34 Essen DIENSTAG, 8. SEPTEMBER 2009 / WWW.20MINUTEN.CH

Kochen in

20 Minuten

© SaisonkQche

Maki-Sushi

Für ca. 24 Stück

Zubereitungszeit: ca. 20 Minu-
ten

250 g Sushi-Reis
4 Noriblätter

Füllung:
lÄvocado
2 Karotten
lZucchetti
1 Salatgurke
50 g Shiitake-Pilze
50 g Bambussprossen
Erdnussöl zum Andünsten
Sojasauce
wenig Essigwasser
2ELWasabi
8 TL geröstete Sesamsamen

1. Sushi-Reis nach Anleitung auf
der Packung kochen und quel-
len lassen.

2. Für die Füllung Wasabi mit
wenig Wasser verrühren. Füllzu-
taten nach Belieben auswählen
und vorbereiten: Avocado, Ka-
rotten, Zucchetti und Gurken
bleistiftdick zuschneiden. Bei
den Shiitake-Pilzen Stiele ent-
fernen, halbieren und in wenig
Öl andünsten. Karotten, Zuc-
chetti und Bambussprossen in
Bouillon knapp weich dämpfen.

3. Mit Hilfe der Bambusmatte
Sushi rollen und füllen.

4. Zum Servieren Rollen mit ei-
nem scharfem Messer, das vor
jedem Schnitt in kaltes Essig-
wasser getaucht wird, in ca. 2
cm breite Stücke schneiden. So
auftischen, dass die Schnittsei-
te nach oben liegt.

Dazu passt: Sojasauce mit
Wasabi und eingelegtem Ingwer.

Dieses Rezept wird präsentiert
von Saisonxh

saisonküche

cuisine de saison '

cucina di stagione

Für Regentage
NEUENEGG. Kekse, Brotaufstrich und
Glace - Ovomaltine ist längst mehr als
nur Trinkschokolade. Auch wenn Letzte-
re nicht zu verachten ist - besonders an
den kommenden kühlen Herbsttagen.
Wander besinnt sich deshalb auf seine
Wurzeln zurück und lanciert die neue
Ovomaltine Choco Crunch - ein feines
Schoggi-Pulver mit Knusperstückchen.
Schmeckt fast wie früher - nur etwas
besser. Erhältlich für 8.90 Franken bei
Coop.

Für Geburtstage
ZURICH. Der Geburtstag der besten Freundin steht vor der Tür und Sie haben noch kein Geschenk? Nun, mit einer Smart-box liegen Sie immer richtig. Das «Kulina-
rische Highlights»-Geschenkset beinhal-
tet einen Katalog edler Restaurants -vom
Alden in Zürich bis zum Turmhotel Vico-
ria in Davos - aus dem die Beschenkte
eines aussuchen kann. Der Gutschein
deckt - bis auf die Getränke - alle Kosten
eines exklusiven Schlemmermenüs. Er-
hältlich für 149.90 Franken, zum Beispiel
bei Manor.

rooiom ichaD Pe
âumh Kri

Gewinner des Pfefferzeichens 2009: Der Zürcher Michel Péclard.

^^ç^W^X?.^f^^M-^V2^0^^.
Gastronom Zürichs, findet Gastro Suisse,

Der_ Branchenyerband verlieh seinem Café
im Schober deshalb das Pf efferzeichen 2009.

Sie haben das Pfeffer- gesunde Pessimisten. zeichen in der Katego- Die beiden halten mich rie Mutmacher gewon- auf, wenn ich zu sehr im nen. Was hat Ihnen Schuss bin. Ich bin ih-selbst Mut gemacht, nen dafür sehr dankbar Ihre Ideen umzuset- - derm nur durch Kritik
zen? kann ich über mich hin-
Michel Péclard: Eine auswachsen.
Weile habe ich an der Seit 1998 haben Sie Luzerner Hotelfachschu- sechs Restaurants in le unterrichtet. Und da Zürich eröffnet. Gehen hing zwei Jahre lang ein Ihnen die Ideen noch Graffiti an der Wand: nicht aus?
«more pepper, less pa- Noch lange nicht, per». Das ist mein Motto. Wann immer ich ein vol-Was haben Sie mit dem les Restaurant sehe, fra-Preisgeld vor, das Sie ge ich mich, was die rich-gewonnen haben? tig machen und lasse Dieser Erfolg gehört mich davon inspirieren, nicht mir. Ich habe zwar Ist denn schon etwas Ideen - könnte aber Neues in Planung? selbst nie ein Restaurant Ja, ich habe mir be-führen. Das Preisgeld reits wieder was einfal-wird deshalb in einen len lassen. Aber verraten Teamausflug nach Mia- werde ich jetzt noch
mi investiert. nichts - sonst ist es ja
Sie sind bekannt für keine Überraschung Ihre etwas verrückten mehr.
Ideen, Haben Sie sich Lena Berger
schon mal verrannt? Das Café Péclard im Schober

Zum Glück sind mein finden Sie an der Napfgasse 4 Anwalt und meine Frau in Zürich.

Geschmackssache

Michael von der Heide: «Kein Surströmming»
Für welches Rezept bist
du in deinem Freundes-
kreis bekannt?
Von der Heide: Mein
Schokoladenkuchen ist be-
rüchtigt. Er besteht nur aus
Schokolade, Zucker und
Eiern - eine echte Sünde.
Sonst bin ich eher dafür
bekannt, dass ich eben
nicht kochen kann.

Und was kochst du, wenn
trotzdem jemand zu Be-
such kommt?

Ich versuche gar nicht
erst, irgendwen zu beein-
drucken. Bei mir gibt es
einfache Küche: Leckere
Pasta, einen feinen Wein
und dazu Musik von Su-
zanne Vega.
Und wo gehst du gerne

auswärts essen?
In Zürich bin ich oft im
Gran Sasso. Oder im Kauf-
leuten - da kriegt man
auch noch was, wenn sonst
alles zu ist.
Gibt es etwas, das du nie
bestellen würdest?

Surströmming, eine
Spezialität aus verwestem
Fisch. Lena Berger

ü à

Der
Sch-.vaizGr
Chanson-
nier Mi-
chael ist
zurzeit
mit sei-
nem

Album
«Freie
Sicht» auf
L.B Tournee.