

JAKOBSMUSCHEL | PURPLE CURRY | LAUCH

REZEPT SEITE 48



KULINARISCHES UFER

Am Aareufer, im Herzen der Solothurner Altstadt, findet man zwei außergewöhnliche Gaststätten: «Salzhaus» und «Solheure». Betrieben von der Genossenschaft Baseltor, seit 40 Jahren Pionierin der Schweizer Gastronomie, sind die beiden Lokale so individuell wie innovativ und somit ausgemachte «Places to be» dieser lebendigen Kleinstadt. Zum Fine Dining lädt das «Salzhaus», zu Cocktails, Snacks und Musik das «Solheure».

REZEPTE CHRISTIAN HÄRTGE UND OTTO SIMON (SALZHAUS), FÜR 4 PERSONEN
COCKTAIL-REZEPTE ANDREAS «ANDÜ» SCHMID UND CELINE ALTERMATT (SOLHEURE), FÜR JEWEILS EIN GLAS
FOTOS REGULA WOLF

BRISKET TORTILLA | PAPRIKA SOURCREAM

Idyllisch liegt die Stadt Solothurn am Aareufer. Berühmt ist sie für ihre barocke Kathedrale und das intakte mittelalterliche Stadtzentrum. Einheimische und auch Gäste schätzen an Solothurn aber noch etwas anderes: die Pionierarbeit der Genossenschaft Baseltor. Sie betreibt mehrere Gaststätten und Hotels, die der Schweizer Gastronomie immer wieder eine Fülle von Lebendigkeit einhaucht, sie mit Ideen bereichert und mit Esprit Ideen umsetzt, die Kulinarik und Gastfreundschaft auf ein neues Niveau hebt.

Im „Salzhaus“ sitzt man elegant – umgeben von urbaner Innenarchitektur und modernem Design – zwischen uralten, gemauerten Wänden in dem hohen Raum eines ehemaligen Salzlagers. Seit 2009 kreiert die Küchencrew unter Christian Härtge asiatisch inspirierte Klassiker. Die „Mittagsbox“ bietet frische Menüs, wer’s japanisch mag, kehrt am Donnerstag Abend zum japanischen Menü ein. Wer’s einfach mag, setzt sich zu einem Snack an die Bar. Erlesene Tropfen hält der Salzhauskeller bereit, die gut bestückte Bar ist ein Besuch wert. Scheint die Sonne, lässt man es sich am Landhausquai bei Kaffee oder hausgemachtem Dessert gut gehen.

WWW.RESTAURANT-SALZHAUS.CH
WWW.SOLHEURE.CH



BRISKET TORTILLA | PAPRIKA | SOURCREAM

2 kg Brisket vom Rind | Cajun Gewürzmischung | 100 g blaues Maismehl
280 g kaltes Wasser | 1 rote Paprika
1 gelbe Paprika | 1 kleine blaue Kartoffel
Rapsöl zum Frittieren | 1 Stange
Zuckermais | Salz | 100 g Sourcream
Hickory Räucherchunks

Das Brisket vom groben Fett und von Sehnen befreien, trocken tupfen. Mit dem Cajun gründlich einreiben und über Nacht im Kühlschrank marinieren. Das Brisket auf dem heißen Grill mit einer Schale Wasser fünf Stunden garen. Für den besonderen Geschmack legt man ein paar Hickory Räucherchunks in die Glut. Das Brisket in Alufolie einpacken und auf 92 Grad Kerntemperatur weitergaren. Aus der Folie nehmen, fein zupfen und warm halten. Aus Maismehl und Wasser einen Teig vermengen, salzen. Den Maisteig zu kleinen Kugeln formen und am besten mit einer Tortillapresse zu runden Tortillas formen. Man kann die Kugeln auch mit dem Nudelholz auswallen.

Pro Portion sollten etwa 45 g Teig verwendet werden.

Die rote und die gelbe Paprika halbieren, die Kerngehäuse entfernen und die Paprikahälften mit der Haut nach oben auf ein Blech legen. Im auf 200 Grad vorgeheizten Backofen 20 Minuten rösten. Aus dem Ofen holen und schälen. In feine Streifen schneiden und diese zu Röllchen aufrollen.

Die blaue Kartoffel waschen, schälen und mit dem Trüffelhobel dünn hobeln. Im heißen Rapsöl knusprig frittieren. Auf Küchenpapier auslegen und salzen.

Den Zuckermais in Salzwasser 20 Minuten köcheln. Den Mais in kleine Quadrate schneiden

und den Strunk wegschneiden. Mit dem Bunsenbrenner abflämmen.

FERTIGSTELLEN Die Tortillas von beiden Seiten je zwei Minuten in einer Pfanne ohne Fett backen. Darauf das Brisket rund anrichten. Die Paprikaröllchen darauflegen und mit dem Zuckermais und den Kartoffelchips garnieren. Je eine Nocke Sourcream daraufsetzen.

SWISS SHRIMP | BLUMENKOHL MEYER-ZITRONEN BEURRE BLANC

REZEPT SEITE 48





Küchenchef Christian Härtge (oben) stammt aus dem deutschen Staßfurt. Der 45jährige hat seine Ausbildung im Parkhotel Parforcehaus in Bernburg absolviert und sein Können in Stationen wie «Zu den Rothen Forellen Ilsenburg», Grandhotel Giessbach Brienz, «Cascade» St. Moritz, «Krafft» Basel und im Restaurant Kuhstall Sils / Segl Maria verfeinert. Seit 2009 – und damit seit Eröffnung – steht er der Küchencrew im «Salzhaus» vor. Seit zwei Jahren gehört auch Sous-Chef Otto Simon (oben rechts) aus dem deutschen Ernstroda dazu. Der gelernte Metzger



und Koch ist nach einem Aufenthalt in Frankreich zur Genossenschaft Baseltor gekommen.

Der 28jährige Mathias Müller (unten links) – Solothurner durch und durch – ist Kaufmann, ausgebildeter Koch und diplomierter Hotelier-Restaurateur der Hotelfachschule Thun. Seit einem Jahr amtiert er als Recruiter der Genossenschaft Baseltor und sorgt dafür, dass die Genossenschafts-Betriebe stets auf starke Fachkräfte zählen können. Müller ist operativ als Teil der Geschäftsleitung im «Solheure» tätig.



TUNA TATAKI | TOMATILLO | JOGHURT

REZEPT SEITE 48



JAKOBSMUSCHEL | PURPLE CURRY | LAUCH

2 Lauchstangen | 200 g Rapsöl
2 g Agar Agar | 20 g Kuzu | 1 mehlig-kochende Kartoffel | 2 dl Sahne (Rahm)
4 Jakobsmuscheln | Purple Curry | Salz

Den Lauch gut waschen. Vom weißen Ende 8 Röllchen schneiden. Die Röllchen im auf 80 Grad vorgeheizten Backofen eine Stunde trocknen lassen. Den grünen Teil in feine Streifen schneiden. Eine Handvoll dieser Streifen mit dem Rapsöl im Thermomix bei 60 Grad während 20 Minuten mixen. Durch ein feines Sieb passieren, den Fond beiseitestellen. Die restlichen Streifen 20 Sekunden in reichlich Salzwasser blanchieren. Im Thermomix unter Zugabe von einem Deziliter Wasser mixen. Den oberen Teil der entstehenden Flüssigkeit – dieser sollte durchsichtig sein – mit dem Agar Agar zusammen aufkochen. Flach in ein viereckiges Gefäß füllen. Erkalten lassen. Anschließend in lange Tagliolini schneiden.

Den dunkelgrünen Fond vom Lauch halbieren. Aus der einen Hälfte eine Tuile herstellen. Dazu den Fond mit dem Kuzu drei Minuten kochen lassen. Auf eine Silikonmatte spritzen, so dass ein Gitter entsteht. Im auf 60 Grad vorgeheizten Ofen vier Stunden trocknen. Die Tuile nach zwei Stunden einmal wenden.

Aus dem zweiten Teil des dunkelgrünen Fonds eine Espuma herstellen. Dazu die Kartoffel waschen und schälen. In Salzwasser weich kochen. Zusammen mit dem Fond und der Sahne im Thermomix mixen. Mit Salz abschmecken. Die Masse in eine Isi-Flasche füllen und mit einer Patrone schäumen. Die Espuma in die getrockneten Lauchröllchen füllen.

Die Jakobsmuscheln aus der Schale lösen und putzen. Von beiden Seiten in das Purple Curry tauchen. Ohne Fett in einer Pfanne anrösten und glasig garen. Mit Salz abschmecken.

FERTIGSTELLEN Kornblumenblüten Mitsuba Reiscracker

Die Jakobsmuscheln halbieren und auf die Teller legen. Lauchröllchen dazwischen legen und die Tagliolini auf die Teller legen. Mit der Tuile, den Blüten und den Reiscrackern garnieren.

SWISS SHRIMP | BLUMENKOHL MEYER-ZITRONEN BEURRE BLANC

1 kleiner Blumenkohl | 1 Schalotte
Olivenöl | 2 dl Sahne | 8 g Agar Agar
Saft und Abrieb von 1 Meyer-Zitrone

1 dl Sahne (Rahm) | 3 dl Weißwein
200 g eiskalte Butterwürfel
8 Swiss Shrimps ohne Karkasse,
entdarnt | Olivenöl | Salz
Maldon Sea Salt

Den Blumenkohl waschen und in Röschen schneiden. 8 dünne Tranchen zur Seite legen. Die Schalotte schälen und fein würfeln. Mit dem Blumenkohl mit etwas Olivenöl ohne Farbe anschwitzen und salzen. Die Sahne angießen. Blumenkohl und Schalottenwürfel darin weich garen. Im Thermomix (oder einem normalen Mixer) zu einem feinen Püree mixen. Das fertige Püree mit dem Agar Agar unter ständigem Rühren aufkochen. Drei Minuten köcheln lassen. Mit Salz abschmecken und die Masse in eine rechteckige Form etwa 1,5 Zentimeter hoch einfüllen. Im Kühlschrank stocken lassen. Das kalte Püree in Balken von acht mal zwei Zentimeter schneiden.

Den Zitronensaft mit der Sahne aufkochen und auf die Hälfte einreduzieren. Den Weißwein separat auf die Hälfte einreduzieren. Weißwein und Meyer-Zitronen-Sahne vermengen und unter ständigem Rühren die eiskalten Butterwürfel einrühren, bis die Sauce emulgiert. Mit Salz und dem Abrieb der Meyer-Zitrone abschmecken.

Die Shrimps mit dem Olivenöl bestreichen und mit dem Bunsenbrenner wenige Sekunden abflammen. Mit dem Maldon Sea Salt bestreuen.

FERTIGSTELLEN Olivenöl | Basil Cress

Je einen Balken vom Blumenkohlpüree auf die Teller verteilen, mit Olivenöl bestreichen und mit dem Bunsenbrenner abflammen, mit Maldon Sea Salt bestreuen. Je zwei abgeflämte Shrimps darauflegen. Die Meyer-Zitronen-Beurre-Blanc nappieren. Mit der Kresse garnieren.

TUNA TATAKI | TOMATILLO | JOGHURT

1 EL Koriandersamen | 1 EL Szechuanpfeffer | 1/2 EL Fenchelsamen
200 g Thunfischfilet | 100 g Tomatillo
1 Salatgurke | Speisestärke | 200 g Wasser | 1 g Alginat | 200 g Naturjoghurt
Olivenöl | Weißer Balsamico-Essig
Salz | Maldon Sea Salt

Koriandersamen, Szechuanpfeffer und Fenchelsamen in einer Pfanne ohne Fett kurz rösten. Mörsern. Das Thunfischfilet damit einreiben. In einer Pfanne ohne Fett von allen Seiten je 10 Sekunden anbraten. Straff in Alufolie einrollen. Im Kühlschrank auskühlen lassen.

Die Tomatillos entsaften. Die halbe Gurke entsaften. Vermengen und mit Salz abschmecken. Mit dem Kaltsaftbinder binden.

Wasser und Alginat gut verrühren. Einen möglichst tiefen Löffel mit Joghurt füllen und in das Alginat-Wasser eintauchen. Eine Kugel formen. 20 Sekunden ziehen lassen. Aus dem Alginat-Wasser nehmen und vorsichtig mit klarem Wasser abwaschen. Insgesamt vier Kugeln formen.

Die zweite Gurkenhälfte in dünne Streifen schneiden. Olivenöl und Balsamico-Essig vermengen. Die Gurkenstreifen damit marinieren. Mit Maldon Sea Salt abschmecken. Zu kleinen Röllchen aufrollen.

FERTIGSTELLEN Shiso-Kresse

Das Thunfischfilet aus der Alufolie lösen und dünn aufschneiden. Je zwei Scheiben auf die Teller legen. In die Tellermitte die Tomatillo-Gurken-Sauce gießen. Die Gurkenröllchen und die Joghurt-Kugeln anlegen. Mit der Kresse garnieren.

ENTE | TANDOORI | KAROTTE

1 Entenschenkel | 300 g Entenfett
Hoisin-Sauce | 250 g glutenhaltiges
Weizenmehl | 175 g kochendes Wasser
1 EL Koriandersamen | 1 EL Pfefferkörner
2 Nelken | 1/2 Zimtstange
1 EL geschnittenes Zitronengras
3 Kaffirlimettenblätter | 1 EL Honig
1 dl Sojasauce | 2 Entenbrüste
2 Karotten | Olivenöl | 1 dl Wasser
4 kleine Bundkarotten | 200 g Butter
Tandoori-Gewürz | 10 g Mie de Pain
Zitronenabrieb | Zucker | Salz | Pfeffer

Den Entenschenkel im Entenfett bei 140 Grad 90 Minuten confieren. Aus dem Fett nehmen und fein zupfen. Mit Hoisin-Sauce abschmecken. Das Weizenmehl mit dem Wasser in einer Küchenmaschine gut kneten. 30 Minuten ruhen lassen. Den Teig ausrollen und rund ausstechen. Je mit etwas Entenfleisch belegen und zu Gyozas formen. Die fertigen Gyozas dämpfen, bis der Teig leicht durchscheinend ist.

Koriandersamen, Pfefferkörner, Nelken, Zimtstange, Zitronengras, Kaffirlimettenblätter, Honig und Sojasauce einkochen. Durch ein feines Sieb passieren. Die Entenbrüste mit Salz und Pfeffer würzen. Auf der Hautseite scharf anbraten. Im auf 160 Grad vorgeheizten Backofen sieben Minuten weitergaren. Die Hautseite mit dem Gewürzack bestreichen. Warm stellen.

Die Karotten waschen und schälen. In dicke Tranchen schneiden. Vier Tranchen in Salzwasser blanchieren und beiseitelegen. Die restlichen Tranchen in etwas Olivenöl anschwitzen. Das Wasser angießen und die Karotten weich garen. Fein pürieren und mit Salz und Zucker abschmecken.

Die Bundkarotten waschen, das Grün kurz abschneiden. In Salzwasser blanchieren.

Die Butter in einer Küchenmaschine aufschlagen. Das Tandoori-Gewürz in einer Pfanne ohne Fett anrösten und zur Butter geben. Mit dem Mie de Pain und etwas Zitronenabrieb vermengen. Die Tandoori-Kruste gleichmäßig auf die blanchierten Karottentranchen verteilen. Bei Oberhitze im Backofen gratinieren.

FERTIGSTELLEN etwas Kalbsjus oder -glacé bunte Kresse

Die Entenbrüste im Backofen bei Oberhitze erwärmen. Halbieren und auf die Teller verteilen. Je zwei Nocken vom Karottenpüree dazulegen. Je eine gratinierte Tandoori-Karotte neben die Entenbrust legen. Je ein Enten-Gyoza dazulegen. Etwas Kalbsjus nappieren. Mit bunten Kresseblättern garnieren.

ENTE | TANDOORI | KAROTTE



MR. GINGER'S SOUTH SIDE

FOOD PAIRING: SÜSSKARTOFFEL, FEIGE, KAKAO-NIBS

REZEPT SEITE 53 UND 54



NATURPRODUKT

FOOD PAIRING: TACO, VEGANER LACHS, SALSA, MANGO, LÄTTICH, SUMACH

REZEPT SEITE 53 UND 54



EIN ABEND IM SOLHEURE



Wer vom «Salzhaus» aus ein paar Schritte aareabwärts geht, landet automatisch im «Solheure». Im ehemaligen Schlachthaus haben 2002 Hotelfachstudenten den «Place to be» als Pop-up als zweiten Betrieb der Genossenschaft Baseltor eröffnet. Von Anfang an sorgte das Lokal für die Belebung des Aareufers. Es ist der Treffpunkt schlechthin. Bei gutem Wetter lädt die große Außenbar und der großzügige Außenbereich zum Verweilen – die malerische Ufermauer dient als ausgedehnter Sitzplatz. Kulinarisch hält sich das „Solheure“ an kleine, feine Leckereien: Burger, Flammkuchen, Salate oder Wraps. Sie begleiten das frisch gezapfte, lokale Bier, feine Weine und vor allem kreative Cocktails. Die Gäste kommen zum Diskutieren, Philosophieren, zum Feiern und Tanzen. Bar, Lounge, Restaurant, Eventlocation: das «Solheure» verbindet die Solothurner Lebensfreude mit unkomplizierter Gastfreundschaft.

Die Solothurnerin Celina Altermatt (oben links) ist Bartenderin im «Solheure» und auch Studierende an der Thuner Hotelfachschule. Ihre Leidenschaft für die Gastronomie hat die 27jährige auf ihren ausgedehnten Reisen entdeckt. Mit ihrer Gastfreundschaft und Kreativität begeistert sie die «Solheure»-Gäste. Andreas «Ändu» Schmid (oben links), auch Einheimischer, hat seinen Lehrberuf Elektriker an den Nagel gehängt, um seiner Leidenschaft als Bartender nachzugehen. Neue Kreationen im Glas sind seine Spezialität.

Mit dem Berliner Marcel Israel (oben rechts) hat das «Solheure» einen weitgereisten Küchenchef. Nach seiner Ausbildung zum Koch hat er in Griechenland, Portugal, Italien, Österreich und schließlich in der Schweiz gearbeitet. Er half bei der Eröffnung des «Salzhaus», ging nach Zermatt und Zug, um zwei Jahre später als Küchenchef im «Solheure» anzuheuern. Sein Motto: «Egal was du kochst, ob Pizza, Burger oder ein ganzes Menü, mach' es mit Leidenschaft!»



Maris Fragranit Spülen. Geräumig, robust und hygienisch.

SPECTACULARLY BIG



Die Fragranit Spüle Maris steht für maximalen Komfort: Mit klarem Design setzt sie einen markanten Akzent in der Küche. Zugleich ist sie robust und geräumig, selbst sperrige Töpfe, Pfannen und Backbleche finden hier Platz. Die integrierte Sanitized®-Technologie reduziert zudem das Bakterienwachstum um bis zu 99%.

Entdecken Sie unser umfangreiches Sortiment unter www.franke.com

FRANKE

IL MOSCHETTIERE

FOOD PAIRING: RÄNDEN-TATAR, ZITRONENÖL, BELPER KNOLLE, CROSTINI



IL MOSCHETTIERE

3 cl La Copa Vermouth | 3 cl Trois Lacs Gin | 3 cl Scotch Mix aus 1,5 cl Bourbon und 1,5 cl Scotch | 2 Dash Lemon Bitters
2 kleine Rosmarinzweige
1 Rosmarinzweig | 1 Zitronenzeste (breite Scheibe)

Einen Tumbler vorkühlen. Vermouth, Gin, Bourbon und Lemon Bitters in einem Rührglas über Eis verrühren. Die kleinen Rosmarinzweige in den umgedrehten Tumbler legen und anzünden, das Glas ausräuchern. Eine Eiskugel in den Tumbler geben und den Cocktail mit dem Julep Strainer ins Glas gießen. Mit dem Rosmarinzweig und der Zitronenzeste garnieren.

SOLMATE

2 cl Holunderblütensirup
Saft von 1/2 Limette | Mate-Tee
1 kleiner Minzweig

Holunderblütensirup und in ein Libby-Glas geben. Den Limettensaft dazugeben. Mit Mate-Tee auffüllen, vier bis fünf Eiswürfel ins Glas geben und umrühren. Mit einem langen «Strohalm» und dem Minzweig servieren.

MR.GINGER'S SOUTH SIDE

1/2 Zitrone, Saft und Streifen von der Schale | 2 cl Ginger Konzentrat
1 cl Zuckersirup | 5 cl Gin
2 cl Aquafaba (Eiweißersatz)
eine Handvoll Minze
Soda zum Auffüllen

Ein Stielglas vorkühlen. Saft der halben Zitrone, Ginger Konzentrat, Zuckersirup, Gin, Aquafaba und die gewaschene Minze in einen Shaker geben. Kräftig dry shaken, so dass die Minze ihre Aromen abgeben kann. Die Minze herausnehmen, Eis dazugeben und abermals shaken. Durch ein Barsieb in das gekühlte Glas abseihen (Fine Strainer). Mit Soda auffüllen. Mit der Zitronenschale parfümieren.

NATURPRODUKT

4 cl Hanfkonzentrat | 1 cl Zuckersirup
Saft von 1/2 Limette
eine Handvoll Basilikumblätter
Cucumis-Limonade
1 lange Gurkenscheibe
1 Basilikumzweig

Hanfkonzentrat und Zuckersirup in einen Shaker geben. Den Limettensaft, die Basilikumblätter und etwas Eis dazugeben. Shaken. Ein Longdrinkglas zu drei Viertel mit Eiswürfeln füllen und den Cocktail über einem Barsieb ins Glas gießen. Mit der Limonade auffüllen und vorsichtig umrühren. Mit der Gurkenscheibe und dem Basilikumzweig garnieren.

LOWLAND AND ALE

Saft von 1/2 Zitrone | 3 cl Auchentoshan Whisky | 2 cl Quittensirup | 1 Dash Angostura Bitter | Pale Ale zum Auffüllen
1 getrocknete Zitronenscheibe

Hanfkonzentrat und Zuckersirup in einen Shaker geben. Den Limettensaft, die Basilikumblätter und etwas Eis dazugeben. Shaken. Ein Longdrinkglas zu drei Viertel mit Eiswürfeln füllen und den Cocktail über einem Barsieb ins Glas gießen. Mit der Limonade auffüllen und vorsichtig umrühren. Mit der Gurkenscheibe und dem Basilikumzweig garnieren.



FOOD-PAIRING à la Solheure



RANDEN-TATAR

200 g geschälte Rande (Rote Bete)
Zitronenöl | Salz | Pfeffer
8 Scheiben Baguette | 1 Belper Knolle

Die Rote Bete auf dem Grill räuchern, bis sie gar ist. Durch einen Fleischwolf drehen oder sehr fein hacken. Mit Zitronenöl, Salz und Pfeffer abschmecken. Die Baguettescheiben im auf 180 Grad vorgeheizten Backofen rösten. Das Tatar gleichmäßig auf die Brotscheiben verteilen. Die Belper Knolle darüberreiben. Hier entscheidet der persönliche Geschmack, wieviel von der Knolle verwendet wird.



SÜSSKARTOFFELSTAMPF MIT FEIGE

200 g Süßkartoffel | 10 g gehackte Rosmarinblättchen | 10 g gehackte



Thymianblättchen | 1 Feige | Olivenöl
Salz | Kakao-Nibs

Die Süßkartoffel schälen und in kleine Würfel schneiden. Mit der Hälfte vom Rosmarin, Thymian, Olivenöl und Salz marinieren. Im auf 175 Grad vorgeheizten Backofen 20 Minuten weich garen. Aus dem Ofen nehmen und mit einer Gabel leicht zerdrücken.

Von der Feige das obere Ende abschneiden, leicht einschneiden. Mit restlichem Rosmarin, Thymian, Olivenöl und Salz marinieren. Im Ofen bei gleicher Hitze acht Minuten garen. Aus dem Ofen nehmen und vierteln. Den Süßkartoffelstampf auf vier Tellerchen verteilen und je eine Feigenspalte darauflegen. Mit den Kakao-Nibs garnieren.



HOHRÜCKEN-TACO

1 Hohrückenfilet vom Rind | Magic Dust
von der Gewürzmühle Rosenheim
2 grüne Spargelstangen | 50 g Cashew-
nüsse | 4 Tacos | 1 Bund Rucola
Sprossen oder Kresse | Salz

Das Fleisch eine halbe Stunde vor dem Zubereiten aus dem Kühlschrank und aus der Verpackung nehmen. Mit Salz und Magic Dust

würzen. Auf dem Grill oder in einer heißen Pfanne von beiden Seiten eine Minute anbraten. Im auf 60 Grad vorgeheizten Backofen 10 Minuten ziehen lassen.

Vom Spargel die gegebenenfalls vorhandenen harten Enden abschneiden. Beide Stangen in zwei Zentimeter lange Stücke schneiden. In kochendem Salzwasser eine Minute blanchieren. Im Eiswasser abschrecken. Die Nüsse im auf 175 Grad vorgeheizten Backofen fünf Minuten rösten. In einen Beutel geben und klein klopfen.

Die Tacos auf die Teller verteilen. Den Rucola waschen und trockenschleudern oder -tupfen. In die Tacos verteilen. Spargel verteilen. Das Fleisch in Streifen schneiden und auf die Spargelstücke verteilen. Die Nuss splitter über das Fleisch streuen. Mit Sprossen oder Kresse garnieren.



VEGANER TACO MIT LACHSERSATZ

1 Zwiebel | Sonnenblumenöl
1 rote Peperoni | 20 g Ingwer
1 EL Paprikapulver | 1 TL Currypulver
400 g Pelati-Tomaten aus der Dose
1 Spritzer Weißweinessig
100 g Ketchup | Sojasauce | 1 Mango
Sumach | 1/2 Lattich | 4 Tacos
300 g veganer Lachs | Sprossen

Die Zwiebel schälen und in grobe Würfel schneiden. In einer Pfanne im Sonnenblumenöl langsam bei wenig Hitze anschwitzen. Die Peperoni / Paprika waschen, halbieren und entkernen, grob schneiden und zu den Zwiebelwürfeln in die Pfanne geben. Den Ingwer schälen, klein schneiden und ebenfalls mit anschwitzen. Mit Paprika- und Currypulver bestäuben, kurz weiterrösten. Die Tomaten



LOWLAND and ale

FOOD PAIRING: TACO, HOHRÜCKEN, RUCOLA,
GRÜNSPARGEL, CASHEW, MAGIC DUST

REZEPT SEITE 53 UND 54

und den Weißweinessig dazugeben. Ein paar Minuten köcheln lassen. Mit Ketchup und Sojasauce abschmecken. Die Mango schälen und in kleine Würfel schneiden, mit Sumach würzen. Den Lattich waschen, trocken schleudern und in feine Streifen schneiden. Die Tacos auf die Teller verteilen. Die Lattichstreifen darin verteilen, die Tomatensalsa darauf geben und darüber den klein geschnittenen «Lachs» verteilen. Mit den Sprossen garnieren.



GEBRATENER BLUMENKOHL

1 kleiner Blumenkohl | Öl zum Braten
1 kleine Ananas | 2 Schalotten
1 Chilischote | 1 Spritzer weißer Balsamico-Essig | 200 g Gelierzucker (fertig angemischt) | Szechuan Pfeffer | Salz
1 rote Paprika | 5 g gehackte Rosmarinblättchen | 5 g gehackte Thymianblättchen | Olivenöl | Salz

Den Blumenkohl putzen, die grünen Blätter entfernen, den Strunk herausschneiden. In einen halben Zentimeter dünne Scheibe schneiden. In einer Pfanne mit Öl anbraten. Die Ananas schälen, vierteln und den Strunk herausschneiden. Das Fruchtfleisch in feine Würfel schneiden. In einer Pfanne mit etwas Öl stark anbraten. Die Schalotten schälen und in feine Würfel schneiden. Zu der Ananas geben und mitrösten. Die Chilischote waschen, halbieren und entkernen, in feine Streifen schneiden und zur Ananas geben. Mit dem Balsamico-Essig ablöschen. Den Gelierzucker dazugeben und einkochen lassen. Mit Szechuan Pfeffer und Salz abschmecken. Die Paprika waschen, vierteln und das Kerngehäuse entfernen. Mit Rosmarin, Thymian, Olivenöl und Salz marinieren. Im auf 180 Grad

vorgeheizten Backofen 20 Minuten garen. In Streifen schneiden. Die Blumenkohlscheiben auf die Teller verteilen, Paprikastreifen darauflegen. Je eine Nocke Ananas-Chutney daraufsetzen.

