

DAS MAGAZIN



Der kulinarische Adventskalender

Snacks, Mahlzeiten, Drinks und die schönsten Geschenke

wie der Architekturtheoretiker Kenneth Frampton die Küche einmal genannt hat.

Soll heissen: Seien Sie gut zu sich. Gönnen Sie sich ein, zwei gute gusseiserne Töpfe von Staub oder Le Creuset. Sagen Sie nicht Nein zum italienischen Klapptoaster, mit dem Sie zwischendurch die besten Grilled-Cheese-Sandwiches zubereiten können. Geben Sie Ihrem Herzen einen Ruck, und leisten Sie sich eine gute Küchenmaschine, einen Vitamix oder Thermomix, was Ihnen lieber ist – die Samtigkeit der ersten Suppe, die Sie am Küchentisch verzehren, wird Ihnen Tränen der Freude aus den Augen drücken. Ach ja, und ein, zwei schöne Gläser, aus denen Sie einen Schluck Bier, Wein, Champagner – oder auch Wasser – trinken, gehört zur Grundausstattung jeder Küche. Und die ist, siehe oben, nie so wichtig wie in diesen Tagen.

4. Dezember

Gegengift zum Weihnachtsstress *Drei Gerichte, deren Zubereitung nicht länger als zwanzig Minuten dauert*

Ja, es ist Dezember, und ja, auch im Dezember müssen wir essen, und nochmal ja, manchmal muss das mit dem Kochen schnell gehen, schliesslich werden auch im Dezember Ausstellungen eröffnet, Babys getauft und heitere Zusammenkünfte organisiert. Da isst man vorher besser eine Kleinigkeit. Heute: drei schnelle Gerichte mit einem feinen Twist. Eigentlich unglaublich, dass man für so viel Geschmack nicht länger in der Küche steht (und danke an Josef Bräutigam für die Arbeit an den Rezepten).

Kürbis mit Tahini-Joghurt-Sauce und knusprigen Kichererbsen *Für 4 Personen*

1 mittelgrosser Hokkaido-Kürbis
6 EL Joghurt
6 EL Tahinipaste
2 TL Ahornsirup / Honig
Saft von 1 grossen Zitrone
½ Dose Kichererbsen
Chiliflocken
Salz, Pfeffer

Zubereitung: Kürbis vierteln und Kerngehäuse entfernen. Kürbisviertel in 2 Zentimeter dicke Spalten schneiden, mit Olivenöl und Salz würzen, dann bei 180 Grad Umluft für 20 Minuten in den Ofen geben. Auf demselben Blech gesalzene und mit Öl bestrichene Kichererbsen backen. In der Zwischenzeit aus Jo-

ghurt, Tahini, Ahornsirup und Zitronensaft eine Sauce zubereiten. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Sauce über den Kürbis geben, die Kichererbsen danebenlegen. Sofort servieren.

Fusilli mit Thunfisch, Oliven, Kapern und eingelegten Zwiebeln *Für 4 Personen*

2 Dosen Thunfisch (in Olivenöl eingelegt)
100 g Kalamata-Oliven, entkernt und gedrielt
2 EL Kapern
6 EL Olivenöl

Optional:
Eingelegte rote Zwiebeln
400 g Fusilli

Zubereitung: Pastawasser aufsetzen. Thunfisch mit der Gabel zerpfücken, Oliven, Kapern und Olivenöl einrühren und gut durchmischen (nicht an Katzenfutter denken!). Fusilli nach Angaben auf der Verpackung kochen. Kochwasser abgiessen, eine Tasse behalten. Fusilli und Thunfischmasse gut vermischen, wenn nötig, noch etwas Kochwasser dazugeben, damit die Sauce cremig ist. Eingelegte rote Zwiebeln – falls vorhanden – darübergeben und das Gericht mit 1 EL der Einlegeflüssigkeit abschmecken. Falls Sie



3. Adventssonntag

Das dominikanische Weihnachtessen

Arroz Navideño

Dieser Reis ist ein erstaunliches Weihnachtessen. Er ist süß, saftig und von einer prachtvollen Farbe (okay, ich gebe zu, dass ich dem ursprünglichen Rezept eine Portion Safran hinzugefügt habe, eine gar nicht so kleine Portion, es ist schliesslich Weihnachten). Arroz Navideño wird in dieser oder ähnlicher Form in vielen Ländern Lateinamerikas gegessen, als Hauptspeise oder als Beilage zu gebratenen Hühnern, Fleischteilen oder Würsten – davon gleich mehr.

Attraktiv ist auch die Einfachheit des Gerichts: Es kann eigentlich nicht misslingen, jedenfalls wenn man darauf achtet, dass die Mandeln nicht anbrennen. Ich hatte da in der Weihnachtseuphorie ein bisschen zu nachlässig auf die Pfanne geschaut – und schon hiess es: zurück auf Los.

Arroz Navideño Das sind die Zutaten
für 4 Personen

3 EL Olivenöl
150 g Mandelstifte
600 g Langkornreis
1,5 l heisse Gemüsebrühe
2 TL Salz
100 g Rosinen
100 g Sultaninen
6 Fäden Safran
3 EL fein gehackte Petersilie

Zubereitung: Das Olivenöl in eine grosse, weite Pfanne geben und bei mittlerer Hitze erwärmen. Die Mandeln hineingeben und rösten, bis sie goldbraun sind. Dann mit dem Schaumlöffel herausnehmen und zur Seite stellen.

Jetzt den rohen, ungewaschenen Reis ins heisse Öl geben und so lange anbraten, bis die Körner gut mit Öl überzogen sind. Die heisse Gemüsebrühe angiesen, gut umrühren und salzen. Den Safran mit etwas Gemüsebrühe verrühren und zum Reis geben. Alles bei mittlerer Hitze offen köcheln lassen, dabei gelegentlich umrühren, bis die Flüssigkeit fast vollständig aufgesogen ist.

Rosinen und Sultaninen hinzufügen und gut vermengen. Hitze reduzieren, den Topf gut zudecken und 15 Minuten auf kleinster Flamme köcheln lassen. Umrühren, erneut zudecken und weitere 10 Minuten ziehen lassen. Der Reis muss weich, feucht und durchgegart sein. Dann die gerösteten Mandeln da-





Es ist Guetzlizeit, und ohne diese, genau diese Guetzli
wäre Weihnachten nicht Weihnachten. Mit besten Grüßen
an die Schwiegermutter. → 15. Dezember