



So wohnt Fechtweltmeister und Olympia-Teilnehmer Fabian Kauter. > 40

Die Minze auf dem Teller

Das Kraut ist weltbekannt als Pfefferminztee – aber es ist noch für viel mehr zu gebrauchen

VON MICHAEL HUGENTOBLER

Es ist Juli, das heisst Minzezeit. Wer im Frühling angepflanzt hat, kann die Kräuter jetzt pflücken. Wer das Anpflanzen verpasst hat, kann das Gewürz auch auf dem Markt oder im Laden kaufen. Weltbekannt ist die Minze als Pfefferminztee, wie er im arabischen Raum bekannt ist. Wer dort schon unterwegs war, kennt die Minze auch aus der Küche in Form von Taboulé oder Tajine. Aber auch hierzulande wird immer mehr mit Minze gekocht. Es gibt verschiedene Kochbücher, die sich ausschliesslich der Minze widmen, wie beispielsweise das Buch «Minze» von Lucas Rosenblatt.

Die Rezepte reichen von Vorspeisen, Salaten und Hauptgerichten über Saucen, Desserts, pikantem und süssem Gebäck bis hin zu Einmachideen. Die Minze ist ein dankbares Kraut, bei dem man sich leicht auch vom eigenen Geschmack leiten lassen und selber zu probieren beginnen kann.

PARMASCHINKEN UND MINZE ist zwar nicht gerade ein Gemisch, das in Schweizer Küchen als Erstes auf den Zubereitungstisch kommt – aber vorzüglich schmeckt es trotzdem. Besonders an warmen Sommertagen, wenn man noch Lust auf Melone bekommt. Die Zubereitung ist denn auch denkbar einfach: Eine Honigmelone in grobe Stücke schneiden, mit Limettensaft und wenig Olivenöl und Pfeffer würzen, dann die Minzblätter grob schneiden und mit dem Parmaschinken über die Melone geben. Schon ist eine Vorspeise fertig.

Auch für den Hauptgang eignet sich die Minze, besonders in Kombination mit Lamm im Backofen. Dazu schneidet man ein Stück Lammrücken ein und gibt gehackte Minze in die Einschnitte. Zusätzliche Würze bekommt das Fleisch mit etwas Salz und Pfeffer. Köche empfehlen übrigens, frische Minzblätter in warmen Speisen nicht allzu lange mitzukochen, weil das Gewürz an Aroma einbüsst. Hingegen lässt sich die Minze gut trocknen und die getrockneten Blätter bewahren auch beim Kochen stets ihre Würzkraft.

Zum Abschluss des Menüs eignet sich die Minze natürlich auch als Zutat fürs Dessert. Zum Beispiel als Erdbeer-Minz-Mousse oder auch als cremige Schokolade-Mousse. Der perfekte Durstlöcher dazu ist die kalte Variante des Pfefferminztees: Ein Stängel Minze in Eiswasser – das sieht nicht nur schön aus, sondern schmeckt auch frisch und gut.



Ein Sommer-Menü: Quinoa mit Gemüse und Minze.

ENTKORKT

PERLEN AUS ENGLAND

Sie haben richtig gelesen: Jetzt lassen wir die Korken knallen, und zwar englische. Schliesslich beginnen nächste Woche die Olympischen Sommerspiele in London. Und das will gebührend gefeiert sein. Ausnahmsweise einmal nicht mit Champagner, sondern mit Sparkling Wine aus dem Süden des Landes, der die Konkurrenz aus der relativ nahen Champagne nicht mehr zu scheuen braucht. So schaffte es der hier vorgestellte Rosé-Sparkling an der internationalen Schaumweinverkostung Bollicine del Mondo in Verona gleich zweimal in Folge auf Platz 1 und liess damit sogar einen so exzellenten Champagner wie den Rosé von Bollinger hinter sich. Auch hierzulande beginnt Wein aus England, ein Thema zu werden. Da und dort in der Presse konnte man schon darüber lesen, und inzwischen gibt es sogar ein, zwei Importeure für die raren Exoten aus Europa. Mich reizten die Crus aus der Grande Bretagne schon lange, und darum besuchte ich im vergangenen Juni einige Weingüter in Sussex und Kent. Was ich sah, beeindruckte mich tief. Da entsteht Weinland, das insbesondere mit seinen Schaumweinen den alten Weinländern das Fürchten beibringen könnte (Infos auf www.english-wine.com).

Der Camel Valley Pinot Noir Rosé Brut 2010 strahlt in hellem, zartem Lachsrosa, schäumt feinerlich und lebhaft, duftet reizvoll nach Johannis-, Erd- und Himbeeren mit seinen Hefenoten und besitzt einen wohlgeformten Körper mit rassischer Säure, dezenter Dosage und langem Abgang. Als überaus eleganter, finesenreicher Wein ist er ein wahres Gedicht zu gedämpfter Lachs an Dillrahmsauce, Estragonhuhn oder reifen Erdbeeren. Leidig ist nur, dass er zurzeit ausverkauft ist. Laut Auskunft seines Importeurs, dem aus England stammenden Master of Wine Paul Liversedge, soll aber bald Nachschub folgen. ANDREAS KELLER



CAMEL VALLEY PINOT NOIR ROSÉ BRUT 2010

Produzent: Camel Valley Ltd., Bodmin (GB)
Herkunft: Cornwall
Rebsorte: Pinot noir
Beste Trinkreife: jetzt bis Ende 2016
Passende Gerichte: Fisch, Geflügel, Beeren
Bewertung: 18 Punkte
Bezugsquelle: Real Wines, Im Junker 8, 8143 Stallikon, Tel. 043 466 08 90, www.realwines.ch, Fr. 49.–.

AUFGETISCHT

Leckerbissen aus Tibet

RESTAURANT SHANGRILA, ZÜRICH

Seit Donnerstag läuft in Schweizer Kinos der Film «Escape from Tibet» – eine gute Idee also, den Kinoabend gleich mit tibetischem Essen im Restaurant Shangrila zu beginnen. Für ihre traditionellen Momos – Teigtaschen ähnlich wie Ravioli – reisen Tibeter und Schweizer aus dem ganzen Land nach Zürich ins «Shangrila». In der gemütlichen Stube zwischen Orchideen und Gebetsfahnen lassen sich die gedämpften Teigtaschen in perfektem Ambiente geniessen. Momos (33.50) sind wahlweise mit Gemüse, Rindfleisch oder Yak-Fleisch erhältlich. Die frittierte Variante heisst Shabalep (33.50) und ist ebenfalls eine gute Wahl. Dazu wird eine leckere Joghurt-Chili-Sauce serviert. Als Beilage eingelegter Rettich und ein erfrischender Gurkensalat mit Sojasauce. Als Besteck dienen Stäbchen, aber keine Angst: Es darf auch eine Gabel verlangt werden. Doch Momos dürfen auch von Hand gegessen werden, ganz traditionell. Getrunken dazu wird Tschang, hausgemachter Reiswein (7.–). Dieser schmeckt wie ein Gemisch aus Prosecco und säuerlichem Portwein. Richtig spannend wird der Restaurantbesuch aber erst mit Bö Tscha (4.50), dem salzigen Tee aus Yakbutter und Yakmilch. MICHAEL HUGENTOBLER



Die Schwestern Tenzin (rechts) und Dhondup Tersey in ihrem Restaurant Shangrila, Birmensdorferstrasse 297, Zürich, Tel. 044 462 04 12. www.shangrila-tibet.ch

KÜCHE Bekannt für traditionelles tibetisches Essen
SERVICE Aufmerksam und hilfsbereit bei der Menüwahl
PREISE Städtisch, aber fair
AMBIENTE Schönes Tibet-Flair in einer gemütlichen Stube

SO STIMMTS



Corinne Staub ist Image-Beraterin in Zürich und Autorin der Bücher «Dressguide», «Imagefaktor» und «So stimmts»

Ich sammle Autogrammkarten und habe kürzlich Marco Rima auf dem Flughafen getroffen. Darf ich ihn einfach so um ein Autogramm bitten?

EIN STAR VERDANKT seinen Ruhm der Öffentlichkeit, also unter anderem Ihnen. Dies muss er ab und zu mit seiner Privatsphäre bezahlen. Treffen Sie Herrn Rima in der Öffentlichkeit wie in Ihrem Fall auf dem Flughafen, wird er Ihnen sicherlich gerne ein Autogramm geben. Oder sich vielleicht sogar mit Ihnen fotografieren lassen.

Anders sieht es aus, wenn Sie ihn beim Essen mit Freunden in einem Restaurant, mit dem Kind auf dem Spielplatz oder im Wartezimmer eines Arztes treffen würden. Da sollten Sie Diskretion wahren und ihn nicht belästigen. Viele Stars schätzen die Schweizer Zurückhaltung und geniessen es, hier ganz normal herumlaufen zu können.

Stellen Sie ihre Fragen unter sostimmts@sonntagonline.ch