



### KÖSTLICHER WURZELZWERG

Sein Aroma ist intensiv, seine Haltbarkeit länger als die von Blattspinat. Wurzelspinat hat jetzt Saison.

**SAISON** – 14 600 Tonnen Spinat werden jährlich in der Schweiz verarbeitet. Dabei handelt es sich meist um den Blattspinat. Nur ein Bruchteil der Ernte – etwa 450 Gramm pro Person – wird frisch gegessen, der Rest landet in Tiefkühltruhen und ist dann während des ganzen Jahres verfügbar. Denn frisch ist Blattspinat nur wenige Tage haltbar. Etwas länger, nämlich rund zwei Wochen, bleibt der Wurzelspinat frisch. Er hat jetzt, im März, Saison.

**GESUNDHEIT** – Lange galt Spinat als das eisenhaltigste Gemüse. 35 Milligramm Eisen versprochen grosses Muskelwachstum. Doch diese Berechnung

basierte auf getrocknetem Spinat. Frischer Spinat hat einen Eisengehalt von 3,5 Milligramm. Dass Spinat aber trotzdem für Muskelwachstum sorgt, fand das schwedische Karolinska-Institut heraus. Es kam in einer Studie zum Schluss, dass nicht das Eisen, wohl aber die im Spinat enthaltenen Nitrate das Wachstum von Muskeln fördern können. Damit sich aus den Nitraten kein gesundheitsschädliches Nitrit

entwickelt, sollte gekochter Spinat nicht allzu lange warm gehalten werden. Es empfiehlt sich, Reste von gekochtem Spinat schnell abzukühlen, kühl zu stellen und innerhalb von zwei Tagen zu geniessen.

**VERWENDUNG** – Die Blätter des Wurzelspinats sind dicker und aromatischer als diejenigen des Blattspinats. Und die kleinen rosafarbenen Stiele mit der Wurzel daran sind ein geschmacklicher Mehrwert, der dem Gemüse eine fein süssliche Note verleiht. Diese passt besonders gut zu Baumnüssen, Knoblauch oder Champignons. Auch in einem Risotto oder mit Röhrei schmeckt der Wurzelspinat toll.

### HÄPPCHEN VON DER DOSE AUF DEN TELLER

BUCH-TIPP



Nuri steht für handverpackte Ölsardinen aus Portugal. Nun hat die Marke ein Buch herausgegeben, das ihre Produktion erklärt, aber auch viele Rezepte enthält. Diese können natürlich auch mit anderen Ölsardinen umgesetzt werden. Zum Beispiel für einen Sugo, einen Burger oder die provenzalische Zwiebelwähe Pissaladière. «Das grosse Nuri Sardinen Kochbuch», Brandstätter, 50.80 Fr.

### PARTYDRINK in frischem Grün

Die fluoreszierend grasgrüne Farbe fällt auf, sie wirkt geradezu schrill. Der Lemongrass Liqueur der jungen Schweizer Marke Besito ist denn auch zum Feiern gemacht. Mit Limetensaft, etwas Zucker, frischen Minzeblättern, Eswürfeln und kohlesäurehaltigem Wasser gemixt, wird der Likör mit seinen 16 Prozent Alkoholgehalt zu einem verführerischen, beschwingenden Drink. Preis pro Flasche (7 dl): 19.50 Fr. [besito.ch](http://besito.ch)



## DAS ISST DIE WELT WALDORF SALAD Waldorfsalat

Der Name verweist auf die Herkunft des Rezeptes: das ursprüngliche Hotel Waldorf in New York. Der Salat gehörte zu den Gerichten, die 1893 bei der Eröffnungsparty der Luxusherberge serviert wurden. Festgehalten hat das Rezept der Maître d'hôtel, der Restaurantleiter des späteren «Waldorf-Astoria». Er hiess Oscar Tschirky und war ein gebürtiger Schweizer. Der legendäre Gastgeber, der angeblich nicht kochen konnte, publizierte den «Waldorf Salad» 1896 in seinem Kochbuch «The Cook Book by Oscar of the Waldorf». Apfel, Sellerie und Mayonnaise waren die Zutaten, eine Kombination, die überaus beliebt war und auf verschiedene Art ergänzt werden sollte. So kamen in den 1920er-Jahren Baumnüsse dazu. Manchmal werden Trauben oder Orangenzenen hinzugefügt. Die fette Mayonnaise kann durch Schlagrahm ersetzt oder mit Naturejoghurt verdünnt werden. Hierzulande wird statt Stangenmeist geraffelter Knollensellerie verwendet.



### SO WIRDS GEMACHT

Im Originalrezept von 1893 werden nur Äpfel, Sellerie und Mayonnaise ohne Mengenangabe erwähnt. Hier das etwas ausgereifere Rezept aus dem Hotel Waldorf-Astoria der 1920er-Jahre.

#### Waldorf Salad

— **Zutaten** —  
200 g Walnüsse, zwei säuerliche Äpfel, gleiche Menge Stangensellerie, 3 EL Weissweinessig oder Zitronensaft, 3 EL gute Mayonnaise, Salz, Pfeffer

— **Zubereitung** —  
1. Walnüsse hacken.  
2. Äpfel halbieren und entkernen. In Würfel von einem halben Inch (ca. 1,25 cm) Länge schneiden.  
3. Stangensellerie in Stücke von ungefähr gleicher Grösse wie die Äpfel teilen.  
4. Äpfel und Sellerie mit Essig und Zitronensaft mischen.  
5. Äpfel, Sellerie und Walnüsse mit Mayonnaise vermischen. Würzen, servieren.  
**Zubereitung:** 15 Minuten

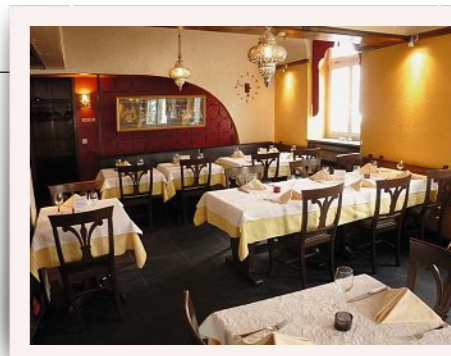


### Was bedeutet auslösen?

Was löst das gastronomische Auslösen aus? Einen bequemeren Genuss. Hat der Metzger ein Lammgigot ausgelöst, muss das Fleisch nach dem Braten nicht mehr aufwendig vom Bein gesäubert werden. Auslösen bedeutet, ein Stück Fleisch von Knochen oder ein Fischfilet von Gräten zu befreien. Viel handwerkliches Geschick steckt in einem ausgelösten Poulet; es bedeutet, dass sämtliche Knöchelchen aus dem Huhn entfernt sind, ohne dass seine Gestalt durch Schnitte zerstört wurde.

### EINGEKEHRT Restaurant TANDOOR

Das Essen, so sagt eine indische Weisheit, soll zuerst mit den Augen, dann mit den Fingern und nachher mit dem Mund und der Zunge gekostet werden. Bei mir ist es die Nase, die bereits am Eingang von den Düften nach Zimtblüten, Kardamom und Knoblauch umschmeichelt wird. Deshalb mache ich stets denselben «Fehler» und bestelle zu viel von diesem köstlichen Naan, einem dünnen, butterigen Fladenbrot mit Knoblauch. Wie das Brot werden fast alle Speisen im Restaurant Tandoor im gleichnamigen Lehmofen zubereitet. Es lohnt



sich, verschiedene Gerichte zu bestellen und untereinander auszutauschen. Und wenn dann nur noch das Auge kosten mag, packt die Bedienung die Reste gerne ein. Kathrin Fritz

**TANDOOR**  
Schützenstrasse 43, 8400 Winterthur,  
Telefon 052 222 85 76.  
[restaurant-tandoor.ch](http://restaurant-tandoor.ch)