Rhabarberstängel können roh gegessen werden.

DAS ISST DIE WELT

SCOTCH EGGS
Schottische Eier

Am Anfang dieser Geschichte stehen Kerzenstummel. Solche sammelte William Fortnum, ein Diener der Königin Anne Stuart (1665–1714) von England, Irland und Schottland. Die Stummel verkaufte der umtriebige Diensthote, bis er genug Geld hatte, um zusammen mit seinem Freund Hugh Mason ein Geschäft zu eröffnen. Im Laufe der Jahre wurde das Londoner Kaufhaus Fortnum & Mason durch seine kulinarischen Köstlichkeiten berühmt. Viele der Kunden und Kundinnen waren Reisende, die oft lange Wegstrecken zurückzulegen hatten. Auf der Suche nach einem gut haltbaren Produkt kreierten findige Köpfe des Hauses 1738 eine neue Spezialität: das Scotch Egg. Ein Ei, das mit seiner dunklen Umhüllung etwas an die sanften Rundungen der schottischen Highlands im Herbst erinnert.



SO WIRDS GEMACHT

– **Zutaten** –
5 dl Wasser, 4 Eier, 1 Bund Petersilie (gehackt), 2 TL Senf, ¼ TL Salz, Pfeffer, 500 g Rindshackfleisch, 50 g Paniermehl, 2 EL Olivenöl

– **Zubereitung** –
1. Backofen auf 220 Grad vorheizen. Wasser in einer Pfanne aufkochen. Eier sorgfältig ins siedende Wasser geben, bei mittlerer Hitze ca. 6 Minuten wachweich köcheln. Eier herausnehmen, etwas abkühlen, schälen.

2. Petersilie, Senf, Salz und Pfeffer mit dem Hackfleisch mischen, von Hand gut kneten. Mit nassen Händen die Eier mit der Masse umschließen.
3. Hackfleischbällchen im Paniermehl wenden, auf ein mit Backpapier belegtes Blech geben, mit Öl bestreichen. Ca. 25 Minuten in der Mitte des Ofens backen.

Zubereitung:
ca. 5 Minuten
Kochen/Backen
ca. 35 Minuten

KÜCHEN
LATEIN

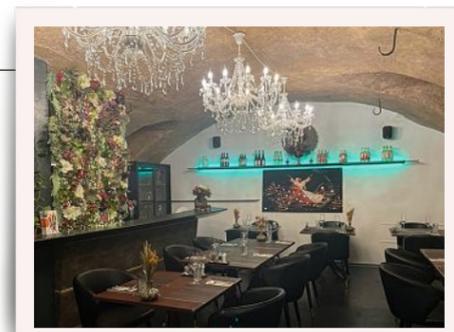
Was bedeutet
Saucenkuh?

Eine Saucenkuh gibt in der Regel zwischen 2 und 5½ Liter Flüssigkeit ab. Damit ist schon einmal klar, dass es sich dabei nicht um eine echte Kuh handeln kann, denn eine Milchkuh liefert durchschnittlich 28 Liter Milch pro Tag. Der Behälter, auch unter dem Namen Euterspender bekannt, wird in der Gastronomie für Saucen, Ketchup, Senf, Mayonnaise etc. verwendet. Einfach den Behälter zusammendrücken, und schon flutscht die Sauce unten heraus.

EINGEKEHRT

BANOO
IM RÖSSLI

Es regnete in Rapperswil, es war kühl. Im «Rössli»-Gewölbekeller von 1628 wurde uns gleich warm – diese Gerüche, zimtig irgendwie. Seit 2018 ist hier das «Banoo» einquartiert, man kocht persisch. Zwei Servierer rückten Tische, schufen grosszügig Platz für uns sieben. Dann gabs: grilliertes Poulet, das Fleisch am Spieß schön saftig. Gemüse in Knallfarben und mit Feuergout, ebenfalls vom Grill. Sowie ein Khorosht-Gericht, in dessen Sauce ich die zimtige Note wiederfand. Khorosht heissen Eintöpfe auf Persisch. Auch hatten wir alle den landes-



typischen Langkornreis-Kuchen mit Kruste und roten Berberitzenbeeren obendrauf. Nach dem Safranschnaps waren wir uns einig: Das war ein orientalisches Traum. Wenns draussen grau ist, ist das «Banoo» die beste Kur.

Thomas Widmer

RESTAURANT BANOO
Hauptplatz 5, 8640 Rapperswil-Jona,
Telefon 055 525 63 93. banoo-roessli.ch