

Geniessen

Kochen mit Annemarie Wildeisen
und Florina Manz



Zitronen

Multitalente für alle Fälle



EDITORIAL

Von Zitronen und einem neuen Online-Kochmagazin.

Es gibt ein Sprichwort, welches besagt: Wenn das Leben dir Zitronen gibt, mach Limonade daraus. Das bedeutet, dass es immer Chancen gibt, auch schwierige Situationen in etwas Positives zu drehen. Und genau das haben wir nach unserem Aus bei KOCHEN mit diesem Online-Kochmagazin gemacht. Wir wollen zeigen, dass die Rezeptwelt in vielerlei Facetten beispielbar ist.

Die erste Ausgabe ist ganz und gar der Zitrone gewidmet. Man findet Zitronen wohl in jeder Küche und eigentlich mögen sie alle – egal, ob in saurer, salziger, scharfer oder süsser Form. Und dann sind sie auch noch schön anzuschauen, eigentlich richtige Film- und Modelstars!

Beim Entwickeln der Rezepte für dieses Magazin konnten wir aus dem Vollen schöpfen. Denn es hat uns gezeigt, dass Zitronen in vielen Fällen unentbehrlich sind. Das beginnt im ganz Kleinen, beim Abschmecken eines Gerichts mit ein paar Tropfen Zitronensaft, zieht sich hin über fruchtig-würzige Saucen für Gemüse, Pasta, Fisch, Fleisch und vieles mehr, bis hin zu Desserts und Gebäck, denen die Zitrone mit Schale und Saft viel Finesse verleiht. Und wir versprechen Ihnen: Es wird auf unserer Website in naher Zukunft noch das eine oder andere Zitronenrezept zu finden sein – so manches Feine wartet noch darauf, demnächst ausprobiert und aufgeschrieben zu werden. Quasi eine nie endende Kochwerkstatt mit Zitronen ...

Und Sie können sich natürlich auch auf weitere Ausgaben unseres «Geniessen»-Magazins freuen: Die Nummer 2 zum Thema «Huhn & Ei» geht am Freitag, 4. April 2025, online und ist über den Web-Shop von Arte Cucina zu abonnieren. Wir freuen uns, wenn Sie mit dabei sind.

*Herzlichst
Annemarie Wildeisen und Florina Manz*



Zitronen – pikant

Die Zitronen-Kalbsschnitzelchen vom Titelbild sind ein Klassiker im neuen Kleid und stehen stellvertretend für unkomplizierte und dennoch überraschende Rezepte. Ab Seite 4



Dies & Das

Was gut zu wissen ist rund um Zitronen. Aber auch: Buchtipps, Gadgets und manches mehr. Ab Seite 20

Inhalt

😊🌿🕒	Spaghetti an cremigem Zitronen-Pesto	7
😊🌿🕒	Kalbsschnitzelchen an Zitronen-Kapern-Sauce	9
😊🌿🕒	Mariniertes Flanksteak mit Zitrone und Basilikum	11
😊🌿🕒	Kalbsragout an Zitronen-Dörrtomaten-Sauce	13
😊🌿🕒	Ceviche vom Lachs an Senfsauce	15
😊🌿🕒	Gemüse-Brot-Salat an Zitronen-Dressing	17
😊🌿🕒	Erbsenrisotto mit Zitronen-Ricotta	19
😊🌿🕒	Zitronenöl	25
😊🌿🕒	Zitronen-Thymian-Salz	26
😊🌿🕒	Zitronen-Zucker	26
😊🌿🕒	Zitronen-Sorbet	27
😊🌿🕒	Zitronen-Joghurt-Possets	29
😊🌿🕒	Zitronen-Cheesecake	31

😊 einfach 🌿 vegetarisch 🕒 schnell

Süßes mit Zitronen
Ein erfrischendes Sorbet, ein zarter Pudding und ein Cheesecake – und immer ist die Zitrone der Aroma-Star.
Ab Seite 26



Zitronen

Die Zitrone ist mehr als nur eine erfrischende Zutat für köstliche Getränke – sie steckt voller überraschender Vorteile und vielseitiger Verwendungsmöglichkeiten.





Tipp

Die Zitronen, von denen nur die Schale abgerieben wurde, unbedingt im Kühlschrank aufbewahren, am besten in einer Vorratsbox, damit sie nicht austrocknen. Man kann auch den Saft auspressen und in einer kleinen Eiswürfelschale tiefkühlen, dann hat man immer eine Portion Zitronensaft zum Abschmecken auf Vorrat.



SCHNELL | VEGETARISCH

Spaghetti an cremigem Zitronen-Pesto

FÜR 4 PERSONEN

AKTIVZEIT: 15 Minuten

KOCH-/BACKZEIT: je nach Pastasorte 8–10 Minuten

2–3 unbehandelte Zitronen, je nach Grösse

4 Zweige Basilikum oder glatte Petersilie

1 Knoblauchzehe

50 g Pinienkerne

50 g Butter

1 dl Olivenöl

80 g geriebener Parmesan oder Sbrinz

Salz, schwarzer Pfeffer aus der Mühle

350–400 g Spaghetti oder eine andere
Pastasorte, z. B. Penne, Farfalle, Fusilli

1 Die gelbe Schale der Zitronen fein abreiben. Den Saft von 1 Zitrone auspressen. Basilikum oder Petersilie fein schneiden. Knoblauch schälen und in Scheibchen schneiden.

2 In einer trockenen Pfanne die Pinienkerne ohne Fett leicht anrösten. In einen hohen Becher geben und einen Moment abkühlen. In der gleichen Pfanne bei sanfter Hitze die Butter schmelzen. Zu den Pinienkernen geben und ebenfalls kurz abkühlen lassen.

3 Olivenöl, Zitronenschale, Basilikum oder Petersilie, Knoblauch, Käse sowie ½ Teelöffel Salz beifügen und alles mit dem Stabmixer pürieren. Dann langsam den Zitronensaft dazurühren – lieber zuerst etwas weniger als zu viel und immer wieder probieren. Den Pesto mit Salz und Pfeffer abschmecken.

4 Reichlich Salzwasser aufkochen. Die Spaghetti hineingeben und bissfest garen. Etwa 1 dl Kochwasser entnehmen und beiseitestellen. Die Pasta abschütten und sofort tropfnass wieder in die Pfanne zurückgeben. Den Zitronenpesto beifügen, alles mischen und wenn nötig etwas Kochwasser dazugiessen, damit die Pasta schön feucht ist. Die Spaghetti in tiefen Tellern anrichten, nach Belieben mit frisch gemahlenem Pfeffer bestreuen und am Tisch geriebenen Käse dazu servieren.

FÜR DEN KLEINHAUSHALT

2 Personen: Zutaten halbieren.

1 Person: Zutaten vierteln, jedoch je 15 g Pinienkerne und Butter verwenden.

Pro Portion 20 g Eiweiss, 49 g Fett,
61 g Kohlenhydrate; 780 kKalorien oder 3244 kJoule
Lactosearm



SCHNELL | EINFACH

Kalbsschnitzelchen an Zitronen-Kapern-Sauce

FÜR 4 PERSONEN

AKTIVZEIT: 30 Minuten

8–12 Kalbsschnitzelchen, je nach Grösse, siehe Tipp

Salz, schwarzer Pfeffer aus der Mühle

1 ½ unbehandelte Zitronen

2 Esslöffel in Salz eingelegte Kapern

½ Bund glatte Petersilie

2 Esslöffel Bratbutter

1½ dl weisser Portwein oder eine Mischung von halb Weisswein / halb trockener Sherry

½ dl Rahm

50 g Butter

nach Belieben 1 Prise Zucker zum Abschmecken der Sauce

- 1 Die Kalbsschnitzel rechtzeitig aus dem Kühlschrank nehmen und mit Salz und Pfeffer würzen.
- 2 Von den Zitronen die Enden sehr grosszügig abschneiden; sie werden nicht gebraucht. Dann die Zitronen in insgesamt 8–12 dünne Scheiben schneiden, also pro Schnitzel 1 Scheibe Zitrone.
- 3 Die Kapern in ein Sieb geben und unter warmem Wasser spülen, bis alles Salz entfernt ist, und auf Küchenpapier trocken tupfen. Die Petersilie fein hacken.
- 4 Etwa 20 Minuten vor dem Servieren den Backofen auf 80 Grad vorheizen und eine Platte sowie vier Teller mitwärmen.
- 5 In einer Bratpfanne 1 Esslöffel Bratbutter erhitzen. Die Kapern darin knusprig braten. Herausnehmen und auf Küchenpapier abtropfen lassen.

6 Die restliche Bratbutter in die Pfanne geben und sehr kräftig erhitzen. Die Schnitzelchen je nach Grösse in 2–3 Portionen anbraten: Auf der ersten Seite je nach Dicke der Schnitzelchen 1–1 ½ Minuten, dann wenden und auf der zweiten Seite nur gerade noch 20–45 Sekunden scharf anbraten. Sofort auf die vorgewärmte Platte geben und im 80 Grad heissen Ofen 10–15 Minuten nachgaren lassen. Die restlichen Schnitzelchen auf die gleiche Weise braten; wenn nötig zwischendurch etwas Bratbutter nachgeben.

7 Wenn nötig nochmals etwas Bratbutter zum Bratensatz geben und darin die Zitronenscheiben beidseitig kurz, aber kräftig anbraten. Herausnehmen und auf die Kalbsschnitzelchen in der Form legen.

8 Den Bratensatz mit Portwein oder Weisswein-Sherry-Mischung auflösen und bei grosser Hitze knapp zur Hälfte einkochen lassen. Dann den Rahm beifügen und aufkochen. Die Butter in Stücken dazugeben und unter Schwenken der Pfanne in die Sauce einziehen lassen. Zuletzt die Petersilie beifügen und die Sauce mit Salz, Pfeffer sowie wenn nötig einem Spritzer Zitronensaft abschmecken. Die Sauce zu den Schnitzelchen in der Form geben und diese sofort servieren.

Als Beilage passen ein Weissweinsrisotto oder feine Nudeln.

FÜR DEN KLEINHAUSHALT

2 Personen: Zutaten halbieren, jedoch für die Sauce 1 dl Portwein, 2–3 Esslöffel Rahm sowie 25 g Butter verwenden.

1 Person: Zutaten vierteln, jedoch für die Sauce ¾ dl Portwein, 2 Esslöffel Rahm und 15 g Butter verwenden.

Pro Portion 23 g Eiweiss, 24 g Fett, 2 g Kohlenhydrate; 324 kKalorien oder 1361 kJoule
Lactosearm, Glutenfrei



Schnitzel – perfekt gebraten

Kalbsschnitzelchen stammen von kleineren zartgelagerten Stücken wie Eckstück, flache Nuss, runde Nuss, runder Mocken, Unterspälte oder Huft. Oft kommen sie leider völlig durchgebraten auf den Tisch, haben ihre Saftigkeit verloren und sind manchmal sogar zäh, weil sie übergart sind. Aber es gibt ein paar Tricks, damit dies nicht geschieht: Das Fett zum Anbraten muss rauchheiss sein, die Schnitzelchen werden nur auf der ersten Seite wirklich angebraten, bis sie eine leichte braune Kruste erhalten, auf der zweiten Seite bleiben sie je nach Dicke nur gerade noch 20 bis höchstens 45 Sekunden in der Pfanne und kommen dann zum sanften Nachgaren in den 80 Grad warmen Ofen. In dieser Zeit kann man dann in aller Ruhe die Sauce und/oder Beilagen fertigstellen.



Anstelle eines Flanksteaks kann man auch 3 Entrecôtes à je 250–300 g verwenden. Je nach Gewicht beziehungsweise Dicke der Fleischstücke werden diese auf jeder Seite 2–2½ Minuten angebraten. Nachgarzeit im 80 Grad heißen Ofen: 1–1½ Stunden, je nach gewünschter Garstufe.



AUCH FÜR GÄSTE

Mariniertes Flanksteak mit Zitrone und Basilikum**FÜR 6 PERSONEN****AKTIVZEIT:** 25 Minuten**RUHEZEIT:** 1 Stunde**KOCH-/BACKZEIT:** 35–40 Minuten**MARINADE UND FLEISCH:****2 Flanksteaks, je ca. 400 g****1 unbehandelte Zitrone****3–4 Zweige Basilikum****2 Knoblauchzehen****½–1 Peperoncino, je nach Schärfe****¾ dl Olivenöl****1 ½ Esslöffel Worcestershiresauce****SAUCE:****75 g sehr weiche Butter****Salz****2 Zweige Basilikum****2 Zweige glatte Petersilie****1 Esslöffel Zitronensaft****½ Teelöffel Maizena****2 Teelöffel geriebener Parmesan
schwarzer Pfeffer aus der Mühle**

- 1 Das Flanksteak aus dem Kühlschrank nehmen, beidseitig leicht salzen und auf eine Platte legen.
- 2 Für die Marinade die gelbe Schale der Zitrone fein abreiben. Saft von ½ Zitrone auspressen. Basilikum fein hacken. Knoblauch schälen und ebenfalls hacken. Peperoncino entkernen, längs in Streifen und diese in kleine Würfelchen schneiden. Alle diese Zutaten mit dem Olivenöl und der Worcestershiresauce gut mischen. Die Marinade über das Flanksteak verteilen, dabei wenden, damit es vollständig überzogen ist. Mindestens 1 Stunde bei Zimmertemperatur ruhen lassen.

3 Inzwischen für die Sauce die Butter und etwas Salz mit einer Kelle oder mit den Quirlen des Handrührgerätes kräftig durchrühren, bis sich kleine Spitzchen bilden. Basilikum und Petersilie fein hacken. Zitronensaft und Maizena glatt rühren und zusammen mit dem Parmesan und den Kräutern unter die Butter arbeiten. Bis zur Verwendung kühl stellen.

4 Den Backofen auf 80 Grad vorheizen und eine Platte sowie sechs Teller mitwärmen.

5 Eine Bratpfanne leer kräftig erhitzen. Das Flanksteak aus der Marinade nehmen, in die Pfanne legen und auf der ersten Seite etwa 2 Minuten sehr heiss anbraten. Dann wenden und je nach Dicke weitere 3–4 Minuten braten. Sofort auf die vorgewärmte Platte geben und im heissen Ofen 30–45 Minuten nachgaren lassen. Die Kerntemperatur soll 54–56 Grad betragen.

6 Den Bratensatz mit 1 ½ dl Wasser auflösen und durch ein feines Sieb in eine kleine Pfanne giessen. Die verbliebene Marinade beifügen, aufkochen und alles um etwa ⅓ einkochen lassen. Beiseitestellen.

7 Unmittelbar vor dem Servieren die Sauce nochmals aufkochen, die Buttermischung in Stücken beifügen und unter Schwenken der Pfanne einziehen lassen. Die Sauce mit Salz, Pfeffer sowie je nach Säure eventuell mit etwas Zucker abschmecken.

8 Das Flanksteak quer zu den Fleischfasern in Streifen aufschneiden, in die Platte zurückgeben, mit etwas Sauce beträufeln und den Rest separat dazu servieren.

FÜR DEN KLEINHAUSHALT

3–4 Personen: Flanksteaks können je nach Fleischherkunft unterschiedlich gross sein. Ein Stück von 500–600 g reicht für 3–4 Personen. Für Marinade und Sauce etwa ⅔ der rezeptierten Zutaten verwenden. Der Rest der Zubereitung bleibt gleich.

Pro Portion 30 g Eiweiss, 27 g Fett,
3 g Kohlenhydrate; 380 kKalorien oder 1584 kJoule
Glutenfrei

Was ist ein Flanksteak?

Das Flanksteak stammt aus dem Bauchlappen des Rinds. Es sollte möglichst schön und gleichmässig marmoriert sein, denn die kleinen Fett-Adern brechen die kernige Fleischstruktur auf und sorgen so für «Auflockerung» im Gewebe. Je mehr Fett sich im Fleisch ansetzt, desto weniger stark kann das Bindegewebe seine zähen Eigenschaften beim Braten ausspielen. Faustregel: Je mehr Fett, desto zarter und saftiger ist ein Fleischstück. Rindsrassen wie Angus, Wagyu oder Galloway bieten gute Voraussetzungen für Flanksteaks mit Genusspotential. Ein Flanksteak muss mindestens drei Wochen abgehangen sein, damit der Reifprozess seine zartmachende Wirkung auf das Fleisch übertragen kann. Deshalb immer nachfragen, wie lange das Stück gereift hat.



EINFACH | AUCH FÜR GÄSTE

Kalbsragout an Zitronen- Dörrtomaten-Sauce

FÜR 4 PERSONEN

AKTIVZEIT: 30 Minuten

KOCH-/BACKZEIT: 1½–2 Stunden

1–1,2 kg Kalbsragout

Salz, schwarzer Pfeffer aus der Mühle

60 g getrocknete Tomaten, siehe Tipp

1 Zweig Rosmarin

½ Bund Oregano

½ Bund glattblättrige Petersilie

2–3 Salbeiblätter

1 unbehandelte Zitrone

2 Schalotten

4 Esslöffel Olivenöl

2 dl weisser Portwein oder halb Weisswein / halb trockener Sherry

3–4 dl Kalbsfond oder Gemüsebouillon, siehe Tipp

2 Teelöffel Maizena

150 g Doppelrahm

- 1 Das Fleisch mindestens 1 Stunde vor der Zubereitung aus dem Kühlschrank nehmen und mit Salz sowie Pfeffer rundum würzen.
- 2 Dörrtomaten mit kochend heissem Wasser übergiessen und 10 Minuten ziehen lassen. Dann die Tomaten auf Küchenpapier trockentupfen und in feine Streifen schneiden; je nach Länge evtl. halbieren oder dritteln.
- 3 Alle Kräuterblätter von den Stielen zupfen und fein hacken. In eine kleine Schüssel geben. Die gelbe Schale der Zitrone fein dazureiben. Den Saft der Zitrone auspressen und beiseitestellen. Die Schalotten schälen und hacken.
- 4 Den Backofen auf 160 Grad vorheizen.
- 5 In einem ofenfesten Schmortopf (mit Deckel) Olivenöl erhitzen. Das Kalbsragout je nach Menge und Grösse der Pfanne in 3–4 Portionen darin rundherum anbraten. Ist der Bratensatz nach dem Herausneh-

men einer Portion Fleisch sehr dunkel, zwischendurch mit etwas Wasser oder Portwein auflösen, durch ein feines Sieb in ein kleines Gefäss giessen, die Pfanne mit Küchenpapier auswischen und wieder etwas Olivenöl beifügen. Das angebratene Ragout auf die Seite stellen.

6 Wenn nötig noch einmal etwas Olivenöl zum Bratensatz geben und darin Dörrtomaten und Schalotten andünsten. Zuerst etwa ½ dl Zitronensaft beifügen, kurz reduzieren, dann Portwein oder Wein-Sherry-Mischung beifügen und alles bei grosser Hitze gut zur Hälfte einkochen lassen. Kalbsragout, die Hälfte der Kräutermischung, Kalbsfond und Wasser oder die Gemüsebouillon beifügen, aufkochen, die Pfanne decken und das Ragout im heissen Ofen je nach Fleischqualität 1½–2 Stunden so weich schmoren, dass man es mit einer Gabel leicht zerteilen kann.

7 Das Ragout aus dem Ofen nehmen und auf die Herdplatte stellen. Maizena mit 2 Esslöffeln kaltem Wasser und anschliessend mit dem Doppelrahm verrühren. Diese Mischung zur Sauce geben und noch so lange kochen lassen, bis sie leicht bindet. Die restliche Kräutermischung zum Ragout geben und alles mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft abschmecken.

Als Beilage passen zum Beispiel ein Selleriepüree, in Olivenöl gebratene kleine Schalenkartoffeln und/oder gedünstetes Gemüse wie Rübli, Kohlrabi, Spinat, Kefen und Erbsen.

FÜR DEN KLEINHAUSHALT

2–3 Personen: Zutaten halbieren, wenn nötig jedoch mehr Kalbsfond oder Bouillon beifügen, da das Ragout am Anfang des Schmorens knapp bedeckt sein soll.

Pro Portion 54 g Eiweiss, 46 g Fett, 26 g Kohlenhydrate; 749 kKalorien oder 3128 kJoule
Glutenfrei

Tipp

Kalbsfond erhält man in grösseren Supermärkten oder beim Metzger. Je nach Intensität und Konzentration des Produktes braucht man eine unterschiedliche Menge und ergänzt diese mit etwas Wasser oder Gemüsebouillon. Man kann auch nur Gemüsebouillon verwenden und ½–1 Teelöffel Fleischextrakt beifügen (z. B. Liebigs oder Bovril, ebenfalls beim Metzger erhältlich).

Getrocknete Tomaten

Für die Sauce verwende ich meistens nicht in Öl marinierte Dörrtomaten, deren Öl oft geschmacklich fehlerhaft ist, sondern ganz einfach eine getrocknete Sorte, die man vor der Zubereitung selber einweicht. Eine Alternative sind die so genannten Apéro-Tomaten, die zwar mariniert sind, aber nicht in Öl schwimmen (z.B. bei Migros erhältlich).



*Allfällige Reste der
Sensauce lassen sich am
nächsten Tag für eine Salat-
sauce für Frisée-, Chicorée-
oder Radicchiosalat
verwerten – einfach etwas
Essig, Bouillon und Öl
dazurühren.*



SCHNELL | AUCH FÜR GÄSTE

Ceviche vom Lachs an Senfsauce

FÜR 3–4 PERSONEN als kleines Essen**FÜR 5–6 PERSONEN** als Vorspeise

AKTIVZEIT: 25 Minuten

CEVICHE:**300 g sehr frisches Lachsfilet, Sushi-Qualität, ohne Haut****1–1 ½ Zitrone****⅓ Teelöffel Salz****⅓ Teelöffel Zucker****4 Esslöffel Olivenöl****SENFSAUCE:****1 Schalotte****1 Bund glatte Petersilie****1 Bund Schnittlauch****1 Esslöffel frisch gepresster Zitronensaft****3 Esslöffel körniger Senf****120 g Doppelrahm****1 Teelöffel Worcestershiresauce****2–3 Prisen Zucker****Salz, schwarzer Pfeffer aus der Mühle****ZUM SERVIEREN:****50 g Rucola****1 Esslöffel Balsamicoessig****Salz, Pfeffer****1 Esslöffel Olivenöl**

1 Vom Lachsfilet allfällige bräunliche oder silbergraue Stellen sowie Fett grosszügig entfernen. Dann den Lachs mit einem scharfen Messer – eventuell leicht schräg – in feine Scheiben schneiden. Die Lachsscheiben wie ein Carpaccio auf einer Platte oder direkt auf Tellern anrichten.

2 Für die Marinade den Saft der Zitrone auspressen; man braucht etwa ¾ dl Saft. Mit dem Salz und Zucker verrühren, bis sich beide Zutaten aufgelöst haben. Dann das Olivenöl untermischen. Die Lachsscheiben mit der Marinade grosszügig bestreichen. ½ Stunde im Kühlschrank durchziehen lassen. Dann ist das Fischfleisch weisslich geworden, quasi «gekocht». Zu lange sollte der Lachs nicht marinieren, sonst wird er trocken und sehr fest, also wie übergegart.

3 Inzwischen für die Sauce die Schalotte schälen und sehr fein hacken. Petersilie ebenfalls fein hacken. Schnittlauch in dünne Röllchen schneiden.

4 Zitronensaft, Senf, Doppelrahm, Worcestershiresauce, Zucker, Salz und Pfeffer in einer kleinen Schüssel verrühren. Schalotte, Petersilie und Schnittlauch untermischen und die Sauce wenn nötig nachwürzen. Bis zum Servieren kühl stellen.

5 Rucola waschen und trockenschleudern. Aus Balsamico, Salz, Pfeffer und Olivenöl eine kleine Sauce rühren.

6 Zum Servieren den Rucola mit dem Balsamico-dressing mischen. Die Senfsauce in die Mitte der Lachsscheiben geben und die Platte oder die Teller mit dem Rucola garnieren. Sofort servieren. Als Beilage passen Toast oder frisches Baguette.

FÜR DEN KLEINHAUSHALT

Für 2–3 Personen: Zutaten halbieren.

Für 1 Person: Zutaten dritteln.

Pro Portion 22 g Eiweiss,
30 g Fett, 4 g Kohlenhydrate;
384 kKalorien oder 1607 kJoule



Schweizer Lachs

Im bündnerischen Lostallo hat vor einigen Jahren ein Startup mit der Zucht von nachhaltigem Lachs begonnen, der weder Umwelt noch Ökosysteme belastet. Swiss Lachs, Swiss Alpine Salmon oder Alpenlachs nennt sich das Produkt, welches es als Frischfisch, Graved Lachs oder Räucherlachs zu kaufen bzw. auch online zu bestellen gibt. Der Lachs wächst im frischen Bergwasser ohne Chemikalien oder Antibiotika auf, und dank resourceschonender Technologie reduziert sich der Bedarf an Frischwasser auf 2 Prozent. Der Alpenlachs ist für Privathaushalte in gut assortierten Fischabteilungen von Supermärkten oder dank effizientem (Kühl-)Versand per Post erhältlich. www.swisslachs.ch.



SCHNELL | EINFACH | VEGETARISCH

Gemüse-Brot-Salat an Zitronen-Dressing

FÜR 3–4 PERSONEN

AKTIVZEIT: 25 Minuten

KOCH-/BACKZEIT: 30 Minuten

SALAT:**1 grosser Fenchel****1 Bund Frühlingszwiebeln****2 Esslöffel Olivenöl (1)****200 g altbackenes Brot****2–3 Esslöffel Olivenöl (2)****200 g tiefgekühlte Erbsen oder Edamame oder halb / halb von beiden Gemüsen****1 Bund Radieschen****200 g Snack-Gurken****ZITRONEN-DRESSING:****30 g Salzzitronen, siehe Tipp****4 Esslöffel Zitronensaft****4 Esslöffel Gemüsebouillon****½ dl Olivenöl****Salz, Pfeffer aus der Mühle****1 Prise Zucker**

1 Backofen auf 180 Grad Umluft vorheizen.
2 Fenchel rüsten, schönes Grün, wenn vorhanden, beiseitestellen. Fenchel in feine Streifen schneiden. Frühlingszwiebeln rüsten und mitsamt Grün in feine Streifen schneiden. Beides auf ein mit Backpapier belegtes Blech geben, mit der ersten Portion Olivenöl (1) mischen und mit Salz und Pfeffer würzen. Das Gemüse im heissen Ofen auf der mittleren Rille 30 Minuten rösten.

3 Brot in mundgerechte Würfel schneiden und mit der zweiten Portion Olivenöl (2) mischen. Auf ein mit Backpapier belegtes Blech geben und die letzten 10 Minuten zum Fenchel in den Ofen geben.

4 Erbsen und/oder Edamame in eine Schüssel geben. Reichlich Wasser aufkochen und Erbsen und/oder Edamame damit übergiessen. 1 Minute ziehen lassen, dann in ein Sieb abgiessen und abtropfen lassen.

5 Radieschen rüsten und in feine Scheiben schneiden. Gurken ebenfalls in Scheiben schneiden.

6 Für das Dressing von den Salzzitronen Kerne sowie Trennhäute entfernen. Fruchtfleisch und Schale kleinschneiden und in einen hohen Becher geben. Zitronensaft, Bouillon und Olivenöl beifügen und alles mit dem Stabmixer zu einer cremigen Sauce mixen. Mit Salz, Pfeffer und etwas Zucker würzen.

7 Zum Anrichten den gerösteten Fenchel, Erbsen und/oder Edamame, Radieschen und Gurken in eine Schüssel geben. Das Dressing beifügen, alles mischen und wenn nötig nachwürzen. Dann das Brot untermischen, den Salat auf Tellern oder einer Platte anrichten und sofort servieren.

FÜR DEN KLEINHAUSHALT

2 Personen: Zutaten halbieren, eventuell das Dressing in der rezeptierten Menge zubereiten und Reste am nächsten Tag einer Salatsauce beifügen.

Pro Portion 15 g Eiweiss, 34 g Fett,
 36 g Kohlenhydrate; 527 kKalorien oder 2194 kJoule
 Lactosefrei

Tipp

Anstelle der Salzzitronen kann das Dressing mit abgeriebener Schale einer unbehandelten Zitrone gewürzt werden. Wer Salzzitronen selber einlegen möchte, findet ein Rezept auf unserer Website arte-cucina.ch oder kann in unserem Web-Shop eingelegte Zitronen kaufen.



SCHNELL | EINFACH | VEGETARISCH

Erbsenrisotto mit Zitronen-Ricotta

FÜR 4 PERSONEN

AKTIVZEIT: 30 Minuten

RICOTTA:

250 g Ricotta oder frischer Ziger

Salz

½ Esslöffel Oliven- oder Zitronenöl, siehe Seite 24

1 unbehandelte Zitrone

Salz

RISOTTO:

2 Frühlingszwiebeln

3 Knoblauchzehen

ca. 7 dl Gemüsebouillon

2 Esslöffel Oliven- oder Rapsöl

250 g Risottoreis, z. B. Carnaroli oder Vialone

1 dl Noilly Prat oder halb Weisswein / halb Sherry

300 g tiefgekühlte Erbsen, siehe Tipp

½ Bund Basilikum

1 Zweig Minze

Salz, schwarzer Pfeffer aus der Mühle

25 g Butter

50 g frisch geriebener Sbrinz oder Parmesan

1 In einer Schüssel Ricotta oder Ziger mit etwas Salz und Olivenöl glattrühren. Die gelbe Schale der Zitrone fein dazureiben. 1 Teelöffel Saft auspressen und beifügen. Bis zum Servieren kalt stellen.

2 Die Frühlingszwiebeln rüsten und mitsamt schönem Grün fein hacken. Die Knoblauchzehen schälen und ebenfalls hacken.

3 Die Gemüsebouillon aufkochen und warmhalten.

4 In einer mittleren Pfanne die Butter erhitzen und Frühlingszwiebeln sowie Knoblauch darin glasig dünsten. Den Reis beifügen und unter Rühren kurz mitdünsten. Dann Noilly Prat oder Weisswein-Sherry-Mischung dazugießen und unter ständigem Rühren vollständig verkochen lassen.

5 Nun etwa die Hälfte der heißen Bouillon beifügen und unter gelegentlichem Umrühren vom Reis aufnehmen lassen. Dann nur noch schöpflöffelweise Bouillon dazugeben und den Risotto bissfest garen; er soll am Schluss nicht zu flüssig sein.

6 Während der Risotto kocht, 1 dl Bouillon abnehmen und mit 100 g Erbsen im Mixer oder mit dem Stabmixer in einem hohen Becher möglichst fein pürieren.

7 Basilikum und Minze fein hacken.

8 Wenn der Risotto gar ist, Erbsen, Erbsenpüree, Käse sowie Kräuter untermischen und alles mit Salz und Pfeffer abschmecken. Den Risotto in vorgewärmten tiefen Tellern anrichten. Aus dem Ricotta Nocken abstechen und auf dem Risotto anrichten.

FÜR DEN KLEINHAUSHALT

2 Personen: Zutaten halbieren, jedoch ½–1 dl mehr Bouillon verwenden, da kleinere Flüssigkeitsmengen schneller verkochen. Reste des Risottos lassen sich 2–3 Tage im Kühlschrank aufbewahren.

Pro Portion 17 g Eiweiss, 27 g Fett, 64 g Kohlenhydrate; 572 kKalorien oder 2396 kJoule
Glutenfrei



Tipp

Wer gerne frische Erbsen verwenden möchte, benötigt ca. 1 kg Erbsen in der Schote. Nach dem Enthülsen die Erbsen in mit 1 Prise Zucker gewürztem Salzwasser etwa 2 Minuten kochen lassen. Dann in ein Sieb abgiessen, kalt abschrecken und wie im Rezept beschrieben verwenden. Übrigens lassen sich so blanchierte und abgetropfte Erbsen auch tiefkühlen.



Was man über Zitronen wissen muss

Zitronen sind nicht nur gesund, sondern auch kulinarisch enorm vielseitig und stecken voller Geschmack.

Herkunft

Die ursprünglich aus Südostasien stammende Frucht ist eine Liaison zwischen der Zitronat-Zitrone, auch bekannt als Cedrat oder Zedernfrucht, sowie der Bitterorange. Seit dem 13. Jahrhundert wird die Zitrone auch im Mittelmeerraum kultiviert. Auch heute noch kommt ein Grossteil der Zitronen aus Italien und Spanien zu uns.

So gesund

Zitronen gelten als Wunderwaffe gegen Grippe und Erkältungen und sind dafür bekannt, körpereigene Abwehrkräfte zu stärken. In 100 Gramm Zitrone sind 53 Milligramm Vitamin C enthalten, daneben aber auch reichlich Calcium, Magnesium und Eisen. Ausserdem wirken Zitronen basisch und antioxidativ.

Küchentipp

Da Vitamin C hitzeempfindlich ist, sollte man Zitronensaft wenn möglich erst am Schluss an ein Gericht geben oder zumindest mit einem grösseren Teil des Saftes frisch abschmecken.



Sorten/ Saison

Die immergrünen Zitronenbäume werden etwa 5 m hoch und tragen zweimal im Jahr Früchte. Nach ungefähr zwei Monaten sind die Früchte reif und können geerntet werden. Zitronen sind ganzjährig erhältlich, Hauptsaison sind aber immer noch die kälteren Monate.



Einkaufen/ Aufbewahren

Ob die Schale einer Zitrone eher hell- oder dunkelgelb ist, sagt nichts über den Geschmack oder Saftgehalt der Frucht aus. Grüne Flecken auf der Schale haben ebenfalls nichts mit der Qualität zu tun, genauso wenig wie die Anzahl Kerne. Auch die Grösse der Früchte lässt keinen Rückschluss auf die Saftmenge zu. Hingegen kommt es auf die Grösse der Schalenporen an: Je kleiner diese sind, desto mehr Saft enthalten die Zitronen. Und Früchte, die sich etwas weich anfühlen, sind saftreicher als ganz harte. Da Zitronen im Kühlschrank austrocknen, sollte man sie in einem luftigen Korb, am besten bei Temperaturen zwischen 10 und 15 Grad C° aufbewahren, dann halten sie in der Regel problemlos bis zu 4 Wochen. Man kann Zitronen aber auch tiefkühlen – im Ganzen, in Stücken oder auch einfach nur die Schale.



Verwendung

Die intensiven ätherischen Öle der Zitrone sind nur in der äussersten gelben Schicht der Schale enthalten. Je dünner die Zitronenschale ist, desto mehr Zitronenöl enthält sie. Wenn Zitronen als unbehandelt bezeichnet werden, sind sie zwar nicht gewachst für eine längere Haltbarkeit, können aber trotzdem gespritzt sein. Deshalb unbedingt Bio-Zitronen wählen und die Schale vor dem Abreiben unbedingt heiss abwaschen.

Ein Trick zum leichteren Auspressen von Zitronensaft: Die Zitrone mit leichtem Druck des Handballens auf der Arbeitsfläche hin- und herrollen.

Ein Spritzer Zitronensaft rundet den Geschmack vieler Gerichte ab. In einer Vinaigrette oder Marinade kann er Essig ersetzen. Dünne Scheiben von rohem Fleisch oder Fisch werden durch das Einlegen in Zitronensaft zart und mürbe, quasi gegart. In salzarmen Diäten kann Zitronensaft ausserdem das Salz ersetzen. Zur Verwendung als Würzmittel lassen sich Zitronen auch in Salz und Öl konservieren. Und nicht zuletzt dient Zitronensaft der Farberhaltung von angeschnittenen Früchten und Gemüse, die sich durch längeres Liegen an der Luft bräunlich verfärben und unansehnlich werden.



Dies & Das

*Interessantes, Tipps und
Wissenswertes zum Thema*



Limequats

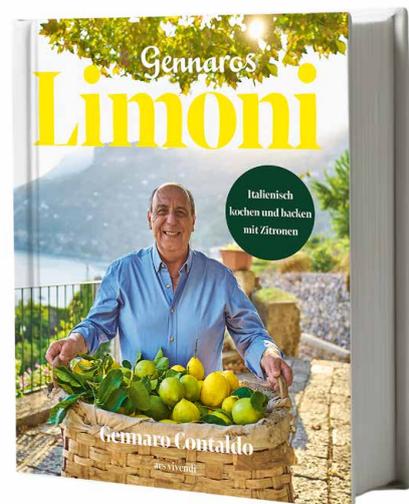
Limequats sind eine aromatische Kreuzung aus Kumquat und Limette und vereinen die Süsse der Kumquat mit der spritzigen Säure der Limette.

Die kleinen, ovalen Früchte haben eine dünne, essbare Schale, die von grün bis gelb variiert. Während das Fruchtfleisch intensiv sauer ist, sorgt die leicht süssliche Schale für eine harmonische Balance. Dank ihres vielschichtigen Aromas eignen sich Limequats für Cocktails, Limonaden und Tee, verfeinern Saucen, Salate oder Desserts und lassen sich zu Marmeladen oder kandierten Köstlichkeiten verarbeiten. Sie sind reich an Vitamin C, Antioxidantien und Ballaststoffen, während ihre ätherischen Öle eine belebende Wirkung haben. Die immergrünen Sträucher gedeihen in warmen Klimazonen, sind aber relativ kälteresistent und lassen sich auch als Topfpflanze kultivieren.

Buchtipp

Gennaro und die Zitronen

Das Buch «Gennaros Limoni» bietet einen inspirierenden Ausflug in die mediterrane Küche, in dem die Amalfi-Zitrone im Mittelpunkt steht. Über 80 authentische Rezepte demonstrieren ihre vielseitigen Einsatzmöglichkeiten – von herzhaften Gerichten und köstlichen Fischkreationen über verführerische Desserts bis zu erfrischenden Getränken. Starkoch Gennaro Contaldo, der an der malerischen Amalfiküste aufwuchs, zog schon mit 20 Jahren nach England, wo er als Mentor für Köche wie Jamie Oliver und Tim Mälzer sowie als Fernsehkoch Berühmtheit erlangte. Seine Leidenschaft für die italienische Küche und sein feines Gespür für Aromen verleihen den Rezepten besondere Leichtigkeit, während die beeindruckende Foodfotografie von David Loftus das mediterrane Erlebnis abrundet. *Gennaro Contaldo, Gennaros Limoni, Ars Vivendi Verlag, CHF 39.90.*



Buchtipp

Spannung auf Capri

Capri, Zitronenhaine und der berühmte Limoncello – doch hinter der Postkartenidylle brodelt es. Als Elisa Constantini auf den Serpentinien der Insel tödlich verunglückt, ermitteln Enrico Rizzi und Antonia Cirillo in einem Fall, der tief in die Welt der Zitruswirtschaft führt. Ging der Anschlag auf sie, auf die ehemalige Limoncello-Unternehmerin Aurora Bellini oder auf den neuen Betriebsleiter Simon Mugele? Zwischen alten Familienfehden, wirtschaftlichen Rivalitäten und dem Wandel hin zu nachhaltigem Anbau entfaltet sich ein Krimi, der das Capri-Flair und seine Zitronen in den Mittelpunkt rückt – atmosphärisch, sinnlich und spannend zugleich. Luca Ventura, das Pseudonym eines deutschen Autors, entführt bereits zum zweiten Mal in die einzigartige Kulisse der Insel Capri. Mit einem feinen Gespür für Lokalkolorit und Charaktere verbindet er Krimispannung mit dem Zauber Süditaliens.

Luca Venura, Bittersüsse Zitronen, Diogenes Verlag, CHF 24.-.



Schön und praktisch

Da freut sich auch die Zitrone, gepresst zu werden

Die farbenfrohe Zitronenpresse (Ø 14.5cm) mit der klaren, schlichten Form wird aus schlagfestem Steinzeug von Hand in der Schweiz hergestellt. Sie ist sehr robust und auch für die Spülmaschine geeignet. Der praktische «Kernenstopp-Schnabel» verhindert, dass die Zitronenkerne mitausgegossen werden. Eine Augenweide in jeder Küche und ein schönes Schweizer Geschenk für die Liebsten. CHF 59.-. *Erhältlich bei Kurts.ch*

Express-Salzzitronen

Eine gute Nachricht: Anstatt Salzzitronen über Wochen zu fermentieren, kann man sie auch im Express-Verfahren zubereiten.

Salzzitronen stammen ursprünglich aus der marokkanischen Küche, sind aber inzwischen auch bei uns angekommen. Leider hat das Selbereinlegen von Salzzitronen einen Haken: Sie müssen nämlich 3–4 Wochen reifen, bis man sie verwenden kann. Doch wir haben ein amerikanisches Rezept entdeckt, bei dem man Salzzitronen im Express-Verfahren einmachen kann:



Diese Zitronen sind bereits nach 3 Tagen genussbereit. Unser QR-Code führt zum entsprechenden Rezept.



Zitrone – haltbar gemacht

Manchmal gibt es in den Supermärkten Spezialangebote für eine grössere Menge Zitronen. In diesem Fall unbedingt zugreifen, denn Zitronen sind wahre Verwandlungskünstlerinnen und lassen sich auf Vorrat als Würzmittel haltbar machen, ohne dass sie dabei ihren frischen Charakter verlieren.

EINFACH | VEGETARISCH | VEGAN

Zitronenöl

ERGIBT 2 dl

4 unbehandelte Zitronen
2 dl sehr mildes Oliven- oder Sonnenblumenöl
oder halb Olivenöl / halb Sonnenblumenöl

- 1 Die Schale der Zitronen mit einem Sparschäler fein ablösen, dabei darauf achten, dass man nur den gelben Anteil der Schale abschält. Die Zitronenschalen in ein Einmachglas oder eine Flasche geben.
- 2 In einer Pfanne das Öl auf etwa 40 Grad erwärmen. Das Öl über die Zitronenschalen giessen. Glas oder Flasche verschliessen und das Öl 1 Woche ziehen lassen.
- 3 Das Öl durch ein feines Sieb abpassieren und wieder in eine saubere Flasche oder ein Glas füllen.

Haltbarkeit: etwa 6 Monate. Das Öl unbedingt kühl und dunkel aufbewahren.

PASST ZU: Gemüsesalaten, grilliertem Gemüse, Fisch, hellem Fleisch und Geflügel.



EINFACH | VEGETARISCH | VEGAN

Zitronen-Thymian-Salz

ERGIBT 50 Gramm

2 unbehandelte Zitronen
50 g mittelfeines Meersalz oder Fleur de Sel
¼ Bund Thymian
1 Teelöffel weisse Pfefferkörner

- 1 Die gelbe Schale der Zitronen fein abreiben und den Saft auspressen.
- 2 In einer Pfanne den Saft auf 2 Teelöffel einkochen lassen. Achtung: gegen Ende des Einkochens die Pfanne beziehungsweise den Saft überwachen, sonst kann es passieren, dass er anbrennt, weil es plötzlich sehr schnell geht. In eine kleine Schüssel geben.
- 3 Den eingekochten Saft mit der Zitronenschale und dem Salz mischen.
- 4 Thymianblätter abzupfen und fein hacken. Den Pfeffer im Mörser fein mahlen. Beides zum Zitronen-Salz geben und alles mischen. Dann das Salz auf ein Backpapier geben und gut ausbreiten. 24 Stunden bei Zimmertemperatur trocknen lassen. Anschliessend zum Aufbewahren in ein gut verschliessbares Glas geben.

PASST ZU: Fisch, hellem Fleisch, Geflügel und Gemüse.



EINFACH | VEGETARISCH | VEGAN

Zitronen-Zucker

ERGIBT 70 Gramm

2 unbehandelte Zitronen
70 g Zucker

- 1 Die gelbe Schale der Zitronen fein abreiben und den Saft auspressen.
- 2 In einer Pfanne den Saft auf 2 Teelöffel einkochen lassen. Achtung: gegen Ende des Einkochens die Pfanne beziehungsweise den Saft überwachen, sonst kann es passieren, dass er anbrennt, weil es plötzlich sehr schnell geht. In eine kleine Schüssel geben.
- 3 Den eingekochten Saft mit der Zitronenschale und dem Zucker mischen. Den Zucker auf ein Backpapier geben und gut ausbreiten. 24 Stunden bei Zimmertemperatur trocknen lassen. Anschliessend zum Aufbewahren in ein gut verschliessbares Glas geben.

VERWENDUNG: Zum Beispiel zum Aromatisieren von Teigen, geschlagenem Rahm, Frostings oder Buttercremen.



Von gekaufter und hausgemachter Glace

Warum ist die im Lebensmittelgeschäft oder in der Gelateria gekaufte Glace weicher bzw. jederzeit portionierbar, im Gegensatz zur oft hart gefrorenen hausgemachten Glace? Zum einen hängt dies mit der Temperatur, zum anderen aber auch mit den verwendeten Zutaten zusammen. Grundsätzlich wird die Konsistenz von Glace durch Fett, Zucker und Wasser bestimmt. Je mehr sie davon enthält, desto weniger fest gefriert eine Glace. Oder anders gesagt: Fett und Zucker senken den Gefrierpunkt. Deshalb sind hausgemachte Rahm-Glacen nicht gleich fest wie ein Sorbet. Im Übrigen enthalten gekaufte Glacen in der Regel nicht einfach nur Zucker, sondern eine Mischung aus verschiedene Zuckersorten, wie zum Beispiel Maltodextrin oder Saccharose. Durch den Einsatz von Maltodextrin senkt sich der Gefrierpunkt. Die Lebensmittelindustrie kann zudem Luft in die Glacemasse einarbeiten, was die die Konsistenz ebenfalls beeinflusst. Im Weiteren unterscheidet man bei Glace auch zwei verschiedenen Temperaturen: die Servier- und Aufbewahrungstemperatur. Letztere liegt zwischen -18 und -20 Grad, die optimale Serviertemperatur hingegen liegt bei -10 bis -15 Grad. Die Kühlanlage in der Gelateria für den Frischverkauf ist also nicht so kalt eingestellt wie jene, in der Glace gelagert wird. Das Gleiche gilt letztlich für zu Hause: Ist die Glace richtig durchgefroren und weist eine Temperatur von etwa -20 Grad auf, ist sie einfach zu kalt, um weich sein zu können. Deshalb ist es empfehlenswert, die Glace im Kühlschrank langsam antauen zu lassen, um auf die optimale Genussstemperatur zu kommen.



**SCHNELL | VEGETARISCH | VEGAN
AUCH FÜR GÄSTE**

Zitronen-Sorbet

ERGIBT 6–8 Portionen
AKTIVZEIT: 10 Minuten
KOCH-/BACKZEIT: 5 Minuten
RUHEZEIT: insgesamt 3 Stunden

6–8 Zitronen, je nach Saftigkeit
360 g Zucker
3 dl Wasser
4 g Johannisbrotkernmehl, siehe Tipp

- 1** Die gelbe Schale von 1 Zitrone fein abreiben. Alle Zitronen halbieren und den Saft auspressen. Vom Saft 2 dl abmessen. Wer das Sorbet später gerne in den Zitronenhälften servieren möchte, kratzt das verbliebene Fruchtfleisch aus der Schale, schneidet das Ende der Früchte mit dem Messer so an, dass sie einen guten Stand haben und gibt sie in den Tiefkühler.
- 2** In einer Pfanne Zucker, Wasser, Zitronenschale und Johannisbrotkernmehl verrühren und unter Rühren aufkochen. Den Sirup vom Herd nehmen und leicht abkühlen lassen. Dann den abgemessenen Zitronensaft unterrühren und 2 Stunden ruhen lassen.
- 3** Die Zitronenflüssigkeit in der Glacemaschine cremig gefrieren lassen. Zum Aufbewahren in einen gut verschliessbaren Behälter füllen und bis zum Servieren im Tiefkühler aufbewahren.
- 4** Etwa ½ Stunde vor dem Servieren das Sorbet aus dem Tiefkühler nehmen und je nach Jahreszeit im Kühlschrank oder bei Zimmertemperatur antauen lassen.

Pro Portion 1g Eiweiss, 0 g Fett,
61 g Kohlenhydrate; 248 kKalorien oder 1053 kJoule
Glutenfrei, Lactosefrei



SCHNELL | VEGETARISCH | AUCH FÜR GÄSTE

Zitronen-Joghurt-Possets

ERGIBT 4–6 Portionen

AKTIVZEIT: 5 Minuten

KOCH-/BACKZEIT: 5 Minuten

RUHEZEIT: 6 Stunden

POSSETS:

2 unbehandelte Zitronen

75 g Zucker

250 g Mascarpone

250 g Joghurt nature

NACH BELIEBEN ZUM SERVIEREN:

Passionsfrüchte, Mango, frische oder tiefgekühlte Beeren

- 1 Die gelbe Schale von 1 Zitrone fein abreiben. Den Saft beider Zitronen auspressen und 1 dl abmessen.
- 2 In einer Pfanne Zitronensaft, Zitronenschale, Zucker und Mascarpone verrühren und unter Rühren aufkochen. Die Pfanne vom Herd ziehen und zugedeckt 30 Minuten ruhen lassen, bis die Flüssigkeit nur noch handwarm ist.
- 3 Nun den Joghurt unterrühren. Die Creme in kleine Tassen oder Förmchen füllen und mindestens 6 Stunden durchkühlen lassen.

Die Possets können mit Passionsfrüchten, gewürfelter und marinierter Mango oder Beeren bzw. einer Fruchtsauce serviert werden.

Pro Portion 5 g Eiweiss, 25 g Fett, 24 g Kohlenhydrate; 346 kKalorien oder 1454 kJoule
Glutenfrei

Tipp

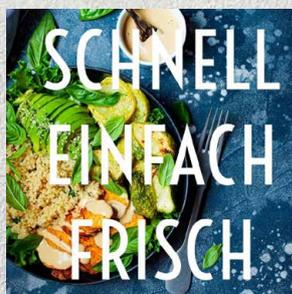
Posset stammt aus der englischen Küche und ist eine zarte Creme, die ohne Gelatine oder andere Bindemittel zubereitet wird. Es ist wichtig, dass man dem Dessert vor dem Servieren genügend Ruhezeit im Kühlschrank lässt, damit es leicht stocken kann.





KOCHKURSE

Die aktuellen Kochkurse finden in einer kleinen Gruppe mit maximal 14 Teilnehmenden in unserer modernen Berner Kochschule statt. Die Kurse sind informativ und anregend, in jedem Fall aber ein unterhaltsamer Anlass unter Gleichgesinnten. Und: Sie müssen nicht mit dem Können eines Profikochs aufwarten, um aktiv mit von der Partie zu sein!



SCHNELL - EINFACH - FRISCH

Es gibt Tage, an denen man wenig Zeit hat und dennoch etwas Gutes essen möchte. Dafür sind die Gerichte, die **Annemarie Wildeisen** in ihrem neuen Kurs vorstellt, genau das Richtige. Sie kommen meistens mit wenigen Zutaten aus und sind trotzdem richtiges Soulfood-Essen. Und was ebenso wichtig ist: Für alle Gerichte gibt es auch Variationsmöglichkeiten, damit auch das Einkaufen unkompliziert ist.

SOMMERLICHE FISCHKÜCHE

Fisch ist ein ideales Sommergericht: Leicht, vielfältig, unkompliziert und oft auch schnell zubereitet. Hauptaugenmerk in diesem neuen Kurs liegt auf Süswasserfischen aus nachhaltigen Aquakulturen, die keine langen Transportwege haben. **Florina Manz** zeigt die unterschiedlichsten Zubereitungsarten am Beispiel sommerlicher Gerichte.



Diese und weitere Kochkurse sind ab dem 11. März 2025 auf der Webseite zu finden.

Anmelden unter: arte-cucina.ch





Serviertipp

Nach Belieben den Cheesecake mit etwa 160 g Lemoncurd bestreichen – Rezept auf arte-cucina.ch – und mit hauchdünnen, in einem Zuckersirup pochierten Zitronenscheiben garnieren.



SCHNELL | VEGETARISCH

Zitronen-Cheesecake

ERGIBT 12 Stück

AKTIVZEIT: 15 Minuten

KOCH-/BACKZEIT: 55 Minuten

1 Esslöffel weiche Butter und Zucker zum Ausstreuen der Backform

1 unbehandelte Zitrone

500 g Ricotta

50 g Zucker (1)

1 Päckchen Bourbon-Vanillezucker

4 Eigelb

1 dl Rahm

30 g Speisestärke

4 Eiweiss

1 Prise Salz

100 g Zucker (2)

nach Belieben Puderzucker zum Bestäuben, siehe auch Serviertipp

1 Den Boden einer Springform von 22 cm Durchmesser mit Backpapier belegen, den Rand aufsetzen und die Form grosszügig ausbuttern und mit Zucker ausstreuen; überschüssigen Zucker sanft aus der Form klopfen. Die Form kühl stellen. Den Backofen auf 180 Grad vorheizen (Umluft nicht empfehlenswert!).

2 Die gelbe Schale der Zitrone fein abreiben. Den Saft der Zitrone auspressen und beifügen. Beides in eine Rührschüssel geben. Ricotta, die erste Portion Zucker (1), Vanillezucker und Eigelbe beifügen und unterrühren. Rahm und Speisestärke glattrühren und untermischen.

3 Eiweisse mit dem Salz steif schlagen. Dann unter Weiterschlagen langsam die zweite Portion Zucker (2) einrieseln lassen; es soll ein fester, glänzender Eischnee entstehen. Sorgfältig, aber zügig unter die Ricottamasse ziehen und diese in die vorbereitete Form füllen.

4 Den Zitronen-Cheesecake im heissen Ofen auf der zweituntersten Rille etwa 55 Minuten leicht goldbraun backen. Den Ofen ausschalten, die Türe öffnen und den Cheesecake 10 Minuten ruhen lassen; er fällt dabei etwas zusammen. Dann herausnehmen und in der Form vollständig abkühlen lassen, bevor man den Rand der Springform entfernt. Zum Servieren nach Belieben mit Puderzucker bestäuben.

Pro Stück 5 g Eiweiss, 11 g Fett, 17 g Kohlenhydrate; 190 kKalorien oder 797 kJoule
Glutenfrei



Immer mit dabei: Arte Cucina Newsletter

Möchten Sie als Erste:r von exklusiven Angeboten, neuen Produkten, aktuellen Kochkursen und spannenden Aktionen erfahren? Dann melden Sie sich jetzt für unseren Newsletter an:
arte-cucina.ch/newsletter/



Vorschau

Dem «**HUHN & EI**» ist unsere April-Online-Ausgabe von «Geniessen» gewidmet. Sie wird am 4. April 2025 aufgeschaltet und kann in unserem Web-Shop heruntergeladen werden.

Impressum

«Geniessen» ist ein Produkt von «Arte Cucina by Annemarie Wildeisen und Florina Manz» und erscheint 12-mal jährlich als Online-Magazin auf arte-cucina.ch.

REDAKTION UND REZEPTE:

Annemarie Wildeisen und Florina Manz
Test- und Fotoküche: Tobias Manz, Ursula Weber
Redaktion und Texte: Nicolas Bollinger
Food-Styling: Florina Manz
Food-Bilder: Food Visuals AG, Bern
Grafik: Franziska Gugger, Siebensinn GmbH, Bern
Web-Design: Michael Pauli, Siebensinn GmbH, Bern
Sekretariat: Eva Wüthrich

KONTAKT: info@arte-cucina.ch

Arte Cucina, Marktgasse 32, 3011 Bern, Tel.: +41 31 300 29 32

So kochen wir

BACKOFEN

Die Angaben für Backofentemperaturen basieren immer auf der Einstellung Unter-/Oberhitze. Andere Einstellungen werden ausdrücklich erwähnt. Bei Umluft/Heissluft muss der Ofen in der Regel 15 °C bis 25 °C niedriger eingestellt werden, da diese Technik mit zunehmender Backzeit eine intensivere Hitze entwickelt.

DÄMPFEN

Dämpfen kann man in speziellen Aufsätzen für Pfannen, in eingebauten oder freistehenden Öfen (je nach Hersteller auch Steamer genannt). Alle Garzeiten sind für normale Dämpfgeräte berechnet und nicht für Drucksteamer. Die Gebrauchsanweisung des verwendeten Gerätes hilft bei Unsicherheiten weiter.

AKTIVZEIT

Diese Zeit muss man ungefähr aufwenden, um ein Gericht vorzubereiten und – falls es nicht gekocht oder gebacken wird – fertigzustellen.

KOCH-/BACKZEIT

Die Zeit, die ein Gericht auf dem Herd oder Grill, im Backofen oder Steamer verbringt, bis es gar ist, also keine weitere Küchenarbeit verursacht.

RUHEZEIT

Für diese Zeit wird die Küchenarbeit unterbrochen bzw. ausgesetzt, nämlich immer dann, wenn ein Gericht aufgehen, abkühlen, festwerden, marinieren oder gefrieren muss.

MENGENANGABEN

Gemüse, Salate, Kräuter und Früchte werden – wenn im Rezept nicht anders vermerkt – immer im Rohzustand gewogen. Sie sollten vor der Zubereitung gewaschen werden.

Wenn nicht anders vermerkt, sind Esslöffel und Teelöffel immer gestrichen voll dosiert. Unter einer Prise versteht man die Menge, die zwischen zwei Fingerspitzen Platz hat. Eine Messerspitze entspricht zwei bis drei Prisen. Ein Bund Kräuter wiegt etwa 20 Gramm. Wir verwenden mittelgrosse Eier (50–58 Gramm); davon beträgt der Eiweissanteil 30–35 Gramm, jener des Eigelbs 20–25g.