

Frankreich Lyon

Von Sylvia Sommer (Text und Fotos)

Insgesamt 22 Michelin-Sterne vereint der kulinarische Himmel über Lyon und seinen Alentours – inbegriffen die drei, welche Bocuse seit Urzeiten für sich in Anspruch nimmt. In seinem Schatten haben sich in den letzten Jahren junge Gastronominnen und Gastronomen ungestört entwickeln können und begeistern heute mit moderner, experimentierfreudiger Küche in lockerer, ungezwungener Atmosphäre. Ein Umbruch, welcher der aufgeschlossenen und kontaktfreudigen Lyoner Bevölkerung ganz offensichtlich passt – die Restaurants sind auch ausserhalb der Touristensaison gut besucht.

Auf der «Presqu'île», eingebettet zwischen Rhône und Saône, spielt sich das geschäftliche und gastronomische Leben Lyons zur Hauptsache ab. Sehenswert ist auch die schmucke Altstadt im Renaissancestil am Ufer der Saône. Nebst kleinen Handwerksläden finden sich hier etliche Bouchons (siehe «Les bouchons») und die eine oder andere «Traboules», für Lyon typische Hausdurchgänge. Ennet der Rhône liegt das Multikulti-Viertel «La Guillotière», welches deutlich spannender ist als die Gegend um den Bahnhof Lyon Part-Dieu – auch wenn nur wenige Meter neben diesem der angebliche «Bauch Lyons», Bocuse' Feinschmeckertempel, liegt.

Magali et Martin

«Un moelleux au chocolat chez Magali et Martin» war DIE Empfehlung einer alteingesessenen Lyoner Familie und wurde durch die Réceptionistin im Collège Hotel bestätigt. Die Gastgeber Magali und Martin gehören zur eingangs erwähnten neuen Generation Gastronomen, interpretieren Standardgerichte komplett neu und lockern die Steifheit der alten Garde tüchtig auf. Das zweistöckige Lokal ist modern, gemütlich und behaglich eingerichtet, der Service sympa und die Küche gewandt: Ein Cidre zum Apéro, ein feiner Salat mit Tête-de-Moine-Rosetten, ein Stück äusserst selten auf einer Karte zu findender Wels (Übersetzungs-App sei Dank wusste ich es gebührend zu schätzen, denn die Menukarten werden in Lyon erfreulicherweise nur selten mehrsprachig gereicht), serviert mit den für die Stadt fast obligaten Speckwürfeln und himmlisch-buttrigem Kartoffelstock, als herrliches Finale das mit leuchtenden Augen beschriebene und als kulinarisches Sondererlebnis prophezeite Moelleux au chocolat – merveilleux! So kocht sich eine Stadt auch ohne Zutun von Bocuse in die Herzen ihrer Besucher. Und lässt Besucherinnen den Vorsatz fassen, nach solch tüppigem Essen künftig ein Digestif zu bestellen. Es schliefe sich besser. 11, rue des Augustins, + 33 4 72 00 88 01 (unbedingt reservieren!), www.magalietmartin.fr



Der Gourmetempel

Sie gelten als der Bauch Lyons: Les Halles Paul Bocuse, der Mount Everest eingefleischter Feinschmecker. Die Markthalle unweit des Bahnhofs Part-Dieu bietet, was dem verwöhnten Gaumen schmeichelt: das Beste aus Stüss- und Salzwasser, knuspriges Brot, perfekt ausgereifter Käse, atemberaubende Auswüchse der Pâtisseriekunst, erlesene Tropfen, etc., etc. Da gibts nichts zu meckern. Bloss: Die Ambiance, die auch das Gemüt verwöhnt, fehlt. Sie fällt der minimalistischen Architektur, dem pflichtbewussten Einhalten von EU-Hygienerichtlinien und der atmosphärisch spürbaren Perfektion zum Opfer. Aber bon, es gibt ja noch den Markt am Quai Saint Antoine. Und dort gibts erst noch alles «à déguster». 102, cours Lafayette, geöffnet Di-Sa



Le marché

Für fast alles und jedes gibt es in Lyon einen Markt. Ein besonders stimmungsvoller wird dienstags bis sonntags jeweils am Vormittag am Ufer der Saône, am Quai Saint Antoine abgehalten. Früchte, Gemüse, Fleisch, Käse – angeblich den besten, den man in Lyon kriegt! – und Blumen gehen hier, begleitet von allerlei Geschwätz, über die Tische. Und wenn die Sonne scheint, lohnt sich ein Blick über den Fluss: auf die sand- und lachsfarbenen, strahlenden Häuserfassaden der Altstadt. Quai Saint Antoine, Di-Do, 6.00-12.30, Fr-So, 6.00-13.30



Chocolat Bernachon

Zum Glück gilt er als einer der besten Chocolatiers Frankreichs. Sonst würde man Jean-Jacques Bernachon, dem Gatten von Bocuse' Tochter, Unverschämtheit unterstellen: Die Preise sind absurd hoch. Einerseits im Laden, wo zu Kilopreisen um die 100 Euro Pralinen an die gut Situierten verkauft werden, andererseits eine Türe weiter im Café, wo für eine heisse Schokolade 7 Euro verlangt werden. Was einen leer schlucken und folgern lässt, dass das Lokal deswegen komplett leer ist. Vielleicht liegt aber auch an der Einrichtung, welche, obwohl in Milkschokoladetönen gehalten, passend zur Laune der Serviererin äusserst kühl wirkt. Um versöhnlich zu enden: Die heisse Schokolade war köstlich, eine flüssig gewordene Schachtel Pralinen statt ein bisschen warme Milch mit Pulver, wie mans hierzulande kennt. Testen lohnt sich also. Malgré tout. 42, cours Franklin Roosevelt, Di-Sa, 9.00-18.30, www.bernachon.com



Schlemmen bei der Müllerin

Ohne einschlägige Empfehlung Ortsansässiger würde man an diesem traditionellen Bouchon mit seinen vergilbten Vorhängen naserümpfend vorbeiziehen. Räumen Sie der Völlerei und gutem Essen in Ihrem Lebensentwurf einen angemessenen Platz ein, dürfen Sie aber ruhig eintreten. Doch halten Sie sich bei den «grattons» (Schweinefett pur, mit etwas Salz) zurück, die in einer Schüssel auf jedem Tisch stehen und Ihnen der Patron soi-même ans Herz legt, Sie brauchen den Appetit noch. Für den Gratin mit in Rahm statt Salzwasser gekochten Maccharoni (als Beilage zu einer obelixwürdigen Portion Ochschwanz) beispielsweise. Oder fürs «petit plat au fromage», wenn man Ihnen zwei Holzplatten voller Käselaike vor die Nase stellt und mit der Bemerkung «débrouillez-vous» ein Messer in die Hand drückt.

Und wenn Sie trotz allem finden, die traditionelle Lyoner Spezialität «Tarte aux pralines» müsse auch noch sein, dann vergessen Sie das Digestif nicht!

11, rue Neuve, +33 4 78 28 62 91, So und Mo geschlossen, www.la-meuniere.fr



Jedem seine Tasse

Sollte es in Lyon regnen, was es hin und wieder scheint, verzichten Sie sich mit einem guten Buch an die Rue du Griffon ins «A chacun sa tasse», wählen Sie den gewünschten Tasseninhalt und machen Sie es sich im ersten Stock in einem der Fauteuils bequem. Mit Frank Sinatras «My way» aus den Lautsprechern und dem charmanten Lächeln des Baristas im Blickwinkel grenzte mein Besuch schon fast an Kitsch. Aber auch das passt manchmal.

2, rue du Griffon, geöffnet Mo-Fr, www.achacunsatasse.com



Ein Leben für die Wurst

Angeschrieben ist das unscheinbare Haus mit «Charcuterie», aber drinnen ist fast alles erhältlich: Vom Champagner über gut ausgereiften Käse bis zum frisch gekochten Gnagi. Und die Wurstwaren: «Fait à la maison», wie die freundliche und äusserst (!) gesprächige Madame Moinon betont. Wenn sie einem mit Passion den Unterschied zwischen «saucisses» und «saucissons» näherbringt, bleibt kein Zweifel am Wahrheitsgehalt dieser Aussage. Die Mitte Januar immer noch sehr prägnante Weihnachtsdekoration zeigt zudem, dass man sich in diesem Haus wirklich aufs Würsten konzentriert.

18, Rue de la Platière, Montag geschlossen, www.charcuterie-traiteur-moinon.com



Ein Cüpli mit Monsieur le directeur

Deutlich gediegener als an der Rue du Griffon spielt sich das Leben im Grand Café des négociants ab. Das altherwürdige Café mit seiner bald 150-jährigen Geschichte wird bevorzugt von älteren Damen und jungen, aufstrebenden Geschäftsleuten frequentiert. Ob Café au lait und Croissant am Morgen oder ein Cüpli zum Apéro: Zu staunen, lauschen und schmunzeln gibts in diesem Etablissement jede Menge. Also einfach mal reingehen – auch wenn Sie weder alt noch aufstrebend sind.

1, place Francisque Régaud, www.lesnegociants.com



La Boulangerie du Palais

Französische Bäckereien zu rühmen, gleicht einem Pleonasmus. Stellvertretend für die Bäckereien Lyons, die allesamt einen feinen Duft verströmen, sei hier die Boulangerie du Palais in der Altstadt erwähnt. Das Sandwich war topfrisch und fein gefüllt, die «Brioche aux pralines», eine lokale Spezialität, so fein, dass ich sie bei Gelegenheit mal hiesigen Bäckern ans Herz legen werde. Und das Geschäft erinnert von aussen erst noch an die heiss geliebten Films noir.

8, Rue du Palais du Justice



Les Délices

1) Milchreis mit Veilchen, 6.95 €, Bahadourian, Les Halles Paul Bocuse, 102, cours Lafayette, 2) Milchsokolade mit kandierten Zitronenstücken, 2.40 €, Chocolats Voisin, 28, rue de la République, www.chocolat-voisin.com, 3) Bière ambrée aus der Côte-du-Rhône, 1.90 €, Monoprix, 27, rue de la République, www.monoprix.fr, 4) Kakaopulver, 12 €, Les chocolats Bernard Dufoux, 15, rue des Archers, www.chocolatsdufoux.com, 5) Les Pralines, 4.90 €, Le sirop de la rue, 16, rue Saint Jean, www.lesiroppedelarue.com, 6) Tomme de chèvre, 285 g, 4.70 €, 7) St. Marcellin, 1.60 €, Käse vom Markt am Quai Saint Antoine, 8) Trockenwurst mit Kräutern, 1.84 €, Charcuterie Moinon, 18, Rue de la Platière, www.charcuterie-traiteur-moinon.com



Les bouchons

Zu Deutsch heisst «bouchon» Zapfen oder Verkehrsstau; weshalb die traditionellen Restaurants in Lyon «Bouchons» genannt werden, darüber ist man sich nicht einig. Sicher ist: In den Bouchons wird bodenständig und deftig und oft nach überlieferten Rezepten aus dem 19. Jahrhundert gekocht, die Einrichtung ist passend dazu und getrunken werden mit Vorliebe (belgisches!) Bier oder Beaujolais. Die Kundschaft ist demoskopisch schwer einzuordnen, die Stimmung locker und heiter, sodass man auch als Alleinreisende(r) nicht alleine essen muss.

Schlafen im Schulhaus

Ein Schultrauma hat der Gründer dieses Hotels sicher nicht. Der Empfangsbereich ist im Stile eines Schulzimmers aus dem vorletzten Jahrhundert eingerichtet, die Zimmer hingegen sind schlicht und komplett in Weiss gehalten. Ideale Lage am Eingang zur Altstadt, für Lyon moderate Übernachtungspreise – eine Adresse, die man guten Gewissens empfehlen kann. Verlangen Sie aber ein Zimmer in sicherer Distanz zum Kühlschranks auf dem Korridor, der arbeitet nämlich unüberhörbar die ganze Nacht.

Collège Hôtel, 5 place Saint Paul, www.college-hotel.com

Zwischen Saône und Rhône

Von Andreas Keller (Text) und Susanne Scholl (Degustationsnotizen)



Lyon liegt am Zusammenfluss von Saône und Rhône. Und das sagt eigentlich schon alles aus über die Weine der Coteaux du Lyonnais. Das vierzig Kilometer lange und maximal dreissig Kilometer breite, hügelige Weinbaugebiet westlich der Stadt Lyon ist sozusagen das Bindeglied zwischen dem Burgund und dem Weinbaugebiet Rhône. Der Rebbaubau geht auch hier auf die Römer zurück, die im Jahre 43 v. Chr. Lugdunum (Lyon) als Hauptstadt Galliens gründeten. Eine Appellation d'Origine Contrôlée (AOC) besitzen die Coteaux du Lyonnais aber erst seit 1984.

Stilistisch ähneln die Weine des Lyonnais stark denjenigen des nahen Beaujolais, die, wie Sylvia Sommer in ihrem Beitrag so treffend schreibt, mit Vorliebe in den traditionellen «Bouchons» von Lyon getrunken werden, wenn nicht gerade ein Bier angesagt ist. Das hat in erster Linie mit den Rebsorten zu tun. Rot- und Roséweine werden meist aus der klassischen Beaujolais-Sorte Gamay gekeltert, Weissweine aus den ebenso klassischen, im ganzen Burgund beheimateten Sorten Chardonnay, Weissburgunder und Aligoté.

Es geht aber auch anders. So erzeugt etwa das von uns ausgewählte Weinhaus Guyot in Taluyers zwanzig Kilometer südlich von Lyon, das seit 1919 Wein produziert und als praktisch einziges Handelshaus Wein aus Lyon auch in der Schweiz anbietet, einen «purSira». Der Name lässt unschwer erraten, dass wir es hier mit einem Syrah zu tun haben – eine Hommage an die grossen Weine der nahen nördlichen Rhône. Da die Sorte für die AOC Coteaux du Lyonnais aber nicht zugelassen ist, muss sich der Wein mit dem simplen Status eines Vin de Table de France begnügen.

Ausgesuchte Weine von Guyot Gourmet

1 Coteaux du Lyonnais Blanc Cuvée Grégoire Guyot 2010

Coteaux du Lyonnais AOC (Chardonnay)
Helles Gelb; dezente Aromen von weissen Blüten, Agrumen; mittelgewichtig, frische Säure; eleganter, süffiger Wein, passt zum Apéro oder zu Meeresfrüchten, grilliertem Fisch, Hechtklösschen (12% Vol.)

16 Punkte, Fr. 13.50

2 Coteaux du Lyonnais Rosé Cuvée Grégoire Guyot 2010

Coteaux du Lyonnais AOC (Gamay)
Helles Lachsrosa; Aromen von Johannisbeeren, Weichselkirschen mit Caramelnoten; mittelgewichtig, präsenzte Säure, feine Bitterkeit im Abgang; schöner, süffiger Wein, passt zu Charcuterie, Pasteten, Reblochon und Saint-Marcellin (12% Vol.)

16 Punkte, Fr. 13.50

3 Coteaux du Lyonnais Rouge Cuvée Grégoire Guyot 2010

Coteaux du Lyonnais AOC (Gamay)
Dunkles, jugendliches Rot; Aromen von Waldbeeren, schwarzen Kirschen; mittelgewichtig, saftige Säure, feines, strenges Tannin; geradliniger, süffiger Wein, passt zu gratinierter Zwiebelsuppe, Kuttelgerichten, Blutwurst (12,5% Vol.)

16 Punkte, Fr. 13.50

4 Domaine Sainte Agathe 2010

Coteaux du Lyonnais AOC (Gamay)
Dunkles, jugendliches Rot; dezente Aromen von Beeren und Steinfrüchten mit anfänglich etwas reduktiver Note, braucht Luft; mittelgewichtig, präsenzte Säure, feines, strenges Tannin; schöner, geschliffener Wein, passt zu Linsengerichten, Bresse-Poularde, Kalbssteak (12,5% Vol.)

16,5 Punkte, Fr. 13.90

5 purSira o. J.

Vin de Table de France (Syrah)
Dunkles, leicht gereiftes Rot; Aromen von schwarzen Beeren und Steinfrüchten mit leicht pfefferigen Noten; mittelgewichtig, gute Säure, kräftiges Tannin; herzhafter, rustikaler Wein, passt zu Knoblauchwurst, Lammkoteletten, Ziegenkäse (12% Vol.)

16,5 Punkte, Fr. 14.90

Guyot Gourmet, Vins et plaisirs de la table, Route des Fontaines 230, F-69440 Taluyers, Tel. +33 478 48 70 54, www.guyot-gourmet.com; Bezugsquelle: GT Wines Sàrl, Place de Vandoeuvres 16, 1253 Vandoeuvres, Tel. 079 234 17 74, contact@gtwines.ch

Weiterführende Informationen über das Weinbaugebiet Coteaux du Lyonnais mit vielen Tipps und auch Apps zum Herunterladen enthält die gut gemachte Website der Fédération des vins des Coteaux du Lyonnais www.coteaux-du-lyonnais.com.

Grüne Erbsensuppe mit Speck

Für 6 Personen

Deftige Suppentöpfe, von der Kohlsuppe bis zur überbackenen Zwiebelsuppe, sind in Lyons Küchen allgegenwärtig. Besonders gut gefallen hat uns diese Erbsensuppe mit Speck, zubereitet mit getrockneten grünen Erbsen, die bei uns leider ein wenig in Vergessenheit geraten sind. Wer sie noch reichhaltiger möchte, serviert dazu separat gekochte und in Rädchen geschnittene kleine Bauern- oder Schweinswürstchen.

200 g getrocknete Grünerbsen

2 Schalotten

100 g magere Bratspecktranchen

1 mittleres Rüebl

1 Stück Knollensellerie in der Grösse des Rüebl

3–4 Esslöffel Olivenöl

ca. 8 dl Wasser

1 frisches Lorbeerblatt

2–4 Zweige Thymian, je nach Grösse

1 dl Rahm

½ dl heller Portwein

Salz, schwarzer Pfeffer aus der Mühle

Zum Fertigstellen:

1 Bund glattblättrige Petersilie

12 Tranchen Bratspeck

1 Die Grünerbsen wenn möglich 6 Stunden mit kaltem Wasser bedeckt einweichen. Bleibt dafür keine Zeit, muss mit einer etwas längeren Kochzeit gerechnet werden.

2 Die Schalotten schälen und fein hacken. Die Bratspecktranchen in kleine Vierecke schneiden. Rüebl und Sellerie schälen und klein würfeln.

3 In einer mittleren Pfanne das Olivenöl erhitzen. Den Bratspeck darin anbraten. Schalotten, Rüebl und Sellerie beifügen und kurz mitrösten. Das Wasser dazugiesen und die abgetropften Grünerbsen beifügen. Das Lorbeerblatt an den Rändern einreissen und mit den Thymianzweigen in die Suppe geben. Alles zugedeckt 50–75 Minuten kochen lassen, bis die Grünerbsen weich sind.

4 Lorbeerblatt und Thymian aus der Suppe nehmen. Knapp die Hälfte der Suppe in ein hohes Gefäss geben. Rahm und Portwein dazugeben und alles fein pürieren. Wieder zur restlichen Suppe in der Pfanne geben. Die Suppe aufkochen, wenn nötig mit Wasser verdünnen und mit Salz sowie Pfeffer würzen.

5 Zum Fertigstellen die Petersilie fein hacken.

6 In einer beschichteten Bratpfanne die Bratspecktranchen im eigenen Fett langsam knusprig braten. Auf Küchenpapier abtropfen lassen.

7 Die Petersilie zur Suppe geben und diese nochmals aufkochen. Dann in Tassen oder tiefen Tellern anrichten und mit den Specktranchen garnieren.

Für den Kleinhaushalt

3 Personen: Zutaten halbieren, evtl. braucht es mehr Wasser, da eine kleinere Flüssigkeitsmenge schneller einkocht.

1 Person: Zu aufwändig für die Zubereitung in Kleinstmenge. Die Suppe lässt sich jedoch gut aufwärmen, deshalb die 3-Personen-Menge zubereiten.

Pro Portion 15 g Eiweiss, 26 g Fett, 19 g Kohlenhydrate; 384 kKalorien oder 1608 kJoule 10 ProPoints™

Glutenfrei



Blutwurst mit Steckrüben und Äpfeln

Für 4 Personen

Früher waren die Steckrüben, vielen auch unter dem Namen Bodenkohlrabi vertraut, das tägliche «Brot» der armen Leute, waren sie doch anspruchslos im Anbau, schnell wachsend und ertragsreich. Doch dann wurden sie als minderwertiges Gemüse abgestempelt. Sehr zu Unrecht, wie man heute weiss. Denn sie enthalten viel Traubenzucker, Mineralstoffe und Vitamine. Zeit also, sie in Form eines traditionellen Gerichts aus der Lyoner Küche wieder zu entdecken: kombiniert mit Blutwurst und Äpfeln. Übrigens: Anstelle von Steckrüben kann man auch Knollensellerie verwenden.

600 g Steckrüben (Bodenkohlrabi)
Salz
2 säuerliche, wenn möglich rotschalige Äpfel
4 Schalotten
20 g Butter
1 Esslöffel Honig
1 dl weisser Portwein
1 Esslöffel Bratbutter
4–8 Blutwürste, je nach Grösse schwarzer Pfeffer aus der Mühle

- Die Steckrüben schälen und in fingerdicke Stängel schneiden. In nicht zuviel Salzwasser weich garen.
- Inzwischen die Äpfel ungeschält in je 6 Schnitze schneiden, dabei das Kerngehäuse sorgfältig entfernen. Die Schalotten schälen und die Zehen auseinandernehmen. Grosse Zehen der Länge nach halbieren.
- In einer eher weiten Pfanne die Butter erhitzen. Zuerst die Schalotten darin unter gelegentlichem Wenden 4–5 Minuten andünsten. Dann die Äpfel beifügen und alles noch so lange dünsten, bis die Apfelschnitze knapp weich sind. Den Honig und den Portwein beifügen.

- Gleichzeitig in einer beschichteten Bratpfanne die Bratbutter erhitzen. Die Blutwürste darin bei mittlerer bis eher kleiner Hitze langsam und sorgfältig braten, damit sie nicht platzen.
- Die Steckrüben abgiessen und gut abtropfen lassen. Zur Apfel-Schalotten-Mischung geben. Alles sorgfältig mischen und nochmals gut erhitzen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.
- Die Blutwürste mit dem Steckrüben-Apfel-Gemüse auf vorgewärmten Tellern anrichten und dieses mit Gemüsejus beträufeln.

Für den Kleinhaushalt

2 Personen: Zutaten halbieren, jedoch knapp 1 dl Portwein verwenden.

1 Person: Zutaten vierteln, jedoch 1 kleinen Apfel sowie gut ½ dl Portwein verwenden.

Pro Portion 18 g Eiweiss,
 21 g Fett, 22 g Kohlenhydrate;
 372 kKalorien oder 1556 kJoule
 9 ProPoints™

Glutenfrei Lactosearm



150.– Franken
Frühbuchungsrabatt
 gültig bis 30.03.2012

MS SWISS RUBY **** superior

Genuss und Kultur auf der Elbe mit Annemarie Wildeisen

Dresden – Berlin



Ihr Reiseprogramm

1. Tag Anreise nach Dresden

Sie fahren mit einem EUROBUS Comfort - Bus nach Dresden. Einschiffung auf die MS SWISS RUBY, die anschliessend gemütlich nach Bad Schandau gleitet.

2. Tag Bad Schandau – Dresden

Am Vormittag wartet ein abwechslungsreicher Ausflug in die Sächsische Schweiz auf Sie (*). Felsen, Täler, Flüsse, Schluchten und Ebenen prägen das vielfältige Landschaftsbild. Auf dem Sandsteinplateau der Bastei bietet sich Ihnen ein unvergesslicher Blick ins Elbtal und aufs Elbsandsteingebirge, ein grossartiges Naturschauspiel. Spaziergang durch die Festung Königstein, eine der grössten Festungsanlagen Europas. Geniessen Sie die einmalige Flussfahrt durch das Elbsandsteingebirge während der Fahrt zurück nach Dresden und gleiten Sie durch eine Reihe von Naturschönheiten, vorbei am blauen Wunder und dem Schloss Pillnitz. Im Laufe des Nachmittags Ankunft in Dresden. Am Abend Gelegenheit, in der Semperoper die Oper „Street Scene“ von Kurt Weill zu besuchen (Preise auf Anfrage).

3. Tag Dresden – Meissen

Freuen Sie sich auf Dresden. Die Stadt begeistert als Gesamtkunstwerk: Faszinierende Bauwerke und Kunstschätze und eine beeindruckende Museenlandschaft, die Frauenkirche sowie die Semper Oper geniessen Weltruhm. »Elbflorenz« hat eine Fülle an Sehenswürdigkeiten zu bieten. Lernen Sie während unserer Stadtführung die vielen Gesichter der Stadt kennen(*). Am Nachmittag Zeit in Dresden für eigene Erkundungen. Am Abend Weiterfahrt nach Meissen.

4. Tag Meissen – Wittenberg

Am Vormittag haben Sie Gelegenheit, in der bekannten Porzellanmanufaktur in Meissen den Künstlern über die Schulter zu schauen und deren Fähigkeiten zu bewundern (*). Im grossen Schau- raum sehen Sie die Meisterwerke der Porzellan-

kunst aus der Vergangenheit bis heute. Während des Mittagessens Weiterfahrt nach Wittenberg, wo Sie am Abend ankommen.

5. Tag Wittenberg – Magdeburg

Am Vormittag lernen Sie während eines Stadtrundganges Wittenberg kennen (*). Vor fast 500 Jahren leitete der Reformator Martin Luther in Wittenberg die Erneuerung der christlichen Kirche ein und machte die Elbestadt zur Wiege der Reformation. Die historische Altstadt mit ihren eindrucksvollen Bauwerken und UNESCO-Welterbestätten zeugt noch heute von den grossen Taten bekannter Persönlichkeiten der Reformationszeit. Busfahrt zum Wörlitzer Park (*), der seit 2000 zum UNESCO – Weltkulturerbe gehört. Von 1764 bis kurz nach 1800 angelegt, ist der 112 Hektar grosse Wörlitzer Garten nicht nur einer der grössten, sondern auch einer der frühesten und bedeutendsten Landschaftsparks Europas. Wiedereinschiffung in Dessau. Lassen Sie sich am Nachmittag an Bord verwöhnen. Am Abend erreichen Sie Magdeburg.

6. Tag Magdeburg – Potsdam

Auf dem Elbe-Havel-Kanal führt Sie Ihre Schifffahrt heute Vormittag nach Brandenburg, von wo Sie den Ausflug nach Potsdam starten (*). Die historischen Quartiere der Stadt – die Russische Kolonie Alexandrowka, das Holländische Viertel und das einstige böhmische Weberviertel – vermitteln das Flair einer europäisch geprägten Stadt. Sie spazieren durch die wundervollen Parkanlagen von Schloss Sans Souci, der einstigen Sommerresidenz Friedrichs des Grossen. Unterdessen ist auch die MS SWISS RUBY in Potsdam angekommen und erwartet Sie zur Wiedereinschiffung.

7. Tag Potsdam – Berlin, Ausschiffung

Nach dem Frühstück heisst es Abschiednehmen von Ihrer Crew. Bevor Sie Ihre Heimreise antreten, zeigen wir Ihnen während einer Stadtrundfahrt die wichtigsten Sehenswürdigkeiten der Bundeshauptstadt Berlin. Variante Flug: Transfer zum

Flughafen und Rückflug in die Schweiz. Variante Bus: Fahrt nach Bayreuth. Abendessen und Übernachtung im ****Hotel.

8. Tag Bayreuth – Schweiz

Nach dem Frühstück Rückreise in die Schweiz.

Annemarie Wildeisen

Annemarie Wildeisen wird an Bord Kochvorführungen – selbstverständlich mit Degustationen – zu diversen Themen durchführen.



annemarie wildeisen's
KOCHEN
 Jeden Tag geniessen.

Reisedaten

Sa. 02.06. – Fr. 08.06.2012; Variante Flug
 Sa. 02.06. – Sa. 09.06.2012; Variante Bus

EUROBUS FlussPlus

- Frühbuchungsrabatt – 30.03.12 **Fr. 150.–**
- Keine Einzelkabinenzuschlag (erste 5 Kabinen)
- EUROBUS Treuepunkte (Wert mind. Fr. 40.–)
- An-/Abreise, Landausflüge im EUROBUS
- Erfahrene EUROBUS Reiseleitung

Preise pro Person

2-Bett-Kabine Hauptdeck hinten **Fr. 1995.–**
 2-Bett-Kabine Hauptdeck **Fr. 2095.–**
 2-Bett-Kabine Oberdeck fr. Balkon **Fr. 2495.–**
 2-Bett-Kabine Hauptdeck z. Alleinb. **Fr. 2795.–**
 Ausflugspaket **Fr. 245.–**

Jetzt buchen unter:

www.eurobus.ch/flussfahrten
 Tel: 056 461 64 64, Fax: 056 461 64 60

Entenbrust an Orangensauce

Für 4 Personen

Ein besonders würziges Aroma erhalten die Entenbrüste, wenn man sie in der Orangenmarinade nicht nur eine Stunde bei Zimmertemperatur, sondern über Nacht im Kühlschrank ziehen lässt. Das Gericht kann auch mit Pouletbrüstchen zubereitet werden; die Bratzeit beträgt in diesem Fall insgesamt 10–12 Minuten bei Mittelhitze.

3 Orangen

1 Teelöffel Zimtpulver

1 Esslöffel Honig

1 Esslöffel Sojasauce

2 Entenbrüste

Salz, schwarzer Pfeffer aus der Mühle

2–3 Esslöffel Öl

50 g Butter

1 Den orangen Schalenteil – kein Weiss! – von ½ Orange mit dem Sparschäler dünn ablösen und in feinste Streifen schneiden; verwendet man ein Zestenmesser, braucht man die Schale von 1 ganzen Orange. Den Saft von 2 Orangen auspressen. Von der dritten Orange unten und oben einen Deckel abschneiden, dann die Frucht auf die Arbeitsfläche stellen und die Schale mitsamt weisser Haut herunter schneiden. Anschliessend die Orangenschnitze aus den Trennhäuten schneiden. Mit Klarsichtfolie bedeckt bis zur Verwendung kühl stellen.

2 In einer kleinen Schüssel Orangenschalenstreifen, Orangensaft, Zimt, Honig und Sojasauce zu einer Marinade mischen.

3 Die Entenbrüste auf der Hautseite kreuzweise bis aufs Fleisch einschneiden. Auf einer Platte eng nebeneinanderlegen. Die Orangenmarinade darübergiessen. Die Entenbrüste bei Zimmertemperatur mindestens 1 Stunde ziehen lassen (siehe auch Einleitungstext).

4 Die Entenbrüste aus der Marinade nehmen und gut abtropfen lassen. Mit Salz und Pfeffer würzen.

5 In einer Bratpfanne das Öl erhitzen. Die Entenbrüste auf der Hautseite bei mittlerer, später eher kleiner Hitze 10 Minuten braten; dabei soll sich das Fett langsam verflüssigen und die Haut braun und knusprig werden. Die Entenbrüste herausnehmen und das Fett abgiessen.

Dann die Brüste auf der Fleischseite wieder in die Pfanne geben, die Orangenfilets sowie die Marinade dazugeben und alles 8–10 Minuten leise kochen lassen. Die Entenbrüste herausnehmen und in Alufolie wickeln. Die Sauce auf knapp 1 dl einkochen lassen. Dann die Butter in Flocken beifügen und in die Sauce einziehen lassen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

6 Die Entenbrüste in Tranchen schneiden und auf vorgewärmten Tellern anrichten. Mit den Orangenfilets garnieren und mit Sauce umgiessen.

Als Beilage passen ein Kartoffelgratin oder Rahm-Lauch.

Für den Kleinhaushalt

2 Personen: Zutaten halbieren, jedoch die Schnitze von 1 ganze Orange auslösen und den Saft von 1 Orange auspressen.

1 Person: Nicht geeignet für die Zubereitung in Kleinmenge.

Pro Portion 24 g Eiweiss, 37 g Fett, 10 g Kohlenhydrate; 475 kKalorien oder 1989 kJoule

Lactosearm

Tarte aux pralines (Zuckermandel-Tarte)

Ergibt 8 Stück

Unter Pralines versteht man in Lyon die knallrote Variante von Zuckermandeln, wie man sie für Kuchendekorationen, Hochzeiten und anderes kennt. Daraus lässt sich auch ein origineller Kuchen zubereiten, wie man ihn in jeder Konditorei und in vielen Restaurants Lyons findet. Geschmacklich erinnert er übrigens ein wenig an unsere Bündner Nusstorte.

Butter und Mehl für die Form

Mürbeteig:

200 g Mehl, 40 g Puderzucker

2 Prisen Salz, 125 g kalte Butter

1 Eigelb

4–5 Esslöffel kaltes Wasser

wenig Mehl zum Auswallen

Belag:

300 g farbige Zuckermandeln, auch Hochzeitsmandeln genannt (z. B. in der Migros erhältlich)

3 dl Rahm

1 Eine Tarteform mit gewelltem Rand oder ein Kuchenblech von etwa 20 cm Durchmesser leicht ausbuttern und kurz kühl stellen. Anschliessend mit wenig Mehl ausstäuben.

2 In einer Schüssel Mehl, Puderzucker und Salz mischen. Die kalte Butter in Flocken dazuschneiden. Dann alles zwischen den Fingern zu einer bröseligen Masse reiben. Eigelb und Wasser verrühren, beifügen und die Zutaten rasch zu einem glatten Teig kneten.

3 Den Teig auf wenig Mehl rund auswallen und die vorbereitete Form damit auslegen; dabei den Teig bis zum Formenrand hinaufziehen. Die Form 30 Minuten kalt stellen.

4 Den Backofen auf 200 Grad vorheizen.

5 Den Teigboden mit einer Gabel regelmässig einstechen. Mit Backpapier belegen und mit Hülsenfrüchten, kleinen Steinen oder Ähnlichem beschweren, damit beim Backen der Teigrand nicht einsinkt.

6 Den Teigboden im 200 Grad heissen Ofen auf der zweituntersten Rille 10 Minuten backen. Dann das Backpapier mitsamt Hülsenfrüchten usw. entfernen und den Teig weitere 10–12 Minuten hellbraun backen. Abkühlen lassen.

7 Die Zuckermandeln im Cutter mittelfein mahlen. Mit dem Rahm in eine Pfanne geben, aufkochen und unter häufigem Rühren 15 Minuten leise kochen lassen, bis die Masse eindickt. Vom Herd nehmen und auskühlen lassen.

8 Die Masse auf dem Teigboden verstreichen. Die Tarte aux pralines bis zum Servieren kühl stellen.

Für den Kleinhaushalt

Nicht geeignet für die Zubereitung in kleinerer Menge.

Pro Stück 7 g Eiweiss, 37 g Fett, 44 g Kohlenhydrate; 541 kKalorien oder 2265 kJoule

Purinarm

