

Häppchenweise durch den Orient

Die orientalische Küche ist leicht, gesund und bringt erst noch einen Hauch Ferienluft in den Alltag

Mezze, Börek oder Baba Ghannoush bringen eine Prise Orient in den Alltag. Ein neues Kochbuch macht Lust auf mehr.

VON SILVIA SCHAUB

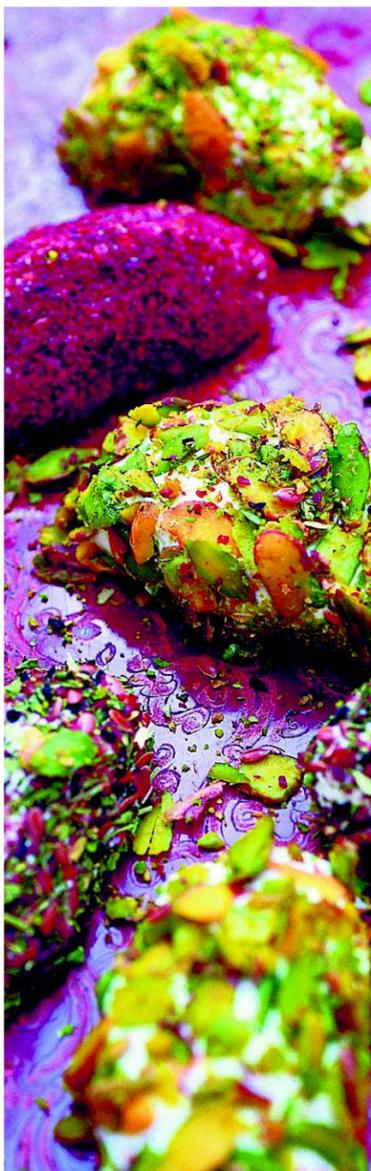
Koriander, Kardamom und Baharat – da steigt Orient in die Nase, das klingt in den Ohren nach Sand, Strand und Nichtstun. Diese Gewürze gehören zu den wichtigsten Zutaten der nahöstlichen Küche. Wenn sie dann mit Kichererbsen, Aubergine, Yufka oder Bulgur zu Baba Ghannoush, Hummus, Zahluk oder Börek verarbeitet werden, fühlt man sich wie in Tausend und einer Nacht.

So manch einer überlegt sich derzeit, ob er in eines der Länder im östlichen Mittelmeerraum reisen will. Muss er nicht. Denn auch hierzulande kann er zumindest diese Küche geniessen. Sei es, indem er selbst an den Herd steht oder sich an den Tisch eines der zahlreichen orientalischen Restaurants setzt.

AUF EINE REISE durch die Geschichte und Esskultur des östlichen Mittelmeerraumes führt das eben erschienene Buch «Granatapfel, Sumach und Zitrusduft» von Silvena Rowe aus dem AT Verlag. Die Küche passt perfekt zum heutigen Lebensstil: Sie ist leicht und gesund, überrascht durch Vielfalt und verführerische Aromen und eignet sich ideal zum unkomplizierten gemeinsamen Geniessen wie auch zum Bewirten von Gästen. Dabei ist die Autorin und Küchenchefin der Baltic Group Restaurants nicht auf eine spezifische Küche fixiert. Man schlendert genussvoll durch die Küchen von Marokko bis Syrien.

Und das ist nicht nur optisch verführerisch. Denn die gesamte Region ist ein Schmelztiegel der Einflüsse mit einer sagenhaften Vermischung von Aromen, Farben und Düften. Die nahöstliche Küche versteht es, Süsses und Saures, Frisches und Getrocknetes, Honig und Zimt, Safran und Sumach, Rosen- und Orangenblütenwasser miteinander zu verbinden. Zum Beispiel Köfte aus roten Linsen mit Granatapfel-Koriander-Salat, ein wunderbarer Snack für warme Sommertage. Oder Börek, die luftig-leichten Teigtaschen, die je nach Jahreszeit gefüllt werden. Oder Künefe, ein knuspriges, cremiges Naschwerk, das aus Filoteigfäden zubereitet wird.

DIE MEIST VEGETARISCHE, oftmals auch mit Meeresfrüchten und Fischen angeereicherte Küche findet hierzulande immer mehr Freunde. Das zeigt sich auch darin, dass Grossverteiler Migros sein orientalisches Sortiment stetig ausbaut. Unter der Marke «Al Fez» gibt es ein Sortiment mit Produkten wie Falafel, Hu-



Nahöstliche Küche: Süzme im Gewürzmantel, Tsatsiki mit Randen, Zucchini und Spinat und gegrillte Rotbarben in Weinblättern.

Wo man arabisch-orientalisch isst – eine Auswahl

Libanesishe Küche:

- > Restaurant Aladin, Barfusserplatz 17, 4051 Basel, www.aladinbasel.ch,
- > Restaurant Adonis, Moserstrasse 27, 3014 Bern, www.adonisgastro.ch
- > Restaurant Stadion-Skarabäus, Seminarstrasse 71, 5430 Wettingen, www.stadion-skarabaus.ch
- > Restaurant Le Cèdre, Badenerstr. 78,

- 8004 Zürich, www.libanesisch.ch
- > Restaurant Noon, Oberdorfstrasse 9, 8001 Zürich, www.noonbar.ch
- > Restaurant Palme de Beirut, Bertastrasse 76, Zürich, www.palmedebeirut.ch

Marokkanische Küche:

- > Restaurant Fata Morgana, Industrie-strasse 8, Winterthur, www.orient-welt.ch
- > Restaurant Maison Blunt, Gasometer-

- strasse 5, Zürich, www.maison-blunt.ch
- > Restaurant Barbès, Winkelriedstrasse 62, 6003 Luzern, www.barbes.ch

Orientalische Küche:

- > Restaurant Zafferano, Schönfelsstrasse 8835 Feusisberg, www.panoramaresort.ch
- > Restaurant Sultan-Karthago, Höggerstrasse 120, 8037 Zürich, www.restaurant-sultan.ch

mus Dip oder Tahina Dressing, einer Sesam-Sauce. Aber auch das steigende Angebot an orientalischen Restaurants (siehe Box) zeigt, dass sich die Schweizer gerne etwas Ferienstimmung in den All-

tag holen. «Wir haben fast ausschliesslich Schweizer Gäste», sagt Taha Attoun vom Restaurant Fata Morgana in Winterthur. Das ist auch im Restaurant Barbès in Luzern so. Vor allem Frauen schätzen

das gemütliche und entspannte Essen, stellt Gastgeber Younes El Kinani fest.

Silvena Rowe, Granatapfel, Sumach und Zitrusduft, AT Verlag, 256 S., Fr. 36.90.

ENTKORKT

Buon compleanno



Heute lassen wir die Korken knallen. Denn es gibt einen runden Geburtstag zu feiern. Italien wird am nächsten Donnerstag 150 Jahre alt. Am 17. März 1861 liess Italiens erstes Parlament in der damaligen Hauptstadt Turin Vittorio Emanuele II zum König des vereinten italienischen Staates ausrufen. Damit war die Risorgimento-Bewegung unter ihren Protagonisten Camillo Benso Graf von Ca-

vour und Giuseppe Garibaldi am Ziel ihrer Träume gelangt: Aus der nach dem Wiener Kongress politisch zersplitterten Apenninhalbinsel war ein unabhängiger Nationalstaat geworden. Lassen wir die Frage im Raum stehen, was die Vorkämpfer des heutigen Italiens dazu sagen würden, dass das Jubiläum der Einheit des Landes zunächst einmal Streit darüber auslöste, ob der 17. März 2011 ein Feiertag sein soll oder nicht. Stossen wir vielmehr an auf das trotz aller Schwächen so liebenswerte Nachbarland. Eigentlich wäre Champagner angesagt, aber da gibt es eine italienische Alternative: Franciacorta. Die Spumanti aus der Gegend des Lago d'Isèo bei Brescia im Osten der Lombardei tragen wie die Champagner mit Stolz den Namen des Anbaugebiets. Und wie beim Champagner besteht auch beim Franciacorta der Grundwein meist aus Chardonnay und Pinot nero und macht seine zweite Gärung in der Flasche durch.

Der elegante **Cavalleri Franciacorta Blanc de Blancs Brut** leuchtet in hellem Gelb, perlt lebhaft im Glas, duftet dezent nach Zitrusfrüchten mit Brioche- und Hefenoten und besitzt einen mittleren Körper mit frischer Säure, kräftiger Kohlen-säure und harmonischem Abgang. Er ist ein frischer, lebhafter Spumante, der wie gemacht ist für die Apérozeit und natürlich alle Gelegenheiten, bei denen es etwas zu feiern gibt. Und wer es auch bei Tisch prickelnd mag, kann mit dem feinen, weinigen Cavalleri Franciacorta Collezione Brut 2004 gleich weiterfeiern (17 Punkte, Fr. 47.50).

ANDREAS KELLER

CAVALLERI FRANCIACORTA BLANC DE BLANCS BRUT

Produzent Azienda Agricola Gian Paolo e Giovanni Cavalleri, Erbusco (I)
Herkunft Lombardei
Appellation Franciacorta DOCG
Rebsorte Chardonnay
Beste Trinkreife Jetzt bis Ende 2015
Passende Gerichte Apéro, Antipasti oder einfach zum Feiern
Bewertung 16,5 Punkte
Bezugsquelle Silvino AG, Wermats-wilerstrasse 8, 8610 Uster, Tel. 044 943 66 66, www.silvino.ch, Fr. 34.50

AUFGETISCHT

Aufs Randensüppi folgt die Bachforelle

Wirtshaus zum alten Landgericht, Lenzburg

DIE AUFWÄNDIG GETÄFERTE Gaststube mit dem Butzenscheiben-Erker im ersten Stock und der Restaurantname versetzen die Gäste in alte Zeiten. Das Essen aber sagt deutlich: Ich kenne die Traditionen, aber ich bin so frisch wie der Tag und kenne die Bedürfnisse der Feinschmecker von heute. Die Winterkarte bietet ein originelles Potpourri aus Peterliwurz-Panna-Cotta, Randensüppi (mmhm, mit Meerrettich) und Bresaola-Tatar (Fr. 24.50). Dann locken die Bachforellen-Filets vom Bio-Knospen-Produzenten Nadler in Rohr mit Winterspinat (Fr. 39.50) und ein Black-Angus-Rindsfilet mit Marktgemüse-Allerlei (Fr. 66.-). Regionale Lieferanten und die Frische der Produkte sind Jürg Winterberger wichtig, die Karte ist deshalb klein, die Saisonkarte wechselt er etwa alle drei Monate. Der Humagne Rouge (Fr. 55.-) ist tadellos; auf der kleinen, aber originellen Weinkarte hat der Walliser starke Konkurrenz aus der Bündner Herrschaft, dem Aargau und dem Tessin sowie aus Europa. Und das Dessert? Der Käseteller ist schön assortiert und der hausgemachte dunkle Schoggikuchen schmeckt einfach super. War so die gute alte Zeit?

SABINE ALTORFER



Wirtepaar Jürg und Heidi Bischofberger vom Wirtshaus zum alten Landgericht, Aavorstadt 18, 5600 Lenzburg, 062 891 65 60, www.landgericht.ch. Geöffnet: Di-Sa, 9.30-14.30 und 17.30-23.30 Uhr

KÜCHE Fantasiereich, meist mit einem gewissen Extra
SERVICE Herzlich und aufmerksam
AMBIENTE Wunderbar getäferter Bürgersaal
PREISE Vorspeise ab 13.-, Hauptspeise ab 36.-, Menü 82.-



SO STIMMTS

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

Gibt es keine «Fluchtmöglichkeit», wenn man das Küsschen links, das Küsschen rechts und nochmals eines links nicht mag?

VIELE LESER WERDEN jetzt gleich denken: «Beginnt man bei der Begrüssung nicht mit der rechten Wange beim Küssen?» Das kommt übrigens ganz aufs Land an. In Italien zum Beispiel startet man mit der linken Wange, weil es die Herzseite ist, sagen die Leute. In Deutschland wird, wenn überhaupt, nur zweimal geküsst. Dafür in Frankreich je nach Region bis zu viermal. Also: die reinste Wissenschaft diese Begrüssungs-Küsserei. Und dabei gehört es eigentlich gar nicht zur Mentalität der Deutschschweizer, diese Küsschen. Trotzdem hat es sich auch hierzulande schnell verbreitet. Schätzen Sie dies nicht, begegnen Sie Ihrem Gegenüber mit der ausgestreckten Hand, die Sie bestimmt und mit einer gewissen Spannung hinhalten. Da wir in den ersten paar Sekunden stärker auf die Körpersprache als auf das gesprochene Wort reagieren, wird diese Geste schnell verstanden. Funktioniert dies nicht, erklären Sie Ihren Bekannten, dass für Sie ein fester Händedruck angenehmer ist zur Begrüssung.

Stellen Sie Ihre Fragen unter sostimmts@sonntagonline.ch