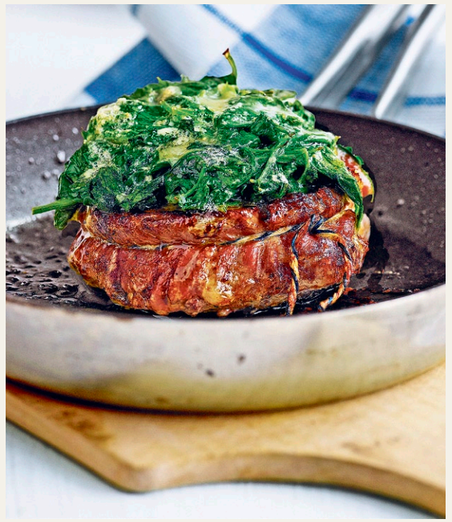
Kochen mit 20 Minuten



© SAISONKÜCHE

Kalbshohrückensteak mit Spinathaube

Für 4 Personen
Zubereitungszeit: 20 Minuten + ca. 15 Minuten überbacken

- 200 g Spinat
- 30 g Pecorino
- Salz
- Pfeffer
- 4 Kalbshohrückensteaks à ca. 180 g
- 2 EL Bratbutter
- 4 TL Butter

Spinat waschen. Tropfnass in einer Pfanne erhitzen, bis er zusammenfällt. Kalt abschrecken und gut ausdrücken. Pecorino fein zum Spinat reiben, mischen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Backofen auf 200 Grad vorheizen.

Hohrückensteaks mit Küchengarn umwickeln und dieses verknoten (so bleibt das Fleisch in Form). Fleisch mit Salz und Pfeffer würzen. In einer ofenfesten Bratpfanne in Bratbutter rundum kurz anbraten. Spinat auf die Steaks verteilen. Je 1 TL Butter drauflegen. Fleisch in der Pfanne ca. zehn Minuten in der Ofenmitte überbacken.
Pro Person ca. 40 g Eiweiss, 16 g Fett, <1 g Kohlenhydrate, 1300 kJ/310 kcal.

Rezept created by
saisonküche
www.saison.ch

Mini-Gemüse

ZÜRICH. Ein Kräuterstöckli hat jeder, doch wie wär es mit einem Gemüsegarten? Mit dem leckeren Mini-Gemüse klappt das auch auf Balkon und Terrasse.

Frisches Gemüse aus dem eigenen Anbau, das weckt den Gärtner in einem. Doch nicht jeder hat einen Garten. Braucht es auch nicht. Gemüse im Taschenformat ist die Lösung. Mini-Tomaten, Mini-Gurken, Mini-Auberginen und Mini-Peperoni – das Sortiment ist riesig. Ob für Salate, als Beilage, für Saucen oder direkt ab dem Strauch für zwischendurch.

Produziert werden die gesunden Naschereien unter anderem in der Gärtnerei Schaniel im bündnerischen Malans. «Das Snackgemüse hebt sich ab von allem, was bisher auf dem Markt erhältlich ist», so Besitzer Norbert Schaniel. «Ich bin begeistert von der Verwendung, zudem sind die Geschmacksrichtungen beeindruckend und ein Traum.»

Mildsüsse Peperoni, scharfe Chilis, aromatische San-Marzano-Tomaten, fruchtige Cherry- und Datteltomaten und knackige Gurken. Für das Naschgemüse im Topf wurden nur die besten Züchtungen ausgewählt und veredelt.

Dank Widerstandsfähigkeit und Robustheit kann man sich auf reichlich Ertrag freuen. Tipps vom Experten: Das Mini-Gemüse liebt sonnige Plätze, viel Wasser und Nährstoffe. Schaniel: «Das Giessen sollte aber immer abhängig von der Witterung sein.» Auch das Düngen sollte man nicht vergessen, am besten alle zwei Wochen. Schaniel: «Ein handelsüblicher Flüssigdünger ist optimal.»

Erhältlich ist das Mini-Snackgemüse ab sofort im Fachhandel im 12-Zentimeter- oder 19-Zentimer-Topf zu Preisen zwischen 5.50 und 19.50 Franken oder online unter
www.lubera.ch
ISABELLE RIEDERER

Für ein Gemüse-Paradies auf dem eigenen Balkon (Bild oben): Produzent Norbert Schaniel und sein Snack-Gemüse. ISABELLE RIEDERER

Süsse Mini-Peperoni.

Mini-Tomaten in allen Grössen, Geschmäckern und Farben.

RESTAURANT ZUM BRAUNEN MUTZ (BS) IM TEST

Zum Braunen Mutz erstrahlt im neuen alten Glanz.

Gutbürgerlich mit Betonung auf gut

BASEL. Seit einem Monat ist die Basler Traditionsbeiz Zum Braunen Mutz nach Umbau und Besitzerwechsel wieder offen. Drei Lokalitäten unter einem Dach: die Brasserie mit Schweizer Küche, die Bar in der ehemaligen Mutzenstube mit zahlreichen Schweizer Biersorten und das Restaurant im oberen Stock. Zudem lockt im Sommer eine Terrasse.

Der erste Eindruck?
Der Braune Mutz ist der Mutz geblieben – zum Glück. Fünf Millionen investierten die neuen Pächter der Candrian Catering in den Umbau. Nun erstrahlt das traditionsreiche Restaurant in altem Glanz.

Was bestellen?
Die bodenständige Küche gibt vom Happen an der Bar über kleinere Speisen in der Brasserie bis hin ins gehobenere Restaurant den Ton an. Wer Nouvelle Cuisine sucht, ist hier fehl am Platz. Dafür gibt es eine währschafte Basler Zwiebelsuppe (11 Franken), ein Zürcher Geschnetzeltes mit Rösti (39 Franken) oder ein Wochenmenü (drei Gänge für 49 Franken). Ein besonders feiner Leckerbissen: das Läckerli-Parfait mit Zwetschgenkompott zum Dessert (12 Franken).

Und nach dem Essen?
Am besten noch ein bisschen die Bierseligkeit in der Beiz geniessen. HYS

ADRESSE
Restaurant Zum Braunen Mutz
Barfüsserplatz 10
4051 Basel
Tel: 061 261 33 69
Mo–Sa 11.30–14.30/17.30–24.00 Uhr
So 10.00–14.30/ 17.30–24.00 Uhr

Einkaufstipps

Zum Einstieg Im Piemont gibt es grandiose Rotweine, aber auch Weissweine wie den feinfruchtigen Arneis. Marina Marcarino produziert ihn im Roerogebiet nach biologischen Methoden. Er schmeckt zum Apéro, zu Antipasti, grilliertem Gemüse oder Spargeln. Arneis 2009, Punset di Marina Marcarino, Neive, Fr. 19.50
www.kueferweg.ch

Persönliche Note Bei Starbucks kann man jetzt nach Lust und Laune selbst kreieren. Der neue However-You-Like-It-Frappuccino lässt keine Wünsche offen: verschiedene Milchsorten, Kaffeegeschmäcker, Sirups, Specials und leckere Toppings. Da hat der Kunde die Qual der Wahl.
www.frappucino.ch

Nicht nur Reis Uncle Ben's kann auch anders. Mit den neuen Heiss auf Noodels kommen Nudelfans auf ihre Kosten. Den praktischen Duo-Becher gibt es in den Sorten Bami Goreng, Szechuan und Süss-Sauer. Sie sind perfekt für den kleinen Hunger zwischendurch. Erhältlich u.a. bei Coop für 4.95 Franken.

Geschmackssache

«Lieber Käse als Schokolade»

Tanja, was sind deine kulinarischen Spezialitäten?
Das sind vor allem Fisch und Meeresfrüchte. Die esse ich selber gern, darum kann ich das wohl auch gut.

Und was kannst du gar nicht zubereiten?
Fleisch! Das Timing stimmt einfach nie. Ein wunderbares Rindsfilet wird bei mir zur Schuhsohle.

Bist du eher der salzige oder der süsse Typ?
Ganz klar der salzige. Ich greife lieber zu einem Stück Käse oder Bündnerfleisch als zu Schokolade.

Was gibt es bei dir nach einer langen Partynacht zum Frühstück?
Dunkles Brot mit Honig, ein Fünf-Minuten-Ei, frisches Obst, Müesli und einen frisch gepressten Orangensaft. Dann kommt man schnell wieder in Schwung.

Worauf könntest du nie verzichten?
Auf Brot und Käse.

Tanja La Croix (29) ist Elektro- und House-DJ und nebenbei ein erfolgreiches Model.

Und worauf kannst getrost verzichten?
Minipick, Nutella und Tiefkühlpizza. ISA

ANZEIGE

Zum Anbeissen gut

Bestellen Sie jetzt ein Schnupper-Abo (6 Ausgaben) der Saisonküche für **nur Fr. 20.– statt Fr. 29.40** im Einzelverkauf.

www.saison.ch/de/schnupperabo