Die Linse steigt auf

Die verschiedenen Sorten der nahrhaften Hülsenfrucht halten in der gehobenen Küche Einzug

Früher wurden sie zu Eintopf verarbeitet, heute werden sie auch zu Jakobsmuscheln serviert: Die Linsen sind in der Haute Cuisine angekommen.

VON GERALDINE CAPAUL

Linsen galten lange Zeit als Arme-Leute-Essen. Als Eintopf oder Suppe nährten sie preiswert die ganze Familie. Erst vor etwa zehn Jahren wurden Linsen wieder salonfähig und tauchten auch in der Haute Cuisine auf. «Man hat erkannt, dass es nicht nur braune Tellerlinsen gab, sondern ganz viele verschiedene Sorten in vielen verschiedenen Farben», erklärt Claudia Seifert, Foodstylistin und Rezeptautorin (vgl. Linsenrezept). Die Sorten lassen sich auch unterschiedlich zubereiten. Die Berglinse beispielsweise kann man knackig servieren und als Vinaigrette zu einer Kürbissuppe reichen oder über einen Salat streuen. Die braune Tellerlinse, die sehr weich kochend ist, eignet sich hervorragend für gute Hausmannskost, wie Seifert meint.

LINSEN SIND ZWAR ein dankbares Gemüse, aber erst nachdem man es eingeweicht hat. «Es ist nicht eine Speise, die man aus dem Regal ziehen und spontan zubereiten kann», erklärt Seifert. «Das dauert zu lange.» Deshalb und auch weil die Konsistenz saftiger bleibt, weicht sie Linsen immer ein. Die Kochzeit beträgt dann noch zirka 20 Minuten. Eine Ausnahme sind die roten Linsen, die wegen ihres dezenten Eigengeschmacks vor allem in der indischen Küche Verwendung finden. Diese sind geschält und müssen deshalb nicht eingeweicht werden.

Die Hülsenfrüchte, die im warmen und trockenen Klima wachsen, sind eiweisshaltig und passen mit ihrem herben Geschmack sehr gut zu süsslichem Gemüse wie Karotten und Kürbis. «Auch als Beilage zu Fleisch wie Schinken und Speck schmeckt es lecker», sagt Seifert. Oder geräuchert zu einer gebratenen Jakobsmuschel oder zu Hummer.

Übrigens: Wer am Neujahrsmorgen einen Teller Linsen – das ehemalige Arme-Leute-Essen – löffelt, dem geht laut Brauchtum das Geld nie aus.

REGELN BEIM UMGANG MIT LINSEN:

> Kleine Linsen verfügen in der Regel über mehr Aroma als grosse.

> Beim Einweichen der Linsen darauf achten, dass keine Gärung stattfindet. Das Einweichwasser kann zum Kochen verwendet werden.

> Das Salz erst gegen Ende des Kochens beigeben, sonst werden die Linsen leicht hart.

> Linsen halten sich vier bis fünf Jahre lang bei trockener, kühler und dunkler Lagerung; dabei wechselt die Schalenfarbe von Hell auf Braun.

BILD: SABINE HANS, AT VERLAG AARAU UND MÜNCHEN

Die schwarzen, knackigen Berglinsen passen sehr gut zum Endiviensalat.

Endiviensalat mit Kartoffeldressing und Berglinsen

Zutaten:
2 EL Kürbiskernöl
3 Zwiebeln, fein gewürfelt
100 g Cabanossi (pikante Schweinefleisch-Rohwurst), fein gewürfelt
250 g Karotten, geschält, fein gewürfelt
100 g Berglinsen (kleine, festkochende Linsen, aus Bioladen oder Reformhaus)
Salz
300 ml Gemüsebrühe
Endiviensalat

Kartoffeldressing:
2 EL Olivenöl
2 Knoblauchzehen, fein gehackt
120 g Kartoffeln, geschält, fein gewürfelt
250 ml Gemüsebrühe
3 EL Weissweinessig
50 ml Schlagrahm
Weisser Pfeffer aus der Mühle
Frisch geriebene Muskatnuss
Zubereitungszeit: 50 Minuten.

1. Das Kürbiskernöl in einem Topf erhitzen. Die Hälfte der Zwiebelwürfel, Wurst, Karotten, Linsen, Salz und Gemüsebrühe hinzufügen. Zugedeckt bei mittlerer Hitze 15 Minuten garen.

2. In der Zwischenzeit für das Dressing in einem zweiten Topf das Olivenöl erhitzen. Die restlichen Zwiebelwürfel, Knoblauch und Kartoffeln darin 5 Minuten bei mittlerer Hitze 15 Minuten garen.

3. Den Endiviensalat in sehr feine Streifen schneiden, in lauwarmem Wasser waschen und in einem Sieb abtropfen lassen.

4. Den Schlagrahm zum Dressing geben und alles mit dem Pürierstab fein pürieren. Mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss würzen und abkühlen lassen. Das Dressing und den Salat gut miteinander vermischen und mit den Berglinsen servieren.

Dazu passt Kartoffelbrot.

Das Rezept ist aus dem Buch: Claudia Seifert, Sabine Hans: «Wärmende Winterküche». AT Verlag, 2010. S. 160. Fr. 31.90.

ENTKORKT

Prosit Neujahr!

Natürlich, Silvester ist vorbei, und da ist Champagner für viele kein Thema mehr. Warum eigentlich? Champagner ist – abgesehen davon, dass er schäumt und perlt – ein normaler Wein wie jeder andere, der das ganze Jahr über serviert werden kann und sich auch bei Tisch sehr gut macht. Und er braucht kein teurer Spass zu sein, wie kürzlich eine von der Zeitschrift «Marmite» durchgeführte Degustation von Winzer-Champagnern gezeigt hat. Champagner direkt vom Weingut erfreut sich wachsender Beliebtheit. Denn der anspruchsvolle Konsument sucht authentische Produkte, für die der Erzeuger mit seinem persönlichen Namen bürgt. Der grosse Unterschied steht winzig klein auf der Etikette von jedem Champagner: RM (= Récoltant manipulant) heisst das Buchstabenkürzel, das den Champagner eines Selbstkelterers von jenem der Handelshäuser (NM = Négociant manipulant), der Genossenschaftskellereien (CM = Coopérative de manipulation) oder ihrer selbstvermarktenden Mitglieder (RC = Récoltant coopérateur) abhebt. Was die Champagner der 2000 Selbstkelterer so interessant macht, ist die Tatsache, dass diese Winzer ausschliesslich Trauben aus eigenen Rebbergen verarbeiten. Als Folge davon resultiert eine stärkere Betontheit des Terroirs und manchmal auch des Jahrgangs. Denn die eingeschränkte Auswahl von unterschiedlichen Crus, die für die Assemblage zur Verfügung stehen, ermöglicht weniger grosse Nivellierungsmöglichkeiten. Der **Champagne Paul Clouet Grand Cru Brut** leuchtet in hellem Gelb, perlt lebhaft im Glas, duftet nach weissen Blüten, Äpfeln, Zitrus mit mineralischen Noten und besitzt einen vollen Körper mit frischer, fein schäumender Säure und langem, harmonischem Abgang. Er ist ein komplexer Champagner, der nicht nur Ausnahmesituationen, sondern auch dem grauen Alltag Glanz zu verleihen vermag.

ANDREAS KELLER

CHAMPAGNE PAUL CLOUET GRAND CRU BRUT

Produzent: Champagne Paul Clouet, Bouzy (F)
Herkunft: Champagne
Appellation: Champagne AOC
Rebsorten: Pinot noir, Chardonnay
Beste Trinkreife: Jetzt bis Ende 2015
Passende Gerichte: Zanderfilets, Estragonhuhn, Weichkäse
Bewertung: 18 Punkte
Bezugsquelle: Zürcher-Gehrig AG, Konkordiastrasse 9, 8032 Zürich, Tel. 044 383 06 72, www.the-champagne.ch, Fr. 32.–

AUFGETISCHT

Der Cuisinier am Kreisel

Witschi's Restaurant & Bar, Unterengstringen

DIE LAGE DES «WITSCHI'S» könnte wahrlich attraktiver sein. Das Restaurant im Landhausstil steht direkt am Kreisel im Zentrum von Unterengstringen. Heinz Witschi und seine Crew machen dieses Manko mehr als wett: Warmes, mediterranes Ambiente empfängt uns hier – gespickt mit Accessoires in Form von Krabben, Fischen und Rebhühnern sowie plätscherndem Springbrunnen. Wir verstehen es als Einstimmung auf die Küche. Denn der Chef setzt klare Akzente: gehobene, französische Küche. Wir steigen ein mit einem Hummersalat mit Orangenemulsion und Mango-Avocado-Mille-feuille (Fr. 48.–). Absolut köstlich, das Fleisch weich und doch mit Biss. Weiter geht es mit einer perfekt zubereiteten Suprême vom Perlhuhn in der Kartoffelkruste auf seinem Ragout vom Schenkelfleisch mit Herbstpilzen (Fr. 58.–). Die Begleitung entscheidet sich für das Pot-au-feu de la mer (Fr. 69.–). Nicht nur hier zeigt Witschi, dass er weiterhin zu den Besten der Schweiz gehört. Zwar hat er längst seine 18 «Gault Millau»-Punkte abgegeben, um dafür eine «einfachere, fröhlichere und farbigere Küche» anzubieten. Nur die Preise haben noch nicht ganz mitgezogen. SILVIA SCHAUB

BILD: MATHIAS MARX

Heinz Witschi und Beatrice Stapfer vom Witschi's Restaurant, Zürcherstrasse 55, 8103 Unterengstringen. Tel. 044 750 44 60, www.witschirestaurant.ch. Geöffnet: Di–Sa 11–24 Uhr. So/Mo geschlossen. Festtagspause bis 13. Januar 2011.

KÜCHE Raffinierte, französische Küche
SERVICE Sehr versiert und freundlich, hier ist der Gast noch König
AMBIENTE Warmes, mediterranes Interieur
PREISE Gehoben, Vorspeisen ab Fr. 27.–, Hauptgänge ab Fr. 48.–

SO STIMMTS

Corinne Staub ist Image-Beraterin in Zürich und Mitautorin der Bücher «Dressguide» und «Imagefaktor».

Wie verhält es sich im Restaurant mit dem Trinkgeld, wenn ein Schichtwechsel ansteht? Gibt es eine «elegante» Lösung, damit derjenige das Trinkgeld erhält, der auch durch den Abend begleitet hat?

FAIRERWEISE WIRD DIE KOLLEGIN, welche am Schluss bei Ihnen am Tisch einkassiert, das Trinkgeld nicht für sich behalten, sondern dieses bei der nächsten Schicht ihrem Kollegen übergeben.
Um dies sicherzustellen, erwähnen Sie ausdrücklich bei der Bezahlung: «Können Sie bitte das Trinkgeld Ihrem Kollegen zukommen lassen? Besten Dank.» Falls Ihnen die Dame ebenfalls etwas serviert hat, können Sie ihr auch ein kleines Trinkgeld überlassen.
Gefällt Ihnen diese Variante nicht, gibt es immer noch die Möglichkeit, die Geldbörse in dem Moment zu zücken, wo sich der Kellner des Abends verabschiedet. Das ist am einfachsten und lässt die Person mit einem guten Gefühl den Tag beenden.
An Orten, wo das Trinkgeld sowieso in eine Gemeinschaftskasse kommt, spielt es jedoch keine Rolle.
Generell gilt: Trinkgeld ist in der Schweiz längst abgeschafft. Dennoch runden Kunden vielerorts auf, meist aus Angst davor, sonst als knausrig dazustehen.

Stellen Sie Ihre Fragen unter **sostimmts@sonntagonline.ch**