

# Gelber Segen für die Küche

Mehr als bloss sauer: Zitronen sind sehr raffiniert einsetzbar

Die Zitrone ist eine unverzichtbare Zutat für viele Speisen, spielt in der Küche aber oft nur eine Nebenrolle. Zu Unrecht.

VON SILVIA SCHAUB

Ihr Schicksal ist schon fast bedauernd wert. Sie wird höchstens einmal als Schnitz einer Cola beige-fügt, muss als Dekoration für ein Schnitzel erhalten oder darf mit ihrem Saft eine Sauce verfeinern. Dabei wäre die Zitrone so vielseitig. Statt ihr einen adäquaten Auftritt auf dem Tisch zu bieten, muss sie ihre Vitamine spenden, wenn unser Hals kratzt, oder als Aufheller für verfärbte Nägel dienen. Sie muss Räume beduften oder landet gar im Putzeimer.

«WIR HABEN hierzulande nicht die Kultur, die Zitrone als vollwertige Frucht zu geniessen, sondern sie höchstens als Würzmittel zu nutzen», sagt Ursula Hasler von Slow Food Schweiz. Dabei wäre sie ein Segen für die Küche – nicht allein wegen ihres hohen Gehalts an Vitamin B und C. Die Zitrone zählt – trotz ihrer Säure – zu den stark basenbildenden Lebensmitteln und wirkt somit einer Übersäuerung

unseres Organismus entgegen, die oft für Kopfschmerzen und Migräne verantwortlich sein kann.

Der Ursprung der Zitruspflanze ist bis heute unklar und umstritten, vermutet wird er irgendwo zwischen Himalaja und Indien. In den Mittelmeerraum kam sie erstmals zwischen 50 und 150 n. Chr., wo sie anfangs als Luxusfrucht galt und in Herrschaftshäusern auch mal als Parfüm diente. In unseren Breitengraden löste die Zitrone im Mittelalter den Verjus, den Saft von unreifen Trauben, als Säuerungsmittel ab.

**AUCH WENN ES** eine ganze Reihe an Sorten gibt, hat man heute bei den Grossverteilern in der Regel nur immer eine Sorte gleichzeitig im Angebot. Von April bis Juli sind es meist die spanischen Vernas, von August bis Oktober die südafrikanische Eureka und anschliessend die spanische Primofiori.

Im Bio-Sortiment gibt es auch die Verdelli, die aufgrund der fehlenden Tag-Nacht-Temperatur grün ist, trotzdem aber einen hohen Saftgehalt aufweist. Coop hat zudem von Oktober bis März eine Slow-Food-Zitrone im Sortiment: die aromatische Limone Interdonato, eine Kreuzung zwischen

## Zitronenpudding

**1 Zitrone**  
**80 g Puderzucker**  
**1 Becher Joghurt nature (180 g)**  
**250 g Magerquark**  
**3 Blatt Gelatine**  
**100 ml Halbrahm**

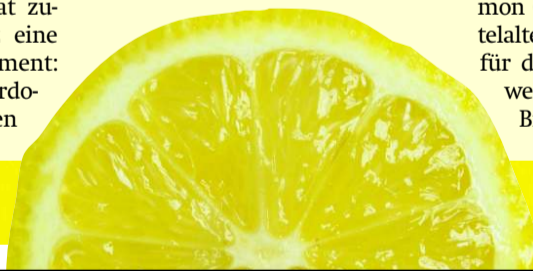
1. Die Schale der Zitrone dünn abreiben und den Saft auspressen. Schale, Saft und Puderzucker mit Joghurt und Quark verrühren.
2. Gelatine in kaltem Wasser einweichen, bis sie zusammenfällt. Dann tropfnass in einen kleinen Topf geben und bei milder Hitze schmelzen. Vom Herd nehmen. Einige Löffel Zitronencreme darunterrühren, dann unter die restliche Creme rühren.
3. Halbrahm steif schlagen und vorsichtig unter die Creme ziehen.
4. 4–6 Pudding- oder Soufflé-Förmchen mit kaltem Wasser ausspülen, Zitronencreme einfüllen und mindestens 4 Std. kühlstellen.

**Quelle** Annemarie Wildeisen, Florina Manz: Lauter Lieblingsdesserts. AT Verlag.

Zitronatzitrone und Zitrone, die mit einem Bitterorangen-Baum als Unterlage veredelt ist.

**ES SPRICHT SOMIT** nichts dagegen, der gelben Zitrusfrucht mehr Aufmerksamkeit zu widmen, wie es zum Beispiel Peter Brunner von «Kaisers Reblaub» in Zürich tut, für den Zitronen in der Küche ebenso unverzichtbar sind wie Brot und Salz. Oder auch die Berner Köchin Florina Manz, die für ihre Dessert-Rezepte (siehe Box) oft und gerne zur Zitrone greift. Es muss ja nicht gleich ein Zitronensalat sein, zu dem die Frucht im Mittelmeerraum oft verarbeitet wird. Nicht allein die Säure des Fruchtfleisches peppt dabei so manches Gericht auf. Auch die Schale enthält in ihrer äussersten, dunkelgelben Schicht höchst aromatische ätherische Öle.

Auch für Englands umtriebigen Koch Jamie Oliver ist die Zitrone ein fester Wert in der Küche. Etwa zu mariniertem Mozzarella, als Zitronen-Pickle oder zu Fisch. Ohnehin hat die Zitrone in England einen weit höheren Stellenwert. Lemon Curd etwa wird seit dem Mittelalter hergestellt und nicht allein für die bekannte Lemon Tart verwendet, sondern ist auch als Brotaufstrich sehr beliebt.



## ENTKORKT



### Esprit und Charme

Weltoffenheit, Spiritualität, Humanismus, Vielseitigkeit, Aufgeschlossenheit und Qualitätsstreben sollen laut der Winzervereinigung L'Esprit de Genève den Geist Genfs ausmachen. Bei ihrem Projekt geht es um nichts weniger, als einen Botschafter des Genfer Weins zu kreieren. Klar, dass dabei die klassischen Genfer Rebsorten Gamay, Gamaret und Garanoir eine wichtige Rolle spielen. Aber auch andere Sorten

wie Pinot noir, Syrah, Merlot und Cabernet Sauvignon dürfen mitverwendet werden. Sie geben dem Winzer die Möglichkeit, seinen eigenen Esprit dem Wein mitzugeben und sich dadurch individuell zu profilieren. Ausgebaut werden müssen die Weine ganz oder teilweise in der Barrique. Eine Charta regelt Details betreffend Weinbau und Weinbereitung, und ein Zulassungsgremium entscheidet über die Qualität. Zurzeit erzeugen 17 Genfer Winzer Esprit-Weine. 15 davon degustierte ich kürzlich mit anderen Weinjournalisten für die Zeitschrift «marmite». Die restlichen zwei hatten den Jahrgang 2009 zum Zeitpunkt unserer Degustation leider noch nicht abgefüllt. Doch jetzt ist es so weit, dass ich sie hier vorstellen kann. Besonders angetan hat es mir **L'Esprit de Genève 2009** der Domaine des Charmes. Er leuchtet in dunklem, jugendlichem Rot, duftet intensiv nach schwarzen Beeren und Steinfrüchten mit würzigen Noten und besitzt einen vollen Körper mit saftiger Säure und feinem, strengem Tannin. Er ist ein herzhafter Wein mit viel Esprit und Charme, der als nonchalanter Begleiter der sympathischen Genfer Bistrotküche begeistert. Aber auch der Esprit der Domaine de la Vigne Blanche gefällt mir persönlich sehr gut (17 Punkte, Fr. 18.–, sarahmeylan@hotmail.com). Allerdings ist er einiges strenger als der Wein der Domaine des Charmes, weil er Cabernet Sauvignon enthält und stärker vom Ausbau in der Barrique geprägt ist. Zu einem Entrecôte Marchand de Vin schmeckt aber auch er wie Samt und Seide.

ANDREAS KELLER

### L'ESPRIT DE GENÈVE 2009

**Produzent** Domaine des Charmes  
**Herkunft** Genf  
**Appellation** Genève AOC  
**Rebsorten** Gamay, Gamaret, Merlot  
**Beste Trinkreife** Jetzt bis Ende 2015  
**Passende Gerichte** Linsengerichte, Geflügel, Ochsenschwanzragout  
**Bewertung** 17 Punkte  
**Bezugsquelle** Domaine des Charmes, Route de Crédéry 11, 1242 Satigny, Tel. 022 753 22 16, www.domainedes-charmes.ch, Fr. 19.–

BILDER: KEVSTONE, FOTOLIA.COM

## AUFGETISCHT

# Entenlebertörtchen trifft Cordon bleu

Restaurant Reussbrücke, Ottenbach ZH

«DAS HABE ICH NICHT BESTELLT», raunzt der ältere Gast den Kellner an, um sogleich als nette Antwort zu erhalten: «Das ist unser Amuse-Bouche, ein Steinpilzsuppchen.» Auch die Gäste am Nebentisch, die «Wir warten schon seit 30 Minuten aufs Dessert» murmeln, weiss die Bedienung zu besänftigen. Endlich wird der gigantische Dessertwagen vorgefahren, auf dem sich Gläschen, Töpfchen, Törtchen und Cremes gegenseitig übertrumpfen. Die Gegensätze in der «Rüssbrugg» sind gross. Kein Wunder: Noch 2010 war das Lokal mit 16-Gault-Millau-Punkten hoch dekoriert. Dann schickte Klaus Imhof dem Gastroführer einen Brief. Er wolle nicht mehr bewertet werden. Nun schreibt er sich das Wort «Landbeiz» auf die Fahne und die Gäste bestellen Cordon bleu in zehn Varianten oder essen am Sonntag ein dreigängiges Menü für 39 Franken. Der Gast wählt zum Hauptgang zwischen Schweinsfilet, gefüllt mit Rohschinken, und einem gebratenen Hechtfilet. À la carte lockt auch ein mit Äpfeln gefülltes Entenlebertörtchen. Die Wunderbarkeit aus Punktezeiten kostet allerdings die Hälfte des Menüs. Auch die Weinkarte erinnert an diese Zeit.

CHRISTIAN BERZINS



**Klaus Imhof im Restaurant Reussbrücke, Muristrasse 32, 8913 Ottenbach, Tel. 044 760 11 61, www.reussbruecke.com. Geöffnet: Täglich, Essen von 11.30–14 Uhr und 18.30–22 Uhr.**

**KÜCHE** Traditionelles und Lokales sorgfältig zubereitet  
**SERVICE** Flink, aber bei vollem Haus am Sonntagmittag überfordert  
**AMBIENTE** Ungezwungen, bodenständig, familiär  
**PREISE** Essen eher günstig, Weine eher teuer

BILD: EMANUEL FREUDIGER

## SO STIMMTS



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

Wie isst man Spargeln korrekt? Von Hand oder mit Messer und Gabel?

**BALD IST ES WIEDER SO WEIT:** Frühlingszeit ist Spargelzeit. Und damit kommt auch wieder die Frage auf, wie die köstlichen Stangen eigentlich richtig gegessen werden. Früher war ganz klar, dass man hier die Finger einsetzen durfte, da sonst das Besteck oxidierte. Dies ist heute nicht mehr der Fall bei den modernen Messerklingen. Also dürfen Sie getrost Messer und Gabel zum Verzehr verwenden. Das Messer zum Schneiden, mit der Gabel wird aufgespießt und gegessen. Wird Ihnen eine Fingerbowle – dies sind kleine Schälchen mit Wasser und Zitronenscheibe – serviert, dann dürfen Sie noch heute mit den Händen essen. Dies wird jedoch an den wenigsten Orten angeboten. Weiter gilt es zu beachten: Der Spargel wird mit der Spitze nach links auf dem Teller platziert, zumindest in gehobenen Restaurants sollte dies der Fall sein. Und gegessen wird zuerst der Spargelkopf, dann erst der Stiel. Eine weitere Lockerung hat es bei der Weinwahl gegeben. Waren es früher nur Weissweine, die dazu getrunken werden durften, so entscheidet heute der persönliche Geschmack. Und dieser kann durchaus auch Rotwein bevorzugen.

Stellen Sie Ihre Fragen unter [sostimmts@sonntagonline.ch](mailto:sostimmts@sonntagonline.ch)