

# Die Powerkugeln für Kopf und Nerven

Wieso Büchsenersbisen verwenden, wenn sie frisch viel besser schmecken?

VON SILVIA SCHAUB

Sie seien das wohl beliebteste Gemüse in Europa, meint Udo Pini in seinem Gourmet-Handbuch. Die Rede ist nicht etwa von Kartoffeln oder Tomaten, sondern von Erbsen. Schliesslich tauchen die grünen Kügelchen höchstens als unproblematische Beilage zwischen Schnitzel, Rüeblen und Nudeln auf. Und selbstverständlich meist aus der Dose, weil sie als Notvorrat in fast jedem Küchenschrank stets griffbereit sind. Diese Ehre hinterlässt somit einen eher zwiespältigen Eindruck und rückt die Frage in den Raum: Wann haben Sie zum letzten Mal frische Erbsen verspeist?

**JETZT WÄRE GELEGENHEIT** dazu, die Königin der Hülsenfrüchte hat Hochsaison. Und Sie werden staunen, wie anders die Erbsen frisch genossen schmecken – mit ihrer leicht süsslichen Note und dem knackigen Biss, wenn man sie frisch aus der Schote geschält hat. Dies mochte übrigens bereits die Gemahlin des Sonnenkönigs Louis XIV. im 17. Jahrhundert zu begeistern. Damals waren die frischen grünen Erbsen bei der Oberschicht beliebt und deshalb eine teure Delikatesse.

«In dieser Jahreszeit sind sie unabdingbar für meine Küche», schwärmt Sandro Zimmermann vom Hotel Wartecock oberhalb von Rorschach. Wir haben bei ihm eine köstliche Erbsensuppe mit Minze und Quarkschaum genossen. Der junge, ambitionierte Koch mag das Gemüse aber auch in anderer Kombination. So stehen bei ihm schon mal Erbsenravioli oder eine Erbsen-Hollan-



ALEXANDRA SCHUBERT, AT VERLAG

## ■ KALTE ERBSENSUPPE MIT SCHNITTLAUCH

Für 2 Portionen oder als Vorspeise für 4 Portionen

1 EL neutrales Pflanzenöl  
1 Zwiebel, gehackt  
500 g frische oder tiefgekühlte grüne Erbsen  
1 ½ TL Gemüsebouillonpulver  
200 ml Wasser  
1 Bund Schnittlauch  
1 ½ EL Zitronensaft  
Salz

Das Öl erhitzen und die Zwiebel darin glasig dünsten. Die Erbsen, das Bouillonpulver und das Wasser zugeben und alles zugedeckt weich kochen. Den Deckel abnehmen und die Suppe abkühlen lassen.

Alles zusammen mit dem Schnittlauch und dem Zitronensaft in ein hohes Gefäss geben und

2–3 Minuten gründlich pürieren. Mit Salz oder nochmals etwas Gemüsebouillon abschmecken.

Tipp: Beim Anrichten mit etwas Kokosmilch verfeinern. Im Winter auch warm ein Genuss, einfach nach dem Pürieren nochmals aufwärmen.

Aus: Philipp Hochuli, Vegan, die pure Kochlust, AT Verlag

daise zu Fisch auf der Karte. Natürlich kann Zimmermann auf Wartecock vom wunderbaren Schlossgarten profitieren, in dem neben Erbsen viele Pro-Specie-Rara-Gemüsesorten biologisch angepflanzt werden und stets frisch in die Küche kommen. Er zupft auch mal die kleinen Triebe oder Blüten der Erbsenranken ab und verwendet sie als Garnitur für seine Kreationen. «Erbsen sind im ganzen Anbausystem ein wichtiges und tolles Gemüse», sagt er. Mit ihren Knollenbakterien binden sie nämlich den Stickstoff im Boden.

**DOCH DIE FRISCHEN ERBSEN** können mit weiteren Werten punkten. Sie sind wahre Powerkugeln mit wertvollen Inhaltsstoffen. Neben Eiweiss enthalten sie einen sehr hohen Anteil an Nahrungsfasern. Die sind im Körper zuständig für das Sättigungsgefühl und eine gute Darmflora, und sie binden viele Giftstoffe an sich. Sie sollen zudem das Immunsystem stärken, den Cholesterinspiegel regulieren, die Knochen festigen und gut für Gehirn und Nerven sein.

«Schade deshalb, dass die Erbsen in der Schweizer Küche unterschätzt werden», meint dazu Philip Hochuli. Der Shootingstar der veganen Kochszene setzt sie immer wieder auf seine Menükarte. Sei es als kalte Erbsensuppe (siehe Rezept), als Blätterteiggebäck, das er zu Schiffchen formt und mit Erbsenpüree füllt, oder zu einer Pasta mit veganer Rahmsauce.

Und wenn er keine frischen Erbsen vom Markt oder aus dem Garten bekommt, greift er zu tiefgefrorenen. «Sie enthalten oft mehr Vitamine, als wenn sie in einem Grossverteiler tagelang herumgelegen haben.»

## ■ ENTKORKT

### ZURÜCK ZUR NATUR

Champagner ist für die meisten Leute ein elaboriertes Kunstprodukt, das mit Wein nur noch entfernt zu tun hat. Tatsächlich steckt hinter jeder Flasche Champagner sehr viel Know-how und technischer Aufwand. Anders als bei «normalem» Wein ist nach der ersten alkoholischen Gärung im Tank eine zweite in der Flasche notwendig. Die verwendeten Grundweine sind meist Assemblagen von verschiedenen Lagen, Sorten und Jahrgängen. Später muss mittels Degorgieren der Hefetrub entfernt und der dabei verlorene Wein mit Dosage ersetzt werden. Von Naturwein, der sein Terroir widerspiegelt, kann da nicht mehr die Rede sein. Was zählt, ist der unverkennbare Stil des jeweiligen Hauses.

Aber es geht auch anders: Im Hitzejahr 2003 entdeckten die Verantwortlichen des Spitzenerzeugers Louis Roederer in Reims, dass einzelne ihrer Parzellen in Cumières und Hautvillers mit der Hitze und Trockenheit keine Probleme hatten und aromatische, intensive, ausgewogene Trauben hervorbrachten. Damals reifte in Generaldirektor Frédéric Rouzaud der Entschluss, einen neuen, ganz naturbelassenen und terroirtypischen Champagner zu erzeugen.

Sein Entschluss wurde bestärkt, als er dem Star Designer Philippe Starck begegnete. Denn dieser wollte nicht einfach eine Flasche gestalten, sondern an der Entwicklung der Cuvée teilhaben, «damit die Kohärenz zwischen Design und Inhalt gegeben ist». Das Resultat überzeugt: Der **Champagne Brut Nature 2006** schmeckt irgendwie anders als andere Champagner, natürlicher und weiniger. Lassen wir die beiden Väter selbst zu Wort kommen:

«Am Gaumen entfaltet er sich meisterhaft: Ein Strudel von Geschmacksnoten, eine jugendliche Energie und Dynamik, die alle Eigenschaften des Weins wie sauer, salzig, steinig, fruchtig, cremige Textur durcheinanderwirbelt.» Dem ist eigentlich nichts hinzuzufügen.

ANDREAS KELLER



**CHAMPAGNE BRUT NATURE 2006**  
**Produzent:** Louis Roederer, Reims (F)  
**Herkunft:** Champagne  
**Appellation:** Champagne AOC  
**Rebsorte:** Pinot noir, Chardonnay  
**Beste Trinkreife:** jetzt bis mindestens 2018  
**Passende Gerichte:** Apéro, Fisch, Geflügel, Weichkäse  
**Bewertung:** 18 Punkte  
**Bezugsquelle:** Maisons Marques et Domaines Suisse SA, Laué-Gut, 5103 Wildegg, Tel. 062 289 70 70, www.mmdsuisse.com, Richtpreis Fr. 74.60

## ■ AUFGETISCHT

### Auf Wolke sieben

Weiter als bis zum sechsten Stock geht es im Rooftop Restaurant im Modissa-Gebäude an der Bahnhofstrasse in Zürich nicht. Trotzdem fühlen wir uns wie auf Wolke sieben – egal, ob man sich nach einer ausgiebigen Shopping-Tour oder einem anstrengenden Bürotag verpflegen will. Allerdings muss man etwas Glück haben, um einen Tisch im eleganten Restaurant in Teakholz, Kupfer und Messing oder auf der herrlichen Terrasse zu ergattern. Das neueste Restaurant des umtriebigen Gastronomen Michel Péclard ist schon nach wenigen Wochen der Hotspot der Zürcher.

Kein Wunder: Das Konzept ist bestechend. Eine Menükarte gibt es hier nicht. Das junge, charmante Personal bedient stattdessen die Gäste mit einem

Wagen, auf dem kleinere und grössere Gerichte angeboten werden. Wir starten mit einem knackigen Gurkensalat mit Wakame und grillierter Aubergine (Fr. 6.–), der ebenso gut schmeckt wie der Pulpo-Salat mit Tomaten und Zwiebeln (Fr. 9.–). Der Risotto mit Chorizo (Fr. 6.–) ist noch leicht knackig und dennoch sämig. Das Spareribs lassen wir aus, obwohl es knusprig aussieht, und lassen uns dafür für ein Thai-Curry mit Poulet (Fr. 12.–) gewinnen, das genau die richtige Schärfe hat. Das Lamm (Fr. 18.–) des Gegenübers mag ebenfalls zu begeistern. Nach je drei Gängen müssen wir kapitulieren, auch wenn uns der Hummer noch gelüftet hätte. Schliesslich soll auch vom Dessertwagen noch etwas im Magen Platz haben.

SILVIA SCHAUB



SANDRA ARDIZZONE

**Geschäftsführer David Allemann und Küchenchef Thomas Schworer vom Rooftop Restaurant im Modissa-Gebäude, Bahnhofstr. 74, 8001 Zürich. Tel. 044 400 05 55, www.ooo-zh.ch. Geöffnet: Mo–Mi 9–24 Uhr, Do 9–2 Uhr, Fr/Sa 9 Uhr–open end, So 10–22 Uhr.**

**KÜCHE** Asiatisch inspirierte Fusion-Küche vom Wagen  
**SERVICE** Unverkrampt und speditiv  
**AMBIENTE** Elegantes Interieur in Teakholz, Kupfer und Messing  
**PREISE** Kleine und grössere Gerichte von 6–18 Franken

## ■ AUFGEFALLEN

Sie heissen Thyla und Saiga und sind zwei **Grillzangen**. Das Besondere an ihnen? Ihre **einfache, hauchdünne Konstruktion aus Schweizer Edelstahl** mit je zwei identischen Teilen, die zusammengesteckt werden können. Vor allem aber sind sie **platzsparend** und können bequem in einen Rucksack gepackt werden. Und wenn es sein muss, lassen sie sich in einen **Topfuntersatz** verwandeln. (SC)

Fr. 29.50

Erhältlich über [www.swiss-advance.com](http://www.swiss-advance.com)

