

coop

Coopzeitung

Nr. 27 vom 2. Juli 2013

**Weniger CO₂
dank Projekt
«CityCargo»**

Seite 54

**Effektkino:
3-D reicht nicht
mehr** Seite 102

AZA 1953 SION RESPONSE ZENTRAL



Pascal Haag

**Die Geheimnisse des
Rezepttüftlers**

Seite 14

Bitte Wohnungswechsel der Post melden,
oder per Gratistelefonnummer: 0800 400 400
oder per Mail: coop@contact-center.ch

Sommerfrüchte

Konfi oder Chutney?

Hiltl-Rezeptkreator Pascal Haag hat viele Ideen, was man aus den herrlichen Saisonfrüchten zaubern kann. Fruchtig-süsse Konfitüren, scharfe Chutneys und Pickles und vieles mehr...



Erdbeer-Kardamom-Chutney mit Pfefferminze.



Aprikosen-Pickles: süß, leicht säuerlich, scharf und ein klein wenig bitter.



Ein Hit: selbst gemachte Himbeer-Lime-Limo.

TEXT: BETTINA ULLMANN
FOTOS: CHRISTOPH KAMINSKI

Wer annimmt, dass «Einmachen» Frauensache sei, hat sich gewaltig geirrt. Pascal Haag ist noch keine 30 Jahre alt und «Rezept-tüftler», wie er sich selbst bezeichnet. Er ist im Team des bekanntesten vegetarischen Restaurants der Schweiz, dem Haus Hiltl in Zürich, für neue Geschmackserlebnisse zuständig. Haag ist völlig begeistert von all den herrlichen, aromatischen Sommerfrüchten, die seinem Einfallsreichtum zur Zeit Flügel verleihen. Pfirsiche, Aprikosen, Erdbeeren und und



Pascal Haag ist «Rezept-Tüftler» im Haus Hiltl. Er belegte beim 2012 Marmite-Youngster-Wettbewerb den 8. Rang.

und... diese Früchte inspirieren den jungen Koch sehr. Pascal Haag: «Konfitüren? Man kann mit Früchten mehr machen als Konfitüren! Gerade in der Sommerküche passen Chutneys perfekt, zum Beispiel zu allen möglichen Grilladen.»

Für die Coopzeitung konzentriert er sich zuerst einmal auf Chutneys oder Relishes, das sind süss-herzhafte, teilweise scharfe Fruchtkompotts, die man aus der indischen Küche kennt. Sie passen genauso gut zu kräftig gewürzten Fleisch- aber auch zu Fisch- oder Gemüsegrilladen. Auch in Kombination mit Reis, Kartoffeln oder grilliertem Brot, dem hauchdünnen, indischen ▶▶



Mal anders: Pfirsich-Konfi mit Rosmarin und rosa Pfeffer.



Safran-Tomaten-Chutney – passt immer.



Auch diese Erdbeere wird ihre Konsistenz noch ändern.

►► Papadam oder Chips munden die fruchtigen Aromabomben sehr gut.

Seinen Gästen kann man mit in wenigen Minuten hergestellten Aprikosen-Pickles ganz sicher etwas Besonderes bieten. Gerade für europäische Gaumen eröffnet die Kombination der orientalisches anmutenden Gewürze wie Koriander, Kurkuma und Zimt mit Salz und scharfem Chili beziehungsweise Senfsamen, mit denen Haag gerade seine Pickles zubereitet, ganz neue Geschmackshorizonte. Auch Kreuzkümmel darf in seinem Rezept natürlich nicht fehlen. Es gibt der ohnehin umwerfend intensiven Gewürzkombination noch mal eine ganz spezielle Note. «Kreuzkümmel gehört zu meinen Lieblingsgewürzen, ich verwende ihn unheimlich gerne. Man muss bei dieser speziellen Kümmelsorte aus dem indisch-arabischen Raum einfach aufpassen, dass sie nicht zu dominant wird. Mit Kreuzkümmel möchte ich wirklich nur eine dezente Geschmacksnote im Hintergrund herstellen, ich dosiere ihn deshalb nur zurückhaltend.» Und dann die Senfsamen! Haag gibt diese kleinen weissen oder schwarzen, kugelrunden, nicht zerkleinerten Samenkörner zu den sanft brutzelnden, gehackten Zwiebeln in den Topf. Sie sorgen für eine leichte Schärfe, die dank des Senföls in die Nase zieht, ähnlich wie beim Meerrettich.

Die frischen Aprikosen, etwas Zucker sowie einige Rosinen verleihen den Pickles die verführerische Süsse, die mit ►►

Himbeer-Lime-Limonade

(4 Portionen)

Zutaten:

160 g Himbeeren frisch
50 ml Wasser
70 g Kristallzucker
2 EL Limettensaft,
frisch gepresst

2 EL Bio Cassis -
Himbeersirup

1 l Mineralwasser

Zubereitung:

Himbeeren mit Wasser, Zucker und Limettensaft mischen, alles mit dem Stabmixer pürieren und durch ein feinmaschiges Haarsieb passieren. Sirup in die pürierten Früchte geben, alles gut mischen.

Falls die pürierten Früchte länger aufbewahrt werden, sollten sie noch einmal aufgekocht werden, ansonsten kann man sie mit dem Mineralwasser auffüllen und sofort geniessen.



Safran-Tomaten-Chutney

(4 Portionen)

Zutaten:

1 Stück Ingwer, walnussgross
200 g Cherrytomaten
Olivenöl
250 g Tomaten
Pelati (Dose/Flasche)
2-3 TL Chili, gemahlen
4 Prisen Safranfäden
1 TL Safran
gemahlen
½ EL Rohrzucker
Meersalz

Zubereitung:

Ingwer fein hacken. Cherrytomaten längs vierteln. Olivenöl erhitzen und gehackten Ingwer darin anziehen. Mit Pelati auffüllen und alles zum Kochen bringen.

Gewürze, Rohrzucker und Cherrytomaten begeben, mit Meersalz abschmecken, einmal aufkochen und abkühlen lassen.



Erdbeer-Kardamom-Chutney

(4 Portionen)

Zutaten:

1 Stück Ingwer, walnussgross
500 g Erdbeeren frisch
1 Zweig Pfefferminz
Rapsöl
60 g Rohrzucker
2 EL Aceto
Balsamico bianco
1 EL Zitronensaft,
frisch gepresst
1 TL Kardamom,
gemahlen

Zubereitung:

Ingwer fein hacken. Erdbeeren waschen und in kleine Würfel schneiden. Pfefferminz zupfen und fein hacken. Rapsöl erhitzen. Gehackten Ingwer darin andünsten. Rohrzucker begeben und karamellisieren, mit Balsamico ablöschen und kochen lassen, bis der Zucker geschmolzen ist. Erdbeeren und Kardamom dazugeben, einmal kurz aufkochen, gehackte Pfefferminze ebenfalls begeben und sofort kühl stellen.





GRATIS PERSONALISIERTE SPORT FLASCHE

KAUFE 2 FLASCHEN
POWERADE,
GIB DIE CODES AUF
POWERADE.CH
EIN UND ERHALTE
GRATIS DEINE
PERSONALISIERTE
FLASCHE NACH
HAUSE GESCHICKT.

Code auf jeder Promotionsflasche.
Kostenloser Versand.
Infos: www.powerade.ch.
Beschränkt auf 1 pro E-mail Adresse.
Code einlösbar bis 31. 10. 2013

Powerade is a registered trade mark of The Coca-Cola Company.

18 essen&trinken



Der Rezept-Tüftler ist in seinem Element.

►► einem kleinen Schuss Apfelessig optimal nuanciert wird. Das Ergebnis verspricht eine geschmackliche Reise in eine Welt, die man irgendwie zu kennen meint, die aber doch auch für grossartige, neue Erlebnisse sorgt, vor allem, wenn man mit der indischen Küche noch wenig vertraut ist. Und diese Reise lohnt sich unbedingt!

Nach den Aprikosen nimmt sich Haag die frischen Pflirsiche vor. Was könnte er daraus zaubern? Zu seiner eigenen Überraschung landet er doch wieder bei einer Konfitüre, die ihm ja eigentlich zu «altmodisch» war und die er gar nicht in seinem Programm vorgesehen hatte. Doch ihm schwebt eine spezielle Kombination von Pflirsichen mit Rosmarin und rosa Pfeffer vor. «Das ist einen Versuch wert!», beschliesst er, der ja nicht umsonst «Rezepttüftler» geworden ist. Und, es sei an dieser Stelle schon verraten – dieses Rezept eröffnet für einen kurzen Moment den Himmel auf Erden! Ein Hoch auf die gute, alte Konfitüre. ■



Aprikosen-Pickles

(4 Portionen)

Zutaten:

1 kleine Zwiebel
Rapsöl
1 TL Senfsamen, schwarz
40 g Kristallzucker
2 EL Apfelessig

200 g Aprikosen, halbiert und entkernt
25 g Sultaninen
1 Msp. Chili, gemahlen
wenig Kreuzkümmel, gemahlen
wenig Koriander, gemahlen
2 TL Kurkuma
wenig Salz
1 TL Zimt, gemahlen

Zubereitung:

Zwiebel fein hacken. Etwas Rapsöl erhitzen, Zwiebeln dazugeben und darin glasig dünsten. Senfsamen beigegeben, mitdünsten. Den Zucker beifügen, leicht karamellisieren lassen, mit Apfelessig ablöschen und kochen lassen, bis der Zucker geschmolzen ist. Aprikosen in kleine Stücke schneiden.



Von Chutneys, Kompotten und Marmeladen

Das Wort «**Marmelade**» stammt aus dem Portugiesischen. Laut einer EU-Bestimmung sollte eine Marmelade nur aus Zitrusfrüchten bestehen. Alle anderen Früchte werden zu **Konfitüren** verarbeitet. Ein **Gelee** ist klar, glatt und ohne Fruchtstückchen.

Es besteht ausschliesslich aus Fruchtsaft, Gewürzen, Zucker und Geliermittel. Ein **Kompott** wird meist aus ganzen Früchten zubereitet. Der Unterschied zwischen einem **Chutney** und einem **Relish** ist schwer auszumachen. «Die Fruchtstückchen im Relish

sind etwas grösser als in einem Chutney, es ist salziger und weniger süss und die Zwiebeln für ein Relish werden in ganze Streifen geschnitten.» So die Definition von Pascal Haag. Beide sind süss und pikant. **Pickles** wiederum kommt vom englischen Wort



Die Aprikosenwürfel und Sultaninen mit den restlichen Gewürzen in den Topf geben. Alles einmal aufkochen lassen und danach abkühlen.

Warm oder kalt servieren. Passt zu kräftig gewürzten Fleischgerichten, Fleisch oder Grilladen, Reis, Herdäpfeln, Papadam, Toastbrot oder Tortillachips.



Haltbarkeit: Wenn alle Zutaten frisch und einwandfrei sind, man hygienisch arbeitet und die Aprikosenpickles bei höchstens 5 Grad kühlt, sind sie bis zu fünf Monate haltbar. Die Pickles kann man auch einfrieren.

Früchte selber anbauen?
Beachten Sie die Tipps von Sabine Reber ab Seite 40.



Alle Rezepte auch unter:



www.coopzeitung.ch/konfi



Pfirsich-Rosmarin-Konfitüre

(4 Portionen)

Zutaten:

500 g Pfirsich, halbiert und entkernt
20 g Confi-Vite
300 g Kristallzucker
2 g Rosmarin
2-3 TL rosa Pfeffer, getrocknet

Zubereitung:

Entkernte Pfirsichstücke nochmals halbieren und in schmale Spalten schneiden. Pfirsichschnitze und Confi-Vite in eine Pfanne geben, aufkochen und 1 Minute kochen lassen. Kristallzucker begeben und weitere 6-8 Minuten kochen lassen. Rosmarin zupfen und fein hacken. Rosa Pfeffer mit den Händen zerreiben und zusammen mit dem gehackten Rosmarin in die Konfitüre geben. Alles gut verrühren, in heiss ausgespülte Gläser abfüllen und verschliessen.

Haltbarkeit: wie bei Aprikosenpickles.

Einmachen: Ein Sommerspass

In all den hübschen Flaschen und Gläsern kommen die eingemachten Früchte und Kompotte jetzt richtig gut zur Geltung. Bei Coop gibt es zurzeit eine grosse Auswahl an Einmach-Utensilien, die es für diese uralte Technik braucht, auch Einzelteile wie Weckringe oder Ersatzdeckel sind erhältlich. Zum Beispiel: Weckgläser (2 St.) Fr. 12.95, kleine Gläser (16 cl) Fr. 2.95, kleine Flaschen (Fr. 4.20), Gelfix super 3:1 Dr. Oetker Fr. 5.30, Zitronensäure (5 x 25 g) Fr. 1.90, Erdbeerkonfitüre-Zucker Dr. Oetker Fr. 3.40.



«pickling». Pickles haben in der Regel eine leicht bittere Note. Auch bei den Pickles handelt es sich um einen mit Essig und Zucker haltbar gemachten Früchte-, aber auch Gurken- oder Kohlmix. Die Grenze zu Chutneys und Relishes ist fließend.