



HÄPPCHEN



CHLI STINKE  
MUESS ES

Es gibt viele Arten, ein Fondue zu kochen, doch ob moitié-moitié mit Gruyère und Vacherin, mit Wodka oder Kirsch – etwas bleibt immer gleich: Der Geruch, den der Käse in der Wohnung hinterlässt, ist gewöhnungsbedürftig. «Fonduieren» Sie deshalb doch einmal draussen im Garten, zum Beispiel mit diesem Fondue-Grillofen, 114.95 Fr.

[www.mediamarkt.ch](http://www.mediamarkt.ch)



Delikates aus  
OLIVEN

Ümit und Maya Altintas haben sich auf Oliven und Olivenöle aus der Ägäis, aus Griechenland und aus der Türkei, der Heimat der Familie von Ümit Altintas, spezialisiert. In ihrem Zürcher Geschäft am Hottingerplatz steht eine ganze Reihe Schälchen mit goldgrünem Öl und Oliven zum Degustieren bereit. [www.olivenundoel.ch](http://www.olivenundoel.ch)



NEUER STERN AM  
GEMÜSEHIMMEL

**HERKUNFT** – Erst seit wenigen Jahren werden Kalettes (flower sprouts), eine Kreation aus Grossbritannien, in der Schweiz angebaut. Das Wintergemüse ist eine Kreuzung aus Rosen- und Federkohl. Es besitzt sozusagen von beiden Pflanzen das Beste: den herzhaften Geschmack des Rosenkohls und den fein nussigen des Grünkohls. Der bei anderen Kohlarten zuweilen recht strenge Kohlgeruch hingegen ist deutlich milder. Geerntet werden Kalettes von November bis März, und wie der Federkohl profitieren auch die violettgrünen Röschen vom Frost. Angebaut werden Kalettes in den Gemüsebetrieben von Lorenz Gutknecht in

Kalettes, das Gemüse aus einer Kreuzung zwischen Rosen- und Federkohl, bereichert die winterliche Tafel.

Ins BE und Urs Johner in Kerzers FR. Erhältlich ist das Gemüse im Detailhandel und bei Grossverteilern wie Coop oder Migros in der ganzen Schweiz. Wer auch im Sommer nicht auf die grünen Neulinge verzichten möchte, legt den Beutel ganz einfach in den Tiefkühler. Geschmack und Aussehen ändern sich kaum.

**VITAMINE** – Kalettes gehören zur Pflanzenfamilie

der Kreuzblütler. Diese sind für ihre gesunden Inhaltsstoffe bekannt. Neben Eisen und Betacarotin, dem sogenannten Provitamin A, ist das Gemüse besonders reich an den Vitaminen B6, C und K.

**ZUBEREITEN** – Kalettes schmecken roh etwa kombiniert mit Mandelmilch, Zitrone und Apfel in einem Smoothie. Gekocht als Suppe oder als Gemüsebeilage. Dazu blanchiert man die Röschen einige Minuten in Salzwasser und verarbeitet sie dann weiter. Dünstet sie zum Beispiel mit Speckwürfeln und Rahm oder gratiniert sie zusammen mit Kartoffeln. Weitere Rezepte und Infos: [www.kalettes.ch](http://www.kalettes.ch)

DAS ISST DIE WELT

BAKLAVA  
Süsses Gebäck

Das von Zuckersirup triefende Gebäck aus Filo- oder Yufkateig kennt man im Nahen Osten und auf der Balkanhalbinsel. Je nach Herkunft ändern sich die Zutaten. Im Orient wird das Gebäck mit Rosenwasser aromatisiert, in Griechenland kocht man den Sirup mit Honig, Zimt und Zitronensaft, in der Türkei werden die Nüsse durch Pistazien, im Iran durch Mandeln ersetzt. Yufka- und Filoteig sind hauchdünne Teige, die es in türkischen Läden zu kaufen gibt. Wer dort nicht fündig wird, kann auch Strudelteig verwenden. Diesen verkaufen die Grossverteiler. Wichtig ist, dass der Teig nicht zu alt und zu trocken ist und zuvor nicht gefroren war, sonst wird er beim Zubereiten brüchig. Baklava wird seit Jahrhunderten gebacken. Rezepte kann man bereits beim griechischen Schriftsteller Athenaios lesen, der von 193 bis 235 n. Chr. lebte.



SO WIRDS GEMACHT

– **Zutaten** –  
500 g Filoteig, 200 g flüssige Butter, 200 g fein gehackte Pistazien, 1 TL Zimt, 2 dl Wasser, 300 g Zucker, 1 TL Zitronensaft, 2 cl Rosenwasser

– **Zubereitung** –  
1. Backofen auf 160 Grad vorheizen. 2 Teigblätter auf ein mit Backpapier belegtes Blech (25 x 35 cm) legen. Teig mit Butter bestreichen, 2 Teigblätter darauflegen, mit Butter bestreichen. So weiterfahren, bis die Hälfte des Teigs aufgebraucht ist.

2. Pistazien mit Zimt mischen, auf dem Blätterstapel verteilen. Dann wieder abwechselnd mit 2 Blättern bedecken, mit Butter bestreichen.  
3. Teig mit einem Messer in Stücke schneiden. Mit kaltem Wasser beträufeln, ca. 35 Minuten backen.  
4. Wasser aufkochen, Zucker zugeben, rühren und etwas einköcheln. Zitronensaft und Rosenwasser dazugeben. Sirup noch heiss auf das heisse Baklava träufeln.

**Zubereitung:** 30 Minuten  
**Backen:** ca. 35 Minuten

KÜCHEN  
LATEIN

Was bedeutet:  
Blondieren

Nein, einen Coiffeur brauchen Sie nicht für diese Tätigkeit, und auf Haarfarbe und Bleichmittel können Sie ebenfalls verzichten. Unter Blondieren (franz. faire blondir) versteht man in der Küchensprache das leichte Anschwitzen von Knoblauch- oder Zwiebelwürfeln etc. in heissem Fett, bis sie glasig sind. Dabei entstehen Röstaromen, die den Eigengeschmack hervorheben. Das Wort Blondieren wird auch für die Zubereitung einer hellen Mehlschwitze (roux blond) verwendet.

EINGEKEHRT  
Landgasthof  
KRONE

Star des Gasthofs im Dorf Wolfhalden, Geburtsort meiner Mutter, ist die Aussicht. Unter uns haben wir den Bodensee samt vorgelagertem Flachland, in dem die appenzellischen Hügelrippen dekorativ verenden; am Gegenufer zeigt sich Deutschland. Die Gerichte von Markus Steger, der mit Partnerin Heidi Bauhofer das Lokal betreibt, lenken dann doch die Aufmerksamkeit auf den Tisch. Ich wurde in der «Krone», gutbürgerliches Lokal und Dorfbeiz, jedes Mal glücklich. Neulich begeisterte mich der Hackbraten. Sowie der Rotwein «Duc», eine Assemblage vom Winzer Herzog,



der unweit Charaktertropfen herstellt. Mein persönliches Wolfhändler Happy End: In der nahen Bäckerei Hecht besorge ich mir jeweils die wunderbar herben, total unklebrigen, kantonsweit berühmten Baumnussgipfel. Thomas Widmer

**LANDGASTHOF KRONE**  
Kronenstrasse 63, 9427 Wolfhalden  
071 891 11 20, [www.krone-wolfhalden.ch](http://www.krone-wolfhalden.ch)