

REZEPT

Kartoffel-Tomaten-Kuchen



Für 4 Personen:
1 Blech von 28-30 cm Ø; Backpapier für den Blechboden.

Zutaten: Butter für den Blechrand. **Teig:** 250 g Mehl; 1 TL Salz; 100 g Butter, kalt, in Stücke geschnitten; 1 EL Essig; ca. 1 dl kaltes Wasser. 2 grosse Kartoffeln, z.B. Bintje, geschält, in dünne Scheiben gehobelt oder geschnitten; ¼ TL Salz; 100 g Schinken, gewürfelt; 600 g Fleischtomaten, nach Belieben geschält, entkernt, in Scheiben geschnitten; 1 Bund Basilikum, fein geschnitten; 1,5 dl Rahm; 1 dl Milch; 2 Eier; ½ TL Salz; Pfeffer aus der Mühle; Muskatnuss. **Zubereitung:** 1. Für den Teig Mehl und Salz mischen. Butter beifügen und zu einer krümeligen Masse verreiben, eine Mulde formen. Essig und Wasser in die Mulde giessen. Zu einem Teig zusammenfügen, nicht kneten. In Folie gewickelt 30 Minuten kühl stellen. 2. Teig auf wenig Mehl rund auswallen. Im vorbereiteten Blech auslegen, Teigboden dicht einstechen. 15 Minuten kühl stellen. 3. Kartoffeln darauf verteilen, salzen. Schinken darüberstreuen und Tomaten ziegelartig darauflegen. Basilikum darüberstreuen. Rahm, Milch und Eier verrühren, würzen. Über die Tomaten giessen. 4. Auf der untersten Rille des auf 220°C vorgeheizten Ofens 35-40 Minuten backen. **Tipp:** Statt des geriebenen Teiges einen fertigen Kuchen- oder Blätterteig verwenden. Statt Basilikum können Sie Rucola verwenden. *mgt*

MEHR REZEPTE



Die Rezepte wurden von Swissmilk zur Verfügung gestellt. Mehr kulinarische Tipps, Wissenswertes über Milch und Ernährungsinformationen finden Sie unter www.swissmilk.ch.

Mehr als 8000 Rezepte finden Sie unter www.swissmilk.ch/rezpte

TRINKEN: Für Kinder, Schwangere und andere, die keinen Alkohol trinken, gibts attraktive Alternativen

Anstossen mit Sti(e)l

Ein Aperitif, ein feines Essen ist eine Einladung zum gemütlichen Beisammensein. Doch was trinkt ein Gast, der keinen Alkohol will? Es gibt heute einige sehr stilvolle Alternativen zu Wasser und Süssgetränken.

MONIKA NEIDHART

Der laue Abend lädt an den See ein. Die Aussicht, einen wunderbaren Sonnenuntergang zu erleben, weckt Lust, den Moment zu feiern. «Hätten Sie gerne einen Aperitif zum Starten», fragt die Serviceangestellte im Restaurant. Am Nachbartisch widerspiegelt sich die Sonne als goldene, funkelnde Kugel im Drink. Verlockend. Doch was wählen, wenn einem der Alkohol schnell in den Kopf steigt, man mit dem Auto unterwegs ist oder Jugendliche miteinbeziehen will? Die Alternativen sind meist schnell aufgezählt: Orangensaft oder Wasser. Es geht auch anders. Wichtig für ein alkoholfreies Getränk ist neben dem Was auch die kühle Temperatur der Flüssigkeit und das Glas, in dem der Drink serviert wird.

Der Kick in der Karaffe

Ein gutes Apéro-Getränk soll den Appetit anregen und die Lebensgeister wecken. Besonders erfrischend sind Kreationen mit Wasser und Limetten, Zitronen, Minze, Ingwer, Holunderblüten oder Eiswürfel. Ohne grossen Aufwand lässt sich so Wasser aromatisieren und ansprechend präsentieren. Eine durchsichtige Glaskaraffe mit gekühltem Wasser füllen und mit Ingwer, Gurken- und Zitronenscheiben ergänzen. Oder einige Beeren, frisch oder tiefgefroren, die dann gleichzeitig die Eiswürfel ersetzen, mit Zitronenschnitzen und Basilikum oder Pfefferminze dem Wasser zugeben.

Es gibt auch unzählige alkoholfreie Varianten von Klassikern wie «Hugo». Damit das Wasser erfrischt, soll es gekühlt serviert werden. Kohlensäurehaltiges Mineralwasser macht



Anstossen geht auch ohne Alkohol stilvoll. (Bild: Therese Krähenbühl)



Sieht aus wie Wein – ist aber ohne Alkohol. (Bild: zvg)

das Getränk spritziger. Die perlende, prickelnde Flüssigkeit erinnert an Prosecco.

Das ideale Glas

Die Wirkung des Trinkglases sollte man nicht unterschätzen. René Gabriel, Weinkritiker und Bordeaux-Spezialist, hat ein universelles Weinglas entwickelt. Dabei hat er Durchmesser, Höhe und andere Faktoren berücksichtigt, um den optimalen Trinkgenuss für Weine zu erhalten. «Bei alkoholischen Getränken studieren wir, welches das ideale Glas ist. Für Wasser oder Saft wird irgendetwas genommen. So werden Gäste, die keinen Alkohol trinken, bereits dadurch degradiert.» Am

schönsten erstrahlt die Farbe des Getränkes in einem Kristallglas. Warum also nicht das gleiche Glas verwenden wie für alkoholhaltige Getränke? So wirkt ein gekühlter, alkoholfreier saurer Most in einem Bierhumpen ganz anders als in einem Sektglas.

Hoch und schlank verbreitet dieses Glas bereits eine festliche Stimmung, die goldgelbe Farbe des Saftes kommt voll zur Geltung. Durch das Halten am Stiel wird das Getränk nicht durch die Hand aufgewärmt. Und beim Anstossen fällt man optisch und akustisch nicht aus dem Rahmen. Ein alkoholfreier, vergorener Saft hat nicht nur fast keinen Alkohol, sondern



auch etwa drei Mal weniger Kalorien als der alkoholhaltige Apfelsaft. Mit

seinem milden, fruchtigen Aroma ein erfrischendes Apéro-Getränk und ein gutes Beispiel, was Glas und Stiel zum Trinkgenuss beitragen.

Genuss ohne Alkohol

Die Frage nach einem alkoholfreien Apéritiv beschäftigte Patricia Dähler und Esther Schaefer aus Mammern TG, als die 0,5 Promille-Grenze für Autofahrer eingeführt wurde. Patricia Dähler begann mangels stilvoller Alternativen zu experimentieren. «Es kann doch nicht sein, dass im Thurgau, der Hochburg des Schweizer Apfelanbaus, Orangensaft fast als

einzigste alkoholfreie Variante angeboten wird.» Aus «Truube und Öpfel» entstand der Tröpfel. Tröpfel besteht aus ¾ Trauben, davon 90% Riesling und 10% Johanner, und ¼ aus 25 verschiedenen Apfelsorten von Hochstammäulen. Das kohlenstoffhaltige Getränk mit Champagnerverschluss und durchsichtiger Flasche rückt auch optisch zu den alkoholhaltigen Schaumweinen auf.

Fruchtsäfte sind beliebt

In Skandinavien spielt der Wein traditionell eine viel kleinere Rolle als bei uns. In diesen Ländern sind Fruchtsäfte auch bei einem mehrgängigen Menü sehr beliebt. Dieser Trend kommt auch in der Schweiz an. In der gehobenen Gastronomie findet man da und dort Fruchtsäfte in die Weinkarte integriert. Die edlen Flaschen vom Obsthof Retter werden dem Gast präsentiert, wie es beim Wein selbstverständlich ist.

Die Direktsäfte, auch aus Quitte, Preiselbeeren oder Heidelbeeren, werden alle aus Wildbeständen gewonnen. Solche Früchte zeichnen sich durch ein angenehmes Verhältnis von intensivem Fruchtroma, Zucker und Säure aus. Sie sind entsprechend nicht mit den üblichen Fruchtsäften zu vergleichen, die viel süsser wirken. Durch den Service, die Aufmerksamkeit und das edle Getränk in stilvollem Glas ein noch ungewohnter Hochgenuss für alle, die keinen Alkohol trinken.

SOMMERDRINK

Für 1 Glas à 3 dl: 0,1-0,2 dl Zitronensaft, frisch gepresst; 4-6 Eiswürfel; 3 dünne Scheiben Salatgurke; 2 dl Süssmost mit Kohlensäure; evtl. frischer Zweig Thymian. Sirup und Zitronensaft in ein hohes Trinkglas geben. Eiswürfel beifügen. Mit Süssmost auffüllen. Gurkenscheiben auf einen Holzspieß längs aufstechen und zusammen mit Thymianstrauss ins Glas stellen. *mne*

BÄUERINNENALLTAG AUS AUSTRALIEN: Christina della Valle berichtet regelmässig aus ihrem Farmalltag in Proserpine, Queensland

Das Wahrzeichen Australiens: Das Känguru



Kein Bild Australiens ist komplett ohne ein Bild von hüpfenden Kängurus. Kängurus gehören der Familie

Macropodidae an, was Grossfuss heisst. Aber was ist denn ein Wallaby? Die sechs unterschiedlichen Kängurugattungen sind einfach grösser als ihre Wallaby-Verwandten, von denen es mehr als 50 Arten gibt. Die «Grossfüsse» sind Beuteltiere und kommen in Australien, Papua Neuguinea und Südamerika vor.

Das Wort Känguru kommt von «Ganguru», der Name, den die Ureinwohner dem grauen Känguru gaben. Die Kängurus sind von grosser kultureller und spiritueller Bedeutung für die Ureinwohner. Ihr Fleisch war die Hauptproteinquelle ihrer Ernährung; die Felle wurden als Kleidung und Teppiche gebraucht, die Häute als Wasser-



Ein Wallaby mitten im Sprung. (Bild: Christina della Valle)

behälter. Das Känguru ist ein Beuteltier; Beuteltiere sind Säugetiere, obschon die Embryonalentwicklung teilweise ausserhalb der Mutter stattfindet. Ungefähr drei Wochen nach der Befruchtung wird das winzige Känguru, das eher aussieht

wie ein haarloser Wurm, geboren und kriecht/schwimmt von der Vagina in den Beutel des Kängurus und saugt sich an der Zitze fest. Dieser Vorgang dauert ungefähr 3 Minuten. Nach 3 Monaten ist das Junge (in Australien wird es Joey ge-

nannt) behaart und fängt an, die Umgebung zu erkunden. Bei guten Verhältnissen wird Mutter Känguru nach sechs Monaten wieder befruchtet und das Joey verlässt vor der Geburt seines Geschwisters den schützenden Beutel endgültig.

Doch das wirklich Einzigartige an Kängurus ist das Hüpfen. Ausser Kängurus hüpfen sonst nur kleine Wüstensäuger unter 5 kg und Kröten und Frösche. Es gibt keine fossilen Belege von andern grossen hüpfenden Tieren. Ein rotes Känguru kann 90 kg wiegen, ein Hüpfen misst bis 8 m und die Höchstgeschwindigkeit eines flüchtenden Kängurus beträgt 60 Stundenkilometer. Kängurus und Wallabies können aber nicht rückwärts gehen. Das ist der Grund, warum das Känguru und der Emu die beiden Wappentiere Australiens sind: beide Tiere können nur vorwärts gehen als Symbol nationalen Fortschritts.

Kängurus sind meist aktiv zwischen Dämmerung und Sonnenaufgang. Sie fressen Gras, Blätter, Blumen, Baumschösslinge, Früchte und Moos. Wie Kühe wiederkäuen sie ihre Nahrung, zweimal, bevor der Brei durch ihre unterteilten Mägen geht. Doch im Gegensatz

zu Wiederkäuern produzieren sie kein Methan.

Während der Trockenheit sind sie in der Lage, tiefe Löcher zu bohren, um an Wasser zu gelangen. Die sechs Känguruarten in Australien sind dank besserem Zugang zu Wasser nicht vom Aussterben bedroht, im Gegensatz zu einigen kleinen Wallabyarten, die durch eingeführte Tiere wie Katzen und Ratten bedroht sind. Jeden Morgen auf meiner Runde sehe ich unsere lokalen Wallabies (das agile Wallaby mit Rennstreifen!) friedlich neben Kühen und Schweinen grasen.

Wenn sie meinen Hund Kubota hören, hüpfen die kleinen Joys zurück in den Beutel der Mutter und die Gruppe in sichere Entfernung. Sie waren lange vor den Kühen, den Schweinen und uns da. Ich bin dankbar, dass ich die weite Landschaft mit ihnen teilen darf.

Christina della Valle