

Barcelona

Spanien

Von Sylvia Sommer (Text und Fotos)

In diese Stadt verliebt man sich zwangsläufig. Woran das liegt? Vielleicht am salzigen Duft, der sich, vom Meer her wehend, mit den urbanen Gerüchen vermischt? An der von Gaudí geprägten Architektur, welche selbst auf diesem Gebiet Unbeflissene fasziniert? An der immensen Grösse, die auch beim x-ten Besuch für zahlreiche Neuentdeckungen sorgt? Am bunten Kultur- und Nachtleben, welches vom angesagten Club über die pompöse Oper bis hin zum Jazzkeller für alle das Passende bereithält? Am atemberaubenden Fussballstadion, das auch moderat Fussballbegeisterten die Sprache verschlägt? An den paradisischen Zuständen, die sich Shoppingfreaks eröffnen? Oder an den weltberühmten Ramblas, auf deren gut 1 Kilometer Länge es allerhand zu bestaunen und zu kommentieren gibt?



Xocolates Fargas

Die Einrichtung im altherwürdigen Traditionshaus Fargas ist eher schwülstig-pompös, die Bedienung dafür unterkühlt-distinguiert. Spanische Herzlichkeit hat man sich offenbar nicht auf die Fahne geschrieben, sondern konzentriert sich lieber aufs Kerngeschäft, die Schokolade. Mit Erfolg, das muss man ihnen selbst als «Schoggi»-verwöhnte Eidgenossin lassen. Und mit Süßem lässt sich das Herz ja auch ein wenig erwärmen.

Carrer del Pi 16



Cafè de l'Opera

Es ist wahrlich nicht übertrieben, bei diesem Jugendstil-Lokal von «Institution» zu sprechen. Seit Jahrzehnten dieselbe Belegschaft und dieselben plastifizierten Speisekarten, wobei letztere nicht grad zum Bestellen eines Mahls einladen. Aber bei Kaffee und Kuchen oder einem Apéro ist die ideale Adresse, sich dem katalanischen Rhythmus anzugleichen. Am besten also direkt nach der Ankunft ansteuern. Und natürlich vor oder nach dem sehr empfehlenswerten Opernbesuch im Gran Teatre de Liceu vis-à-vis.

La Rambla 74, www.cafeoperaben.com

Tot el gust de França

Ein Mann verliert sein Herz (unglücklich?) an eine Französin, eröffnet mitten in Barcelona eine Bar, nennt sie Pastís und sammelt alles, was irgendwie an Frankreich erinnert. So könnte sie sein, die Geschichte zu dieser urgemütlichen, bis unter die Decke vollgestopften Bar. Und sie würde bestens zum seit Jahren schmachtenden Dackelblick und der manchmal hölzernen Laune des Barkeepers – falls Mireille aus Paris grad nichts von sich hören lässt – passen. Am besten gehen Sie selber hin und stricken sich Ihre eigene Geschichte. Bei Ideenlosigkeit: Pastis trinken.

Bar Pastís, Carrer de Santa Mònica 4, www.barpastis.com



Planelles Donat

Wer ein Mitbringsel für die Daheimgebliebenen sucht, wird bei Planelles Donat leicht fündig. Turrón, die Mandelspezialität mit Suchtpotenzial, gibts in den drei wunderschönen antiken Läden in verschiedenster Ausführung. Mein persönlicher Favorit aber sind die Polvorons d'ametlla, ein Mandelgebäck, das auf der Zunge zergeht und gemäss freundlicher Auskunft des bedienenden Señors an Weihnachten oder Hochzeiten gegessen wird. Und von mir gerne auch ohne äusseren Anlass.

Carrer Cucurulla 9, Portal de l'Angel 7, Portal de l'Angel 25, www.planellesdonat.com



Papabubble

Wer das Kind in sich bewahren konnte, nimmt zum «Täfelü gänggele» auch einen etwas längeren Weg auf sich und entdeckt ganz nebenbei eine sehenswerte Fussgängerzone jenseits aller Touristenströme. Aber zurück zum Süßen: Was auch immer man als Kind in seinen kühnsten Bonbonträumen gegessen hat, bei Papabubble ist erhältlich. Lollis in allen Farben und Formen, Täfelis, ebenfalls in allen Farben und Formen, feinste Lakritze – alles hand- und hausgemacht natürlich und erst noch zu sackgeldschonenden Preisen.

Carrer Major de Sarriá 76, www.papabubble.com



Schokolabor

Das Gegenstück zu Fargas (siehe Seite 54): Vioko. Hier wird Schokolade in sterilem, laborähnlichem Ambiente verkauft (der «Lebensmitteler» hat sicher seine helle Freude daran!), dafür ist die Bedienung herzlich und charmant. Nebst Schokolade und vielem, was sich daraus herstellen lässt, gibts Gelati in diversen Sorten. Die sehen toll aus, sind zum Essen so so lala, aber als Bernerin misst man seit letztem Sommer halt alles an der Gelateria di Berna – und dieser Vergleich hinkt zwangsläufig.

Vioko, Passeig de Joan de Borbó 55, www.vioko.es

Für die gesegnete Nachtruhe
Zentraler kann man in Barcelona kaum schlafen: Das Hotel España Rambla liegt wenige Meter neben der weltberühmten Flaniermeile und direkt hinter der Oper Gran Teatre de Liceu. Das Innere des prächtigen Gebäudes aus dem 19. Jahrhundert wurde vor zwei Jahren komplett renoviert und begeistert mit gestylten, recht geräumigen Zimmern, teils gar mit Terrasse.
Carrer San Pau 9-11, www.hotelespanya.com

Café Schilling

Im Café Schilling, vor über hundert Jahren von Österreichern gegründet und benannt, sitzt man gerne und bleibt noch lieber etwas länger sitzen. Die gelungene Mischung aus Bewährtem, Modernem und im Laufe der Jahre etwas Heruntergekommenem sowie die ruhige und stets freundliche Stimmung locken immer wieder. Seis zum Kaffee, zum Apéro oder um lesend eines der seltenen meteorologischen Barcelona-Tiefs zu überbrücken.

Carrer Ferrán 23, www.cafeschilling.com



360°

Auf einem Liegestuhl fläzend, mit einem Glas kühlem Cava in der Hand Barcelona von oben betrachten, gehört zum Besseren, was einem im Leben passieren kann. Die Sonnenterrasse auf dem Dachgeschoss des auffälligen Hotels Barceló Raval offenbart ein 360°-Panorama, steht sympathischerweise auch Nicht-Hotelgästen offen und bietet nebst Flüssigem aus der Flasche einen Pool, der an warmen Tagen zum Bade lädt. Ein Must eines jeden Barcelona-Trips. Und ganz nebenbei ist das Hotel auch unterhalb der Terrasse sehr empfehlenswert.
Barceló Raval, Rambla del Raval 17-21, www.barcelo.com/Raval



Restaurant Pitarra

In ein Lokal, das sich erst gegen halb zehn Uhr abends und fast ausschliesslich mit Einheimischen füllt, darf man getrost reingehen. Beim Zücken der Kamera kommt der beflissene Chef gleich mit der Pressemappe angerannt, ist ansonsten aber eher unzugänglich. Dafür macht der Chef de Service seine Sache bestens. Wie auch die Küchencrew, welche traditionell Spanisches auf den Tisch bringt, das durchwegs überzeugt. Oder zumindest fast durchwegs: Die obligate Crema catalana war leider nicht hausgemacht. Und um noch weiter zu stänkern: Die Küche des Pitarra eignet sich auch für die salzarme Diät. Aber das mit dem Salz ist halt eine subjektive Sache.

Carrer Avinyó 56, www.restaurantpitarra.cat

«Els mercats»

Die bekannteste Markthalle der Stadt ist unbestritten der Mercat de la Boqueria (auch Mercat de Sant Josep genannt), direkt an den Ramblas gelegen, an denen kein Weg vorbeiführt. Etwas gepflegter, mit leicht gedämpfterem Lärmpegel, deutlich weniger Touristen und entsprechend tieferen Preisen, einem aber fast genauso breiten Angebot inklusive allerlei Komischem aus dem Meer präsentiert sich der ebenfalls zentral gelegene Mercat de Santa Caterina. Mieten Sie sich in Barcelona also besser eine Wohnung (auch für Kurzaufenthalte möglich!) statt ein Hotelzimmer, nutzen Sie das Marktangebot und kochen Sie in Ihrem Zuhause auf Zeit nach Lust und Laune!

Mercat de la Boqueria, Rambla 91, www.boqueria.info;
Mercat de Santa Caterina, Av. Francesc Combalá, www.mercatsantacaterina.com; www.mercatsbcn.com;
Wohnungen z. B. unter www.oh-barcelona.com



Jamón sin emoción

Die Pernileria von Enrique Tomas ist, zumindest in der von mir angetroffenen Besetzung, kein Ort überbordender Freundlichkeit. Eine kleine Orientierungshilfe inmitten all der herrlich duftenden Schinken – nebst Rioja und Paella wohl DAS kulinarische Exportprodukt – wäre mir als Nicht-Spanierin sehr genehm gewesen. Es geht natürlich auch ohne, denn das Qualitätsniveau des vielfältigen Angebotes ist hoch, die Trefferquote beim blindflugartigen Kauf dementsprechend. Und was genau der Unterschied zwischen einem Jamon Ibérico und einem Jamon Bellota ist, kann man heutzutage ja googlen.

Enrique Tomas, Carrer Ferrán 55, www.enriquetomas.com



Kulinarische Ferienerinnerungen (von links nach rechts)

1) Iberischer Rohschinken, 58.50 €/kg, beides aus der Pernileria Enrique Tomas, Carrer Ferran 55, www.enriquetomas.com, 2) Schweins-Dauerwurst, 250 g, 3.40 €, 3) Salsa Calçots (Romescosauce zu grillierten Frühlingzwiebeln), 300 ml, 3 €, Mercat de la Boqueria, Rambla 91, www.boqueria.info, 4) Coca Artesana Avellana (katalanische Mandelspezialität), 200 g, Stand an den Ramblas, 5) Polvorons d'ametlla (mürbes Mandelgebäck), 12 Stück, 7.84 €, Planelles Donat, Portal de l'Angel 7, www.planellesdonat.com, 6) Bunte Bonbons, 100 g, 3.20 €, 7) Lakritze, 100 g, 3.20 €, beide von Papabubble, Carrer Major de Sarrià 76, www.papabubble.com, 8) Pralinen, 9 Stück, 8.90 €, 9) Schokolade, 100 g, 3.15 €, beides von Xocolates Fargas, Carrer del Pi 16, 10) Kaffee «Gran Altura», 500 g, 5.70 €, Tostaderos Bon Mercat, Carrer Baixada de Llibreteria 1-3, 11) Schokoladelöffel «Rosa», 2 Stück, 3.40 €, 12) Weisse Schokolade mit Veilchen, 100 g, 4.60 €, beides von Vioko, Passeig de Joan de Borbó 55, www.vioko.es,

Ein Abend im Paradies

Abgesehen vom Tipp, das Restaurant montiel UNBEDINGT zu betreten, rate ich Ihnen vor allem: Vergessen Sie die Karte, geben Sie sich vertrauensvoll in die Hände der Küchen- und Servicecrew, und es kommt gut. Vorausgesetzt natürlich, Sie mögen so ziemlich alles, was zwischen Himmel und Erde auf den Teller kommt, und Sie verfügen über einen gesunden Appetit. Alleine schon das Olivenöl, welches zu den Apérohäppchen gereicht wird, entführt einen in den Garten Eden. Was dann folgt (kommen Sie ja nicht auf die Idee, die Gänge zu zählen), hält problemlos, was der Einstieg versprach. Ein behagliches Ambiente, einen herzerwärmenden Service, ein hervorragendes Preis-Leistungs-Verhältnis und ein spannendes Quartier rund ums Restaurant treffen Sie übrigens auch noch an.

montiel, Flassaders 19 (Barrio del Born), www.restaurantmontiel.com, Reservation dringend empfohlen (online)





Riesencrevetten mit Mojo verde

Ergibt 16 Stück

Die würzige Kräutersauce mit grünen Peperoni wird nicht nur zu Fisch, Meerfrüchten und grilliertem Fleisch serviert, sondern begleitet oft auch in Salz gegarte kleine Kartoffeln. Die Riesencrevetten werden «a la plancha» zubereitet, das heisst, minutenschnell in der Grillpfanne oder auf dem Grill gegart.

Mojo verde:

1 kleinere grüne Peperoni
½ Bund frischer Koriander, ersatzweise Dill
1 Bund glattblättrige Petersilie
1 dl Olivenöl, 2 Esslöffel Rotweinessig
Salz, schwarzer Pfeffer aus der Mühle
½ Teelöffel Kreuzkümmelsamen
1 Knoblauchzehe
 Riesencrevetten:
2 Esslöffel Olivenöl, 1 Messerspitze Paprika
Salz, schwarzer Pfeffer aus der Mühle
1 Knoblauchzehe
16 Riesencrevettenschwänze in der Schale

1 Die Peperoni halbieren, Stielansatz, Kerne und Scheidewände entfernen, dann die Hälften klein würfeln. In einen hohen

Becher geben. Koriander oder Dill sowie Petersilie grob hacken und beifügen. Olivenöl, Essig, Salz, Pfeffer und Kreuzkümmel dazugeben. Die Knoblauchzehe schälen und dazupressen. Alle Zutaten mit dem Stabmixer zu einer groben Sauce pürieren. Wenn nötig nachwürzen.
 2 Für die Riesencrevetten Olivenöl, Paprika, Salz und Pfeffer in einer mittleren Schüssel verrühren. Die Knoblauchzehe schälen und dazupressen.
 3 Die Riesencrevetten aus der Schale brechen, das Schwanzstück jedoch daran lassen. Den Rücken in der Mitte mit einem spitzen Messer leicht einritzen und den schwarzen Darmfaden entfernen. Die Riesencrevetten unter kaltem Wasser kurz spülen, dann auf Küchenpapier trockentupfen. In die vorbereitete Marinade geben, sorgfältig mischen und etwa 30 Minuten ziehen lassen.
 4 Eine Grillpfanne sehr stark erhitzen. Die Riesencrevetten darin 2½–3 Minuten braten, dabei etwa 2 Mal wenden. Sofort heiss mit der grünen Sauce servieren.

Pro Stück 2 g Eiweiss,
 7 g Fett, 0 g Kohlenhydrate;
 79 kKalorien oder 331 kJoule

Glutenfrei Lactosefrei Purinarm

Peperoniröllchen mit Sardellen und Oliven

Ergibt 16 Stück

Drei Zutaten, ohne die die Tapas-Küche undenkbar ist: Peperoni, Sardellen und Oliven werden in diesem Rezept als gefüllte Röllchen, sogenannte Banderillas, serviert. Ein Schnellrezept wird daraus, wenn man bereits geschälte, in Salzlake eingelegte Peperoni kauft.

2 grosse rote Peperoni
16 entsteinte grüne Oliven
16 Sardellenfilets, in Öl oder Salzlake eingelegt
4 Zweige Oregano
½ Teelöffel Fenchelsamen
50 g geriebener Manchego oder Parmesan
etwas Olivenöl zum Beträufeln

1 Den Backofen auf 230 Grad vorheizen. Ein grosses Blech mit Backpapier belegen.
 2 Die Peperoni halbieren und Stielansatz, Kerne sowie Scheidewände entfernen. Jede Hälfte der Länge nach in 4 Stücke schneiden. Mit der Hautseite nach oben auf das vorbereitete Blech legen. Im 230 Grad heissen Ofen im oberen Drittel so lange rösten, bis die Haut dunkle Blasen wirft. Herausnehmen, mit einem feuchten Tuch decken und 5 Minuten stehen lassen. Dann die Haut sorgfältig abziehen, ohne das Fruchtfleisch zu verletzen.
 3 Die Backofentemperatur auf 220 Grad reduzieren.
 4 Jeweils 1 Olive in 1 Sardellenfilet und anschliessend in 1 Streifen Peperoni wickeln. Jedes Röllchen mit einem Holzstäbchen fixieren. Auf ein mit Backpapier belegtes Blech geben.

5 Die Oreganoblättchen fein hacken. Mit den Fenchelsamen mischen. Über die Peperoniröllchen verteilen, diese mit dem Käse bestreuen und mit etwas Olivenöl beträufeln.
 6 Die Peperoniröllchen im 220 Grad heissen Ofen in der Mitte 5–7 Minuten backen, bis der Käse geschmolzen und leicht golden ist. Die Peperoniröllchen lauwarm servieren.

Pro Stück 1 g Eiweiss,
 2 g Fett, 1 g Kohlenhydrate;
 27 kKalorien oder 115 kJoule

Glutenfrei Purinarm

WEINKOLUMNE

Visca Catalunya Lliure!

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



«Es lebe das freie Katalonien!» Hier soll nicht politisiert werden. Aber es stimmt halt: Katalonien ist nicht Spanien. Und auch nicht Frankreich. Obwohl sein nördlicher Teil, das Roussillon, schon vor langer Zeit von der Grande Nation einverleibt worden ist. Katalonien ist eben eine eigene Nation oder, um es politisch korrekt auszudrücken, eine eigene Nationalität. Diese Sonderstellung garantiert das zweite Autonomiestatut von 2006, das allerdings in der Bevölkerung nicht unumstritten ist.

Die eigene Nationalität der Katalanen hat natürlich auch in einer eigenen Küche und einer eigenen Weinkultur ihren Niederschlag gefunden. Gerade beim Wein fällt auf, wie anders Katalonien als das übrige Spanien ist. Das fängt bei den Rebsorten an, die man oft nur hier oder dann wenigstens mit eigenem Namen findet: Pansa Blanca (Xarel-lo), Macabeo, Parellada, Garnacha, Cariñena, Monastrell oder Ull de Llebre (Tempranillo), um nur ein paar der häufigsten Sorten zu nennen.

Klar, dass in einem modernen und wirtschaftlich florierenden Gebiet wie Katalonien mit seiner pulsierenden Hauptstadt Barcelona längst auch internationale Rebsorten Einzug gehalten haben. Oft werden daraus grosse Weine von Weltformat erzeugt. Was aber katalanische

Weine so unwiderstehlich macht, sind gerade auch kleinere, günstigere Schaum- und Stillweine, die köstlich zum Apéro und zu Tapas schmecken und die gleichzeitig etwas von der grossen Freiheit zu versprechen scheinen.

Ausgesuchte Weine aus den Provinzen Barcelona und Empordà

1 Cava Reserva Brut l'Hereu 2009
Cava DO
(Macabeo, Parellada, Xarel-lo)
Raventós i Blanc, Sant Sadurn d'Anoia
Helles, grünliches Gelb; Aromen von grünen Äpfeln, exotischen Früchten mit Noten von weissen Blüten; mittelgewichtig, frische Säure, feine Kohlensäure, leichte Dosage; filigraner Cava, passt zum Apéro mit Mandeln, Oliven (12% Vol.)
16,5 Punkte, Fr. 21.–

2 Cava de Nit 2009
Cava DO
(Macabeo, Xarel-lo, Parellada, Monastrell)
Raventós i Blanc, Sant Sadurn d'Anoia
Blasses Altrosa; Aromen von roten Beeren, reifem Pfirsich, Veilchen mit mineralischen Noten; mittelgewichtig, schöne Säure, lebhaft Kohlensäure, trockener Abgang; kräftiger, rassiger Cava, passt zu Tapas aller Art (12% Vol.)
17 Punkte, Fr. 24.50

3 Marqués d'Alcella Pansa Blanca 2010
Alella DO
(Xarel-lo)
Parxet SA, Tiana (Barcelona)
Helles Gelb; Aromen von frischen Äpfeln, Birnen, Pfirsich mit Noten von weissen Blüten; mittelgewichtig, frische Säure, leicht süsslicher Abgang; fruchtiger Wein, passt zu Sommersalaten, Meeresfrüchten (12% Vol.)
16,5 Punkte, Fr. 14.50

4 Clos d'Agon Blanco 2010
Catalunya DO
(Roussanne, Viognier, Marsanne)
Clos d'Agon, Mas Gil S.L., Calonge
Helles Gelb; Aromen von Dörrobst, Ananas mit Holz- und Rauchnoten; vollmundig, saftige Säure, leicht bitterer Abgang; gut strukturierter, markanter Wein, passt zu kräftigen Fischgerichten wie Parrillada, Zarzuela (13.5% Vol.)
17 Punkte, Fr. 39.–

5 Clos d'Agon Amic 2010
Catalunya DO
(Garnacha, Merlot, Cabernet Sauvignon, Syrah, Monastrell)
Clos d'Agon, Mas Gil S.L., Calonge
Dunkles, jugendliches Rot; Aromen von schwarzen Beeren mit würzigen Noten; vollmundig, frische Säure, strenges, gut integriertes Tannin; fruchtbetonter, strenger Wein, passt zu Bohneneintopf mit Chorizo, katalanischer Paella (14.5% Vol.)
17 Punkte, Fr. 24.–

6 Clos d'Agon Tinto 2009
Catalunya DO
(Syrah, Cabernet Franc, Merlot, Cabernet Sauvignon, Petit Verdot)
Clos d'Agon, Mas Gil S.L., Calonge
Sehr dunkles, jugendliches Rot; Aromen von schwarzen Beeren und Steinfrüchten mit würzigen Noten; vollmundig, saftige Säure, kräftiges, gut integriertes Tannin, lang; grosser, strenger Wein, passt zu Grilladen wie Entrecôte, Lammkoteletts (14.5% Vol.)
17,5 Punkte, Fr. 59.–

Bezugsquelle: Casa del Vino, Ebinger SA, Sihlfeldstrasse 130, 8040 Zürich, Tel. 044 295 90 60, www.casadelvino.ch

Jetzt Probe lesen, sparen und gewinnen!

Beim grossen Special der Verlage profitieren Sie gleich doppelt! Sie lesen Ihren Wunschtitel zum Vorzugspreis und können vielleicht schon bald mit dem Hauptpreis durchstarten. Wir wünschen Ihnen viel Glück!



Hauptpreis: VW Polo Trendline im Wert von Fr. 17 800.–!

2. + 3. Preis: Luxus-Wochenende für 2 Personen im Bergspa Hotel La Val, Brigels. Wert: je Fr. 840.–
www.laval.ch

 58% sparen Wissen, was wichtig ist. 10 Ausgaben für nur Fr. 20.– statt Fr. 48.–*	 41% sparen Das überraschende Umwelt- und Wissensmagazin. 5 Ausgaben für nur Fr. 20.– statt Fr. 34.–*	 41% sparen Das Magazin für Fitness- und Ausdauersport. 4 Ausgaben für nur Fr. 20.– statt Fr. 34.–*	 47% sparen Unterhaltsam, spannend und nützlich. 10 Ausgaben für nur Fr. 20.– statt Fr. 38.–*	 30% sparen Das Magazin für Unterhaltungselektronik. 3 Ausgaben für nur Fr. 20.– statt Fr. 28.50*	 22% sparen Kiddy Swissfamily – das andere Familienmagazin. 3 Ausgaben für nur Fr. 20.– statt Fr. 25.50*
 33% sparen Geniessen mit Annemarie Wildeisen's KOCHEN. 4 Ausgaben für nur Fr. 20.– statt Fr. 30.–*	 30% sparen Die Zeitschrift für Ess- und Trinkkultur. 3 Ausgaben für nur Fr. 20.– statt Fr. 28.50*	 38% sparen Das Magazin für ganzheitliches Leben. 4 Ausgaben für nur Fr. 20.– statt Fr. 32.–*	 29% sparen Das Schweizer Computer-Magazin inklusive DVD. 6 Ausgaben für nur Fr. 20.– statt Fr. 28.20*	 42% sparen Tipps für den Umgang mit Smartphone, Tablets und PC. 7 Ausgaben für nur Fr. 20.– statt Fr. 34.30*	 49% sparen Die meistgelesene Zeitschrift der Welt. 6 Ausgaben für nur Fr. 20.– statt Fr. 39.–*
 32% sparen Das beliebte Kochmagazin der Schweiz. 6 Ausgaben für nur Fr. 20.– statt Fr. 29.40*	 64% sparen Die meistgelesene People-Zeitschrift der Schweiz. 10 Ausg. + 2 x SI-Style für nur Fr. 20.– statt Fr. 55.–*	 21% sparen Schweizer Fragen – aktuelles Wissen. Schweizer Rätsel. 6 Ausgaben für nur Fr. 19.80 statt Fr. 25.20*	 67% sparen Die Schweizer Zeitschrift für Tier und Natur. 12 Ausgaben für nur Fr. 20.– statt Fr. 60.–*	 38% sparen Überraschend, scharfsinnig, unabhängig. 5 Ausgaben für nur Fr. 20.– statt Fr. 32.50*	 36% sparen Das Magazin für Mütter und Väter in der Schweiz. 4 Ausgaben für nur Fr. 20.– statt Fr. 31.20*
 48% sparen Die einzige unabhängige, linke Zeitung der Schweiz. 8 Ausgaben für nur Fr. 25.– statt Fr. 48.–*	 20% sparen Das Magazin für Menschen mit Lebenserfahrung. 5 Ausgaben für nur Fr. 20.– statt Fr. 25.–*				

Ihr Profitier- und Gewinncoupon

Ja, ich möchte folgende/n Titel zur Probe lesen und dabei bis zu 67 % sparen. Zusätzlich nehme ich automatisch am Gewinnspiel um einen VW Polo Trendline und um ein Luxus-Wochenende teil.

- | | | | |
|---|--|---|-------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> Beobachter | <input type="checkbox"/> Kiddy Swissfamily | <input type="checkbox"/> PCtipp | <input type="checkbox"/> Tierwelt |
| <input type="checkbox"/> BeobachterNatur | <input type="checkbox"/> KOCHEN | <input type="checkbox"/> Reader's Digest | <input type="checkbox"/> Weltwoche |
| <input type="checkbox"/> FIT for LIFE | <input type="checkbox"/> marmite | <input type="checkbox"/> Saisonküche | <input type="checkbox"/> wir eltern |
| <input type="checkbox"/> GlücksPost | <input type="checkbox"/> natürlich | <input type="checkbox"/> Schweizer Illustrierte | <input type="checkbox"/> WOZ |
| <input type="checkbox"/> Home Electronics Magazin | <input type="checkbox"/> Online PC Magazin | <input type="checkbox"/> Schweizer Rätsel-Heft | <input type="checkbox"/> Zeitlupe |

Vorname/Name _____

Strasse/Nr. _____

PLZ _____ Ort _____

Telefon/E-Mail _____

Coupon einsenden an: abo24, Leserservice, Postfach, 8099 Zürich

Ich wähle 2 Probeabos und erhalte somit einen 10-Fr.-Gutschein von (bitte nur 1 Kreuz):

Migros Orell Füssli

Ja, ich bin damit einverstanden, dass mich künftig abo24.ch oder die beteiligten Verlage via E-Mail über weitere interessante Angebote informieren.

Teilnahmebedingungen: Jeder Coupon nimmt an der Verlosung teil. Die Teilnahme ist unabhängig von einer Bestellung. Nur Wettbewerbs-teilnahme kostenlos unter www.abo24.ch. Teilnahmeschluss ist der 16.12.2012. Die Gewinner werden schriftlich benachrichtigt. Preise werden nicht bar ausgezahlt. Der Rechtsweg ist ausgeschlossen. Über die Verlosung wird keine Korrespondenz geführt.

2 Probeabos bestellen und Gutschein nach Wahl im Wert von Fr. 10.– erhalten!

Oder schneller gehts unter: www.abo24.ch

*Im Vergleich zum Einzelkauf. Gilt nur für Neuabonnenten in der Schweiz. (Preis inkl. MwSt. und Versandkosten.)



Kichererbsensalat mit Krautstielen

Für 4 Personen

Anstelle der rohen Kichererbsen können für dieses Rezept auch Kichererbsen aus der Dose (Abtropfgewicht 250 g) verwendet werden. Diese vor dem Mischen mit den restlichen Zutaten in ein Sieb geben und gut unter kaltem Wasser spülen.

100 g Kichererbsen
200 g Krautstiele
½ Bund glattblättrige Petersilie
1 mittlere Zwiebel
1 Knoblauchzehe
3 Esslöffel Olivenöl (1)
Salz
2 Tomaten
3 Esslöffel Rotweinessig
1 Esslöffel scharfer Senf
schwarzer Pfeffer aus der Mühle
4 Esslöffel Olivenöl (2)

- 1 Die Kichererbsen über Nacht in kaltem Wasser einweichen. Dann in ein Sieb abgießen. In reichlich frischem Wasser je nach Qualität 40–60 Minuten weich kochen.
- 2 Das Grün der Krautstiele zusammen mit der Petersilie hacken. Die weissen Stiele in kleine Würfelchen schneiden. Zwiebel und Knoblauch schälen und fein hacken.
- 3 In einer Pfanne das Olivenöl (1) erhitzen. Zwiebel, Knoblauch und die gewürfelten Stiele beifügen, leicht salzen und zugeeckt andünsten. Dann die Krautstielblätter-Petersilien-Mischung beifügen und alles noch so lange dünsten, bis das Gemüse zusammengefallen ist. Beiseitestellen.
- 4 Die Tomaten waagrecht halbieren und entkernen. In kleine Würfelchen schneiden.
- 5 Essig, Senf, Pfeffer sowie die zweite Portion Olivenöl (2) verrühren. Mit den abgetropften, noch warmen Kichererbsen mischen und 10 Minuten ziehen lassen. Dann die Krautstiele und die Tomaten beifügen und alles nochmals mit Salz sowie Pfeffer nachwürzen.

Pro Portion 7 g Eiweiss,
 18 g Fett, 16 g Kohlenhydrate;
 259 kKalorien oder 1084 kJoule

Lactosefrei Purinarm

Chorizo mit Melone

Ergibt 6 Portionen

Eine gegensätzliche Kombination, die aber überaus harmoniert: Chorizo, die scharfe Nationalwurst Spaniens, ergibt mit süss-saftigen Melonenwürfeln interessante Tapas.

300 g Chorizo, ersatzweise Paprika-Salami
je 100 g grüne und orangefarbene Melone, geschält und entkernt gewogen
100 g Wassermelone, geschält und entkernt gewogen
2 Zweige Minze
4 Zweige glattblättrige Petersilie
1 Esslöffel Olivenöl
Salz, schwarzer Pfeffer aus der Mühle
½ dl trockener Sherry

- 1 Die Chorizo schälen und in knapp ½ cm dicke Scheiben schneiden.
- 2 Alle Melonensorten in 1 cm grosse Würfel schneiden.
- 3 Minze und Petersilie fein hacken.
- 4 In einer Bratpfanne das Olivenöl erhitzen. Die Chorizo darin knusprig braten. Aus der Pfanne nehmen und warm stellen.
- 5 Anschliessend die Melonenwürfel zum Bratensatz geben und kräftig, aber nur gerade ½ Minute anbraten, mit wenig Salz und Pfeffer würzen und zu den Chorizos geben.
- 6 Den Bratensatz mit dem Sherry auflösen, gut aufkochen, dann über die Chorizo-Melonen-Mischung träufeln. In kleinen Schälchen anrichten und mit der Kräutermischung bestreuen. Sofort servieren.