

Macht Müde morgens munter

Eine selbst gemachte Granola-Mischung und eine Zitronencreme sind für **Nenad Mlinarevic** Frühstück und Dessert in einem

Je länger ich mich damit befasste und entdeckte, was in der Schweiz alles angebaut und produziert wird, desto faszinierender wird es, eine rein regionale beziehungsweise schweizerische Küche zu pflegen. Zu den letzten Neuheiten gehören die Zitrusfrüchte von Niels Rodin aus Gland, auf die ich zufällig im Gespräch mit einer Foodspezialistin kam.

Am Genfersee baut Rodin in kleinen Mengen nicht nur die bekannte, gewöhnliche Zitrone an, sondern eine ganze Reihe besonderer Zitrusfrüchte wie Yuzu, Bergamotte, Buddhas Hand oder die Kaffernlimette. Je nachdem, ob man von diesen subtropischen Gewächsen Saft, Schale oder Blätter verwendet, gibt es ganz unterschiedliche geschmackliche Effekte: Manches wirkt wie ein leichtes Parfüm, anderes fügt einem Gericht eine intensive Zitrusnote zu, und der Saft zum Beispiel sorgt für eine intensive, fruchtige Säure mit sehr verschiedenartigen Aromen.

Blätter von Zitrusfrüchten wie der japanischen Yuzu etwa kann man tiefgefrieren und zum Aromatisieren von Suppen, Currys oder Saucen verwenden. Oder man trocknet sie in der Mikrowelle, pulverisiert und mischt sie mit Salz, um damit einen Fisch zu würzen.

Kartoffeln kommen ursprünglich auch nicht aus dem Mittelland

Kaum hatte ich von Rodin und seiner Zitrusplantage erfahren, rief ich ihn an und sagte, er solle mir alles schicken, was er noch habe. Es wurde ein Paket mit fünf Meyer-Lemons, einer Kreuzung aus Mandarine und Zitrone, sowie zehn kleinen Limetten und einem Yuzu-Essig, den Niels Rodin selber herstellt. Plötzlich hatten wir in unserer Küche ein ganzes Spektrum neuer Möglichkeiten und Aromen zur Auswahl, die unseren Vorgaben entsprachen: Gekocht wird nur mit Zutaten aus der Schweiz.

Nun könnte man einwenden, auch wenn die Kaffernlimette in der Schweiz wächst, kommt sie doch aus Asien, aber Kartoffeln kommen ursprünglich auch nicht



Nenad Mlinarevic beim Zubereiten der Zitronencreme

Fotos: Stefano Schröter

aus dem Mittelland, und mit Schweizer Produkten zu kochen, heisst nicht, sich der Welt und der Vielfalt zu verschliessen. Was hier wächst und gedeiht, ist made in Switzerland. Für unser Rezept einer Zitronencreme (s. Kasten) müssen es natürlich keine hiesigen Früchte sein, es empfiehlt sich aber, auf gute Qualität zu achten. Gut sind beispielsweise italienische Zitronen der Sorte Amalfi, am besten noch mit Blättern dran. Es gibt sie unter anderem bei Coop unter dem Label «Primagusto».

Das Müsli: Eine Frage der Persönlichkeit

Wir machen aus der Zitrone also eine Creme und dazu eine Müsli- oder eine Granolamischung. Granolas sind eine ernährungstechnische Lebensgrundlage für mich, ich habe mindestens sechs verschiedene Sorten im Schrank. Und weil man sie relativ einfach selber herstellen kann, gibt es auch keine Zweifel an der Qualität der Zutaten, und die Möglichkeiten sind gross: Nüsse, Getreide, Körner, Samen, Öle, Honig, Ahornsirup, getrocknete Früchte – alles ist erlaubt.

Die Herstellung ist einfach, man mischt die trockenen mit den leicht erwärmten feuchten Zutaten, schiebt alles in den Ofen und rührt ab und zu durch. Das Verhältnis von trockenen zu feuchten Zutaten beträgt etwa vier zu eins, mit dieser Grundformel kann man kreativ werden, wobei Getreide, eine Zuckerquelle und ein Öl dazugehören. Aber wer keinen Honig mag, kann Agavendicksaft verwenden, statt Raps- Olivenöl und so weiter. Man könnte fast sagen, aus dem munteren Morgenmüsli wird so ein persönliches kulinarisches Statement.

Nenad Mlinarevic ist Küchenchef des Restaurants Focus im Park Hotel Vitznau (2 «Michelin»-Sterne, 18 «Gault Millau»-Punkte) und «Koch des Jahres 2016». Er kocht nur mit Schweizer Produkten und schreibt hier monatlich über seine Arbeit

Hausgemachtes Granola mit Zitronencreme

Granola

200 g Haferflocken
150 g Rosinen
50 g Kokosraspel
70 g Nüsse, gehackt (Haselnüsse, Mandeln, Baumnüsse)
50 g dunkle Schokolade, fein gehackt
50 g Leinsamen, Sesam, Sonnenblumenkerne
1 Prise Zimt
1 Prise Salz
130 g Blütenhonig
2 EL Ahornsirup
2 EL Rapsöl
2 EL Orangensaft

Die trockenen Zutaten in einer Schüssel mischen. Die Flüssigkeiten in einer Pfanne leicht erwärmen, über die Trockenzutaten gießen und gut vermengen. Im Ofen bei 170 Grad Umluft etwa 20 Minuten rösten und alle 5 Minuten durchmischen. Danach vollständig auskühlen lassen und gut verschlossen aufbewahren.

Zitronencreme

3 Zitronen
75 g Butter
2 Eier
150 g Kristallzucker
200 g Vollrahm, cremig geschlagen

Zitronenschale abreiben und die Früchte anschliessend auspresen. Die Eier mit dem Zucker gut verrühren. Schale, Saft und Butter bei mittlerer Hitze in einem Topf aufkochen. Hitze reduzieren, Eier-Zucker-Mischung dazugeben und unter ständigem Rühren erhitzen, bis die Creme bindet – aber nicht mehr kochen! Die Zitronencreme mit einem Stabmixer gut durchmischen und danach durch ein feines Sieb streichen. Im Kühlschrank auskühlen lassen und vor dem Servieren den Rahm mit einem Gummispatel unterheben. Mit frischen Beeren und Granola servieren.



Microplane-Reibe

Die amerikanische Firma Grace Manufacturing begann ihr Geschäft mit der Herstellung von Holzfeilen und entwickelte das sogenannte Photo-Etching-Verfahren, mit dem filigrane, rasiermesserscharfe Klängen produziert werden können. In der Profiküche haben sich deshalb die Reiben unter dem Label Microplane einen festen Platz erobert. Egal ob Zitronenschale, Muskatnüsse, Parmesan, Schokolade oder Trüffel, die Microplane-Reiben erzeugen feine bis feinste dünne Späne, was je nachdem einen interessanten Textureffekt oder eine perfekte Grundlage für die Weiterverarbeitung ergibt.

