

Frisch schmecken sie am besten

Frühlingszwiebeln bringen eine milde Würze in jedes Gericht, ohne uns gleich zu Tränen zu rühren

Sie sind schärfer als Lauch, aber milder als die normalen Haushaltzwiebeln. Und: Ihr Kraut ist ebenso geschmackvoll wie ihre Knolle. Frühlingszwiebeln bereichern unsere Küche.

VON SILVIA SCHAUB

Gross, grösser, am grössten gilt nicht bei ihr. Da gehören Attribute wie lieblich, klein und zart schon eher zu den erstrebenswerten Kriterien. «Vor allem aber muss ihr Kraut schön grün sein», sagt Landwirt Frédéric Bart aus Ried bei Kerzers über die Frühlingszwiebeln.

Gar nicht so einfach, bei einem Gemüse, das so anfällig auf Krankheiten reagiert wie die Zwiebel. Zu viel Nässe vertragen die empfindlichen Pflänzchen gar nicht. «Und doch braucht es eine gewisse Feuchtigkeit, damit sie gut gedeihen können», meint Bart, der auf rund 60 Aren Frühlingszwiebeln anbaut. Dieser Winter – obwohl kalt und lang – sei nicht schlecht gewesen, und sogar die

kalten Tage der letzten Wochen waren willkommen. «So konnte das schnelle Wachstum gestoppt werden.» Seit April sind die inländischen Frühlingszwiebeln, die im letzten August und September gesät wurden, nun auf dem Markt.

ES GIBT DIE Frühlingszwiebeln nicht nur im Frühjahr, wie ihr Name vermuten liesse. Mittlerweile sind sie fast ganzjährig erhältlich. Beim Einkauf sollte man darauf achten, dass die Stängel saftig grün sind. Denn lange sind sie ohnehin nicht haltbar, gekühlt rund eine Woche.

Die leichte Verarbeitung macht die Frühlingszwiebel zum Allround-Talent und längst nicht nur in der Gourmetküche begehrt. Ihr Vorteil: Sie sind zwar schärfer als Lauch, aber milder als die normalen Haushaltzwiebeln und können deshalb kulinarisch vielfältig verwendet werden. Im Gegensatz zur Gemüsezwiebel müssen sie nicht geschält werden. Es reicht, die kleinen Wurzeln und allenfalls welkes Blattgrün zu entfernen. Danach die Zwiebeln kurz unter fliessendem kaltem Wasser abwaschen.

Vom wunderbar zarten Gemüse wird nicht nur die rund vier Zentimeter dicke Knolle verwendet. Die dunkelgrünen Stängel sind ebenso schmackhaft. Das feine Grün kann klein gewürfelt oder in Ringe geschnitten wie Schnittlauch zum Würzen eingesetzt werden.

Frühlingszwiebeln sind übrigens nicht eine spezielle Sorte, sondern ganz einfach kleine, noch nicht ausgewachsene Gewürzzwiebeln. Weil sie sozusagen «unreif» geerntet werden, ist ihr Gehalt an ätherischen Ölen geringer als sonst bei Zwiebeln üblich. Deshalb rühren sie uns auch nicht zu Tränen. Dafür besticht die silbrig weisse Zwiebel mit einem hohen Gehalt an Vitamin C und

Beta-Carotin. Ausserdem enthält sie Mineralstoffe wie Kalium, Eisen, Fluorid und Phosphat.

GEMÜSEBAUER BART mag die Frühlingszwiebeln am liebsten roh: «Frisch im Salat schmecken sie am besten.» Annemarie Wildeisen verarbeitet sie auch mal zu Quark und gibt diesen zum Rübelsalat (www.wildeisen.ch). Aber auch gekocht sind sie vielseitig einsetzbar. Carlo Bernasconi vom Restaurant Heimelig in Zürich führt in seinem kürzlich erschienenen Kochbuch «La cucina verde» (Jacob & Stuart, Fr. 34.50) gleich mehrere Rezepte auf. Er verarbeitet sie zu einer Suppe (siehe Rezept) oder als Entree geschmort mit Marsala. Das persönliche Lieblingsrezept bleibt aber Elfie Castys «Frühlingsgemüse an Kerbelsauce» aus dem Buch «Mit einer Prise Leidenschaft». Die Zwiebeln werden zusammen mit marktfrischem Gemüse erst in Butter geschwenkt und dann mit wenig Wasser weich gegart. Anschliessend etwas Rahm zufügen und würzen – und schon ist das Gericht – zum Beispiel zu einem Risotto – fertig.

Crema di cipollotti e caprino

700 g Frühlingszwiebeln
100 g frischer Ziegenkäse (oder Ricotta vom Schaf)
Salz, schwarzer Pfeffer
Olivenöl

Frühlingszwiebeln putzen, waschen und in reichlich Salzwasser 30 Minuten kochen. Dann abgessen, im Mixer fein pürieren und mit Salz und Pfeffer würzen. Wer die Suppe lieber flüssiger mag, kann nach Belieben Gemüsebrühe zufügen. Den Ziegenkäse in Suppenteller verteilen und mit der Zwiebelcremesuppe bedecken. Mit Olivenöl beträufeln und mit offenem Weissbrot servieren.

Aus: Carlo Bernasconi: La Cucina verde. Verlag Jacoby & Stuart.



Zart, fein und klein: Die Frühlingszwiebeln gibt es nicht nur im Frühjahr, wie ihr Name vermuten lässt. Inzwischen gibt es sie fast das ganze Jahr.

ENTKORKT

Ein Osterwein zum Pfingstfest

Pfingsten fällt auf den fünfzigsten Tag nach Ostern. Daher rührt der Name des Festes, der auf das altgriechische Wort «pentekosté» (= der fünfzigste [Tag]) zurückgeht. Gefeiert wird an diesem Tag die Ausgussung des Heiligen Geistes auf die Jünger, aber auch das Ende der Osterzeit. Was liegt da näher, als einen in der Osterwoche gekelterten «heiligen» Wein zu entkorken? Aber keinen Vin Santo aus der Toskana, sondern den sehr viel selteneren Vino Santo aus dem Valle dei Laghi



im Trentino. Das abgelegene, wildromantische Seental im Norden des Gardasees ist die Heimat der autochthonen Nosiola-Rebe, von der einerseits ein sehr trockener Weisswein, andererseits aber auch der süsse Vino Santo stammt. Gekeltert wird der Vino Santo, wie sein Name sagt, erst während der «heiligen» Karwoche, nachdem die Trauben sechs bis sieben Monate auf gut durchlüfteten Dachböden getrocknet worden sind. Die Vergärung im Barrique dauert wegen des hohen Zuckergehaltes rund drei Jahre, und wenn sie zum Stillstand kommt, bleibt immer noch natürlicher Restzucker übrig. Anschliessend wird der Wein noch viele Jahre im Stahltank ausgebaut, bis er endlich auf den Markt kommt. Der aktuelle **Vino Santo 1998** der Fratelli Pisoni leuchtet in bernsteinfarbenem Gold, verströmt intensive Aromen von Dörraprikosen, Quitten, Orangeat, Malz, Melasse mit rauchigen Noten und besitzt einen vollen Körper mit saftiger Säure und markanter, nicht aufdringlicher Restsüsse im langen, von dezenter Bitterkeit geprägten Abgang. Er ist ein grossartiger, facettenreicher Wein, dem etwas Ätherisches anhaftet. Jedenfalls betört der Vino Santo weniger mit Sinnlichkeit als mit Feinstofflichkeit und verbindet so als wahrhaftig heiliger Wein Materie und Immaterialität miteinander. Entsprechend andachtsvoll sollte man den raren Wein geniessen. **ANDREAS KELLER**

VINO SANTO DELLA VALLE DEI LAGHI 1998

Produzent Az. agr. Fratelli Pisoni, Sarche (I)
Herkunft Trentino
Appellation Trentino DOC
Rebsorte Nosiola
Beste Trinkreife jetzt bis 2020
Passende Gerichte Blauschimmelkäse, Früchtetartes
Bewertung 19 Punkte
Bezugsquelle Georg Vogel Weine, Weinbergstrasse 69, 8006 Zürich, Tel. 044 362 36 50, www.weinvogel.ch, Fr. 39.– (37,5 cl)

AUFGETISCHT

Exquisites aus dem Wasser

Restaurant Bellerive, Park-Hotel, Rheinfelden

DARF MAN IN EINEM RESTAURANT, das zum exklusiven Kreis der Tafelgesellschaft zum Goldenen Fisch gehört, Fisch schön- de verweigern? Nein, natürlich nicht. Schon gar nicht, wenn man gleich auch noch am Rheinufer diniert. Aber das in puristischem Weiss und Holz gehaltene Restaurant Bellerive im Park-Hotel am Rhein in Rheinfelden macht nicht nur stur auf Fisch. Die saisonale Karte mit Spargeln lockt genauso. Zum Beispiel in Kombination mit Kalbsleber oder Riesenkrevetten. Da fällt die Wahl schwer. Den «Fünfer und s Weggli» haben wir mit den sautierten Eglifilets auf Spargelfrikassee an weisser Buttersauce mit Sauerampferstreifen, Tomatenwürfeln und Dampfkartoffeln (Fr. 32.–) – alles sorgfältig und à point zubereitet. Die Begleitung wählt weisse Spargeln im Kochschinkenmantel mit Sauce hollandaise und neuen Bratkartoffeln (Fr. 22.–). Dazu passend wählen wir ein Glas Petite Arvine Chateau Lichten (Fr. 7.50/dl). Die etwas schokoladlastige Dessertauswahl lassen wir für diesmal links liegen. Schliesslich steht noch ein Besuch in der Wellness-Welt Sole uno bevor, die mit dem Restaurant direkt verbunden ist.

SILVIA SCHAUB



Direktor Markus Bisig im Restaurant Bellerive im Park-Hotel am Rhein, Roberstenstrasse 31, Rheinfelden. Tel. 061 836 66 33, www.park-hotel.ch. Geöffnet: täglich von 12 bis 14 und von 18.30 bis 23 Uhr.

KÜCHE kreative saisonale Gerichte mit Schwerpunkt Fisch
SERVICE immer präsent, aber mit der nötigen Zurückhaltung
AMBIENTE kühles Styling mit wunderbarer Sicht auf den Rhein
PREISE Vorspeisen ab Fr. 9.–, Hauptgänge ab Fr. 22.–

SO STIMMTS



Corinne Staub ist Image-Beraterin in Zürich und Mitautorin der Bücher «Dressguide» und «Imagefaktor».

Stimmt es, dass im Berufsleben nach wie vor die Hierarchie zählt und nicht das Geschlecht, um das Du anzubieten? Dafür ist es im privaten Bereich an der älteren Frau, den ersten Schritt zu machen?

ALS DAS DU SOWIESO nur unter Männern angeboten wurde und der Ranghöhere automatisch älter war, stellte sich diese Frage gar nicht erst. Heute ist es da einiges komplizierter. Generell gilt die Reihenfolge: Hierarchie vor Geschlecht und Alter. Auch beim Vorstellen und Bekanntmachen wird dies so angewendet. Das bedeutet, dass der 35-jährige Abteilungsleiter der 56-jährigen Assistentin das Du anbieten kann und sollte. Ausser die Dame arbeitet bereits seit 25 Jahren im Unternehmen, dann hat sie eine Art Sonderstatus: Hier kommt dann die Ausnahmeregelung zum Zuge, dass das Dienstaltes gegenüber der Hierarchie Vorrang hat. Wir Schweizer sind generell sehr schnell beim Du, verglichen mit unseren Nachbarn in Deutschland oder Frankreich. Bei Letzteren kommt eine weitere Form zum Einsatz: Sie und der Vorname. Das wirkt bei uns eher herablassend, da wir früher die Bediensteten so angesprochen haben. Heute gilt diese Anrede vor allem für Lernende.

Stellen Sie Ihre Fragen unter sostimmts@sonntagonline.ch