



Spongebob liegt in der Kinder-Hitparade noch vor Hannah Montana. > 46

Eine Saftwurzel mit Klasse

Einfach bis raffiniert – die Sterneköche Urs Messerli und Arno Sgier verraten ihre Lieblingsrezepte mit der Pastinake

Fast geriet sie in Vergessenheit, die schmackhafte Pastinake. Doch die Spitzengastronomie verhilft dem überaus gesunden Wurzelgemüse zu einem eindrücklichen Comeback.

VON CHRISTIAN MEYER

Die Pastinake hat es in sich: Selbst Sterneköche kommen bei der Beschreibung ihres süsslichen, feinen und komplexen Geschmacks ins Schwärmen. Dabei wäre die alte Kulturpflanze, gelegentlich auch Hammelmöhre, Hirschmöhre oder Moorwurzel genannt, beinahe in Vergessenheit geraten – bis, allen voran, die Spitzengastronomie ihre Gäste wieder auf den Geschmack brachte. Dieses Wintergemüse (lat. *Pastinaca sativa*) wird ab September/Oktober geerntet, ist frostunempfindlich, kann im Boden belassen und bei Bedarf geerntet werden.

Die Pastinake hat ungefähr den gleichen Kohlenhydratgehalt wie die

Kartoffel und ist reich an Ballaststoffen. Sie ist eine kleine Vitaminbombe, enthält sie doch u.a. die Vitamine A, B C und E sowie Niacin und die besonders für Schwangere wichtige Folsäure. Darüber hinaus enthält sie viel Kalium, ein Mineralstoff, der wichtig für Herz, Muskeln und Nerven ist. Dazu kommen nennenswerte Mengen an Eisen, Magnesium und Kalzium.

PASTINAKEN SIND gegenwärtig vielerorts in guter Qualität erhältlich, oft auch mit Bio-Siegel. Beim Einkauf sollte man auf eine helle Schnittfläche und, falls mit



Spitzkoch Urs Messerli schätzt an der Pastinake das feine, würzige Aroma. MARCUS GYGER, WEBER-VERLAG



Stängel angeboten, auf ein saftiges Grün achten. Daran erkennt man frische Ware. Ausserdem sollte sich die Pastinake fest anfühlen. Wurzelgemüse mit schrumpeliger Oberfläche und welkem Grünzeug sollte man generell links liegen lassen.

Wer es eilig hat, kann Pastinaken im Dampfkocher wie Karotten zubereiten. Die gehaltvolle Wurzel passt auch fein geraspelt im Mischsalat, kann in einer Suppe oder einem Eintopf ihren Geschmack entfalten oder auch als Gratin im Ofen gebacken serviert werden. In den Küchen Grossbritanniens gehören Pastinaken als «mashed parsnips», als Pastinakenbrei, zum festen Repertoire.

ARNO SGIER, KÜCHENCHEF und Patron der «Traube» in Trimbach, kauft vorzugsweise kleinere Pastinaken von rund zehn Zentimeter Länge ein. «Am liebsten serviere ich das Wurzelgemüse ganz, wie es gewachsen ist. So kommt der feine Geschmack der Pastinake am besten zur Geltung» sagt der mit einem Michelin-Stern ausgezeichnete Bündner (45). Er köchelt die geschälten, am oberen Ende sauber angeschnittenen Pastinaken in Salzwasser, bis sie knapp gar sind. Anschliessend werden sie im Ofen mit etwas Olivenöl und Kümmel vollendet und zuletzt in fein geschnittenem Schnittlauch gewendet. Diese Zutaten sorgen gemäss Sgier für einen interessanten Kontrast zum süsslichen Geschmack der Wurzel. Sehr dekorativ wirkt das Gemüse auf dem Teller, wenn es stehend, wie ein Kegel, serviert wird.

Auf die Frage nach seiner Zubereitung der Pastinake nennt Urs Messerli, Chef der Restaurants Mille privé in Kirchdorf und Mille sens in Bern, gleich mehrere ungewöhnliche Vorschläge. Wohl am neugierigsten macht die Kombination von karamellierter Pastinake mit Kumquats (Zwergorangen): «An diesem Gemüse schätze ich das feine, würzige Aroma, das ein wenig an die Petersilienwurzel erinnert. Und es passt perfekt zu den köstlichen Kumquats, überhaupt zu Zitrusfrüchten wie Orangen und Zitronen.»

Der 46-jährige Emmentaler Sternekoch, von dem erst kürzlich das Kochbuch «La haute cuisine bernoise» (Weber Verlag) erschienen ist, schlägt vor, statt den im Rezept aufgeführten Kraterellen und Pfifferlingen das Gericht mit frischen Morcheln oder Herbsttrompeten zu vollenden. «Und wer auf Fleisch nicht verzichten möchte, krönt das Gericht mit zwei bis drei gebratenen Poulet-filets.»

■ KAREMELISIERTE PASTINAKEN MIT KUMQUATS UND TEIGWAREN VON URS MESSERLI

Zutaten für 4 Personen

presst, etwas Fleischglace oder Bratensauce

Teigwaren:

300–350 g Teigwaren, z.B. Penne, Casarecci, Farfalle, Tofarelle etc.

Karamellierte Pastinaken:

150 g Pastinaken
25 g Kristallzucker
½ Stk. Orange (Saft und Abrieb)
1 dl Bouillon
0,5 cl Balsamico-Essig
5 Stk. Kumquats

Pilzgarnitur:

80 g Kraterellen oder Herbsttrompeten
80 g Pfifferlinge, Morcheln oder Champignons wenig frischer Rosmarin, gehackt
1 EL Schalotten
0,5 cl Balsamico-Essig
4 g Butter
1 TL Olivenöl, kaltge-

Emulsion:

1 dl Bouillon (kräftige Rinds- oder Gemüsebouillon)
10 g Butter
1 TL Olivenöl

Garnitur:

100 g Pastinaken in Scheiben zum Frittieren

Zubereitung:

Teigwaren knapp al dente kochen, abkühlen, beiseite stellen. Karamellierte Pastinaken: Den Kristallzucker hell brennen, vorsichtig mit Orangensaft, wenig Orangenabrieb und Bouillon ablöschen, einreduzieren und die Pastinakenstäbchen darin glasieren, bis sie weich sind und fast keine Flüssigkeit mehr in der

Pfanne ist.

Dünn geschnittene Kumquatsscheiben und Balsamico beifügen, kurz erhitzen und bei hoher Hitze ansautieren, Schalotten und Rosmarin, Balsamico beifügen und den Saft auffangen. Pilze, Bouillon, Butter, Olivenöl aufkochen, abschmecken, mixen und aufschäumen.

Anrichten:

Wenig Pilzmischung in den Teller geben, die heissen, mit Butter abgeschwenkten und mit Rosmarin, Salz und Pfeffer abgeschmeckten Teigwaren inkl. wenig Fleischglace oder Bratensauce darüber geben, zwei bis drei Pastinakenstäbchen darauf anrichten und mit dem Emulsionsschaum nappieren.

■ AUFGETISCHT

Mit Herz, Hirn und Nierli

RESTAURANT JOHANN, BASEL

«Der Johann», wie das Restaurant Johann im St.-Johanns-Quartier genannt wird, orientiert sich am Dreiländereck, kocht vor allem schweizerisch, deutsch und französisch. Die Geschäftsführer Melanie Moser und Markus Stocker sowie Chefkoch Jonas Juchli wagen auch Ungewohntes. Hier werden auch Herz, Hirn, Nierli oder rohe Garnelen aufgetischt. Zur Begrüssung gibt es Brot und Salzbutterschneidebrot. Auf dem Tisch liegen Bleistifte – bis Mitternacht ist die Papierdecke vollgekrizelt. Wir wählen zur Vorspeise einen grünen Salat (Fr. 9.50), der etwas lieblos angerichtet ist, aber ein feines Dressing hat, sowie eine Birnen-Randen-Suppe (Fr. 18.50), die gut schmeckt. Anschliessend gibt es Dorade mit Oberpfälzer Paradieskartoffeln, Spinatnockerln in einer Baselbieter Randen-Wakameschaumsauce (Fr. 42.50). Der Fisch ist aussen knusprig, innen aber nicht trocken. Meine Begleiterin wählt Yassa, ein senegalesisches Gericht mit Lammfleisch, an Senfsauce und Reis (Fr. 32.50). Das Gericht wirkt mit dem Blumenkohl und Fenchel etwas eintönig, ist aber rassist gewürzt und schmeckt. Zum Dessert gibts frische Äpfel mit Sauerrahmquark (Fr. 8.50) – schlicht und leicht. DENISE BATTAGLIA



Melanie Moser, Markus Stocker und Koch Jonas Juchli (hinten) im Restaurant Johann, St.-Johanns-Ring 34, 4056 Basel. Tel. 061 273 04 04, www.restaurant-johann.ch. Geöffnet: Mo–Fr 11–14.30 und 17.30–24 Uhr, Sa 17–24 Uhr.

KÜCHE Klassisches aus dem Dreiländereck, Mut zu Innereien

SERVICE Freundlich, aufmerksam

AMBIENTE Schlichte Holztische, Betonwände und -böden, Leuchter

PREISE Vorspeisen ab Fr. 9.50, Hauptspeisen ab Fr. 28.–

■ SO STIMMTS



Corinne Staub ist Image-Beraterin in Zürich und Autorin der Bücher «Dressguide», «Imagefaktor» und «So stimmt's»

Soll man seinen Gesprächspartner am Telefon informieren, dass man auf Lautsprecher stellt, weil eine weitere Person im Raum ist, die zuhört?

AUF JEDEN FALL sollten Sie Ihren Gesprächspartner darüber informieren, wenn Sie auf Lautsprecher schalten. Viele von Ihnen kennen wahrscheinlich die Szene aus dem Film «Bridget Jones's Diary», wo Renée Zellweger ihren Lover mitten in einer Sitzung anruft und ihm schlüpfige Dinge sagt und er sie dann informiert, dass er mitten in einer wichtigen Konferenz sitzt und das Gespräch von allen mitgehört werden kann. Klar muss es nicht gleich so peinlich werden für die Beteiligten. Dennoch ist es anständig, wenn der Telefonierer auf der anderen Seite weiss, wer ihm alles zuhört. Kündigen Sie dies an mit: «Frau XY steht gerade neben mir. Da sie ebenfalls informiert sein sollte, werde ich auf Lautsprecher stellen.»

Stellen Sie ihre Fragen unter sostimmts@sonntagonline.ch