

# Magazin

BERNER ZEITUNG

www.bernerzeitung.ch

21

## Super Start

**KOCHSCHULE Üppig kochen mag jetzt ja niemand mehr. Deshalb gibts heute Gesundes, das schmeckt, allerdings verboten gut. Koch Domingo S. Domingo weiss, wies geht – er kocht seit Jahren Superfoods.**

Es ist wieder mal Januar. Das Fest ist vorbei, jetzt wird gefastet!, verkündet man nun gerne und schmiedet grosse Pläne, in denen die Worte «leichtes Essen» und «gesunde Lebensweise» vorkommen. Was, wenn man aber trotzdem gerne isst? Wir fragen im Mille Sens in Bern nach: Das Menü «Domingos vegetarisches Wochengericht mit Superfood-Ingredienzen» verspricht einen guten Start ins neue Jahr. Gewiss, der Ausdruck Superfoods ist ein Wort aus der PR-Welt, und ja, man denkt sofort an dünne Frauen, die exzessiv Yoga machen. Das ist dumm, denn eigentlich sind es ja einfach Superlebensmittel, diese Superfoods. Jedenfalls: Unser Koch, der strahlende Domingo S. Domingo, kocht seit je mit den Dingen, die jetzt so furchtbar trendig sind. Deshalb stehen wir jetzt in seiner Küche.

### Superfood vom Märli

Die Mise-en-place ist perfekt, es köchelt auch schon was auf dem Herd, nur der Koch fehlt. Wir schauen die Zutaten an und entdecken Quinoa, Inka-Reis nennt man ihn auch, viel Kleingewürfeltes und Randen, wie immer bei Domingo. Der taucht jetzt hinter dem Ofen auf und wedelt mit der Schürze, die er anscheinend noch holen musste («ich will kein «naked chef» sein, hahaha!»). Ingwer gibt es übrigens auch immer, wenn man sich bei ihm Tipps und Tricks anschaut, und noch etwas: irgendein Gemüse, das man bisher nicht kannte, von dem der Koch aber jedes Mal behauptet, er habe es auf dem Berner Märli gefunden. Heute ist es Flower Sprout, eine Kreuzung zwischen Rosenkohl und Federkohl.

«Domingos Superfood» will er kochen. Darunter können wir uns – der Fotograf schaut auch schon ganz gespannt – zunächst mal nichts vorstellen. Kommt alles in einen Topf? Bastelt der Koch einen Salat aus den bunten Ingredienzen? Oder was? Quinoa, sind wir ehrlich, mag ja das Lebensmittel der Zukunft sein, ist aber im Grunde todlangweilig. Domingo lächelt weise – oje, vielleicht kann er Gedanken lesen? – und macht dann alles auf einmal, so scheint es wenigstens.

### Gestapelte Power

Gibt den Quinoa ins kochende Wasser, würfelt Schalotten, Apfel, Knoblauch und Ingwer, sinniert derweil über dies und das, und vor allem über den Gesundheitsaspekt dieses Menüs, «an apple a day keeps the doctor away!», sagt er und singt ein Loblied auf den Ingwer. Den schält er mit einem Löffel, die Kerne des Granatapfels (Domingo nennt die Frucht konsequent Pomegranate – er ist in Australien aufgewachsen) klopft er ebenfalls mit einem Löffel aus der Schale (die, wie er ernst erklärt, ruhig ein paar unschöne Stellen aufweisen dür-



Apfelstückchen mit Knoblauch, Schalotte und Ingwer.



Das Gemüse wird in Salzwasser blanchiert.



Das geht schnell: Der Ziegenkäse wird karamellisiert.



Der Federkohl glänzt nach dem Blanchieren.

fe. Das heisse nur, dass der Apfel reif sei). Er lächelt freudig, als wir ob des Dunsts, der aufsteigt aus der Knoblauch-Ingwer-Apfel-Pfanne anfangen zu schwärmen, und schiebt uns immer wieder einen anderen Topf zu: «Probieren!» Irgendwann murmelt der Koch «Papadam». Ach so! Domingo will ein Millefeuille bauen!

Das Fladenbrot röstet er kurz unter dem Grill und bricht es in grosse Stücke, damit er so all die Superfoods aufeinander stapeln kann. Er braucht ein paar Minuten dafür, und dann... sieht es grossartig aus! Selbst Domingo zückt sein Handy und fotografiert. Und schenkt uns ein Glas Granatapfels (Domingo nennt die Frucht konsequent Pomegranate – er ist in Australien aufgewachsen) klopft er ebenfalls mit einem Löffel aus der Schale (die, wie er ernst erklärt, ruhig ein paar unschöne Stellen aufweisen dür-

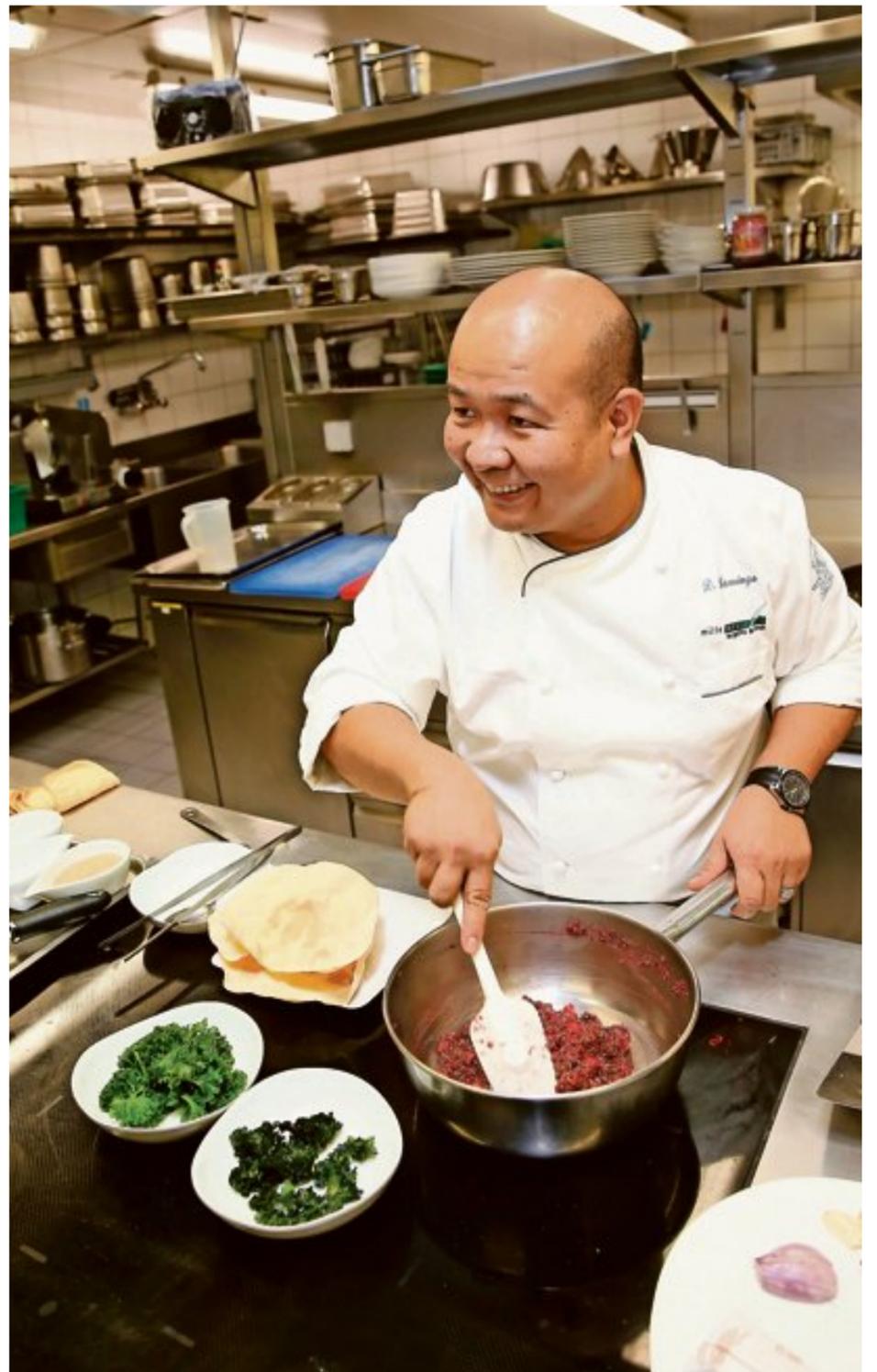
### REZEPT

**DOMINGOS SUPERFOOD Quinoa, Randen, Apfel, Grünkohl gekräuselt, Ziegenkäse karamellisiert, Granatapfel-dressing – ergibt 4 Portionen**

#### Quinoa:

200 g Quinoa kochen, 1 Schalotte klein gewürfelt, ½ Knoblauch, sehr klein geschnitten und 30 g Ingwer, ebenfalls klein geschnitten. 50 ml Olivenöl, 1 Braeburn-Apple, 100 g Randenpüree, 100 ml Gemüsebouillon (oder 200 ml Randensaft), 1 Zeste einer Limone, Salz, Pfeffer.

Knoblauch und Ingwer in Olivenöl sautieren, dann Schalotte und den Apfel beifügen, kö-



Domingo Superfoods: Papadam ohne Fett (o.l.), Federkohl, Flower Sprout und roten Quinoa.

Bilder Urs Baumann

cheln. Bouillon beigegeben, dann Quinoa und Limonenzeste. Abschmecken.

#### Ziegenkäse karamellisiert:

1 Stück reifer Ziegenkäse (Raumtemperatur) 100 g Rohrohrzucker Scheiben schneiden, sehr kurz anwärmen, dann Zucker auf den Scheiben mit Bunsenbrenner karamellisieren.



#### Pomegranatedressing:

½ Granatapfel, 10 g milder Senf, 30 g Granatapfelkonzentrat, Saft einer ½ Limone, 80 ml Walnuss- oder Haselnussöl, evtl. Kräuter. Alles mischen, abschmecken

#### Anrichten:

4 Stück Papadam (Asia-Laden oder Grossverteiler), 150 g Federkohl gekräuselt, 12 Stück Flower Sprout (z. B. vom Märli), beides blanchiert 50 g Kernmix (Mandeln, Kürbiskerne, Sonnenblumenkerne, Pinienkerne), 15 g mit Honig karamellierte Quinoa-Pops. 20 g Randenpüree (auf Teller malen). Alles aufschichten.

Domingo S. Domingo

### SERIE

#### Tricks von Spitzenköchen

In der Serie «Kochschule» verraten Mitglieder der Jeunes Restaurateurs d'Europe und Membres d'honneur (über 49 Jahre alt) jeden ersten Freitag im Monat Tipps und Tricks aus ihrer Küche. Heute lässt sich Domingo S. Domingo vom Restaurant Mille Sens in Bern (14 «Gault Millau»-Punkte) über die Schulter schauen. Er kocht ein Menü aus sogenannten Superfoods – Lebensmittel wie Federkohl oder Ingwer, denen ein besonderer gesundheitlicher Nutzen nachgesagt wird. nk

**Einfach und gut erklärt:** Rezept und Anleitung von dieser «Kochschule» sowie von bereits erschienenen auf [kochschule.bernerzeitung.ch](http://kochschule.bernerzeitung.ch)