

LIFESTYLE



Zwei Schweizer offerieren einen neuen Reiseservice in New York. > 51

Ein echtes Ceviche muss den Gaumen reizen

Erobert nach dem japanischen Sushi das peruanische Ceviche unsere Küche?

In Südamerika und in den USA gehört Ceviche, die rohe, kalte Fischzubereitung aus Peru, längst zum Küchenalltag. Auch in der Schweiz kommt man allmählich auf den Geschmack.

VON CHRISTIAN MEYER

Ein Bild, das Neugierde weckt: Übergiesst man ein rohes Fischfilet mit dem Saft einer Zitrusfrucht, verwandelt sich die Oberfläche des Filets sofort und wird weisslich. Das sieht ja aus wie gegart, ist man versucht zu sagen. Tatsächlich setzt man mit diesem ersten Arbeitsschritt bei der Ceviche-Zubereitung einen Prozess in Gang, den Biochemiker «Denaturierung der Proteine durch Säure» nennen. Peruaner verwenden für ihr Nationalgericht traditionell Limettensaft. Mit dieser Marinade erreicht man gleich drei Dinge. Im Fisch entsteht der spezifische Ceviche-Geschmack; er erhält zudem die erwähnte Konsistenz, wie sie beim Dünsten oder Garen entsteht. Drittens, in heissen Ländern nicht unwichtig: Man konserviert das schnell verderbliche und heikle Nahrungsmittel für eine Weile.

Die Fangemeinde für das variantenreiche Fischgericht Ceviche wächst weltweit, einige sprechen gar vom «next big thing». Und manche Foodexperten trauen Ceviche gar eine internationale Karriere zu, wie sie etwa das japanische Sushi hingelegt hat. Wobei sich, wie bei manchen erfolgreichen Gerichten, die Frage stellt: Wer hat es erfunden? Denn nicht nur die Peruaner, sondern auch die Chilenen nehmen für sich in Anspruch, Ursprungsland von Ceviche zu sein. Gestritten wird auch über die «richtige» Zusammensetzung; Hausrezepte werden oft geheim gehalten. Eine zentrale Rolle spielt die «leche de tigre» («Tigermilch»). Darunter versteht der Ceviche-Fan einen Fischfond, mit allerlei Zutaten, wie fein zerkleinertem Knoblauch, Ingwer und Gemüse, angereichert.

EIN WELTWEITER SIEGESZUG eines Gerichts – siehe Burger, Pizza oder Sushi – hat viele Faktoren. Wie sieht es bei Ceviche aus? Der Verzehr von rohem Fisch ist bekanntlich nicht jedermanns Sache. Bei manchen Europäern stösst deswegen



SEETEUFEL-CEVICHE MIT LIMETTEN, LIMETTENBLÄTTERN UND TOMATEN

500 g Seeteufelfilet
3 Limetten, Zesten von 1 und Saft von allen 3 Limetten
200 g Tomaten, enthäutet und entkernt
1 rote Chili, fein gewürfelt
1 rote Zwiebel, fein gewürfelt
3 EL Olivenöl

100 ml Kokosmilch
2 Limettenblätter, in feine Streifen geschnitten
2 TL Salz
3 EL grob gehackter Koriander

Seeteufel in 1½x1½ cm grosse Würfel schneiden. Mit Li-

mettenezesten und passiertem Saft sowie allen anderen Zutaten mischen. Im Kühlschrank mind. 1 Std. marinieren. Mit frischem Brot servieren.

Aus: Aroma pur, Tanja Grandits, AT-Verlag

auch Sushi mit rohem Fisch auf Ablehnung. Ceviche, das in ganz Lateinamerika und inzwischen auch in den USA beliebte Gericht, bietet wie Sushi Gaumenkitzel, ist jedoch arm an Kohlenhydraten. Wertvolle, schnell sättigende Proteine und Vitamine in idealer Form bei extrem wenig Fett – das sind wichtige Trümpfe für Linienbewusste.

IN SCHWEIZER KÜCHEN gehören Ceviches noch zur Avantgarde. In Zürich ist das «Lola's» der Peruanerin Lola Orellana eines der wenigen Restaurants mit Ceviche im Angebot. Das Lokal an der Manessestrasse 32 wird rege von Südamerikanern, aber auch von einer wachsenden Schar Einheimischer besucht. Bereitwillig gibt Lola über den verwendeten Fisch Auskunft: Sie zieht Goldbrassenfilets vor, während in ihrem Heimatland die in der Schweiz zu einem vernünftigen Preis kaum mehr erhältliche Seezunge verwendet wird. Nach dem Marinieren mit Limettensaft fügt Lola dem Fisch einen mit Knoblauch und weiteren Zutaten gewürzten Fischfond bei, die erwähnte «leche de tigre», deren Zusammensetzung sie natürlich nicht verrät.

Auch in der Spitzenküche ist roher, marinierter Fisch längst ein Thema. Die mit dem Gault-Millau-Titel «Koch des Jahres 2014» ausgezeichnete Tanja Grandits setzt Ceviche auf ihre Karte oder lässt ein Rezept in ihre Kochbücher einfließen (siehe Kasten). Sternekoch Heiko Nieder vom Dolder Grand in Zürich findet ebenfalls Gefallen an der Zubereitungsart: «Ceviche im ursprünglichen Sinn servieren wir aber nicht. Für die Spitzenküche eignen sich nur sehr wenige Fischarten. Selbst Seezunge würde ich nicht verwenden, da sie nur gegart eine zarte Textur aufweist. Gelbflossenmakrele oder Jakobsmuscheln jedoch präsentiere ich wegen des sehr zarten Fleisches gerne in einer Limonenölmarinade.»

Zurück zum Nationalgericht aus Peru. Als Start in die vielfältige Welt des Ceviche empfehlen wir nebenstehendes Rezept von Tanja Grandits, das auch Liebhabern von scharfen Gerichten Rechnung trägt. Denn wie sagt doch der Peruaner? «Ceviche que no pica no es ceviche» – ein Ceviche, das nicht im Gaumen brennt, ist kein Ceviche.

Buchtipps zum Thema: Aroma pur, Tanja Grandits; Roh, Delphine de Montalier, AT Verlag.

ENTKORKT

GROND!

Gross oder «grond», wie die Rätoromanen sagen, geht es am nächsten Wochenende in Fläsch und Bad Ragaz zu und her. Die Bündner Winzervereinigung Vinotiv revanchiert sich anlässlich ihres 10-Jahr-Jubiläums für die letztjährige Einladung der Waadtländer Winzervereinigung Arte Vitis nach Lausanne. 25 Spitzenwinzer (von denen übrigens 12 auch dem renommierten Mémoire des Vins Suisses angehören) präsentieren am Samstag- und Sonntagnachmittag, 10./11. Mai, ihre Weine im grandios (oder soll man eher «grondios» sagen?) umgebauten Weinkeller von Vinotiv-Mitglied Andrea Davaz in Fläsch. Am Samstagabend wird im nahen Grand Resort Bad Ragaz auf höchstem Niveau viniert & diniert: Vier junge Spitzenköche aus der Region, Silvio Germann (Schloss Schauenstein, Fürstenuau), Roger Kalberer (Schlüssel, Mels), Stefan Rehli (Löwen, Walenstadt) und Ivo Berger (Torkel, Vaduz), kochen zusammen um die Wette. Und zu ihrem exquisiten Menü werden selbstverständlich nur die allerbesten Weine von Vinotiv und Arte Vitis kredenzt. Nähere Infos finden Sie auf www.vinotiv.ch.

«Grond» heisst auch der **Fläscher Pinot Noir 2012** von Andrea Davaz, der zwischen dem Basis-Pinot und dem immer besser (aber auch teurer) gewordenen Uris steht: dunkles, jugendliches Rot; rote und schwarze Beeren mit Röstnoten; mittelmässig, saftige Säure, kräftiges, gut integriertes Tannin, lang; noch jugendlicher, strenger, sehr charaktervoller Wein. Der junge, dynamische Kellermeister Silas Hörler bringt es auf den Punkt, wenn er meint: «Wir wollen mit dem Grond einen Pinot Noir präsentieren, der sich frischfruchtig zeigt, aber auch mit dem Ausbau im kleinen Holzfass spielt. Zusätzlich soll er viel Weichteil, aber auch Struktur für ein mittellanges Weinleben mitbringen.» ANDREAS KELLER



FLÄSCHER PINOT NOIR GROND 2012

Produzent: Weingut Davaz, Fläsch
Herkunft: Bündner Herrschaft, Graubünden
Appellation: Graubünden AOC
Rebsorte: Pinot noir
Beste Trinkereife: jetzt bis Ende 2020
Passende Gerichte: Capuns, Kaninchenragout mit Bramata, Grilladen
Bewertung: 17 Punkte
Bezugsquelle: Weingut Davaz, Porta Raetia 1, 7306 Fläsch, Tel. 081 302 17 10, www.davaz-wein.ch, Fr. 28.–

AUFGETISCHT

Buddha im Gourmet-Tempel

RESTAURANT THAI GARDEN, LUZERN

Keine Minute nach der telefonischen Reservation leuchtet das Bestätigungsm-SMS schon auf unserem Handy auf. Als wir dann zwei Minuten vor dem Termin ins «Thai Garden» treten, scheint davon niemand mehr etwas zu wissen. Egal, im grossen Raum findet sich noch ein Tisch. Vorsicht aber, denn wer in den mit allerlei Buddha-Folklore geschmückten Gourmet-Tempel eintaucht, muss erst über eine lange, geschwungene Treppe schreiten. Unten angekommen, versinkt man alsbald in eigenartigen Gartenstühlen und gedämpftem Licht. Details – wir wollen essen, nichts sonst erleben: Die 15 «Gault Millau»-Punkte wecken Erwartungen. Die Siamplatte (Fr. 95.– p. P.) soll uns «alles» bieten: drei Vorspeisen, eine Suppe und drei Hauptgänge. Die Frühlingsrolle schmeckt gut, die leckeren Riesenkrevetten wurden elegant in Reispapier gewickelt, die Pouletspiessen in Kokosmilch mariniert, mit der dann auch die Hühnersuppe verfeinert ist. Die darauffolgenden, in Pandanus-Blättern marinierten Pouletstücke sind allerdings trocken, das süss-saure Schweinefleisch langweilig wie anderswo auch. Die Luzerner scheint das nicht zu stören, das Gesamterlebnis mitsamt Live-Musik ist spektakulär.

CHRISTIAN BERZINS



Chefkoch Naphuthat Kampong im Restaurant Thai Garden, Pilatusstrasse 29, Luzern, Tel. 041 226 88 88, www.thaigarden-luzern.ch. Geöffnet: Mo–Sa 11.30–14 Uhr und 18.30–23.30 Uhr, So 18–23 Uhr (Bestellung bis 21.30 Uhr).

KÜCHE Thailändisch, ohne grosse Überraschungen
SERVICE Etwas unregelmässige Präsenz am Tisch
AMBIENTE Riesiger Saal, spektakulär und unpersönlich
PREISE Eher teuer, aber dem Niveau entsprechend

SO STIMMTS



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

Wie verhält man sich im Lift? Macht man Smalltalk oder schweigt man lieber?

UNBEKANNTE LEUTE grüsst man einfach kurz und lächelt sie an. Das trägt dazu bei, dass beide sich gut fühlen. Bei Bekannten fügen wir meist noch ein paar Nettigkeiten hinzu. Für mehr Austausch sind unsere Häuser einfach nicht hoch genug. Entsteht dennoch ein Gespräch, und einer von beiden muss früher aussteigen, dann steigt der andere mit aus, damit Sie die Konversation beenden können. Und zwar ohne den Lift aufzuhalten, bitte. So nahe neben jemandem zu stehen und nichts zu sagen, fällt uns nur mit ganz vertrauten Menschen leicht. Ansonsten möchten wir diese etwas unangenehme Situation gerne mit einer Unterhaltung überbrücken. Meistens starren nämlich alle auf die ach so interessante Stockwerksanzeige.

Stellen Sie Ihre Fragen unter sostimmts@schweizsamsonntag.ch