

Einfach raffiniert:
Nudeln an Erbsli-
sauce mit Rüebl

Mit nur fünf Produkten
unzählige Komplimente ernten?
Unsere Rezeptideen
sind schlank im Aufwand
und üppig im Geschmack.

Wein
empfehlung



Der Brindisi DOC mit seinem weichen Auftakt passt hervorragend zu den Nudeln an Erbslisauce.

Kochen mit fünf

Zutaten

Die Fünf ist eine besondere Zahl. Sie ist nicht nur eine Primzahl, sie gilt in vielen östlichen und westlichen Kulturen als Ziffer der Liebe. Der Grund: Sie besteht aus der unteilbaren Kombination der Zahl drei, die dem Männlichen zugeordnet wird, und der weiblichen Zahl zwei. In dieser Aus-

gabe von «Öise Lade» stellen wir Ihnen Rezepte vor, bei denen die Fünf ebenfalls Trumpf ist: Alle Gerichte kommen mit fünf Zutaten aus, Küchenbasics wie Pfeffer, Salz oder Bouillon ausgenommen. Das schont im Januar nicht nur das Budget, sondern zeigt auch, dass weniger oft mehr ist. ▶

VOIG Koch KURS IM FEBRUAR

Spicy – internationale Gewürzküche

Von spicy bis scharf – in diesem Kurs dreht sich alles um die richtige Würze. Sie stellen Gewürzpasten her und kochen die passenden Rezepte. Sämtliche Kursdetails finden Sie auf Seite 45.



Powerkuchen, welcher schnell gemacht ist: Randenwähe mit Käse.



Schlicht und gut: Koteletts mit Pilzen und Ofenfrites.

Wein empfehlung



Der würzige La Mancha und die deftigen Koteletts mit Pilzen ergänzen sich ausgezeichnet.

Die einen machen aus der Not eine Tugend. Die anderen suchen eine überzeugendere Lebensphilosophie. Doch klar ist: Der neue Lebensstrend heisst Bescheidenheit, wie sowohl die bekannte amerikanische Trendforscherin Faith Popcorn als auch das schweizerische Gottlieb-Duttweiler-Institut feststellen.

FERTIG MIT PROTZEN UND KLOTZEN

Die Besinnung auf die schlichten Dinge heisst nicht, dass auf Qualität verzichtet wird. Doch in einer Welt, in der alles immer komplizierter zu werden

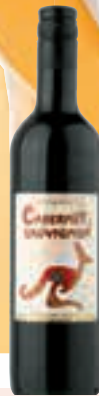
Fünf Teile für ein Ganzes



Leicht und bekömmlich:
Apfel-Jogurt-Becher



Könnte das neue Lieblingsmenü Ihrer Kinder werden: gratinierte Schinken-Bananen.



Wein
empfehlung

Der fruchtbetonte Cabernet Sauvignon Warramba aus Australien harmonisiert mit den gratinierten Schinken-Bananen.

scheint, wollen viele Ballast abwerfen und einfacher leben. Denn Zeit und hochwertige Produkte, denen man vertrauen kann, werden immer mehr zum Luxusgut.

QUALITÄTSANSPRUCH

Die Besinnung auf «weniger ist mehr» ist daher ein Entscheid zum bewussten Konsum. Also Genuss ade? Keineswegs. Nur eine Rückbesinnung auf echte Werte, die vorübergehend etwas aus der Mode geraten sind. The-

men wie Ökologie, Regionalität, Natürlichkeit und Gesundheit sind dabei wichtig. Was zählt, sind nicht mehr nur Schein und Lebensstandard, sondern innere Werte und Lebensqualität.

DER WERT EINES LÄCHELNS

Dazu gehört, dass man unkompliziert im Dorf einkaufen kann und im Laden mit einem Lächeln begrüßt wird. Dazu gehören Lebensmittel, denen man vertrauen kann. Und dazu gehören schlichte Gerichte, die auf das Wesentliche reduziert sind und einfach unverschämt gut schmecken. ◀

Sämtliche Rezepte finden Sie ab Seite 50.



Wein
empfehlung

Zum luftigen Käsesoufflé passt der spritzige La Côte AOC aus der Westschweiz.



Der Profi für heiße Küchentipps:
Chefkoch
Darren Allard



- Die Form muss gerade und hoch sein und darf nur zu $\frac{2}{3}$ gefüllt werden.
- Die Verwendung von 4 oder 5 Eiern verlangt eine Souffléform von 2 Litern Inhalt.
- Zu kleine Form mit Papiermanschette vergrößern: gefaltetes Backpapier rundum mit Schnur anbinden und oben mit Büroklammer fixieren.
- Nur den Boden der Form einbuttern, dann kann das Soufflé beim «Hochklettern» an der Wand festkleben.
- Der Eischnee sollte nicht zu lange geschlagen werden, sonst wird er grobflockig und lässt sich nur schwer unter die Masse heben.
- Während des Backens den Ofen niemals öffnen, sonst fällt das Soufflé zusammen.
- Das Soufflé ist fertig, wenn die Risse, die sich beim Backen bilden, nicht mehr feucht glänzen.
- Das Soufflé kann nicht warten. Servieren Sie es, wenn alle am Tisch sind, denn es bleibt höchstens 5 Min. in voller Pracht.

Schritt
für
Schritt Käsesoufflé

Ein Soufflé zu backen, gehört zu den Königsdisziplinen in der Küche. Doch mit unseren Tipps klappt es bestimmt.



1. Butter und Mehl dünsten. Pfanne vom Herd ziehen und Milch schluckweise dazurühren. Würzen.



2. Käse und Maizena dazugeben. Die Eigelb darunterühren.



3. Das Eiweiss steif schlagen und sorgfältig darunterziehen. Sofort backen.

Fünf steigen auf

Gerade mal fünf Zutaten braucht es, um die Primadonna unter den Eierspeisen zuzubereiten, das Soufflé. Seinen Namen hat das Gericht vom französischen Wort «soufflé», das Hauch oder Atem bedeutet. Genau so vergänglich ist es: Der zarte Auflauf verträgt während des Backens weder Erschütterungen noch kalte Luft. Und ist das Soufflé einmal fertiggebacken, darf man es auf keinen Fall warten lassen, sonst fällt es in sich zusammen. Soufflés gibt es in unzähligen Varianten, von Gemüse über Fisch und Käse bis zu Schokolade oder Früchten.

Tipps
&
Tricks



4 + 1 = *Kochgenuss*

Ein Gleichschwerteig, der für einen Kuchen oder Muffins verwendet werden kann, ist eine einfache Sache: Man legt die Eier auf die Waage und nimmt dann jeweils die gleiche Grammmenge an Zucker, Butter und Mehl. Das ist sehr praktisch, da man ohne Rezept auskommt und die Grösse der Eier keine Rolle spielt. Auch beim Rühren ist dieser Kuchen unkompliziert. Denn ob man zuerst die Eier mit dem Zucker schaumig rührt oder mit Butter und Zucker, spielt keine Rolle. Beide Wege führen zu einem feinen Endresultat. Wichtig ist aber, dass man mit dem Rühren aufhört, sobald das Mehl untergemischt ist. Sonst wird der Teig klebrig.

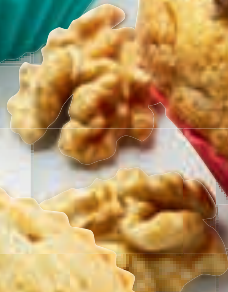


Fruchtig: Muffin mit Äpfeln, Birnen, Bananen oder eingeweichten Dörrfrüchten.

Süss: Muffin mit Schokolade, Konfitüre, Marzipan oder Karamellwürfeli.



Nussig: Muffin mit Haselnüssen oder Mandeln, Kokosraspel, Baum- oder Pekannusshälften, Pistazien, Erdnüssen.



Tipps & Tricks

Gleichschwerteig

- 4 oder 5 Eier, je nach Grösse, für eine Cakeform oder eine Springform verwenden.
- 2 Eier, je nach Grösse, reichen für 8–12 Muffins.
- Die Butter sollte Zimmertemperatur haben, dann lässt sie sich schneller schaumig schlagen.
- Backpulver lockert den Kuchen auf.
- 2 EL Kirschen lassen den Teig schöner aufgehen.
- Der Teig soll schwer vom Löffel reissen. Wenn er zu fest ist, ein wenig Milch darunterrühren.
- Eischnee macht den Teig lockerer.

Aromatisch: Muffin mit Kaffee, Zimt oder Zitronenschalenpaste.



Saftig: Muffin mit tiefgekühlten Beeren oder Steinobst.

