

LIFESTYLE



Im Strandkorb an der Ostsee – bei viel Sonne und breiten Stränden. > 45

Ein Joker für die Sommerküche

Erdbeeren setzen nicht nur als fruchtige Desserts Akzente, sondern auch in der pikanten Küche

Sie sind wahre Aromen- und Geschmackswunder. Schade also, Erdbeeren nur als Dessert zu geniessen. Denn sie harmonisieren wunderbar zu Fleisch, Käse oder Salat.

VON SILVIA SCHAUB

Nun sind sie endlich da: die ersten Erdbeeren aus der Schweiz. Auch wenn sie in diesem Frühling wenig Sonne bekamen, sind sie doch unvergleichlich geschmacksintensiver als diejenigen aus dem Süden, die in Gewächshäusern gezogen wurden.

Erdbeeren, ein bisschen Zucker, ein Spritzer Zitronensaft – mehr braucht es nicht, um Liebhaber der roten Früchtchen glücklich zu machen. Doch es wäre zu schade, ihr Potenzial nicht vollständig auszuschöpfen, bezeichnet doch Gourmet-Koch Rolf Caviezel aus Grenchen die Erdbeeren als ein wahres Aromen- und Geschmackswunder. Nach heutigen Erkenntnissen weiss man, dass sie aus nicht weniger als 500 verschiedenen Aromastoffen bestehen. Würde nur ein einziger davon fehlen, hätte die Erdbeere nicht mehr ihren typischen Geruch und Geschmack. Überdies sind sie mit lediglich 33 Kalorien pro 100 Gramm überdies wahre Figurschmeichler.

IN SEINEM BUCH «Foodpairing» zeigt der Schweizer Pionier der Molekular-Küche auf, wie vielfältig sich die Frucht, die aus botanischer Sicht keine Beere, sondern eine Sammelnussfrucht ist, einsetzen lässt. Der Begriff «Foodpairing» steht für das Kombinieren von Nahrungsmitteln aufgrund von übereinstimmenden Schlüsselaromen.

Beim Riechen und Beschnuppern der Erdbeere spüren wir fruchtige, säuerliche, zitrusartige und auch erdige Noten heraus. «Allein diese Vielfalt zeigt, dass es bei der Erdbeere kein ausgeprägtes Schlüsselaroma gibt», erklärt Caviezel. Schon aus diesem Grund fügen sie sich in viele Gerichte ein – also längst nicht nur in fruchtige Desserts. Besonders auch in der pikanten Küche vermögen sie spannende Akzente zu setzen.

«DIE TATSACHE, dass sie einen Hauch von Schwefelnoten enthalten, schlägt die Brücke zur Kombination mit Schnittlauch, Schnittlauchblüten, deren Duft von Schwefelverbindungen geprägt



Leichtes Sommergericht: Erdbeeren, Spargel und Kaninchen.
ANDREAS THUMM

■ KANINCHENFILET AUF ERDBEER-SPARGEL UND HOLUNDERBLÜTENSAUCE

400 g Kaninchenfilet
800 g Gemüsebouillon
20 g Absinth
60 g Holunderblütensirup
100 g Rahm
5 g Bio-Gras, fein gehackt
Salz, Pfeffer aus der Mühle
250 g grüner Spargel
15 g Butter

160 g Erdbeeren
Salz, Pfeffer aus der Mühle

1. Bouillon mit Absinth in einer Pfanne aufkochen, zur Seite ziehen. Kaninchenfilets in Bouillon legen, ca. 20 Min. zugedeckt gar ziehen lassen.
2. Holunderblütensirup,

Rahm und Gras aufkochen, auf die Hälfte reduzieren, fein pürieren. Sauce mit Salz und Pfeffer abschmecken.
3. Spargel schälen und in kleine Würfel schneiden, im Dampf knackig garen. Butter in der Pfanne zergehen lassen, Spargel zugeben. Erd-

beeren in Würfelchen schneiden, untermischen, mit Salz und Pfeffer abschmecken.
4. Sauce erhitzen, aufmixen, auf Teller verteilen. Filets portionieren, mit Spargel und Erdbeeren umgeben.

Aus: Foodpairing, Fona Verlag

wird, oder gar zu Meerrettich und Wasabi», erklärt er. Das klingt ungewohnt. Aber ein Versuch lohnt sich durchaus.

Es muss ja nicht gleich die Erdbeerkatze auf Wasabi-Mascarpone-Quark sein, die er in seinem Kochbuch vorschlägt. Eine herrliche Liaison verspricht auch das Kaninchenfilet auf Erdbeerspagel und Holunderblütensauce (siehe Rezept). Detailliert schlüsselt Rolf Caviezel das Zusammenspiel der Aromen auf und analysiert diese in Wort und Diagramm.

ER IST FREILICH NICHT der einzige Koch, der das Potenzial der Erdbeeren in seinen Rezepturen auslebt und ausreizt. Die Kochbuchautorin Annemarie Wildeisen zum Beispiel kombiniert die zarten Früchtchen zu einem Gurken-Flan, was überaus erfrischend mundet.

Die Sommerfrüchte schmecken auch prima zu jungem Spinat, kräftigem Rucola, aromatischem Ziegenkäse oder Fetakäse oder ganz schlicht in einen Salat mit Kräutern und Speck. Weil Erdbeeren mit ihrer Süsse auch sehr gut zu Gewürzen wie Pfeffer oder Chili harmonieren, geben sie zu pikanten Fleischgerichten einen fruchtigen Kontrast. Mutige kombinieren ein grilliertes Entrecôte mit Erdbeer-Tatar oder ein Roastbeef mit einer Erdbeer-Salsa.

ODER GANZ EINFACH: Ein Stück Fleisch in der Pfanne in etwas Öl anbraten und wieder herausnehmen. Dann klein geschnittene Zwiebeln und Erdbeeren ins Bratfett geben, dazu ein bisschen Knoblauch, etwas Thymian und alles kurz durchschwitzen lassen. Mit Portwein aufgiessen einköcheln, salzen und pfeffern – und schon hat man ein Sommergericht, das die Gäste auf jeden Fall begeistern wird.

Rolf Caviezel, Thomas A. Vilgis, Foodpairing, Fona Verlag, 224 S., Fr. 64.–

■ ENTKORKT

A MIDSUMMER NIGHT'S DREAM

Seit gestern ist Sommer, meteorologisch gesehen jedenfalls. Nachdem der Frühling nicht stattgefunden hat, hält sich der Winter vielleicht noch bis in den Herbst hinein. Trotzdem entkorke ich heute mutig einen prickelnden Sommerwein, um auf ebenso prickelnde Sommertage und -nächte anzustossen. Passend zum Jahr habe ich mit Bedacht einen Sparkling aus rainy England gewählt, denn in der Homöopathie heilt man ja auch Ähnliches durch Ähnliches. Und vergessen wir nicht: William Shakespeare, der Autor des «Sommer-nachtstraums», der unzählige Male aufgeführt, vertont, als Oper und Ballett adaptiert und verfilmt worden ist, war Engländer. Also kann es nicht ganz falsch sein, mit englischem Wein auf den Sommer anzustossen. Noch vor wenigen Jahren wäre das hierzulande allerdings kaum möglich gewesen, doch inzwischen ist vor allem Sparkling aus England Mode geworden. Man kann fast von einem Hype sprechen, nachdem ihn auch Grossverteiler wie neuerdings Manor im Angebot führen. Der **Chapel Down Vintage Reserve Brut** strahlt in hellem Gelb, schäumt lebhaft perlend, duftet nach weissen Blüten, Himbeeren mit feinen Hefenoten und besitzt einen schlanken Körper mit frischer, prickelnder Kohlensäure, dezenter Dosage und harmonischem Abgang. Wer es etwas süsser mag, wählt den **Century Extra Dry** (16,5 Punkte, Fr. 37.90). Beide Sparkling sind ideale Apéro-Weine oder Begleiter eines Edel-Picknicks im Garten oder auf der Terrasse. Wer es ganz stilvoll mag, kredenzt den Wein zur «Fairy Queen» von Henry Purcell und wähnt sich in der Oper von Glyndebourne in Sussex, die nicht nur für ihre Theaterproduktionen berühmt ist, sondern auch für ihr ebenso exzellentes gastronomisches Angebot in den Pausen (www.glyndebourne.com). Mit einer DVD und etwas Fantasie sind inzwischen solche Sommernachtsträume sogar bei Dauerregen möglich. ANDREAS KELLER



CHAPEL DOWN VINTAGE RESERVE BRUT

Produzent: Chapel Down Winery, Tenterden (GB)

Herkunft: Kent

Rebsorte: Pinot noir, Reichensteiner, Müller-Thurgau

Beste Trinkereife: jetzt

Passende Gerichte: Apéro riche

Bewertung: 17 Punkte

Bezugsquelle: Manor-Food-Märkte oder Manor-Online-Shop, Tel. 061 686 11 11, www.manor.ch/wein, Fr. 37.90

■ AUFGETISCHT

Teller um Teller zum Menü

RESTAURANT GOLDENER SCHLÜSSEL, BADEN

«Schneuggerei», nennt das Restaurant im altherwürdigen Gebäude im Bäderquartier sein innovatives Konzept. Wer meint mit Schneuggen, werde man nicht satt, merkt: Es ist eine lustvolle, vollwertige und sehr abwechslungsreiche Art zu essen. Aus einer Karte mit 14 Angeboten wählt man frei – und bestimmt selber, was Vorpeise, was Hauptspeise und obs ein Zwei-, Drei-, Vier- oder gar ein Fünfgänger werden soll (Kosten 37, 48, 59, 69 Franken). Spargel im Kräuterpfannkuchen-Mantel mit Malteser-Sauce war ein saisonaler und doch eigenwilliger Auftakt. Das Rindstatar mit hausgemachten Pickles überzeugte mit Geschmacksvielfalt, beim Vitello Tonnato verschwand das Fleisch nicht einfach unter der Sauce, die Jakobsmuschel-Scheiben auf Mango-Papaya-Salat entzückten auch die Augen, der Wolfsbarsch war perfekt gewürzt, ebenso die Paprika-Sauce fürs Schweinsfilet, und beim Lammnierenstück sorgten Lækkerli-Krümel für eine spezielle Note. Die Küche überzeugt mit Sorgfalt, Ideenreichtum, Frische und schöner Präsentation. Die Weinkarte ist klein mit einem Extra-Schwerpunkt auf Schweizer Produkten. Schade war nur, dass wir beim Dessert passen mussten. SABINE ALTORFER



Samuel Tobler, Philipp Eberhart und Daniel Tuor vom Restaurant Goldener Schlüssel, Limmatpromenade 29, 5400 Baden. Tel. 056 221 77 21, www.goldenerschlussel.ch. Geöffnet: Di–Sa, ab 18 Uhr; Terrasse auch über Mittag 11.30–14 Uhr.

KÜCHE Eigene Interpretation von saisongerechten Gerichten
SERVICE Aufmerksam, freundlich, aber auch zurückhaltend
AMBIENTE Historischer Raum mit Täfer, Wappenscheiben
PREISE 2-Gänger Fr. 37.–, 4-Gänger Fr. 59.–, Desserts ab Fr. 9.–

■ SO STIMMTS



Corinne Staub ist Image-Beraterin in Zürich und Autorin der Bücher «Dressguide», «Imagofaktor» und «So stimmt's»

Müssen die Herrensocken im Vergleich zu den anderen Kleidungsstücken wirklich die dunkelste Farbe aufweisen?

DIE SOCKEN SOLLTEN eine optische Fortsetzung des Hosenbeins bilden und richten sich farblich demzufolge nach den Hosen und nicht, wie viele meinen, nach den Schuhen. Mit ihrer Farbe schlagen sie eine Brücke zwischen Hose und Schuh und sollten, wenn möglich, etwas dunkler sein. Strümpfe in kräftigen Farben sind hierzulande nicht alltäglich und werden im Business-Look als unpassend erachtet. Die Briten dagegen haben eine Vorliebe für auffallende Farben wie Pink bis Grasgrün. Mein Tipp: Längsstreifen mit Bicolor-Effekt. Das wirkt raffiniert und ist eine wohltuende Abwechslung zum braven schwarzen Strumpf. Dass dieser unter der Anzugshose bis zum Knie reicht, versteht sich von selbst.

Stellen Sie Ihre Fragen unter sostimmts@schweizamsonntag.ch