



Paul Jurt serviert im «Kramer» unter anderem eine «Poke Bowl» mit Crevetten und Rindfleischstreifen.

Fotos: zvg

Eine Schüssel voller leckerer Nährstoffe

SOMMERKÜCHE • Bei den warmen Temperaturen sind leichte und bekömmliche Gerichte angesagt. Gross im Trend sind «Poke Bowls» – weil äusserst schmackhaft und erst noch sättigend.

«Im Juli ist nicht nur bei manchen Medien Saure-Gurken-Zeit. Die Gastronomie kennt sie ebenfalls», sagt Urs Messerli. Sein Rucksack ist mit Erfahrungen reich gefüllt. Der Inhaber der mille sens groupe AG weiss nur zu gut, wovon er spricht. «In der warmen Jahreszeit tummeln sich die Leute an einem kühlen Ort, am liebsten in Wassernähe. Restaurantbesuche werden seltener und wenn, dann gehören schattige Gartenterrassen zu den bevorzugten Plätzen.» Konsumiert werde mehr Tranksame als feste Nahrung und wenn, dann werde leichte Kost bestellt. «Wer um die Mittagszeit in einer Stadt unterwegs ist, stellt fest: Alle sind draussen, verpflegen sich mit einem Shake und wenn es gut geht, zusätzlich mit einem Sandwich in der Hand auf einer Sitzbank, einer Treppenstufe, am See- oder Aareufer.»

Leicht verdauliche Kost
Wenn die Sommermonate keinen Wet-

terkapriolen ausgesetzt sind, zeige sich: Wer kein Restaurant in einem Schwimmbad oder einem schönen Ausflugsort führe, könne ein Lied von der Sommerflaute singen – ausser es werde versucht, mit einem innovativen kulinarischen Angebot zu trumpfen. «Gefragt sind leicht verdauliche Gerichte mit nicht zu vielen Kohlenhydraten und solche, die einem nicht schwer auf dem Magen liegen», sagt Messerli und schiebt nach: «Das will nicht heissen, dass im Sommer ein saftiges Stück Fleisch vom Grill verschmäht werden muss. Verzichtet wird auf Kartoffelgratin, der zur Winterzeit als Beilage gefragt ist. Salate sind Trumpf.»

Die Qualität muss stimmen
Wer zur Sommerzeit auf sättigende, ausgewogene Mahlzeiten mit Proteinen und Vitaminen nicht verzichten wolle, sei mit der asiatischen Küche und ihren variantenreichen Gerichten aus dem Wok gut bedient, sagt der Kochprofi

und nennt im gleichen Atemzug Sushi, die japanische Spezialität, «die bei uns schon fast so verbreitet ist wie Pizzas.» Es sei zwar nicht jedermanns Sache, rohen Fisch zu essen und die richtige Zubereitung für den Koch, die Köchin eine grosse Herausforderung, um allen Qualitätsansprüchen gerecht zu werden.

Mehr als einfach Salat

«Sehr im Trend und immer mehr verbreitet sind «Poke Bowls», die in Hawaii den Status eines Nationalgerichts erlangt haben.» Urs Messerli lobt seinen ehemaligen Koch Paul Jurt vom neu eröffneten Restaurant Kramer in der Berner Altstadt über den Tellerrand. «Er versteht es wie kaum ein anderer, dieses Gericht sehr authentisch zuzubereiten.»

Alles, was es brauche, sei perfekt, frisch gekochter Sushireis, der mit verschiedenen Garnituren – Fisch, Meeresfrüchten oder Fleisch, Gemüse- und Früchtewürfeln – belegt werde, sagt Messerli und lässt nicht unerwähnt,

dass es ohne sättigende Kohlenhydrate nicht gehe. «Der Reis wird ähnlich wie bei einem Reissalat kühl gegessen. Dennoch sind «Poke Bowls» mehr als nur Salat», so Messerli. Weil den Zutaten praktisch keine Grenzen gesetzt seien, könne das Gericht, je nach bevorzugter Geschmacksrichtung, durchaus der asiatischen, aber auch der europäischen Küche entsprechend serviert werden.

Auf der ganzen Welt zu finden

Darum sei «Poke Bowl» heute auf der ganzen Welt verbreitet und vor allem in einzelnen Restaurants in Grossstädten auf den Speisekarten zu finden. «In Australien gibt es sogar Gastroketten, die sich auf «Bowls» spezialisiert haben. Ich habe erlebt, dass die Leute davor Schlange standen.» Für den Spitzenkoch, bleibt offen, ob sich der Trend halten kann: «Ich zweifle kaum daran. Für mich ist es ein gutes Gericht, weil es einen guten Nährwert hat, gesund und schmackhaft ist.»

Jürg Amsler

Château la Verrerie, Rosé Bio

Zu «Poke bowls» und zu vielen anderen Sommergerichten ist ein guter, respektive passender Roséwein fast nicht zu toppen. Die Bandbreite ist sehr gross, beinahe unendlich. Sie reicht von gehaltvoll, süss oder fruchtig bis knochentrocken, mineralisch und aromatisch. Der ausgewählte Wein ist aus der Côte de Provence. Diese Gegend hat eine lange Tradition an Roséweinen. Der Rosé vom Château la Verrerie ist trockenfruchtig, mineralisch und gehaltvoll mit einer schönen, langanhaltenden Aromatik. Er passt hervorragend zu diesem tollen Sommergericht. Zusätzlich ist der Wein sehr naturnah produziert und biologisch zertifiziert. Gut gekühlt genossen macht der Wein grossen Spass und der Trinkfluss ist schwer zu stoppen.

Das Château la Verrerie befindet sich im regionalen Naturpark von Luberon. Es ist nur wenige Kilometer von Lourmarin entfernt, einem der schönsten Dörfer der Provence. Im Norden gibt es die Weine der Côtes du Rhône, darunter Châteauneuf-du-Pape. Im Süden die Weinberge der Côtes de Provence. Durch das Gebiet zieht sich das Terroir des Luberon-Massivs.

Urs Messerli

Bezugsquelle: Vinothek mille vins, Mottastrasse 20, Bern. www.millevins.ch

Eine Kultspeise

TOAST HAWAII • Das mit Schinken, Ananas und Käse überbackene sowie mit einer Cocktailkirsche dekorierte Toastbrot hat – trotz seines Namens – nichts mit der hawaiianischen Küche zu tun. Wahrscheinlich wird das Gericht so benannt, weil die Ananasscheiben mit der Pazifikinsel in Verbindung gebracht werden. Der deutsche Fernsehkoch Clemens Wilmenrod soll den Toast Hawaii 1955 erstmals in seiner Kochsendung vorgestellt haben. Ob er tatsächlich der Erfinder dieser schnell zubereiteten Speise ist, bleibt umstritten. Tatsache ist aber, dass diese in den 1950er- und 1960er-Jahren ebenfalls in der Schweiz in Kürze zur Kultspeise geworden ist.

sl/pd



Inselkette im Pazifischen Ozean

HAWAII • Weisse Strände, türkisfarbenes Meer und Hula-Tanz: Drei Begriffe, die unweigerlich mit der Insel im Pazifischen Ozean assoziiert werden. Genau genommen ist es eine Inselkette, die ihren Namen von der grössten Insel hat. Auf O'ahu mit der Hauptstadt Honolulu leben fast drei Viertel der gesamten Bevölkerung des Archipels. Dank dem ganzjährig warmen Klima – ausgeprägte Jahreszeiten gibt es nicht – und den abwechslungsreichen Landschaften ist der 50. Bundesstaat der Vereinigten Staaten (seit 1959) zu einer beliebten Touristendestination geworden. Der Tourismus ist heute Hauptwirtschaftszweig des Staates und hat den Anbau und Export von Zuckerrohr und Ananas abgelöst, die zwar immer noch einen wichtigen Beitrag zum Einkommen der Bevölkerung leisten.

sl

Variantenreich

«Ahi Poke» ist ein in der Küche Hawaiis weit verbreitetes Gericht (ein Fischsalat), meist mit rohem Gelbflossen-Thunfisch und Reis als Hauptzutaten. «Poke» bedeutet so viel wie «in kleine Stücke schneiden». Bei diesem erfrischenden Trendgericht, das sich derzeit in den USA grösster Beliebtheit erfreut und mittlerweile in der Schweiz angekommen ist, verschmilzt die japanische Küche (Sushireis und roher Fisch) mit der Küche der amerikanischen Westküste und ihren frischen Früchten und Gemüsen wie Mango, Papaya und Ananas.

Die Zutaten der «Poke» variieren vielfältig. Im «Kramer» werden auch saisonale und regionale Produkte verarbeitet. Es gibt die «Poke-Bowls» mit rohem Lachs, rohem Thunfisch, Beef, Pouletbrust, Surf & Turf (Rindfleischstreifen und Riesencrevetten) und als vegetarische Variante mit Räucher-Tofu.

um

«Poke Bowl Surf & Turf – Kramer»

(Zutaten für 4 Personen)

Sushireis

400 g Sushireis
160 g Sushiessig

Soja-Ingwer-Dressing

30 g Sojasauce süss
15 g Chilisauce
30 g Wasser
2 g Sesamöl
10 g Sojasauce salzig
7 g Ingwer
13 g Reissessig
60 g Sonnenblumenöl
1 Prise Salz
Chili und Limettensaft zum Abschmecken

Fleisch und Fisch

12 Stk. Riesencrevetten
400 g Rindgeschnetzeltes à la minute

Früchte und Gemüse können variieren

Datteltomaten
Rote Zwiebeln
Salatgurke
Mango

Wasabi-Mayonnaise

Mayonnaise
Wasabipulver
Limettensaft und Abrieb

Garnitur

Koriander
Cashewnüsse
Wasabi-Mayonnaise

Zubereitung

Sushireis kochen und leicht ausdampfen lassen. Danach mit Sushiessig marinieren und bei Raumtemperatur stehen lassen.

Alle Zutaten für das Soja-Ingwer-Dressing in einer Schüssel verrühren und mit dem

Sonnenblumenöl mit Hilfe des Stabmixers zu einer homogenen Masse vermengen. Das Ganze mit frischem Ingwer, Chili und Salz abschmecken.

Die Mayonnaise (kann gekauft sein) mit Wasabipulver und Limettensaft und -abrieb abschmecken.

Gemüse und Früchte in Würfel schneiden und mit dem Soja-Ingwer-Dressing marinieren. Nach Belieben salzen.

Rindgeschnetzeltes und Crevetten kurz anbraten.

Anrichten

Sushireis in eine «Bowl» geben und mit dem Soja-Ingwer-Dressing leicht beträufeln. Den marinierten Gemüse-Früchte-Salat darüber geben. Die lauwarmen Rindfleischstreifen und Crevetten verteilen. Die Mayonnaise auf das Gericht dressieren und mit Koriander und Cashewnüssen ausgarnieren und servieren.

Paul Jurt