

Robuste Rosetten mit Geschmack

Er ist vitaminreich, winterhart und spielt auch in einem Märchen eine wichtige Rolle: Der Nüsslisalat

Rebkresse, Mausehrchen oder Rapunzel – kaum ein Salat hat schönere Namen als der Nüsslisalat. Und zudem brilliert er auch noch als Leichtgewicht auf dem Teller.

VON SUSANNE WAGNER

Auf winterlichen Speisekarten ist der Nüsslisalat ein gern gesehener Gast: Meistens als Klassiker mit gehacktem Ei an einer Vinaigrette. Der vitaminreiche Salat ist im deutschsprachigen Raum auch unter den schönen Namen Feldsalat, Ackersalat, Rebkrasse, Sunnewirbel oder Mausehrchen bekannt. Wer weiss aber noch, dass der Nüsslisalat auch Rapunzelsalat heisst?

DIE MÄRCHENFIGUR Rapunzel ist bei den meisten Kindern und Erwachsenen wegen ihrer langen Haare in Erinnerung. Doch auch eine Salatdelikatesse spielt in diesem Märchen eine zentrale Rolle. Rapunzels Mutter leidet während der Schwangerschaft an einem übergrossen Verlangen, vom Rapunzelsalat aus dem Garten der Nachbarin zu essen. Sie glaubt gar, zu sterben, wenn sie nicht davon kosten könnte. Also steigt ihr Mann in der Nacht über die Mauer, sticht ein paar Rapunzeln aus und bringt sie seiner Frau.

«Sie machte sich sogleich einen Salat daraus und ass ihn in voller Begierde auf», heisst es im gleichnamigen Märchen der Brüder Grimm. Es kommt, wie es kommen muss: Die Zauberin, die Besitzerin des Gartens, ertappt den armen Mann in der nächsten Nacht auf frischer Tat. Sie verlangt von ihm als Strafe die Herausgabe seines Kindes, sobald es auf der Welt ist. Der Rest der Geschichte ist bekannt: Das Mädchen, das sinnigerweise Rapunzel getauft wird, kommt in die Obhut der Zauberin. Sie sperrt das Kind ab dem 12. Lebensjahr in einen Turm.

ZWAR STREITEN SICH heute manche Experten, ob es sich beim Rapunzelsalat im Märchen tatsächlich um den Feldsalat handelt und nicht um eine verwandte Pflanze. Aber Eltern, die ihren Kindern das Essen des Nüsslisalats schmackhaft machen wollen, können getrost mit dem Märchensalat argumentieren. Mit seinen vielen wertvollen Vitaminen ist der Feldsalat nämlich ausgesprochen gesund. Nüsslisalat enthält mehr Provitamin A und Vitamin C als Kopfsalat. Er zeichnet sich zudem durch einen hohen Gehalt an Kalium, Calcium und Eisen aus. Um möglichst wenig Nitratrückstände aus dem Boden im Salat zu haben, sollte man jedoch Bioqualität bevorzugen.



Avocado-Nüsslisalat aus Annemarie Wildeisens «Meine Expressküche»

- > 150 g Nüsslisalat
- > 2 gut reife Avocados
- > 4 Eier
- > 2 EL Balsamicoessig
- > 1 TL scharfer Senf
- > 1 Messerspitze Zucker
- > Salz, Pfeffer aus der Mühle
- > 5 bis 6 EL Olivenöl
- > 8 Scheiben Bratspeck

> Die Eier mit kaltem Wasser bedeckt aufsetzen und ab dem Siedepunkt je nach Grösse fünf bis sechs Minuten kochen. Abgiessen, kalt abschrecken und schälen.
> Den Nüsslisalat waschen und abtropfen lassen. Die Avocados halbieren, den Stein entfernen und die Früchte schälen. Dann die Avocadohälften der Länge nach halbieren und in Scheiben schneiden. Sofort mit der Hälfte des Zitronensafts mischen.
> Den restlichen Zitronensaft, Balsamicoessig, Senf, Zucker, Salz, Pfeffer und Olivenöl zu einer cremigen Sauce rühren.
> Die Bratspeckscheiben halbieren. In einer beschichteten Bratpfanne im eigenen Fett langsam knusprig braten.
> Nüsslisalat und Avocados in tiefen Tellern anrichten und mit der Sauce beträufeln. Die Eier vierteln und zusammen mit dem Speck zum Salat geben.

Die gesunden Inhaltsstoffe des Nüsslisalats schätzten schon unsere Vorfahren. Bereits in der Jungsteinzeit scheint Nüsslisalat bekannt gewesen zu sein. Zumindest wurden Samen von zwei Feldsalatarten in Pfahlbausiedlungen am Bodensee entdeckt. Im 16. Jahrhundert war Nüsslisalat als «Ackerunkraut» bekannt, das im Winter auf dem Feld wuchs und als Salat eingesammelt wurde.

Das Kraut und die Wurzeln des Feldsalates sorgten für einen kühlen Magen und brächten den Appetit zurück, schrieb der Arzt, Botaniker und Naturforscher Adam Lonitzer, der von 1528 bis 1586 lebte. Auch die Klosterheilkunde zählt den Feldsalat zu den kühlenden und appetitanregenden Speisen. Heute weiss man, dass der Feldsalat zur Fami-

lie der Baldriangewächse gehört. Sein hoher Anteil an Baldrianöl verleiht ihm den feinen, nussigen Geschmack und beruhigt den Magen.

SEIT ANFANG des 20. Jahrhunderts wird der Nüsslisalat in zahlreichen westeuropäischen Ländern angebaut und wird auch in der Schweiz jedes Jahr beliebter. Vielleicht liegt es daran, dass der Feldsalat auch für Linienbewusste eine Abwechslung auf dem Speiseplan darstellt. Mit nur 12 Kalorien je 100 Gramm ist er ein Leichtgewicht auf dem Teller.

Weil Nüsslisalat sehr empfindlich ist, sollte er rasch verarbeitet und verzehrt werden. Im Gemüsefach des Kühlschranks bleibt er einige Tage frisch. Die zarten Blättchen sind meist sandig und müssen gründlich gewaschen wer-

den, aber nicht zu lang und erst kurz vor dem Servieren. Ein kurzes Bad in Eiswasser macht den Salat noch knackiger.

Geschmacklich harmoniert der Feldsalat besonders gut mit hart gekochten Eiern oder Orangenstückchen. Schmackhaft sind dazu auch Saucen mit Speckstückchen, Kräutern oder Joghurt. Mit der Zugabe von Walnüssen im Salat kann der feine Nussgeschmack noch intensiviert werden. Zusammen mit weissen Bohnen oder Kürbis wird der Salat zum leichten Hauptgericht. So wie auch Annemarie Wildeisens Variante mit Avocado und Speck (siehe Rezept) aus ihrem neuen Buch «Meine Expressküche» (AT Verlag).

Das Rapunzel-Märchen ist nachzulesen auf: www.maerchen.com/grimm/rapunzel.php

ENTKORKT

Madiran für Anfänger



Südwestfrankreichs grosser Weinpionier Alain Brumont hat vermutlich wenig Freude, wenn man seinen Torus als Anfängerwein bezeichnet. Der Mann, der 1980 mit kaum vierzig Jahren das heruntergewirtschaftete Château Montus kaufte und es ebenso wie das vom Vater geerbte Château Bouscassé in kurzer Zeit zu Weltruhm führte, spricht lieber vom Wein des dritten Jahrtausends. «Torus verhält sich zu Montus und Bouscassé

wie das Prêt-à-porter zur Haute Couture», meint Alain Brumont. «Er ist zwar ein einfacher, populärer, eleganter und leicht zu trinkender Wein, aber Achtung: Er besitzt bereits das Zeug zum Thronanwärter.»

Nachdem Alain Brumont mehr als zwanzig Jahre daran gearbeitet hatte, der Appellation Madiran den einstigen Glanz zurückzugeben, den sie im 18. Jahrhundert besass, wollte er 2000 einen neuen Stil von Madiran kreieren: fruchtig, fleischig, weich und tief. «Der Torus zeigt den Weinen aus der Neuen Welt die lange Nase», witzelt Alain Brumont, der beweisen wollte, dass bei richtiger Wahl von Terroir und Rebsorte interessante, zukunftsgerichtete, durch keinerlei «Bodybuilding» entstellte Weine erzeugt werden können.

Der **Torus 2007** leuchtet in sehr dunklem, jugendlichem Rot, weist Aromen von schwarzen Beeren mit würzigen Noten auf und besitzt einen vollen Körper mit saftiger Säure und noch strengem, aber gut integriertem Tannin. Er ist ein kräftiger, markanter Wein, der wahre Anfänger in Sachen Wein wahrscheinlich überfordert. Denn er ist trotz allem ein echter Madiran, der seinen Ursprung nicht verleugnet. Auch wenn Cabernet Sauvignon und Franc für einmal die ungewohnte Rolle des «Weichmachers» übernehmen, dominiert die autochthone Sorte Tannat eindeutig. Und Tannat schmeckt, wie sein Name klingt: tanninreich. ANDREAS KELLER

TORUS 2007

Produzent Vignobles Brumont, Maumousson (F)
Herkunft Südwestfrankreich
Appellation Madiran AOC
Rebsorten Tannat, Cabernet Sauvignon, Cabernet Franc
Beste Trinkreife jetzt bis mindestens Ende 2017
Passende Gerichte Magret de Canard, Côte de Boeuf, Gigot d'Agneau
Bewertung 17 Punkte
Bezugsquelle Steinfels, La Maison du Vin, Pfingstweidstrasse 6, 8005 Zürich, Tel. 043 444 48 44, www.steinfelsweine.ch, Fr. 18.80

AUFGETISCHT

Pizza, Kalbsbratwurst und Gänseleber

Restaurant-Pizzeria Arc-en-Ciel, Gstaad

Wer in Gstaad neben der Talstation Eggli ein Hotel mit einem Restaurant eröffnet, muss einen spektakulären Spagat wagen: Hier gilt es vielerlei Gästeschichten zu befriedigen. Und so können sich hier denn Kinder in der Pizzeria ihre Pizza selber basteln, der englische Tourist im Restaurant La Sarine Gstaader Kalbsbratwurst (Fr. 25.–) probieren und der italienische Schneeflaneur im «Wintergarten» ein Entrecôte vom Simmentaler Rind (Fr. 47.50) und zur Vorspeise Schafskäse im Brickteig gebacken an winterlichen Blattsalaten und Birnen-Chili-Chutney (Fr. 20.80) geniessen. Ists ein Tribut an den Massengeschmack, dass fast überall eine Baby-Maiskolbenspitze aus der Büchse liegt? Das Fleisch von der Gstaader Buuremetz schmeckt jedenfalls bestens und anstelle der Pommes frites wird ohne Zögern Rösti gereicht, die sich in ihrem Butterbad sehr wohl fühlt. Ein kräftiger Lavaux (Fr. 52.–) oder gar ein Châteaueau Chasse-Spleen (nur Fr. 64.–) passen dazu. Die Frage, ob es denn auch Gstaader Käse zum Dessert gibt, beantwortet die Service-Praktikantin achselzuckend, bringt aber alsbald strahlend einen Teller mit sechs regionalen Sorten. CHRISTIAN BERZINS



Direktorin Christiane Matti und Küchenchefin Kirsten Niemann im Arc-en-ciel, Egglistr. 24, Gstaad, 033 748 43 43, info@arc-en-ciel.ch, www.arc-en-ciel.ch. Täglich von 11.30 bis 23.00 Uhr warme Küche.

KÜCHE Solid – einen grossen und heiklen Spagat wagend
SERVICE Freundlich, schnell, aufmerksam
AMBIENTE Hier die rustikale Stube, da der elegante Wintergarten
PREISE Nicht billig, aber eher günstig für Gstaad

SO STIMMTS



Corinne Staub ist Image-Beraterin in Zürich und Mitautorin der Bücher «Dressguide» und «Imagefaktor».

Als Hotelgast lässt man sich die Konsumationen auf das Zimmer schreiben. Wie und wem gibt man am Abreisetag das Trinkgeld?

DIE MEISTEN HOTELS verfügen über eine Broschüre mit nützlichen Tipps zu ihren Serviceleistungen und eben auch, wie es mit dem Trinkgeld geregelt ist. Wenn Sie nicht ganz sicher sind, fragen Sie doch gleich bei der Ankunft an der Réception nach. Da wird man Ihnen gerne Auskunft über die Gepflogenheiten des Hauses erteilen. Lassen Sie sich jeweils alles aufs Zimmer schreiben, da haben Sie die Möglichkeit, bei jeder Konsumation gleich das Trinkgeld in bar zu hinterlegen. Entscheiden Sie sich für einen grösseren Betrag zum Schluss Ihres Aufenthaltes, können Sie diesen in ein Couvert stecken, allenfalls mit ein paar dankenden Worten auf einer Karte oder auch direkt der Person unauffällig in die Hand drücken. Auf keinen Fall sollten Sie die Scheine so beiläufig in die Jackentasche des anderen stecken, das hat einen etwas anrühenden Touch. Erkundigen Sie sich zwei Tage vor Ihrer Abreise nach den Arbeitszeiten Ihres Lieblingskellners. Nicht, dass dieser ausgerechnet bei Ihrer Abreise seinen freien Tag hat und Sie ihn nicht honorieren können.

Stellen Sie Ihre Fragen unter sostimmts@sonntagonline.ch