

Kochen in 20 Minuten



Kalbsplätzli al limone

Zutaten für 4 Personen

600 g Kalbsplätzli
1 Zitrone
0,5 Bund Petersilie
Mehl
60 g Butter
1 EL Pflanzenöl
Salz
Pfeffer

Zubereitung

1 Öl und die Hälfte der Butter in eine Bratpfanne geben. Wenn die Butter nicht mehr schäumt, Fleisch durchs Mehl ziehen und kurz anbraten (ca. 30 Sekunden pro Seite). Plätzli mit Salz und Pfeffer würzen und warmstellen.

2 Herd auf unterste Stufe stellen. Saft einer halben Zitrone in die Pfanne geben. Restliche Butter dazugeben, ebenso den Fleischsaft, der sich in der Pfanne sammelt. Bratensatz losschaben.

3 Mit Salz und Pfeffer würzen. Petersilie hacken und unterrühren.

4 Auf mittlere Hitze schalten. Die Plätzli in die Pfanne geben und in der Sauce wenden. Kurz erhitzen. Auf einer Schale mit Zitronenscheiben anrichten.

Dazu passt:
Nudeln, Reis

Dieses Rezept wird präsentiert von **waskochen.ch**



waskochen.ch

Romazini weiss Rat: Guter Wein muss nicht teuer sein

ZÜRICH. Wer sich mit Wein nicht auskennt, der hat es manchmal schwer. Zum Beispiel wenn die Schwiegereltern in spe zu Besuch kommen und die beiden begeisterte Hobbyönologen sind. Es stellen sich Fragen wie: Welcher Wein passt zu welchem Essen? Oder: Wie dekantiert man den Wein? Für solche hoffnungs-

losen Fälle gibt es Romazini. Auf dieser Internet-Site findet man aber nicht nur viele Tipps, die eine Blamage verhindern, sondern vor allem eine grosse Auswahl an hochqualitativen Weinen, die weniger als 20 Franken kosten. Endlich ein Weinshop, bei dem das Preis-Leistungs-Verhältnis im Zentrum steht. www.romazini.ch



Knifflige Weinfragen: Romazini.ch weiss weiter.

Gerichte als Kunstwerke auf die Teller gebracht

ZÜRICH. Das Auge isst mit – niemand nimmt dieses Motto so ernst wie Melanie Brugger. Ihre Menüs sind – im wahrsten Sinne des Wortes – Kunstwerke.

Aus neuroästhetischer Sicht besteht Kunst darin, Sinneserlebnisse hervorzurufen. Besonders gut gelingt dies Melanie Brugger. Die gelernte Textildesignerin malt eindrucksvolle Bilder – in kräftigen Farben und schlichten Formen. Die Wirkung ihrer Arbeit geht allerdings weit über das Visuelle hinaus: Die Ostschweizerin setzt ihre Kunstwerke auch kulinarisch um. Sie benutzt

die Bilder als Inspiration beim Anrichten von Suppen, Salaten und Desserts – ihre Teller-Kompositionen widerspiegeln ihre Bilder.

So simpel sich diese Idee anhört, so verblüffend ist das Resultat. Als Speisekarte dienen Brugger die Bilder, mit denen sie bei ihren Einsätzen als Störköchin in der Wohnung ihrer Kunden eine kleine Ausstellung konzipiert. Derzeit steht eine Auswahl von 25 Bildern und den

entsprechenden Menüs zur Verfügung. Die junge Künstlerin geht aber auch auf Spezialwünsche ein: Man kann sogar sein Lieblingsbild als Hauptgang umsetzen lassen. Brugger ist die Idealbesetzung fürs Catering, wenn man zum Beispiel ein Geburtstagsessen für einen Kunstliebhaber organisiert – von ihr bekocht zu werden, ist garantiert ein unvergessliches Erlebnis. **Lena Berger**



Über Melanie Brugger

Mit ihrem Kochbuch «Kochen = Kunst» hat Melanie Brugger vor vier Jahren erstmals auf sich aufmerksam gemacht – ihre Abschlussarbeit der Höheren Fachschule für Gestaltung gewann unter anderem den World Cook Book Award als innovativstes Kochbuch. Heute arbeitet sie als Störköchin in Zürich und lässt sich für künstlerische Kochaufträge und Caterings engagieren. Mehr Infos erhalten Sie unter www.mel-b.ch



Das Kunstwerk auf Leinwand ...



... und das dazugehörige Menü auf künstlerische Weise interpretiert.

Tipp der Woche



Fonduegenuss ohne Bauchweh

Winter und Fondue gehören zusammen wie Traumwetter und Pulverschnee. Wenn danach nur der schwere Käsebauch nicht wäre! Dabei haben wir zur leichteren Verdauung doch extra Weisswein und Kirschen getrunken. Entgegen der weit verbreiteten Meinung ver-

langsamt Alkohol jedoch die Fettverdauung, so dass der Käse sogar länger liegen bleibt. Besser wirkt Schwarztee. Wenn man noch frische Kräuter beimischt oder das Brot gegen Früchteschnitze tauscht, ergibt sich eine erfrischende Variante des Figuegl.



Nicolas Y. Aebi

Monika Frei ist Ernährungsberaterin in der Region Zürich. Mehr Infos unter www.eat4health.ch. Unter ernaehrungstipp@20minuten.ch können Sie ihr Fragen stellen.