

Bitter isst besser

REZEPTE: ANNINA CIOCCO | FOTOS: PIA GRIMBÜHLER



Sauerampfer-
mousse
Rezept Seite 27



SAUERAMPFER

Ehemals als Heilpflanze verwendet, ist junger Sauerampfer eine gesunde Zutat in Salaten oder Suppen. Das Wiesenkraut ist reich an Vitamin C. Isst man aber zu grosse Mengen alter Blätter, kann die darin zunehmend enthaltene Oxalsäure Nierensteine entstehen lassen.



BITTERSTOFFE

Schmeckt etwas bitter, kann das bedeuten: Es ist nicht bekömmlich und man sollte es nicht essen. Bei Lebensmitteln heisst es jedoch: Es ist vollgepackt mit Nährstoffen. Bittere Früchte und Gemüse sind gesund – nicht nur wegen den Inhaltsstoffen, sondern auch wegen dem, was sie im Körper auslösen. Ernährungsexperte David Fäh von der Universität Zürich sagt, dass Bitterstoffe den Fettstoffwechsel ankurbeln, den Blutdruck positiv beeinflussen und man schneller satt ist, wenn man bitter isst. «Wir sind überfüttert mit süssen und fettigen Lebensmitteln», sagt Fäh. Wer Bitteres auf seinen Speisezettel nimmt, sorgt für eine Bereicherung. Oder wie Fäh es sagt: «Wenn man bittere Lebensmittel wählt, erhält man spezielle und gesunde Produkte.» Das folgende Menü greift in jedem Gang auf bittere Zutaten zurück.

Zitrusfrüchte mit Endiviensalat

Rezept Seite 27



ZITRUSFRÜCHTE

Vitamine und Antioxidantien sind in Zitrusfrüchten enthalten. Die Vitamine sollen die Abwehrkräfte stärken, die Antioxidantien jung halten. Der bittere Geschmack sitzt in der weissen Haut. Endiviensalat verfügt wie der Trevisano (S. 25) über gesunde Bitterstoffe.





Artischockensuppe

Rezept Seite 27

MANDELN

Bitter heisst: Voller Nährstoffe. Die Mandel trägt über zwanzig Vitamine, Mineralien und Fette in sich. Sie sollen vor Herz-Kreislauf-Erkrankungen schützen und den Cholesterinspiegel senken. Die Artischocke ist verdauungsfördernd und cholesterinsenkend.



TREVISANO

Die Zichorienart mit den rot-weissen Blättern weist einen Bitterstoff auf, der auch im Lattich- und Endiviensalat zu finden ist. Das sogenannte Lactucopikrin gehört zu einer Wirkstoffgruppe, die entzündungshemmend ist und in der Naturheilkunde verwendet wird.



Lammkotelettes auf Radicchio di Treviso

HAUPTGERICHT FÜR 4 PERSONEN

**12 Lammkoteletts à ca. 60 g
Pfeffer**

4 EL HOLL-Rapsöl

1 Knoblauchzehe

60 g Butter, weich

1 TL Kurkuma

Salz

**500 g Radicchio di Treviso
oder Cicorino rosso**

1. Backofen auf 80 °C vorheizen. Lamm mit Pfeffer würzen. In der Hälfte des Öls bei grosser Hitze beidseits ca. 2 Minuten anbraten. Im Backofen ca. 5 Minuten ziehen lassen. Inzwischen Knoblauch zur Butter pressen. Kurkuma begeben und gut mischen. Mit Salz abschmecken.

2. Radicchio längs vierteln und mit Salz und Pfeffer würzen. Im restlichen Öl bei starker Hitze kurz braten, so dass der Radicchio noch bissfest ist. Mit den Lammkoteletts anrichten und mit Kurkuma-Knoblauch-Butter servieren. Dazu passt Amarant oder Hirse.

GETRÄNKETIPP

herber Rotwein, z. B. Sangiovese

ZUBEREITUNG ca. 25 Minuten

Pro Person ca. 35 g Eiweiss, 50 g Fett, 2 g Kohlenhydrate, 2500 kJ/600 kcal

BITTERSCHOKOLADE

Schwarze Schokolade enthält viele Polyphenole. Diese aromatischen Verbindungen sind gesund. Sie senken den Blutdruck und schützen vor Herzinfarkt. Die Preiselbeere ist eine Vitaminbombe. Ihr Saft soll gegen Infektionen der Harnwege helfen.



Preiselbeertörtchen

DESSERT FÜR 4 PERSONEN,
ERGIBT 4 STÜCK À CA. 7 CM Ø

Butter und Mehl für die Formen
2 Eier
1 Eigelb
80 g Zucker
60 g Weissmehl
10 g Kakaopulver
½ TL Backpulver
100 g dunkle Schokolade,
z. B. Crémant 47%
80 g Preiselbeeren aus dem Glas
60 g Halbfettquark

1. Backofen auf 200 °C vorheizen. Förmchen buttern und mit Mehl stäuben. Eier, Eigelb und Zucker mit dem Handrührgerät zu einer hellen Masse schlagen. Mehl, Backpulver und Kakao mischen und löffelweise unterheben. Von der Schokolade für die Garnitur einige Späne hobeln. Restliche Schokolade in kleine Würfel schneiden und zur Masse mischen. Masse in die Förmchen geben und in der Ofenmitte ca. 8 Minuten backen. Im offenen Ofen langsam auskühlen lassen.

2. Törtchen horizontal halbieren und mit je 2 EL Preiselbeeren bestreichen. Wieder zusammensetzen. Quark auf die Törtchen geben und mit den restlichen Preiselbeeren und Schokoladenspänen servieren.

GETRÄNKETIPP

Kaffee oder Grüntee

ZUBEREITUNG ca. 30 Minuten

+ ca. 8 Minuten backen
+ abkühlen lassen

Pro Person ca. 9 g Eiweiss, 13 g Fett,
56 g Kohlenhydrate, 1550 kJ/380 kcal



Sauerampfermousse

VORSPEISE FÜR 4 PERSONEN

20 g Sauerampfer aus dem Delikatessgeschäft
4 EL Olivenöl
1 kleine Knoblauchzehe
150 g Frischkäse nature
1 dl Vollrahm
Salz, Pfeffer

1. Sauerampfer in feine Streifen schneiden. Etwas für die Garnitur beiseitestellen. Rest zu der Hälfte des Öls geben. Knoblauch dazupressen und zum Frischkäse mischen. Mit dem Stabmixer fein pürieren. Rahm steif schlagen und sorgfältig unter die Frischkäsemasse heben. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. In eine kleine, flache Form geben und flach streichen. Zugedeckt mindestens 1 Stunde kühl stellen.

2. Aus dem Mousse mit zwei Esslöffeln Quenelles stechen und anrichten. Beiseitegestellte Sauerampferstreifen auf dem Mousse verteilen. Restliches Öl darüber träufeln. Mit etwas Pfeffer bestreuen. Dazu passt geröstetes Brot.

GETRÄNKETIPP

Pikant gewürzter Tomatensaft.

ZUBEREITUNG ca. 25 Minuten
 + mind. 1 Stunde kühl stellen

Pro Person ca. 5 g Eiweiss, 31 g Fett, 2 g Kohlenhydrate, 1250 kJ/300 kcal



Zitrusfrüchte mit Endivien- salat und Crevetten

VORSPEISE FÜR 4 PERSONEN

½ Zitrone
200 g gekochte Crevettenschwänze, Tail-on
2 Prisen Muskatnuss
Salz, Pfeffer
½ Schalotte
2 Grapefruits
¼ Pomelo
150 g Endiviensalat
1 EL Weissweinessig
6 EL Olivenöl

1. Zitronenschale fein zu den Crevetten reiben. Mit Muskatnuss, Salz und Pfeffer würzen. Schalotte fein hacken und dazumischen. 1/4 der Grapefruits auspressen (5 EL). Zitrone ebenfalls auspressen (2 EL) und zum Grapefruitsaft mischen. Restliche Grapefruits mit dem Messer rundum samt weisser Haut schälen. Grapefruits halbieren und in dünne Scheiben schneiden. Pomelo schälen und Pomelofilets in Stücken aus den Trennhäuten lösen. Salat in kleine Stücke zupfen. Zitronen- und Grapefruitsaft mit dem Essig und 2/3 des Öls mischen. Salatsauce mit Salz und Pfeffer abschmecken.

2. Crevetten im restlichen Öl bei mittlerer Hitze ca. 2 Minuten anbraten. Grapefruitscheiben und Pomelostücke mit dem Salat anrichten. Sauce darüber geben und mit den Crevetten servieren.

GETRÄNKETIPP

Lager Bier.

ZUBEREITUNG ca. 35 Minuten

Pro Person ca. 8 g Eiweiss, 13 g Fett, 12 g Kohlenhydrate, 900 kJ/210 kcal



Artischockensuppe mit Mandeln

VORSPEISE FÜR 4 PERSONEN

100 g mehlig kochende Kartoffeln
240 g Artischockenherzen aus der Dose, abgetropft
2 EL Olivenöl
6 dl Gemüsebouillon
Salz, Pfeffer
2 EL Rauchmandeln
4 Zweige glattblättrige Petersilie

Kartoffel und Artischocken klein hacken. Im Öl dünsten. Mit Bouillon ablöschen. Alles ca. 20 Minuten weich kochen. Suppe mit dem Stabmixer pürieren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Mandeln hacken. Petersilienblätter von den Zweigen zupfen. Mit den Mandeln auf die Suppe geben und sofort servieren.

GETRÄNKETIPP

Trockener Weisswein, z. B. Arneis.

ZUBEREITUNG ca. 20 Minuten
 + ca. 20 Minuten kochen

Pro Person ca. 3 g Eiweiss, 8 g Fett, 5 g Kohlenhydrate, 450 kJ/110 kcal

