



CHEZ CHRISTINA

Randensalat mit Federkohl, Minze und Feta

Kochen mit Christina Hubbeling

Zubereitung

Den Federkohl waschen, gut trocken schütteln und mit der Küchenschere von den Stängeln schneiden. Federkohl in eine Schüssel geben. Grosszügig mit Olivenöl begiessen (zirka 1 dl), den Zitronensaft dazugeben, mit Salz und Pfeffer würzen. Alles gut vermengen – am besten geht es mit den Händen – und 15 Minuten ziehen lassen.

In der Zwischenzeit die Randenknollen falls nötig dünn schälen, dann mit der Röstireibe direkt in eine Schüssel raffeln. Etwas Olivenöl beifügen (zirka 0,5 dl). Mit Kreuzkümmel, Zimt und Rohrzucker würzen. Die frischen Minzeblätter waschen, trocken schütteln und fein hacken. Klein gehackte Minze und Granatapfelkerne unter den Randensalat heben. Den Fetakäse mit einer Gabel oder zwischen den Fingern zerbröckeln. Den Randensalat und den Federkohl miteinander vermengen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Sollte der Salat zu trocken sein, etwas Olivenöl beifügen.

2 EL Fetakäse beiseitestellen, den restlichen Feta unter den Salat mischen. Den Randensalat-Federkohl-Salat auf die Teller verteilen und mit dem beiseitegestellten Feta bestreuen.

Zutaten für 6 Portionen Zubereitung in 15 Minuten, Ruhezeit 15 Minuten

150 g Federkohl
Zirka 1,5 dl fruchtiges Olivenöl
1 Zitrone, Saft
Feines Meersalz
Schwarzer Pfeffer aus der Mühle
4 Randenknollen, gekocht
2 TL Kreuzkümmel, ganz
1 Prise Zimt, gemahlen
1 Prise Rohrzucker
15 frische Minzeblätter
140 g Granatapfelkerne
200 g Fetakäse

Anmerkung

Randenknollen kann man auch roh verzehren: einfach waschen, schälen, mit dem Gemüsehobel in dünne Scheiben schneiden oder mit der Röstireibe direkt in die Schüssel raffeln. Randen selber kochen ist übrigens auch keine Hexerei, benötigt nur etwas Zeit (die Knolle braucht fast 50 Minuten, bis sie gar ist), einen grossen Kochtopf mit Salzwasser und eine Schaumkelle. So oder so zieht man am besten Gummihandschuhe an, da Randen enorm färben. Wer mag, kann den Salat auch mit einem ungeschälten, gewürfelten Apfel sowie gerösteten Baumnüssen ergänzen.

CHUCHICHÄSCHTLI Musik für den Koch



Die einen denken bei Mandoline an ein Zupfinstrument. Andere an hauchdünn geschnittenes Gemüse, lautet doch die französische Bezeichnung für den Gemüsehobel «Mandoline». Auf jeden Fall ist das nicht ganz ungefährliche Gerät aus Küchen nicht wegzudenken. (chu.)

Mandoline, Edelstahl mit Griff aus Holz, 298 Fr., von Bron-Coucke, über manufactum.ch

TAFELRUNDE

Trinkend kochen



Geniessen mit Oliver Schmuki

Die Atmosphäre im Kochkurs «Japanische Highlights» der Migros-Klubschule hatte zu Beginn die Temperatur eines gefrorenen Mochi-Reiskuchens. Schlagartig erträglicher wurde es, als wir zum praktischen Teil übergangen. Nicht, weil endlich Dorayaki gebraten und Soba-Nudeln gekocht werden konnten, sondern weil eine Teilnehmerin den Raum verliess, um irgendwo zwei Flaschen Heida aufzutreiben. Kursleiterin Jungo-Iwai Kazuyo, alles andere als eine Spielverderberin, hatte nicht einmal etwas dagegen einzuwenden, dass wir zu Weisswein statt Sake griffen.

Anders war die Situation in dem Kochkurs, den wir kürzlich im «Atlantis by Giardino» am Fuss des Üetlibergs besuchten. In der neuen hauseigenen Ayurveda-Praxis wollten wir mehr über die dazugehörige Ernährungslehre erfahren. Dass hier jemand in die Hotel-Bar im ersten Stock spaziert und mit einem Tablett voller Cocktails zurückgekehrt wäre: undenk-

bar. So begnügten wir uns mit dem heissen Wasser, das zu den mit Beluga-Dal gefüllten Wirsing-Rollen und dem Ziegenkäse-Pannacotta gereicht wurde, die wir unter Anleitung von Stephanie Albert hinzauberten. Die Ernährungstherapeutin und Yogalehrerin bietet auch Öl- und Kräuterpulvermassagen an. Gäbe es einen schwarzen Gürtel in Ayurveda, Albert würde mindestens zwei davon tragen.

Gleichentags stand noch eine Whiskydegustation auf dem Programm. «Passt wie die Faust aufs Auge», sagten wir uns, handelte es sich bei dem Event doch um ein «virtuelles Tasting». Damit war jedoch gemeint, dass Dr. Bill Lumsden, Director of Distilling bei Glenmorangie, die Verkostung per Live-Zuschaltung von UK aus moderierte. Der Alkohol hingegen war präsent. Den neuen «Spios», der in ehemaligen Roggenwhisky-Fässern reifte, können wir sehr empfehlen. Und Stephanie Albert wird uns verzeihen: Unter Berufung auf die sogenannte 80/20-Regel dürfen ihre Jünger nämlich durchaus sündigen. klubschule.ch, atlantisbygiardino.ch, glenmorangie.ch

WEIN DER WOCHE Biologischer Blaufränkisch



Das österreichische Weingut Weninger aus dem Mittelburgenland setzt bewusst auf Biodynamik. Es will Weine erzeugen, die munter ihre Herkunft erzählen, etwa den Blaufränkisch Hochäcker 2015. Er glänzt mit einer vielschichtigen Aromatik, guter Tannin- und Säurestruktur, Dichte, Tiefe und Länge. Perfekter Trinkfluss und gutes Potenzial für sechs, sieben Jahre. (kep.)

Blaufränkisch Hochäcker 2015, Weingut Weninger, Fr. 19,95; über purgourmet.ch

ANZEIGE

CA Boost-Sparen
Sechs Monate* ein Zinssatz von 1%
Der richtige Kick für Ihre Projekte

*Bedingungen in der Filiale erhältlich, Vergütungszeitraum vom 01.02.2018 bis 31.07.2018.

www.ca-nextbank.ch



WEINKELLER

Ultimativer Blindtest



Degustieren mit Peter Keller

Steht eine Wein-Degustation zu einem bestimmten Thema an, werden die verschiedenen Tropfen in der Regel blind beurteilt, das heisst mit verdeckter Etikette. So wird niemand vom Renommee des Guts oder vom Preis beeinflusst. Das Einzige, das zählt, ist die Qualität im Glas. Schon oft hat bei solchen Verkostungen nicht der vermeintlich beste oder teuerste Wein gewonnen. Kürzlich konnte ich die wohl ultimativste Blind-Degustation im Restaurant Blindkuh in Zürich (blindkuh.ch) durchführen. Im stockdunklen Raum sieht man nicht einmal, ob es sich um einen weissen oder einen roten Wein handelt. Spucken ist ebenso schwierig wie Kommentare aufschreiben. Dem Verkoster bleibt nichts anderes übrig, als die von blinden Personen gereichten Gewächse konzentriert zu testen und die Erkenntnisse im Kopf abzuspeichern. Die spannende Erfahrung eröffnet neue Einsichten.

Das Thema der Blind-Degustation: sechs bekannte Rebsorten aus aller Welt. Es wurden in drei Serien jeweils zwei Weine serviert. Als generelles Fazit lässt sich sagen, dass die Teilnehmer praktisch problemlos Weiss- und Rotweine erkannten. Auch wurden bestimmte Rebsorten und teilweise gar die Herkunft der Beispiele richtig zugeordnet.

In der ersten Serie gab es einen Chasselas aus der Schweiz (Mont-sur-Rolle Le Petit Clos 2016 von der Waadtländer Domaine La Colombe) und einen Riesling aus Deutschland (Lorch Riesling

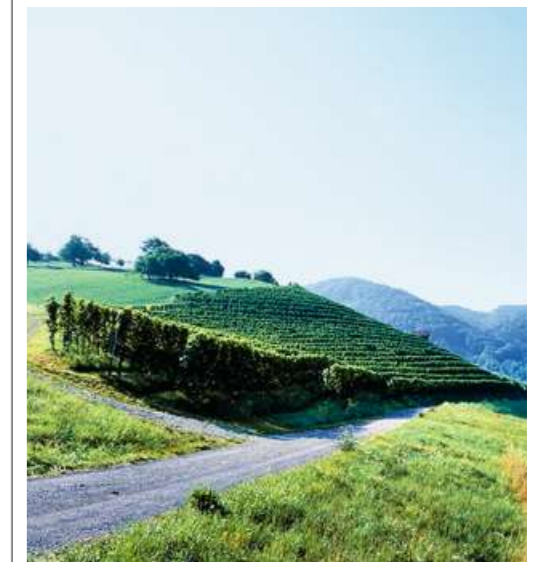
2015, Eva Fricke). Es war klar erkennbar, dass der Riesling säurebetonter daherkommt als der Chasselas, der aber auch mit einer gewissen Frische und mineralischen Noten glänzt.

Schwieriger gestaltete sich die zweite Serie, wo ein Pinot noir aus der Schweiz einem Chardonnay aus dem Burgund gegenüberstand. Der Weisse, der komplexe St. Aubin 1er Cru Derrière chez Edouard 2015 der Domaine Hubert Lamy, wurde von einigen Degustatoren als Rotwein eingestuft, wohl darum, weil er in neuen und gebrauchten Barriques ausgebaut wird. Dagegen erkannte man den Blauburgunder Badreben 2015 des Guts Bad Osterfingen SH und verortete ihn in die (Deutsch-)Schweiz.

Sangiovese gegen Cabernet Sauvignon – so hiess das Duell der letzten Serie. Der Chianti Classico 2014 der Tenuta Brancaia war schwierig zu erkennen, während beim kalifornischen Cabernet Sauvignon Estate 2013 von Joseph Phelps (67 Fr.) die Rebsorte richtig zugeordnet werden konnte. Und alle erkannten die hohe Qualität dieses konzentrierten, frischen Weins.

B

Mehr zum Thema Wein finden Sie online auf bellevue.nzz.ch



Weingut Bad Osterfingen.