

Solothurn

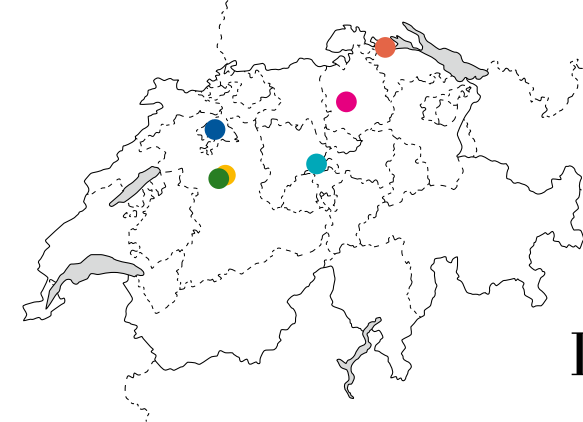
Ein schöner «Märet»



● Marktbummel in Solothurn

Es sei der stimmungvollste und schönste der bisher abgelichteten Märkte, berichtete unser Fotograf nach seinem Besuch in Solothurn begeistert. Tatsächlich ist der Solothurner «Märet» ein besonders schmucker seiner Gattung. Und einer mit langer Tradition: Im Jahre 1321 wurde der Markt «in der Gasse vor dem Münster» erstmals erwähnt. Heute wird er zweimal wöchentlich zwischen Bieltor und St.-Ursen-Kathedrale, mitten in der malerischen Zähringerstadt, abgehalten. Das Angebot ist riesig: Bäuerinnen und Bauern aus der näheren und weiteren Umgebung bieten Gemüse, Früchte, Blumen, Kuh-, Schaf- und Ziegenmilchprodukte, Eier, Brot, Zöpfe, Antipasti, Eingemachtes, Most, Setzlinge, Strickwaren und was sonst noch das Herz der Marktbesuchenden begehrt an. Wer schliesslich mit voll bepackten Körben und Taschen am letzten Stand angelangt ist, sollte es nicht verpassen, sich zum «Märetkafi» in eines der unzähligen Solothurner Restaurants zu setzen und dem Treiben noch ein Weilchen zuzusehen. Die Wahrscheinlichkeit, dass man dabei mit Einheimischen ins Gespräch kommt, ist gross: Die Solothurner sind gesellige Leute – auch jenseits marktlichen Treibens.

Wochenmarkt Solothurn, in der Altstadt zwischen Bieltor und St.-Ursen-Kathedrale, Mittwoch und Samstag, 7.15 bis 12.15 Uhr, www.maeret.ch



Kulinarische Adressen und Termine

● Der Sirupier lädt zu Tisch

Warum nicht mal ein Sirup and Dine statt ein Wine and Dine? Mathias Wirt, der ebenso umtriebige wie sympathische Berner Sirupier, lädt zu Syrup & More. Fachmännisch und mit literweise Herzblut weilt er sein Publikum in die Herstellung und die vielfältigen Einsatzmöglichkeiten des süssigen Saftes ein. Nach ausgiebiger Degustation wird ein frühlingshaftes 3-Gang-Menü serviert, das nicht zwingend von Sirup begleitet sein muss. Schliesslich findet das Ganze in einer Brauerei statt.

Syrup & More, 5. Mai 2014, Fr. 75.–/Person, Anmeldung bei Altes Tramdepot Brauerei Restaurant AG, Grosse Muristalden 6, 3006 Bern, 031 368 14 15, www.altestramdepot.ch, www.sirupier.ch

● Zürichs Schokoladenseite

In Zürich stehen mit dem dritten Salon du chocolat die süssesten drei Tage der Stadt vor der Tür. Besucherinnen und Besucher haben die Qual der Wahl zwischen neuen Schokoladenkreationen, diversen Schoggi-Vorführungen und lehrreichen Vorträgen. Angesichts eines derart genussvollen Themas raten wir zu «sowohl-als-auch».

Salon du chocolat, 4. bis 6. April, 10 bis 19 Uhr, Messe Zürich, Halle 3, 8050 Zürich, Erwachsene Fr. 18.–, Kinder 6–12 Jahre Fr. 9.–, <http://zurich.salon-du-chocolat.com/>

● Wir essen die Welt

Mit jedem Bissen, den wir essen, bewegen wir uns im Spannungsfeld zwischen Genuss, Gesundheit, Geschäft und Globalisierung. Unsere kulinarischen Vorlieben und Entscheidungen beeinflussen nicht nur unsere Gesundheit, sondern auch die Umwelt und das Leben anderer. Die aktuelle Ausstellung von Helvetas gibt Einblick in das komplexe System «Essen» – von der Produktion über den Handel bis hin zu Hunger und Überfluss.

Wir essen die Welt, 21. Februar bis 24. Mai 2014, Montag bis Freitag 8 bis 18 Uhr, Samstag 10 bis 16 Uhr, Käfigturm Bern, Marktgasse 67, 3003 Bern, www.wir-essen-die-welt.ch

● Eine feine Sache

Für einmal sei nicht auf einen Anlass, aber auf etwas ebenso Lohnenswertes hingewiesen. Auf den Versuch nämlich, die gerade in Privathaushalten immense Verschwendung von Lebensmitteln einzudämmen. Statt nach einer Party die Reste wegzuerwerfen oder den Kühlschrankinhalt dem Abfallsack zu übergeben, bietet man seinen Vorrat auf www.foodsharing.ch gratis an. Oder sucht auf dieser Plattform das Ei, das beim Kuchenbacken bekanntlich immer wieder fehlt.



● Ein Märit für den Bärlauch

Wenns in Stein am Rhein tüchtig nach Knoblauch riecht, hat dies seinen speziellen Grund: Im schmucken Städtchen geht der Bärlauchmarkt über die Bühne. Nach dem letztjährigen Erfolg findet dieser frühlingshaft Markt heuer zum zweiten Mal statt und bietet Gelegenheit, in Gaststätten und Gewerbebetrieben Bärlauch in unterschiedlichster Form zu geniessen. Zum anschliessenden Auslüften des intensiven Duftes sei ein Abstecher an den nahe gelegenen Rheinfluss empfohlen.

Bärlauchmarkt Stein am Rhein, 29. März, 8 bis 16 Uhr



● Zurück ins Mittelalter

Ein Markt der etwas anderen Art geht Mitte April auf dem luzernischen Obergütsch über die Bühne. Mittelalterfans erfreuen sich an historischem Handwerk, versuchen ihr Geschick am Bogenturnier, decken sich mit mittelalterlichem Tongeschirr ein und frönen den Leckereien der holden Frau Holle. Wagen Sie den Schritt in eine längst vergangene Zeit!

Mittelaltermarkt zu Luzern, 11. bis 13. April 2014, Bus Nr. 10 bis Endstation Obergütsch, www.mittelaltermarkt-luzern.ch



Ihre Tipps sind willkommen!

Etwas gesehen, gehört, gekostet, das in unsere Küchenagenda passt? Dann freuen wir uns über Ihre Meldung an redaktion@koch-magazin.ch.

Wir werden die Einsendungen gerne prüfen und Passendes an dieser Stelle publizieren.



Nachbarschaftliche Küchenfreuden

Wohin gehen hungrige Rezeptautoren, Kochschulassistenten und Fotoköche, wenn sie nach einem langen Tag keine Lust mehr haben zum Kochen? In die neue Brasserie 11 im Berner Monbijou, die nur einen guten Steinwurf entfernt von der Redaktion KOCHEN an der Schwarztorstrasse 11 liegt. Um genau zu sein: «Neu» sind die Gastgeber Anita und Urs Sinzig, die das frühere «Rendezvous im Monbijou» übernommen haben. Von aussen eine unauffällige Quartierbeiz, drinnen fühlt man sich fast wie im eigenen Esszimmer. Ob man einen weiss gedeckten Tisch vorzieht oder lieber im oberen Teil an einen der grossen Tische sitzt, macht keinen Unterschied von dem her, was auf den Teller kommt: Zum Auftakt immer einen Brotkorb mit Olivenöl, Salz und Butter, später ein kleines «Versucherli» aus der Küche, um den ersten Hunger zu stillen. Die Karte am Abend besteht aus einem saisonalen Teil, der alle drei Monate wechselt, und den Klassikern des Hauses, von denen das KOCHEN-Team ganz besonders die überbackene Zwiebelsuppe, das Fleisch-Tatar, die Gnocchi Fiorentina mit Steinpilzen und Spinat, die Bauernbratwurst von Metzger Dällenbach aus Oberdiessbach oder die gebratene ganze Seezunge mag. Und wir freuen uns schon wieder auf den Sommer: Da gibt es nämlich das beste kalte Roastbeef mit – natürlich – hausgemachten Pommes Frites. Am Mittag übrigens kommt die spezielle Tageskarte zum Einsatz. Und wehe dem, der nicht reserviert hat, der muss auf einen Platz warten.

Brasserie 11 im Monbijou, Schwarztorstrasse 11, 3007 Bern
031 931 30 00, www.brasserie11.ch
Mo–Fr 9.00–23.30 Uhr, Sa 17.30–23.30.

BRASSERIE
11

im Monbijou

Anita & Urs Sinzig
Schwarztorstrasse 11
3007 Bern

Tel. 031/931 30 00

info@brasserie11.ch
www.brasserie11.ch

Leserfrage



Kokosmilch oder Kokoswasser?

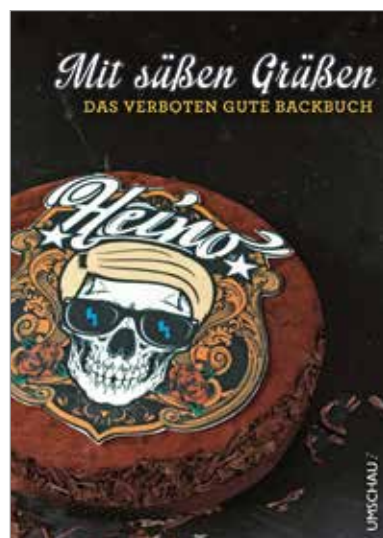
*Eben habe ich mir ein Buch über die thailändische Küche gekauft. Darin wird sehr oft von Kokoswasser gesprochen. Nun bin ich etwas irritiert, denn in einigen Rezepten wird auch Kokosmilch verwendet, offensichtlich scheint dies nicht dasselbe zu sein. Wo liegt der Unterschied zwischen Kokosmilch und Kokoswasser?
U. Baumann, am Telefon*

Kokosmilch wird aus dem Fruchtfleisch der Kokosnuss gewonnen. Das geschälte weisse Fruchtfleisch der Kokosnuss wird dabei mit Wasser vermischt, ganz fein püriert und anschliessend passiert. Kokoswasser ist der Saft, der sich in der Kokosnuss befindet und fast klar ist. Dabei enthalten unreife Früchte am meisten des süsslichen und fast fettfreien Wassers. Man muss nicht zwingend selber Kokosnüsse knacken, um an das Wasser zu gelangen: Reines Kokoswasser, das nicht zusätzlich gesüsst ist, kann man wie Kokosmilch fertig kaufen. Im Gegensatz zu Kokosmilch, die auch bei den Grossverteilern erhältlich ist, kann man Kokoswasser nur in asiatischen Lebensmitteläden oder speziellen Getränkehandlungen kaufen.

Süsses von Heino

Und zwar für einmal nicht in akustischer, sondern in kulinarischer Form. Kult-Schlagersänger Heino scheint genügend blau blühende Enziane gepflegt zu haben und wechselt von der Bühne in die Küche. Der gelernte Bäcker und Konditor zeigt mit seinem Kochbuch-Erstling, was er auch ohne Mikrofon drauf hat. So süss wie seine Lieder sind die 50 Lieblingskuchen, die er für sein verboten gutes Backbuch ausgewählt hat. Statt hoch auf dem gelben Wagen zu sitzen, geniesst man bei Tisch ein Stück «Schwarze Barbara» oder einen «Carambo Caracho Whisky Gugelhopf» und blättert schmunzelnd durch Kuchenrezepte und bunte Heino-Bilder. Kein Zweifel: Der Mann beweist eine sympathische Portion Selbstironie. Gut möglich, dass er auch als Zuckerbäcker die Hitparaden stürmt. Ein Buch mit Kultpotenzial ist ihm auf jeden Fall gelungen.

Mit süssen Grüssen – Das verboten gute Backbuch,
www.umschau-verlag.de,
erhältlich im Buchhandel, 978-3-8652-8698-7



Wenn Sie kulinarische oder kochtechnische Fragen haben, können Sie uns mailen, schreiben oder anrufen. Ihre Ansprechpartnerinnen sind Florina Manz, Ursula Weber und Tina Furer.

Unser Ratgeber-Telefon ist wie folgt besetzt:
NEU: Dienstag, Mittwoch und Freitag, jeweils von 14.30–16.30 Uhr.

Per Mail oder Post erreichen Sie uns selbstverständlich täglich, aber es kann einen Moment dauern, bis wir Ihre Anfrage beantworten können.

Telefon-Ratgeber: 0900 30 29 39 (Fr. 0.90/Minute)
E-Mail: redaktion@koch-magazin.ch
Redaktionsadresse:
KOCHEN, Weissenbühlweg 40, 3007 Bern

Ein feiner Fang

Was wäre unsere Küche ohne fremden Touch?
Wir haben in Perus Küche gefischt und dieses herrliche Rezept an Land gezogen.

Lachs-Ceviche mit Avocado

Für 4 Personen

Ursprünglich aus Peru, ist diese Fischspezialität heute in der ganzen Welt beliebt. Für Ceviche wird Fisch quasi in Zitronensaft gegart: Die Säure denaturiert das Eiweiss, ähnlich wie dies beim Garen durch Hitze geschieht. Für Ceviche sollte der gewählte Fisch – meist festfleischig und weiss, aber auch Lachs und Thunfisch eignen sich – so frisch wie möglich sein, am besten in Sushi-Qualität.

200 g sehr frisches Lachsfilet, enthäutet und entgrätet
1 Zitrone, 1 Esslöffel Olivenöl (1)
1 Avocado, 1 kleine Frühlingszwiebel
½–1 Peperoncino, je nach gewünschter Schärfe
½ Bund glattblättrige Petersilie
1 Teelöffel Weisswein- oder Sherryessig
Salz, schwarzer Pfeffer aus der Mühle
1 Prise Zucker, 1 Esslöffel Olivenöl (2)

1 Das Lachsfilet leicht schräg in dünne Scheibchen schneiden und auf einer Platte anrichten.

2 Die Schale von ½ Zitrone dünn abreiben. Den Saft der Zitrone auspressen. Beides mit dem Olivenöl (1) mischen. Mit einem Pinsel gleichmässig über das Lachsfilet verteilen und dieses mindestens 1 Stunde marinieren lassen.

3 Die Avocado halbieren, den Stein und die Schale entfernen. Das Fruchtfleisch klein würfeln. Das Weiss der Frühlingszwiebel fein hacken, das Grün in hauchdünne Ringe schneiden. Den Peperoncino entkernen, in lange, dünne Streifen und diese in kleinste Würfelchen schneiden. Die Petersilie fein hacken. Alles in eine Schüssel geben.

4 Essig, Salz, Pfeffer, Zucker und Olivenöl verrühren. Über die Avocado geben und alles sorgfältig mischen. Vor dem Servieren auf das Lachs-Ceviche geben.

Für den Kleinhaushalt
2 Personen: Zutaten halbieren.

Pro Portion 11 g Eiweiss,
19 g Fett, 2 g Kohlenhydrate;
234 kKalorien oder 979 kJoule
Glutenfrei Lactosefrei

