

Leichte Kost ist an heißen Tagen ideal. Für genügend Flüssigkeit sorgen auch alkoholfreie Drinks. Was immer auch zusammengestellt wird: «Die Zutaten müssen möglichst frisch und von hoher Qualität sein», sagt Küchenchef Martin Slier.

Jürg Lendenmann

Sommerküche

Gesund, leicht, bekömmlich

Sommerhitze belastet das Wohlbefinden, den Stoffwechsel und die Gesundheit: Wir sind an Hitzetagen weniger leistungsfähig. Nicht umsonst wird in warmen Regionen während der heissesten Tagesstunden Siesta gehalten. Da beim Verdauen auch Energie in Form von Wärme erzeugt wird, ist leichte Kost deftiger Küche vorzuziehen.

Ideal: Gemüse, Salate, Obst, Beeren

Kohlenhydrate: Kartoffeln, Reis, Brot und Müesli sind im Sommer ideale Quellen für diese wichtigen Energielieferanten. Auch Obst, Salate und Gemüse sind reich an Kohlenhydraten und versorgen zudem den Körper mit vielen Vitaminen, Mineralien und sekundären Pflanzenstoffen.

Tipp: Zu viel Rohkost kann die Verdauung belasten. Dünsten Sie Gemüse, aber auch Obst und Salate kurz an – so wie es in den Küchen heißer Länder wie Indien oder China gemacht wird. Früchte sind ideale und leckere Zwischenmahlzeiten.

Proteine: Bevorzugen Sie hochwertiges Eiweiss aus Quellen wie Fisch, Eiern, Quark, fettarmem Käse oder vorwiegend aus pflanzlichen Quellen, die leichter zu verstoffwechseln sind.

Fette: Decken Sie den Fettbedarf im Sommer vor allem aus pflanzlichen Quellen wie hochwertigen Pflanzenölen. Fettiges Fleisch und Würste sollten nur in homöopathischen Dosen genossen werden.



Bilder: Jürg Lendenmann



Setzen Sie scharfe Gewürze wie Chili oder Ingwer im Sommer nur sparsam ein, da sie den Stoffwechsel ankurbeln.

Wasser, Tees, Säfte

Zwei Liter Flüssigkeit pro Tag ist eine gute Faustregel. Hahnenwasser, Mineralwasser und ungesüsste Tees (wie Früchte-, Kräuter-, Kamillentee) sind dazu ideal und zudem kalorienfrei. Gemüse- und Fruchtedrinks versorgen den Körper zusätzlich mit Vitaminen und Mineralien.

Reine Fruchtsäfte enthalten relativ viel Zucker (Kalorien): Am besten nicht zu häufig und verdünnt genießen. Im Ayurveda gilt Joghurt-Lassi als erfrischendes Sommergetränk. Auch leichte Suppen (Gemüse, Bambus- und Sojasprossen) tragen im Sommer dazu bei, den erhöhten Flüssigkeitsbedarf zu decken.

Saisonal, regional, bio, frisch

Küchenchef Martin Slier, der für den Gasthof Hirschen 14 GaultMillau-Punkte

geholt hat (s. Kasten, Seite 34), verwendet möglichst saisonale Zutaten – nicht nur im Sommer. «Im Frühling beispielsweise ist die Kombination Spargel-Bärlauch-Brennnessel wegen der Wirkung der einzelnen Bestandteile ein natürlicher «Frühlingsputz» und darüber hinaus sehr bekömmlich – falls die Brennnesseln fachmännisch zubereitet werden.»

Fortsetzung auf Seite 34

Vista-Sommer-Rezept

Apfel-Peperoni-Rüebli-Ingwer-Saft

Zutaten

- 400 g Apfel (Golden)
- 400 g Peperoni rot
- 400 g Rüebli
- 30 g Ingwer

Zubereitung

Alle Früchte und Gemüse schälen und durch eine Saftzentrifuge pressen.

Randen-Rettich-Meerrettich-Saft

Zutaten

- 500 g Randen roh
- 500 g Rettich roh
- 50 g Meerrettich

Zubereitung

Alle Gemüse schälen, vierteln und durch eine Saftzentrifuge pressen. Garnieren mit einem Sauerampferblatt.

Zanderfilet mit Stangensellerie-Streifen und konfierten Kirschtomaten

Konfierte Kirschtomaten

Zutaten

- 12 Kirschtomaten
- Meersalz
- 1 ganze Knoblauchzehe
- 1 EL Olivenöl
- Frischer Rosmarin, Thymian, Estragon

Zubereitung

Kirschtomaten waschen, mit allen Zutaten auf einem Backblech verteilen und im Ofen bei 80 Grad ca. 6 Stunden trocknen.

Zanderfilets mit Stangensellerie

Zutaten

- 4 Zanderfilets (mit oder ohne Haut), je ca. 140 g
- 1–2 schöne gelbe Stauden Stangensellerie waschen, schälen und mit dem Schäler in 1–2 mm dicke Längsscheiben schneiden.
- Salz, Pfeffer
- 1 EL Erdnussöl
- 1 EL Thurgauer Rapsöl kalt gepresst
- 1 EL Butter

Zubereitung

Zanderfilets beidseitig mit Salz und Pfeffer würzen und in einer Bratpfanne mit Öl und Butter bei kleiner Hitze goldbraun braten. Die Selleriestreifen kurz in einem Topf mit Rapsöl schwenken.

Die Selleriestreifen auf 4 vorgewärmte Teller verteilen und mit Zanderfilet und 3 Kirschtomaten belegen. Frisches Baguette passt hervorragend dazu.

Mango-Erdbeer-Saft mit Wodka

Zutaten

- 500 g Erdbeeren
- 3 Mangos
- Wodka nach Belieben

Zubereitung

Die Erdbeeren mixen und passieren; in ein Glas füllen. Die Mangos schälen, vom Kern lösen und ebenfalls mixen.

Slier bevorzugt Rohstoffe aus der Region; nur wenn die Qualität nicht seinen Anforderungen entspricht, weicht er auf andere Quellen aus. «Bio» stehe in der Regel für bessere Qualität; mittlerweile gäbe es so viele Labels, dass der Durchblick im Bio-Schilderwald für Konsumenten nicht sehr einfach sei.

Mit Qualität meint der Küchenchef nicht unbedingt den Vitamingehalt. In erster Linie zählt für ihn der Geschmack. Aus diesem Grund zieht er frische Ware tiefgefrorenen Produkten vor – auch wenn zwei, drei Tage vergehen können, bis beispielsweise frisch geerntete Gemüse oder Beeren bei ihm eintreffen.

Den Schweizerinnen und Schweizern zollt Slier, gebürtiger Niederländer und in Deutschland aufgewachsen, viel Lob. Im Gegensatz zu Deutschland, wo viel Convenience-Food konsumiert werde, «kennen sich die Schweizer mit dem Essen aus, kochen gerne selber und sind zu Recht stolz auf ihre Kreationen».

Gasthof zum Hirschen, Eglisau

Am östlichen Stadtausgang, neben der Kirche und direkt am Rheinufer gelegen, ist der bald 500-jährige Gasthof Hirschen der grösste profane Baukörperkomplex des Städtchens Eglisau. Das Gebäude mit grosser kulturhistorischer Bedeutung wurde 2008 frisch renoviert – mit Erfolg: Von der Landesgruppe Schweiz des ICOMOS (International Council on Monuments and Sites – Internationaler Rat für Denkmalpflege), in Zusammenarbeit mit GastroSuisse, hotelleriesuisse und Schweiz Tourismus, wurde der Gasthof Hirschen zum «Historischen Hotel des Jahres 2009» gewählt.

Für die exklusive Gastronomie des Gasthofs ist seit 2007 Küchenchef Martin J.S. Slier (36) verantwortlich. In 15 Monaten holte er für den Hirschen auf Anhieb 14 GaultMillau-Punkte. Wie der Spitzenkoch Vista mitteilte, ist die Punktzahl für das kommende Jahr bestätigt worden. In den zwei Restaurant-Küchen des Gasthofs kreieren Slier und sein 8-köpfiges Team innovative und internationale Kochkunst.

Gasthof Hirschen
Untergass 28/Rheinstrasse
8193 Eglisau
Restaurant: Dienstag bis Samstag,
18.30 bis 23.30 Uhr
Bistro: April bis Oktober,
täglich 11.30 bis 24 Uhr
Reservierungen: 043 411 11 22
gasthof@hirschen-eglisau.ch
www.hirschen-eglisau.ch



Bild: Jürg Lendemann