

Nicht mit leeren Händen

Ein Kochbuch führt zu den Menschen hinter den Geheimnissen fremder Küchen

VON SILVIA SCHAUB

Selay Fassolia, Mluchia, Kabeli palau – das klingt in unseren Ohren alles ziemlich fremd. Aber wie köstlich das riecht! Schon allein, wenn man die Rezepte liest. Sie alle haben etwas gemeinsam: Es sind traditionelle Gerichte aus Ländern, die wir meist nur aus den Medien kennen, wenn es um Flüchtlinge geht.

Selay Fassolia ist eine Tomatensauce mit Bohnen und Fleisch aus Kurdistan, Mluchia Gemüse mit Hackfleisch aus Syrien, Kabeli palau ein Reisgericht mit Fleisch und Gemüse aus Afghanistan. Wie man diese Gerichte zubereitet, erfährt man im Kochbuch «Heimat im Kochtopf» von Séverine Vitali und der Fotografin Ursula Markus.

Sie waren im Rahmen ihres Engagements für Solinetz Zürich immer wieder zu Besuch bei verschiedenen Flüchtlingsfamilien in und um Zürich und stets berührt von deren Gastfreundschaft, so einfach sie wohnten und so wenig Mittel sie zur Verfügung hatten. Weil Vitali selbst gern kocht – und isst, entstand die Idee eines Kochbuchs. Denn die Menschen auf der Flucht müssen zwar oft alles Materielle zurücklassen, bringen aber einen reich gefüllten Rucksack mit ihrer eigenen Kultur und vor allem ihren kulinarischen Traditionen mit, wie Andrew Kattumba im Vorwort schreibt.

WELTOFFENHEIT UND Verständnis geht für Vitali auch durch den Magen. «Wenn man zusammen isst, braucht es nicht einmal eine gemeinsame Sprache», sagt die Dolmetscherin. Das gemeinsame Essen werde zur verbindenden Sprache. «Und für einmal sind wir Schweizer in der Gasterolle und können von den Flüchtlingen etwas lernen.» Nicht nur die Zutaten und die Zubereitungsarten sind für uns teilweise unbekannt. Auch die Rezepte werden nicht wie hierzulande üblich für vier Personen, sondern für zehn bis zwölf oder mehr Personen angegeben.

«Heimat im Kochtopf» ist mehr als ein Rezeptbuch. Die Autorin hat ebenso die Menschen dahinter porträtiert. Sie kommen aus Afghanistan und Tibet, Eritrea und Libanon, Jemen und Syrien. Einige von ihnen sind bereits nicht mehr in der Schweiz – weil sie entweder ausgewiesen wurden, selber gegangen oder abgetaucht sind. Ihre Rezepte bleiben.

Séverine Vitali, Ursula Markus, Heimat im Kochtopf, Rotpunktverlag, 272 S., Fr. 39.–. Buchveröffentlichung: Montag, 23. 11., 20 Uhr, mit Diskussion und Benefizveranstaltung zur aktuellen Flüchtlingssituation, Kaufleuten, Zürich. www.kaufleuten.ch



Hussein aus Kurdistan serviert dünnes, gefaltetes Fladenbrot.



Kabeli palau aus Afghanistan, mit Fleisch gefüllte Schabale aus Tibet (r).

URSULA MARKUS

REZEPT: KABELI PALAU AUS AFGHANISTAN FÜR 10 BIS 12 PERSONEN

Fleisch
500 g Rind- oder Schaffleisch (1 cm dicke Scheiben)
2 grosse Zwiebeln
3 Knoblauchzehen
Olivenöl, Salz

Zwiebeln in Längsschnitze schneiden. Im Dampfkochtopf Olivenöl erhitzen und Zwiebeln andünsten. Fleisch darauflegen. Mit dem Pfannenwender rühren, damit nichts anbrennt. Knoblauchzehen dazugeben, mit Wasser knapp bedecken und ca. 30 Min. kochen. Salzen. Da-

nach nochmals Wasser zugeben, den Dampfkochtopf mit dem Deckel verschliessen, 10 Min. auf Strich 2 kochen.

Reis
4 Tassen (indischer) Langkornreis
750 g Rüebli
1 Päckchen Mandelstifte
1 ½ Päckchen Sultaninen
2 EL Kardamompulver
Öl

Reis eine Stunde in kaltem Wasser stehen lassen. Mandelstifte in eine Schüssel ge-

ben und mit Wasser bedecken. Rüebli in 5 cm lange Stäbchen schneiden. Zwei Drittel der Stäbchen in einem grossen Topf in reichlich Öl 4–5 Min. frittieren, bis sie gelb und knusprig sind. Mit Lockelle aus dem Öl nehmen und in einem Teller beiseitestellen. Den Fleischsud in den grossen Topf mit dem restlichen Öl giessen, abgetropften Reis hineinschütten, reichlich salzen, frittierte Rüebli, ein Päckchen Sultaninen und Kardamom dazugeben. Falls nötig, Wasser nach-

giessen. Die Fleischscheiben darauflegen, den Topf mit einem Tuch abdecken und mit dem Deckel verschliessen. Auf kleiner Flamme 30 Min. weiterköcheln lassen. In einer kleinen Pfanne Öl erhitzen, restliche Rüebli, Mandelstifte und ½ Päckchen Sultaninen dazugeben. Rühren, dann im Reistopf das Fleisch beiseiteschieben und Rüebli, Mandeln und Sultaninen hineingeben. Tuch und Decken wieder aufsetzen, nochmals 30 Min. auf kleiner Flamme köcheln lassen.

ENTKORKT

AUF RHEINWEINFAHRT

Dass sich Rhein auf Wein reimt, kommt nicht von ungefähr. Denn Väterchen Rhein ist fast von der Quelle bis zur Mündung rechts- und linksufrig von Reben gesäumt. Nachdem wir hier vor zwei Wochen ein Fässchen Zizerser Vintage in den Alpenrhein geworfen haben, fahren wir drum im Kahn gleich hinterher, begierig auf neue Weine. Die steilen Rebberge des St. Galler Rheintals lassen wir ebenso wie die lieblichen Weingärten am Bodensee links liegen.

Erst im deutschen Allensbach bei der Insel Reichenau machen wir kurz Halt, um unseren Freund, den verkappten Barockfürsten Philipp Schwander, in dessen Sommerresidenz auf Schloss Freudental zu besuchen. Philipp Schwander, erster und immer noch einziger Master of Wine schweizerischer Nationalität, ist ein grosser Freund und Kenner von deutschen Weinen. Und heute ist zufälligerweise Fritz Keller vom Weingut Schwarzer Adler in Vogtsburg am Kaiserstuhl bei ihm zu Gast.

Die Schweizer Winzer vom Hochrhein mögen es mir verzeihen, wenn ich hier nicht auf ihre Weine eingehe, sondern gleich in das Oberrheinische Tiefland zwischen Schwarzwald und Elsass hinüber wechsle und einen Spätburgunder **Oberberger Bassgeige Jahrgang 2014** entkorke. Denn dieser seidene, strenge Wein ist Musik in den Ohren jedes Freundes von reintonigem Pinot noir (17 Punkte, CHF 19.90).

Aber wir haben keine Zeit zum Verweilen, der Rhein reissst uns fort: Fritz Kellers Vater Franz und auch Philipp Schwander hatten und haben eine enge Beziehung zum berühmten Rotweintort Assmannshausen, der unweit des Loreleyfelsens schon am Mittelrhein liegt. Die Spätburgunder der Vorzeigelage Assmannshäuser Hölle sind unbezahlbar, aber Philipp Schwander überzeugte Starwinzer August Kessler, eine samtene, sinnliche **Pinot Noir Selektion 2013** aus besten Rheingauer Lagen für ihn zu keltern, die zum Schnäppchenpreis erhältlich ist.

ANDREAS KELLER

PINOT NOIR RHEINGAU SELECTION SCHWANDER 2013

Produzent: Weingut August Kessler, Assmannshausen (DE)
Herkunft: Rheingau
Rebsorte: Pinot noir
Beste Trinkreife: jetzt bis 2020
Passende Gerichte: Saftplätzli, Hackbraten, Rehrücken
Bewertung: 17,5 Punkte
Bezugsquelle: Philipp Schwander AG, Staffelstrasse 10, 8045 Zürich, Tel. 043 433 11 11, www.selection-schwander.ch, Fr. 28.90



AUFGETISCHT

Glücklich im Zwischenreich

Nicht mehr in Klosters und noch nicht in Fläsch? Wer im mit Pizzerien überschwemmten Prättigau einen schönen Tisch sucht, sitzt im Gasthaus Sommerfeld in Pragg-Jenaz richtig. Und wer in den Herbsttagen etwas Kuhduft und Traktorenlärm nicht scheute, wartete unter der romantischen Laube auf das, was da kommt. Obwohl auf der gereichten Karte nicht mal erwähnt, rechnet das Personal fest damit, dass wir wie alle anderen das Mittagmenü bestellen. Doch wir wollen wissen, was es mit dem «Business Lunch» (Fr. 69.–) auf sich hat. Als bald gibts Brotaufstriche, ein Amuse-bouche und schliesslich fein pochierten Steinbutt und sanft geräuchten Lachs. Auf die Frage aber, was denn da unter der Stickstoff-Glocke von Amaranth um-

hüllt aufgetaucht sei, hören wir erstmal ein zögerliches: «Fisch?» Wir lächeln, denn danach wird ein perfekt angebratener Lammrücken mit Szechuan-Pfefferschokolade und Ingwer auf Whiskyjus serviert – dazu leckere Baby-Rösti, von der es auch Nachschlag gibt. Auch das Dessert ist hoch elegant und raffiniert zusammengestellt: ein Schokoladenbiscuit, darin eingeklemmt eine eingelegte Aprikose, plus ein Nussparfait. Fläscher Weine von Peter und Christian Hermann geben Einblick in das benachbarte Weinparadies. Nebenbei: Das «einfache» 3-gängige Mittagmenü kostet gerade mal Fr. 17.50: Bei unserem Besuch waren es nichts weniger als Kalbsfiletstreifen vom Nachbarshof.

CHRISTIAN BERZINS



Bruno und Anita Bertoli im Landgasthof Sommerfeld in Pragg-Jenaz. Tel. 081 332 13 12, www.sommerfeld.ch. Geöffnet: 11.30–14 Uhr und 18.30–21.30 Uhr (warme Küche). Di und Mi geschlossen.

KÜCHE Traditionelles sehr verspielt und fantasievoll zubereitet
SERVICE Am Mittag etwas unsicher
AMBIENTE Drei Stuben: heimelig charmant bis funktional
PREISE Menüs ab Fr. 17.50: In allen Abstufungen, auch vegetarisch

AUFGEFALLEN

Anton Mosimann ist nicht nur einer der besten Köche der Welt, der in seinem **Londoner Klubrestaurant** gekrönte Häupter, Politiker und Präsidenten bekoht. Der Mann mit der Fliege und dem markanten Schnauz besitzt auch eine **einzigartige Kochbuchsammlung**. Über 6000 Exemplare sollen es sein – von der **Platina**, dem ersten gedruckten gastronomischen Text, über das Werk von **Nostradamus** zur Herstellung von Konfitüre oder das erste auf Deutsch gedruckte Kochbuch **Küchenmeisterei** bis zu **Puppenkochbüchern** aus dem 17. Jahrhundert. Zur Sammlung gehören auch **historische und royale Menükarten** wie das Krönungs-Menü von König George V. von 1911 und zeitgenössische Weihnachtsgrusskarten des Mosimann's Club in London. Eine Auswahl davon ist nun im Spielzeug-Welten-Museum Basel bis zum 21. Februar 2016 zu sehen. (RED)