

# Die grünen Schätze von Santorini

**KAPERNBLÄTTER.** Kapern kennt man. Auf jeder Lachsscheibe sind die aromatischen, kleinen Bällchen zu finden. Kaum bekannt sind die «grossen Schwestern» der Kapern – die Kapernblätter.

DANIEL FRITZSCHE

Auf der griechischen Insel Santorini werden sie an jeder Ecke verkauft. In der Schweiz wissen hingegen nur Eingeweihte von dieser Köstlichkeit: Kapernblätter. Zu kaufen gibt es die geschmackvollen Blätter in Gläsern. Aufs Erste machen sie einen unscheinbaren Eindruck. Sie sind eingelegt in Essig wie Essiggurken. Öffnet man das Glas und fischt ein Blättchen heraus, sticht einem sogleich der bekannte Kapernduft in die Nase.

Beisst man ein Stück vom Blatt ab, schmeckt man die Unterschiede zu den kleinen Kapernbällchen aber schnell heraus. Das Kapernblatt hat eine festere, fleischig, fast schon lederne Konsistenz. Auf der Zunge fühlt es sich ein bisschen wie ein hartes, salziges Salatblatt an. Während die Kapern rasch zerplatzen, entfalten die Blätter gemächlich ihren ganz eigenen Geschmack.

## Wunderbar mediterran

Verwenden kann man Kapernblätter zu verschiedenen Menüs. Fein geschnitten schmecken sie vorzüglich in einem schönen grünen Salat. Gut geeignet sind sie auch als «Gewürz» für schlichte Fischgerichte. Etwas Olivenöl, Kapernblätter und ein frisches Fischfilet – mehr braucht es nicht für einen wunderbar leichten, mediterranen Hauptgang.

Kapernblätter gibt es in der Schweiz in ausgewählten Fachgeschäften zu kaufen. Die Jelmoli Gourmet Factory in Zürich führt sie zum Beispiel im Sortiment. Wer «die grünen Schätze von Santorini» in fertig gekochten Menüs erleben möchte, dem sei ein Gang ins traditionsreiche, italienische Spezialitätenrestaurant *Ciro* an der Militärstrasse in Zürich empfohlen. Koch Pasquale Viola zaubert auf Wunsch herrliche Gerichte mit dem Geheimtipp aus Griechenland.

## Aus der Mauerritze

Die Kapernblätter, die in der Schweiz verkauft werden, stammen gewöhnlich ausschliesslich von Sträuchern, die an den steilen Hängen der sogenannten Caldera auf der Vulkaninsel Santorini wachsen. Kapernsträucher gedeihen aber auch in Spanien, Frankreich, Italien, der Türkei, dem Kaukasus, der Krim, dem Iran, Kaschmir und Nordafrika. Die Sträucher findet man meist in trockener Umgebung, deshalb sieht man sie auch oft aus Mauerritzen herauswachsen.



Seit der Antike werden Kapern und ihre Blätter als pikante Kochzutat verwendet. Bild: key

Der Echte Kapernstrauch (*Capparis spinosa*) gilt im Mittelmeergebiet zum Teil als Unkraut. Denn das in die Tiefe gehende, steinharte Wurzelwerk kann Mauern und Fassaden zerstören. Beispielsweise auf der Mittelmeerinsel Malta werden die Festungsmauern regelrecht von dieser Pflanze «gekapert» und müssen daher immer wieder von ihr befreit werden.

Seit der Antike werden Kapern und ihre Blätter als pikante Kochzutat verwendet. Sie gelten aber auch als Heilmittel und Aphrodisiakum.

Wenig bekannt ist indes, dass die weiss-violetten Blüten der Kapernsträucher sich nur einmal am Tag für kurze Zeit von morgens bis mittags öffnen. Deshalb wurde die Kaper im Alten Testament als ein Bild für die Vergänglich-

lichkeit der Welt verwendet (Prediger 12,5). Die geeignete Überwinterungstemperatur des Kapernstrauchs liegt zwischen 4 bis 12 Grad Celsius. Daher kann die Pflanze in der Schweiz nicht ins Freiland gepflanzt werden. Allerdings lässt er sich hierzulande durchaus als Kübelpflanze kultivieren. Dann sollte er jedoch genau wie Rosmarin auch im Kalthaus überwintern.

## GASTRO

VON GABRIELLE BOLLER



## Schnitzel mit Schmä

Seit Februar waltet im altehrwürdigen «Quellenhof» am Rapperswiler Engelplatz mit dem Wirtepaar Gerti und Ewald Mandel österreichische Herzlichkeit. Vom Gasthof Froberg in die Stadt gezogen, bringen sie nicht nur Kerndelöl, sondern auch eine neue Atmosphäre in die historischen Mauern – modern und trotzdem gemütlich.

So sitzen mein Begleiter und ich hinter einer grossen Glasfront zur Terrasse hin und wählen auf der Karte Typisches aus der Heimat der Gastgeber: Schnitzel und Backendl. Zuerst wollen wir aber von der bekanntesten Spezialität der Steiermark kosten, dem Kürbiskernöl. Wir bestellen einmal einen Nüsslisalat nach Steirer Art mit lauwarmem Tafelspitz und einer Kernöl-Vinaigrette (Fr. 16.50) und einmal die Variante ohne Fleisch (Fr. 11.50). Allerdings ist Letzteres eine Unterlassungssünde, denn der dünn geschnittene Tafelspitz ist köstlich und mit einem fruchtigen Relish garniert geradezu ein Gedicht. Auch der feinblättrige Nüsslisalat harmoniert absolut perfekt mit dem nussigen Kerndelöl – eine delikate Vinaigrette in gelungener Kombination. Nach diesem wunderbaren Auftakt mit einem sehr erfreulichen Gruss aus der Küche – eine Tranche gebackener Serviettenknödel auf einem Waldpilzragout – sind wir gespannt auf den Hauptgang und bestellen dazu den weichen, angenehmen «Andau», Cuvée von Erich Scheiblhofer, aus dem Burgenland (Fr. 8.30 / dl). Das Wiener Schnitzel vom Kalb mit original österreichischen Semmelbröseln, leider zu kurz gegarten Petersilienkartoffeln und dem üblichen saisonalen Gemüse (kleine Portion Fr. 38.–) kommt idealtypisch daher: dünn geklopftes, saftiges Fleisch mit einer herrlich Wellen schlagender, goldbrauner Panade, die, von der Konsistenz zart wie schmalziger Seidenstoff, von der verhalten knusprigen Sorte ist. Das Backendl im Körbli nach Wiener Art (Fr. 36.–) ist dunkler und krosser paniert, was zu den Pouletstücken passt, genauso wie zum Kartoffelsalat die leichte, säuerlich-frische Sauce. Zum Kaffee gibt es eine Mozartkugel und zum Abschied einen Händedruck vom Chef – Gastfreundschaft gehört zu den österreichischen Spezialitäten dazu.

### Restaurant Quellenhof

Engelplatz, 8640 Rapperswil-Jona, Telefon 055 210 42 42. Offen: Mo bis Sa, 10 bis 23.30 Uhr, So bis 22 Uhr. Dienstag Ruhetag.

# Jeder kann kochen lernen

**KOCHEN LERNEN.** «In 30 Tagen kochen können» heisst ein vor kurzem erschienener Kochkurs in Buchform. Die farbig illustrierten Anleitungen richten sich vor allem an Kochanfängerinnen und -anfänger.

Das Kochbuch «In 30 Tagen kochen können» beinhaltet diverse Rezepte und Ausführungen, die Kochanfängerinnen und -anfänger dazu anleiten sollen, bereits nach kurzer Zeit etwas Leckeres auf den Teller zaubern zu können.

## Selbstvertrauen in der Küche

«Jeder kann kochen lernen», erklärt die Autorin des Kochbuches, Margit Proebst, und zeigt in «In 30 Tagen kochen können», wie das gehen soll. «Mit meinem Kochkurs in Buchform erwerben auch absolute Anfänger und Anfängerinnen innerhalb eines einzigen Monats Können

und Selbstvertrauen in der Küche», führt Proebst weiter aus. Dabei begleiten tägliche Kochkationen in Form gluschtiger Rezepte zum angestrebten Ziel.

Den Anfang machen einfache Gerichte wie beispielsweise Pasta mit Lachs-Tomaten-Rahm oder Schnitzel in Weissweinsauce. Wer dabei Spass an Schnipseln, Löffelschwingen und Geniessen gefunden hat, kocht sich langsam über Hacktätschli mit Kartoffelstock, Garnelen-Zucchini-Risotto und Kalbfleisch-Kürbis-Ragout vom Küchenlehrling zum Fortgeschrittenen hoch.

## Menü Surprise

Die Rezepte werden im Buch Schritt für Schritt erklärt und sind farbig illustriert. Wer weitere Unterstützung braucht, findet in der Umschlagklappe einen Spickzettel mit häufigen Handgriffen. Man kann dort beispielsweise nachschlagen, wie eine Zwiebel gewürfelt oder ein Ei getrennt wird. Dafür klappt man die Bild-für-Bild-Anleitungen einfach her-

aus und legt sie neben das Rezept auf den Küchentisch.

## Der Preis für den Fleiss

Zum Abschluss darf der geneigte Koch Gäste einladen und diese mit einem selbst zubereiteten Menü – bestehend aus Caesar's Salad, Roastbeef mit Bohnen und Bratkartoffeln und warmem Schokotörtchen – beglücken. Das Büchlein ist für Kochanfänger gedacht, dürfte aber auch allen anderen gefallen. (net)

## In 30 Tagen kochen können

Margit Proebst. GU. ISBN 978-3-8338-2520-0. 24.50 Franken.



Kochkurs nicht nur für Anfänger. Bild: key

# Stilvolle Kreationen

**KOCHEN.** Die Zürcherin Regina Wartmann kocht aus Leidenschaft und bis heute «nur» im privaten Rahmen. Mit «Cucina Regina» legt sie nun ein stilvolles Kochkunstbuch mit 160 ihrer Rezepte vor, und zwar von Cocktaillhäppchen über Vor- und Hauptspeisen, Pasta, Gemüse und Desserts bis hin zu Beilagen und Saucen.

## Mehr Kunst- als Kochbuch

Speziell ist, dass sie den geneigten Hobbykoch an ihrem grossen Wissen aus Küchentheorie und -praxis teilhaben lässt. Umrahmt werden die gut umsetzbaren Kochanleitungen, die von Käsekuchen bis «Loup de mer» reichen, von 150 Fotoaufnahmen ihres Sohnes Gian Frey und fantasievollen Illustrationen aus der Hand ihres Lebenspartners Max Zuber.

Das 360 Seiten umfassende, gefällige Kochbuch mit Rotschnitt ist erhältlich zum Preis von 180 Franken, und zwar unter [www.cucinarregina.ch](http://www.cucinarregina.ch). (net)

# Essen und Trinken

Auf der wöchentlich erscheinenden Seite «In Szene» stellt die «Zürichsee-Zeitung» aktuelle Gastro-Themen vor. Wer diesbezüglich Vorschläge und Anregungen hat, der sende diese an die «Zürichsee-Zeitung», Ressort «Gesellschaft», Seestrasse 86, 8712 Stäfa, oder schicke eine E-Mail an [angela.bernetta@zsz.ch](mailto:angela.bernetta@zsz.ch). (zsz)