

# Biel/Bienne

Von Sylvia Sommer (Text und Fotos)

Existiert der Röstigraben tatsächlich, führt er quer durch Biel. Konsequenter als hier kann Bilinguismus kaum gepflegt werden.

Die Stadt am Jurasüdfuss scheint aber auch architektonisch zweigeteilt: Zwischen der wunderschönen verwinkelten Altstadt und lauschigen Ecken am See oder an der Schüsspromenade packt einen bisweilen das Grauen ob der hässlichen 70er-Jahr-Bauten, die das Ortsbild mitprägen.

Dennoch: Die Stadt lockt mit französischem Flair und Multi-Kulti-Reiz.

## La Péniche – Die Barke

Den Wert dessen, was man vor der Nase hat, erkennt man nicht immer. So servieren die Bieler Gastronominnen und Gastronomen mit Vorliebe mediterrane Küche und exotischen Fisch, statt sich ans Regionale zu halten. Eine der wenigen Ausnahmen: das La Péniche. Hier gibts Fisch aus und Blick auf den Bielersee, dazu eine reiche und auserlesene Weinauswahl (leisten Sie sich den Ligerzer «Vieille Vigne» AOC Barrique 2007 von Andrey Erich!) der umliegenden Rebgrüter. Und sonntags offenbar einen tollen Brunch, wie mir Ortskundige verraten haben.

Der Service ist äusserst nett und aufmerksam, die Küche hat hier und dort noch gewisses Steigerungspotenzial, aber der Blick auf den stürmischen See und die an diesem Abend charmant verhangenen Jurahänge kompensieren dies spielend. Denn der moderne, zweistöckige Holz-Glas-Bau liegt an bester Lage am Nidauer Barkenhafen und lässt einen bei sinkendem Pegelstand in der Weinflasche vom Lottosechser träumen, mit dem man das Lokal subito kaufen und zum Wohnhaus umgestalten würde! Schlossstrasse 25, 2560 Nidau, 032 331 30 26, März bis Dezember täglich geöffnet, Januar und Februar montags geschlossen, [www.stadthausag.ch](http://www.stadthausag.ch)



## Café Restaurant l'Écluse

Wäre das Péniche dem Lottosechser zum Trotz nicht zu kaufen, man würde ohne zu zögern mit dieser Liegenschaft Vorlieb nehmen. Die ehemalige Uhrenfabrik – im Entrée riecht immer noch leicht nach Schmierfett –, direkt an der Schüss gelegen, wurde sanft und stilvoll renoviert und beherbergt nun ein Restaurant, welches von einem jungen und kreativen Team mit viel Ambitionen geführt wird. Dabei folgt die Crew gemäss eigenen Aussagen dem löblichen Trend, auf regionale Produkte zu setzen, womit aber beim Seeufer und dem Tiefkühler Schluss ist: Statt Egli und Felchen werden Red Snapper oder Kabeljau serviert, die Dessertkarte ist geprägt von Produkten aus dem Hause Unilever. Schade, denn die kleine und sehr feine Auswahl an hausgemachten Desserts wäre längst ausreichend. Aber «he nu», sagt man sich, Essen und Wein, schon wieder aus Ligerz, waren hervorragend, der Service ebenfalls und die Umgebung ist fast nicht zu toppen – also fertig mit nörgeln!

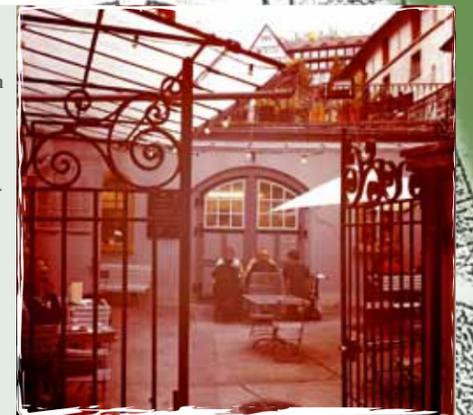
Schüsspromenade 14d, 2501 Biel, 032 322 18 40, Di–Sa geöffnet, [www.restaurant-lecluse.ch](http://www.restaurant-lecluse.ch)

## Restaurant Les caves

Was ein Beizerwechsel mit sich bringt, weiss man nie so genau. Mit dem neuen Team im «Les Caves» haben die Bielerinnen und Bieler sicher keinen schlechten Deal gemacht, auch wenn das Restaurant bereits vorher als guter Tipp gehandelt wurde. Am Rande der Bieler Altstadt, in altherrwürdigem Gemäuer oder auf der schönen Terrasse, offerieren die jungen Teilzeitgastromomen – die meisten gehen nebenher noch anderen Berufen nach – auf einer monatlich wechselnden Karte wenige, dafür frisch gekochte Gerichte mit unverkennbarem Hang zur Mittelmeerregion. Schön übersichtlich ist auch die Weinkarte, nebst Regionalem gibts einiges aus der EU, auf Erzeugnisse aus Übersee wird konsequent verzichtet.

Kurzum: Die machen das richtig gut. Und so ist das «Les Caves» ganz einfach ein feiner Ort, um mit einer Freundin einen meteorologisch dubiosen, sehr gemütlichen Sommerabend zu verbringen.

Rue haute 24a, 032 322 36 34, So und Mo geschlossen, [www.lescaves.ch](http://www.lescaves.ch)



## Seeland Bräu

Seit 11 Jahren kann man in Biel den Durst mit lokalem Seeland Bräu löschen. Fünf Sorten sind es inzwischen, neben den Dauerbrennern «Blonde», «Brune» und dem hanfhaltigen «Spéciale» brauen Gründer Hansruedi Suter und der Münchner Maximilian Bannenberg auch saisonale Spezialitäten; sommers beispielsweise ein Holunderbier. Von einem Brauhaus zu sprechen, wäre in diesem Fall übertrieben, die Kessel stehen auf engstem Raum hinter der Bar der Lago Lodge, einer familienfreundlichen Backpacker Herberge mit Bistro und Bar. Eine herkömmliche Flaschenabfüllanlage gibts auch nicht, weshalb das Bier fast nur im Hause selbst ausgeschenkt wird. Des Rätsels Lösung also, warum es in der lokalen Gastronomie unauffindbar blieb.

Lago Lodge, Uferweg 5, 2560 Nidau, [www.lagolodge.ch](http://www.lagolodge.ch)

## Schokomärchen

In einem schönen und immer angenehm kühlen Gewölbekeller mitten in der Altstadt hat sich Sébastien Langel zusammen mit seiner Partnerin einen Traum erfüllt: Eine eigene Chocolaterie. Hier giesst und formt der gelernte Confiseur seit einem Jahr aus besten Ausgangsprodukten herrliche Pralinés, Schokotafeln und Bruchschokolade und macht den grossen Häusern mächtig Konkurrenz. Die neben der Treppe angebrachte Rutschbahn erinnert daran, dass in diesem Lokal vorher eine Märliwerkstatt untergebracht war. Dank Sébastien Langel geht das Märchen weiter.

Chocolaterie Langel, Ring 1, Mo und Di geschlossen, [www.chocolaterie-langel.ch](http://www.chocolaterie-langel.ch)



### Chez Rüfi

Eine gute Bäckerei ist Gold wert. In Biel gibts angeblich einige davon, doch gehört «Chez Rüfi» zu den bekanntesten, geschichtsträchtigsten – das Geschäft wird in vierter Generation von der Familie Rüfenacht geführt – und den wenigen, die sich im Sommer keine Betriebsferien leisten. Laden wie auch Restaurant, seit Kurzem mit direktem Zugang zum nebenan liegenden Bücherladen, sind cool und durchgestylt, die Produkte frisch und fein, an denen gibts nicht auszusetzen. Dennoch: Eine kleine, leicht antiquierte Bäckerei mit knorrigem Brot und unregelmässig geformten Croissants hat einfach immer noch mehr Charme. Aber auch häufiger Ferien. Jean-Sesslerstrasse 5, [www.chezruefi.ch](http://www.chezruefi.ch)



### Gelato Maniacs

Seit es die Gelateria Gelatomania gibt, hat auch Biel sein Little Italy. Rosella Schinello und Fausto Arcorace, zwei Vollblutitaliener, vermissen in der Schweiz Gelati und Caffè, rissen sich das Lokal unter den Nagel und verwöhnen nun alle, denen es ähnlich geht, mit starkem Kaffee und unzähligen, teils abenteuerlichen Gelatisorten. Serviert in Coppe oder Coni, mit farbigem Plastiklöffeli. Come in Italia.

Gelatomania, Karl-Neuhaus-Strasse 35, täglich geöffnet, [www.gelatomania.ch](http://www.gelatomania.ch)



### Mitbringsel aus Biel (von links nach rechts)

1) Seeländerli, mit Likör aus dem Seeland gefüllte Hohlkugeln, 6 Stück, Fr. 10.20, 2) Eclats de chocolat aux fleurs, Fr. 5.50, beides aus der Chocolaterie Langel, Ring 1, [www.chocolaterie-langel.ch](http://www.chocolaterie-langel.ch), 3) Pferdewurst mit Chili oder Knoblauch, Fr. 2.70/100 g, aus der Pferdemetzgerei, rue des Maréchaux 16, 4) Hauskonfekt, 190 g, Fr. 11.–, von Chez Rüfi, Jean-Sesslerstrasse 5, [www.chezruefi.ch](http://www.chezruefi.ch)

### Weitere Tipps:



### Restaurant Bar St. Gervais

Das «Singe» ist eine der berühmtesten Genossenschaftsbeizen der Schweiz, mit regelmässigem Kulturangebot, tollem Gärtli, unkomplizierten Gästen und ebenso unkompliziertem Service. Das Essen ist gut, manchmal sogar sehr gut.

Untergasse 21, 032 322 48 22, täglich geöffnet, Dienstagabend geschlossen, [www.stgervais.ch](http://www.stgervais.ch)

### Engel

Ein Laden für Anspruchsvolle und Verwöhnte: Verkauft werden bei Ueli und Susanne Engel ausschliesslich Lachs und Trüffel, samt nötiger Hardware. Der Lachs wird in Alaska gefangen, die Trüffel teils in der Umgebung gefunden.

Collègegasse 2, Montag geschlossen, [www.lachs.ch](http://www.lachs.ch), [www.truffeln.ch](http://www.truffeln.ch)

### Hotel Lindenegg

Eine traumhaft schöne Villa inmitten eines üppigen Gartens, eine hervorragende «goût-mieux»-zertifizierte Küche, schöne und lichtdurchflutete Zimmer. Kein Wunder, ist das Lindenegg weit über die Stadtgrenze hinaus ein Begriff.

Lindenegg 5, 032 322 94 66, Restaurant Sonntagabend und Montag geschlossen, [www.lindenegg.ch](http://www.lindenegg.ch)



# genuss & freizeit

## Die Herbstmesse Genuss & Freizeit, 15.-18.09.2011

### Geniesser treffen sich im tägi Wettingen

Kulinarische und kulturelle Leckerbissen werden auch an der zweiten «Genuss & Freizeit» für Überraschung und Hochgenuss sorgen. Über 120 innovative Aussteller erwarten in 2 Hallen und auf einem grossen Freigelände das Geniesser-Publikum zum Degustieren, Ausprobieren oder Konsumieren. Gratintritte am Donnerstag und Freitag machen den Messebesuch mit der ganzen Familie zu einem speziellen Ausflug. Tolle Attraktionen wie das Genuss-Forum mit verschiedenen Kochdemonstrationen oder die Karate-Vorführung der KSI Elite Schweiz sorgen für Abwechslung und Unterhaltung.

### Gastregion Biosfera Val Müstair

«Der wilde Osten» der Schweiz – das Val Müstair mit seinem Biosphärenreservat und dem Nationalpark zeigt die Naturschönheiten und das Wirken und Werken ihrer Einwohner. Eine vielfältige und einzigartige Region bringt Ferienstimmung nach Wettingen.

### Oktoberfest der Bierkultur Aargau

Spass, Stimmung und ein Riesengaudi gibt's im Foyer der Halle 1 am Oktoberfest. Kleinbrauereien aus dem Kanton Aargau schenken ihre Hopfensäfte aus und zeigen die Vielfalt der Aargauer Bierkultur. Die Troubaduren s'Foifer und Weggli am Donnerstag, THE REAL TEXAS Shitkicker ALL STARS am Freitag und die bekannte Vollgas Kompanie am Samstag sorgen bis Mitternacht für eine prächtige Stimmung und viel Spass.

Das Messengelände tägi Wettingen ist sowohl mit dem Auto (Parkplatz auf der Kniewiese) als auch mit dem öv (RVBW-Bus 7 ab Bahnhof Baden Ost) sehr gut erreichbar.

### Ein Besuch lohnt sich auf jeden Fall

**Was, wann, wo**  
Messe Genuss & Freizeit  
15. – 18. September 2011  
Tägerhard Wettingen

**Öffnungszeiten**  
Do + Fr 16 - 22 Uhr  
Sa 13 - 20 Uhr  
So 11 - 18 Uhr  
Oktoberfest  
Do – Sa bis 24 Uhr

### Eintritt

Do + Fr gratis  
Sa + So CHF 8.–  
Kinder und Jugendliche bis 16 Jahre in Begleitung Erwachsener gratis  
Detaillierte Infos zur Messe unter [www.genuss-freizeit.ch](http://www.genuss-freizeit.ch)

### Information und Organisation:

ZT Fachmessen AG  
Pilgerweg 9  
CH-5413 Birmenstorf  
Telefon 056 204 20 20



**Kochbuch-Verkauf und Signierung durch Annemarie Wildeisen am Freitag, 16.9.11, ab 20 Uhr**

WEINKOLUMNE

# Röstigrabenweine

Von Andreas Keller (Text)

Für meine Kollegin Sylvia Sommer verläuft der Röstigraben quer durch Biel. Eigentlich beginnt er aber hier erst. Denn es ist ein sehr breiter, aber auch sehr flacher Graben, der über den Bielersee hinaus bis an die Ufer des Murten- und Neuenburgersees reicht. Und es lebt sich recht gut in diesem

der Schatzkammer des renommierten Mémoire des Vins Suisses liegt. Oder den krebsschen Bärner Wy, der seit einiger Zeit auf der Karte von Flo's sympathischem Restaurant in Bern steht. Die beiden Betriebe haben noch viel mehr zu bieten. Lassen Sie sich überraschen.

**3 Pinot Gris 2010**  
Bielersee AOC  
Steiner Schernelz Village, Ligerz  
Helles Gelb; Aromen von Birnen mit mineralischen Noten; vollmundig, saftige Säure, feine Kohlensäure, lang; stolzer, eleganter Wein mit einem Hauch Restsüsse, passt zu Lauchkuchen, Schwarzwurzel-Feuilleté, reifem Gruyère Chasseral (13 % Vol.)  
**17 Punkte, Fr. 20.–**

**4 Twanner Chardonnay 2010**  
Twanner Bielersee AOC  
Weingut Manuel Krebs, Twann  
Mittleres Gelb; Aromen von Zitrus mit Röstnoten; vollmundig, gute Säure, leicht bitter im langen Abgang, passt zu Felchenfilet an Safransauce, Lachsforelle mit Beurre blanc, Estragonhuhn (13 % Vol.)  
**16,5 Punkte, Fr. 17.50**

**5 Twanner Pinot Noir Bärner Wy 2010**  
Twanner Bielersee AOC  
Weingut Manuel Krebs, Twann  
Mittleres, strahlendes Rot; Aromen von roten Beeren und Steinfrüchten mit würzigen Noten; mittelmäßig, frische Säure, kräftiges Tannin; geschmeidiger, gradliniger Wein, passt zu Zvierplättli, Treberwurst, Berner Platte (13 % Vol.)  
**16,5 Punkte, Fr. 18.–**

**6 Pinot Noir Alte Reben 2009**  
Twanner Bielersee AOC  
Weingut Manuel Krebs, Twann  
Mittleres, strahlendes Rot; Aromen von roten und schwarzen Beeren mit Röstnoten; vollmundig, saftige Säure, strenges, feines Tannin, lang; stolzer Wein mit Stil, passt zu Coq au vin, Rindsschmorbraten, Wild (13,2 % Vol.)  
**17 Punkte, Fr. 30.–**

**Steiner Schernelz Village**  
Untergasse 22, Schernelz, 2514 Ligerz,  
Tel. 032 315 23 24,  
www.schnelz-village.ch

**Weingut Manuel Krebs**  
Im Vogelsang 45, 2513 Twann,  
Tel. 032 315 23 45,  
www.weingut-krebs.ch

**Ausgesuchte Weine vom Bielersee**

**1 BSA NON 2010**  
Bielersee AOC  
(Chasselas)  
Steiner Schernelz Village, Ligerz  
Helles Gelb; Aromen von weissen Blüten mit feinen mineralischen Noten; mittelmäßig, frische, saftige Säure, lang; rassiger, fruchtbetonter Wein, passt zu Fischknusperli (Egli, Felchen, Hecht und Zander), Käseschnitte, Fondue (12 % Vol.)  
**16,5 Punkte, Fr. 15.–**

**2 Clos à l'Abbé 2010**  
Schnelz AOC  
(Chasselas)  
Steiner Schernelz Village, Ligerz  
Helles Gelb; intensive Blütenaromen mit Honignoten; vollmundig, schöne Säure, leicht bitter; eher strenger Wein mit Grand-Cru-Format, passt zu Terrinen und Pasteten, geräuchten oder meunière zubereiteten Felchen, Weich- und Hartkäse (12 % Vol.)  
**16,5 Punkte, Fr. 16.–**

Graben, der zu den schönsten Landschaften der Schweiz zählt. Denn im Graben gehört man weder zu den einen, noch zu den andern. Man spricht deutsch und fühlt doch ein bisschen welsch. Das ist recht praktisch.

Die Winzer vom Bielersee setzen traditionell auf den Chasselas, die grosse weisse Sorte der Romandie. Viele liebäugeln aber auch mit Modersorten wie Chardonnay und Sauvignon blanc, die hier erstaunlich gute Weine hervorbringen. Klassische Spezialitäten sind Pinot gris und Gewürztraminer, doch leider kennt und schätzt man deren Raffinesse viel zu wenig. Beim Rotwein dominiert am Bielersee wie überall in der Schweiz der Pinot noir aus dem nahen Burgund.

Wir stellen Ihnen zwei Weingüter vor, die auch privat miteinander verbandelt sind. Sabine Steiner und Andreas Krebs, die Kinder der Besitzer, leben zusammen in Ligerz. Vielleicht kennen Sie den steinerschen Pinot gris, der seit 2009 in



## Lüscherer Fischsuppe

Für 4 Personen als Hauptmahlzeit

Aus Fischgräten kann man auch selber einen Fischfond als Basis für die Suppe zubereiten: Dazu in einer Pfanne etwa 600 g Fischgräten mit geschältem und in Würfel geschnittenem hellem Suppengemüse (Zwiebeln, Lauch, Sellerie usw.), einigen Pfefferkörnern, 1 Lorbeerblatt, 1½ Liter Wasser und 1 dl Weisswein aufkochen. Nun den Fond 30 Minuten ungedeckt am Siedepunkt ziehen lassen. Anschliessend durch ein mit einem Küchentuch ausgelegtes Sieb passieren. Fertig ist die hausgemachte Suppenbasis!

- 1 Rüebli**
- 200 g Lauch**
- 1 kleiner Fenchel**
- 1 Zwiebel**
- 5 dl Fischfond**
- 1 Esslöffel Butter**
- 1 Esslöffel Mehl**
- 1 dl Rahm**
- Salz, Pfeffer aus der Mühle**
- 300 g gemischte Süsswasserfischfilets mit oder ohne Haut, z. B. Forelle, Zander, Egli, Felchen usw.**
- 1 Bund Schnittlauch**

- 1** Das Rüebli schälen. Rüebli, Lauch und Fenchel in feinste Streifen von etwa 4 cm Länge schneiden. Die Zwiebel schälen und fein hacken.
- 2** Den Fischfond aufkochen und die Gemüsestreifen darin knapp weich kochen. In ein Sieb abgiessen und den Fond auffangen.

**3** In einer Pfanne die Butter erhitzen. Die Zwiebel darin andünsten. Das Mehl darüberstreuen und alles kurz weiterdünsten. Nun unter stetigem Rühren nach und nach den Weisswein beifügen. Den Fischfond dazugliessen und die Suppe zugedeckt auf kleiner Stufe 10 Minuten leise kochen lassen.

**4** Den Rahm zur Suppe giessen und alles mit dem Stabmixer gut pürieren. Die Suppe mit Salz und Pfeffer würzen.

**5** Die Fischfilets wenn nötig unter kaltem Wasser abspülen und gut trockentupfen. Die Gräten mit einer Pinzette entfernen und die Filets in mundgerechte Stücke schneiden.

**6** Den Schnittlauch in feine Röllchen schneiden.

**7** Die Suppe mit dem Gemüse nochmals aufkochen, dann den Fisch beifügen und alles auf kleiner Stufe etwa 8 Minuten ziehen lassen. Der Fisch sollte mit der Suppe bedeckt sein, damit alles gleichmässig gart. Achtung: Während des Kochens nicht in der Suppe rühren, sonst zerfällt der Fisch bereits vor dem Anrichten.

**8** Die Suppe in tiefen Tellern anrichten und den Schnittlauch mit einer Schere darüber schneiden.

**Für den Kleinhaushalt**

**2 Personen:** Zutaten halbieren, 1½ dl Weisswein verwenden.  
**1 Person:** Zutaten vierteln, 1 dl Weisswein verwenden.

Pro Portion 18 g Eiweiss,  
15 g Fett, 9 g Kohlenhydrate;  
276 kKalorien oder 1154 kJoule  
6 ProPoints™



## TWIN® Profektion

### QUALITÄT ZUM SUPERPREIS

Messerblock, 6-teilig

Elegant und stark, TWIN Profektion bringt Schönheit und Funktionalität auf den Punkt.

- Griffmaterial aus Kunststoff im Drei-Nieten-Design
- Rostfreier Spezialstahl – ZWILLING Sonderschmelze
- Klingen SIGMAFORGE®, aus einem Stück geschmiedet
- FRIODUR® Klingen eisgehärtet

### Promotionspreis

**Fr. 389.00**

Listenpreis: Fr. 695.00



**Zusammenstellung:**

- Spickmesser – 100mm
- Universalmesser mit Wellenschliff – 130mm
- Fleischmesser – 160mm
- Kochmesser – 200mm
- Santokumesser – 180mm
- Messerblock aus Bambus mit integriertem Magnet

Erhältlich im guten Fachgeschäft oder im KOCHEN-shop / www.kochen-shop.ch  
ZWILLING. 280 years of quality.

www.zwilling.com

## Treberwurst für zu Hause mit Kabissalat

Für 4 Personen

Treberwurst lässt sich, unabhängig von der Jahreszeit, auch zu Hause geniessen. Anders als das Original, welches über dem Trester gegart wird, garen wir die Wurst mit Marc im Bratschlauch. Anstelle von Marc kann auch ein anderer Tresterbrand, z. B. Grappa, verwendet werden.

Salat:

- 1 mittelgrosser Kabis**
  - 2 grosse Zwiebeln**
  - 4 Esslöffel Rapsöl**
  - ½ dl Gemüsebouillon**
  - 6 Esslöffel Weissweinessig**
  - 2 Esslöffel Senf**
  - ½ Teelöffel Salz**
  - schwarzer Pfeffer aus der Mühle**
  - 1 Bund glatte Petersilie**
- Treberwurst:
- 2 Saucissons**
  - 100 g weisse Trauben**
  - 1 dl Marc**
  - 1 Bratschlauch**

**1** Für den Salat den Kabiskopf vierteln, den Strunk herausschneiden und das Gemüse in feine Streifen schneiden oder hobeln. Die Zwiebeln schälen, halbieren und ebenfalls in feine Streifen schneiden.

**2** In einer grossen Pfanne das Rapsöl erhitzen. Kabis und Zwiebeln darin unter häufigem Wenden 5 Minuten dünsten. Dann die Bouillon dazugliessen und den Kabis etwa 8 Minuten weitergaren; er soll noch etwas Biss haben.

**3** Für die Sauce Essig, Senf, Salz und Pfeffer verrühren. Mit dem heissen Kabis mischen und diesen wenn nötig nachwürzen. Den Salat mindestens 30 Minuten ziehen lassen.

**4** Die Petersilie fein hacken und unter den Salat mischen.

**5** Für die Treberwurst die Saucissons mit einer Nadel etwa 15 Mal einstechen.

**6** Die Trauben nach Belieben halbieren und entkernen oder ganz belassen. Die Trauben mit den Würsten und dem Marc in einen Bratschlauch füllen. Den Bratschlauch an den Enden verschliessen und in eine Gratinform setzen. Die Folie auf der oberen Seite 3–4 Mal einstechen.

**7** Die Würste im auf 180 Grad vorgeheizten Ofen in der Mitte etwa 40 Minuten garen. Dabei die Form mit den Würsten 1–2 Mal etwas hin und her bewegen, damit die Würste mit dem Marc getränkt werden.

**8** Zum Servieren den Bratschlauch aufschneiden, die Würste in Scheiben schneiden, mit etwas Marc übergiessen und mit dem Kabissalat auf Tellern anrichten.

Dazu passen Brot, Salzkartoffeln oder ein Kartoffelsalat.

### Für den Kleinhaushalt

**2 Personen:** Zutaten halbieren.

**1 Person:** Zutaten vierteln und eine kleine Wurst verwenden. Garzeit etwa 30 Minuten.

Pro Portion 29 g Eiweiss,  
70 g Fett, 10 g Kohlenhydrate;  
856 kKalorien oder 3581 kJoule

Lactosefrei



## Bondelles nach Bieler Art

Für 4 Personen

«Bondelles» werden die Felchen in der Bielerseeregion genannt. Der zarte Fisch zählt, wie der Lachs auch, zur Familie der Salmoniden. Ob man Felchenfilets mit oder ohne Haut bevorzugt, spielt für dieses Rezept keine Rolle, da sie im Ofen gebacken werden.

**2 Schalotten, 1 Esslöffel Butter**  
**2 dl Weisswein, z. B. Chasselas**  
**1 dl Fischfond, 1 dl Rahm**  
**Salz, Pfeffer aus der Mühle**  
**1 Zitrone, 600 g Felchenfilets**  
**½ Bund Schnittlauch**  
**je ½ Bund glatte Petersilie und Dill**

**1** Die Schalotten schälen und fein hacken.

**2** In einer Pfanne die Butter erhitzen. Die Schalotten darin glasig dünsten. Mit dem Weisswein ablöschen und diesen auf die Hälfte einkochen lassen. Dann den Fischfond und den Rahm beifügen und alles nochmals auf 2 dl einkochen lassen.

**3** Die Sauce zum Schluss mit Salz, Pfeffer sowie etwas abgeriebener Zitronenschale und Zitronensaft würzen. Die Sauce in eine Gratinschale füllen und leicht auskühlen lassen.

**4** Wenn nötig die Felchenfilets kurz unter kaltem Wasser spülen und gut trockentupfen. Die Gräten mit einer Pinzette entfernen und die Filets mit Salz sowie Pfeffer würzen. Die Filets mit der Hautseite nach oben in die mit Sauce gefüllte Gratinschale legen.

**5** Die Felchenfilets im auf 180 Grad vorgeheizten Ofen auf der mittleren Rille 15 Minuten garen.

**6** Inzwischen den Schnittlauch in feine Röllchen schneiden. Petersilie und Dill fein hacken.

**7** Die Filets auf vorgewärmten Tellern anrichten, mit den Kräutern bestreuen und mit Sauce umgiessen.

Dazu passen Salzkartoffeln.

### Für den Kleinhaushalt

**2 Personen:** Zutaten halbieren. Sauce auf 1 dl einkochen lassen.

**1 Person:** Zutaten vierteln, Sauce in der 2-Personen-Menge zubereiten.

Pro Portion 28 g Eiweiss,  
17 g Fett, 3 g Kohlenhydrate;  
307 kKalorien oder 1284 kJoule  
7 ProPoints™



Inserat



## Schweizer Rapsöl, the power flower

Die Schweizerische Herzstiftung empfiehlt Rapsöl. [www.raps.ch](http://www.raps.ch)



Tatsächlich: In Rapsöl steckt mehr gesunde Power drin. Zum Beispiel mehr Omega-3-Fettsäuren, welche im Rahmen einer ausgewogenen Ernährung einen Beitrag für die Gesundheit leisten. Und mehr Vitamin E, das für den Erhalt der Muskelfunktionen notwendig ist. Ob für die kalte oder die schonend warme Küche: Rapsöl vereint Genuss und Gesundheit aufs Vortrefflichste.

## Traubensorbet

Für 6 Personen

Das Sorbet kann mit geeisten roten oder weissen Trauben dekoriert werden. Dazu etwa 200 g Trauben in kleine Portionen zu 3–4 Traubenbeeren teilen und auf einen mit Backpapier belegten Teller geben. Die Trauben für etwa 30 Minuten in den Tiefkühler stellen. Herausnehmen, in Kristallzucker wenden und sofort servieren.

**2 dl Weisswein**  
**75 g Zucker (1)**  
**1 Zitrone**  
**1 kg weisse Trauben**  
**2 Eiweiss**  
**1 Prise Salz**  
**75 g Zucker (2)**

- Den Weisswein mit dem Zucker (1) aufkochen. Ein Viertel der Zitronenschale fein dazureiben. Den Saft der ganzen Zitrone auspressen und beifügen. Alles 10 Minuten lebhaft kochen lassen.
- Inzwischen die Trauben von den Stielen zupfen und gut waschen. Die Trauben im Mixer pürieren, durch ein feines Sieb streichen und den Saft auffangen. Den Traubensaft mit dem Weinsirup mischen.
- Den Traubensaft in der Glacemaschine gefrieren. Wenn man keine Glacemaschine besitzt, den Saft in eine Metallschüssel füllen und im Tiefkühler anfrieren lassen. Sobald die Masse dem Rand entlang zu gefrieren beginnt, mit dem Schneebesen gut rühren. Diesen Vorgang etwa alle 30 Minuten wiederholen, bis das Sorbet fast gefroren ist.
- Ist die Sorbetmasse cremig gefroren, das Eiweiss mit dem Salz steif schlagen. Nun nach und nach den Zucker (2) beifügen und so lange weiterschlagen, bis ein fester, glänzender Eischnee entstanden ist. Das Eiweiss nun unter die Sorbetmasse

rühren und das Sorbet fertig gefrieren lassen. Dieses bis zum Servieren in einen gut verschliessbaren Behälter füllen und in den Tiefkühler stellen.

5 30 Minuten vor dem Servieren das Sorbet in den Kühlschrank stellen. Mit einem in heisses Wasser getauchten Glacelöffel Kugeln aus dem Sorbet formen und in vorgekühlten Gläsern anrichten. Nach Belieben mit geeisten Trauben (siehe Einleitung) dekorieren und/oder mit etwas Marc begiessen.

### Für den Kleinhaushalt

**3 Personen:** Zutaten halbieren.

**1 Person:** Zutaten halbieren, das Sorbet lässt sich im Tiefkühler gut aufbewahren.

Pro Portion 2 g Eiweiss,  
 1 g Fett, 54 g Kohlenhydrate;  
 255 kKalorien oder 1068 kJoule  
 6 ProPoints™

Glutenfrei Lactosefrei Purinarm

# Robo Clean

Intelligent Cleaning  
 Technology

## Robo Clean – und plötzlich haben Sie wieder mehr Zeit

Der vollautomatische Staubsauger ist auf beliebige Wochentage programmierbar und reinigt so Ihr Zuhause während Ihrer Abwesenheit. Die mitgelieferte Fernbedienung erleichtert zusätzlich die Bedienung. Dank den rotierenden Seitenbürste wird Staub und Schmutz auch aus den Ecken entfernt. Daneben sorgen zwei Bürsten für eine effiziente Schmutzaufnahme und einen staubfreien, perfekt geputzten Boden. Das Gerät erkennt dank hochsensiblen Sensoren Hindernisse sowie Treppenabsätze präzise und umfährt diese elegant. Wählen Sie zwischen zwei verschiedenen Reinigungsmodi, entweder Punkt- oder Raumreinigung. Dank der virtuellen Wand lassen sich die Einsatzbereiche wie zum Beispiel Übergänge zu Nassbereichen etc. einfach abgrenzen. Das integrierte UV-Licht bekämpft zusätzlich Schmutz und Bakterien.

## Lange Akkuleistung

Die lange Laufzeit von über 70 Minuten sorgt für perfekte Sauberkeit und reinigt 3-4 Räume mit nur einer Akkuladung. Neigt sich der Akku dem Ende zu, fährt der Robo Clean selbstständig auf die Ladestation zurück und bereitet sich auf seinen nächsten Einsatz vor. Der grosse Staubbehälter ermöglicht zusätzlich eine einfache Reinigung.

Dank dem Robo Clean von Trisa Electronics wird ihr Zuhause sauber ohne dass Sie ins Schwitzen kommen!

Art. 9449 47 10 silber-schwarz



**Trisa**  
 ELECTRONICS

Trisa Electronics AG  
 6234 Triengen  
 info@trisaelectronics.ch  
 www.trisaelectronics.ch



Selbstständige Rückkehr zur Ladestation



Einfache Abgrenzung von Einsatzbereichen



Praktische Fernbedienung, bis zu 10 m Reichweite

389.– statt 499.–  
 Bitte beachten Sie das  
 Leserangebot auf Seite 66