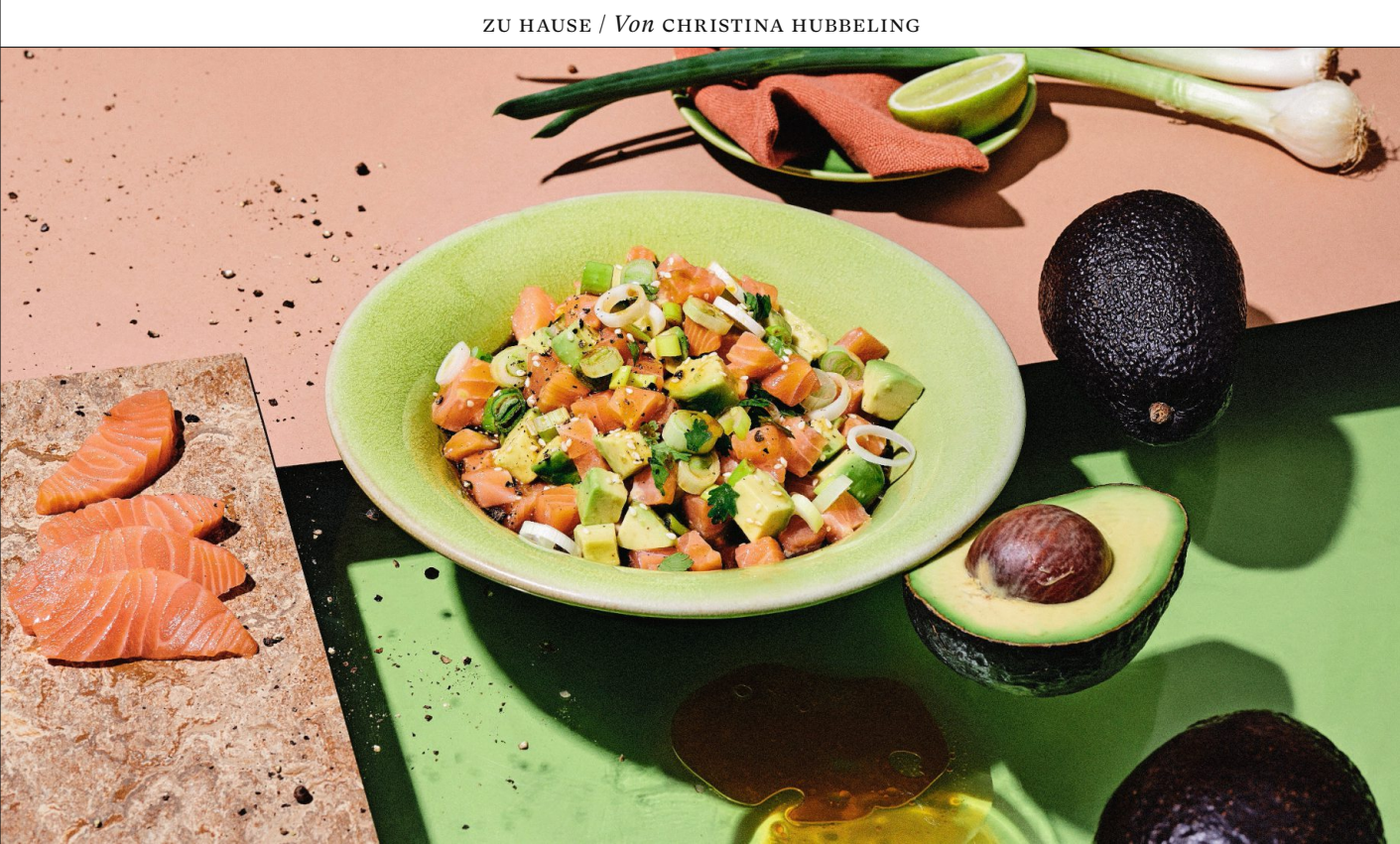




Diese Fisch-Gemüse-Bowl mit Suchtpotenzial gibt es in den Varianten leicht und sättigend.

Poké-Bowl mit Lachs und Avocado

VIELE MENSCHEN BEKUNDEN GROSSE MÜHE, Süssem zu widerstehen. Für mich ist das nicht so ein Problem. Dafür aber schaffe ich es nicht, an einer Fischtheke vorbeizugehen, ohne ein Stück rohen Lachs in Sashimiqualität zu kaufen, den ich dann zu Hause, wenn es keiner sieht (meine Familie kann diese kulinarische Vorliebe absolut nicht nachvollziehen), mit etwas Sojasauce geniesse, so wie andere vielleicht ein Stück Schwarzwäldertorte. Auch diese Poké-Bowl ist so etwas, das ich jeden Tag essen könnte, wenn es Familienkonsens, Portemonnaie und Klimagewissen gestatten würden (man sagt ja, man solle sich möglichst vegan ernähren, um das Klima zu schützen). Bei dieser Poké-Bowl habe ich mich auf einige wenige essenzielle Ingredienzien beschränkt, die selbstverständlich von erstklassiger Qualität sein sollten. Lachs und Avocado werden in kleine Würfel geschnitten, mit Zitronen- und Limettensaft beträufelt, mit geröstetem Sesam, in feine Ringe geschnittenen Frühlingszwiebeln und klein gezupftem frischem Koriander ergänzt und mit Sesamöl und Sojasauce abgerundet. Sollte die Bowl sättigender ausfallen, kann man sie mit Quinoa, Mangowürfeln, Meeresbohnen- oder Algensalat anreichern. Übrigens, Fisch von hervorragender Qualität sowie eine hübsche Auswahl unkomplizierter Gerichte (unter anderem Poké-Bowls) findet man in «El Pescador – The Fish Market» in Sihlbrugg (ZH). Der Laden ist ein Geheimtipp. Trouvaillen von der Fischtheke kann man auch gleich vor Ort zubereiten lassen und vertilgen.

Zutaten für 2 Poké-Bowls als Hauptgericht

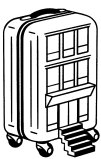
300 g frischer Lachs in Sashimi-Qualität
1 Bund Frühlingszwiebeln
½ Zitrone, Saft
1 Avocado
2 EL weisser Sesam
1 Limette, Saft
4 EL Sojasauce (etwa von Kikkoman)
4 EL Sesamöl
½ Bund frischer Koriander

B Rezept Schritt für Schritt auf nzz.as/kochen

CHRISTINA HUBBELING bezeichnet Sihlbrugg als hässlichen «Nichtort», fährt aber wegen des Fischladens trotzdem dorthin.



Russische Sehnsucht



MINIMALISMUS, DAS KÖNNEN JA gerade alle. Und schon steht der Gegentrend vor der Tür. Den Maximalismus beherrscht das «Resort Hotel Alex» in Zermatt allerdings von jeher. Es ist ein wundersames Sammel-surium, das man hier vorfindet: Matterhorn-bilder überall, sakral anmutende Glasmale-reien, und wer genauer hinschaut, entdeckt gar die 12 Sternkreiszeichen in den hölzernen Decken. Geprägt hat diesen eigenwilligen Stil Gisela Perren, die aus Salzburg stammende Ehefrau von Alex Perren, der das Hotel in den sechziger Jahren eröffnete. Nun hat die Nachfolgegeneration das Zürcher Design-Büro Fischbach und Abereggs damit beauftragt, ihr Haus mit Rücksicht auf das, was bereits da ist, zu renovieren. So sitzt man jetzt am Abend in samtigen Sesseln zwischen Leopardenkissen vor dem Kamin, nippt am Champagner und erfährt, dass dieses Plätzchen vor allem bei den russischen Gästen beliebt ist. Zumindest an dieser Stelle teilen wir den Gefallen an der masslosen Opulenz. *Kerstin Netsch*

Publikum: international
Design: Versace-Style meets Matterhorn
Gastronomie: Der Gastgeber empfiehlt: «Fleisch!»



RESORT HOTEL ALEX, Bodmenstrasse 12, Zermatt; hotalexzermatt.com

Die Schweine und das Glück



VIEL ZU SELTEN stellt sich ein Betrag, den man für ein Essen entrichtet hat, im Nachhinein als Investition heraus. So wie die 95 Franken, die wir Ende Februar für ein Essen (exklusive Getränke) im Rahmen der Dinner-Serie «Libertine Kitchen» bezahlen.

Bei dem durchaus edukativen Abend geht es um die Frage, wie viel Freiheit wir beim Essen benötigen – und wie viel Freiheit unser Essen benötigt. So steht es in der Ausschreibung des Events geschrieben. Konkret bedeutet das: Es gibt Schwein.

Aber nicht irgendein Schwein. An den zwei hübsch gedeckten Tafeln im «Provisorium» in Zürich Binz nimmt auch Fabio Müller Platz. Als Einziger in der Schweiz züchtet er bei Winterthur schwarze, reinrassige Berkshire-*Säuli* (japanisch Kurobuta). Die Tiere geniessen eine Fläche von 300 Quadratmetern pro Schnauze, Weidehaltung, Vielfalt beim Futter und ein vergleichsweise langes Leben.

«Schön, dass ihr alle so mutig seid», sagt Mirjam Eberle nach Müllers Mini-Vortrag. Ob sie ihres Nachnamens wegen als Köchin für den Anlass ausgewählt wurde, entzieht sich unserer Kenntnis. Dass sie die Idealbesetzung ist, um die verschiedenen Kuro-Spezialitäten zuzubereiten, wird jedoch schnell klar: Der Star bei den

Amuse-Bouche ist ein hauchdünner Lardo, und das mit Orangenzeste aromatisierte Schmalz wird freudig auf dem dazu gereichten Molkebrot verteilt; das zarte, überraschend mild riechende Tatar vom Stotzen stellt viele Versionen mit Rind in den Schatten.

Auch beim «Fussbad» (Ravioli vom Schweinebein, serviert an einem Consommé von ebendiesem) schnalze ich in Gedanken laut mit der Zunge, und das Côte de porc wird in guter Erinnerung bleiben. Einzig das «Kraftfutter», Gemüse-Risotto mit Ackerbohnen-Miso, hätte ich gern einem Tier spendiert – konzeptuell passte es aber natürlich ausgezeichnet.

Das Tischgespräch bis hin zu den Friandises, zu denen ein Stück Schokolade mit Speck zählte, dreht sich um die Themen Nachhaltigkeit, Tierhaltung und Fleischkonsum. Es diskutiert auch eine Vegetarierin mit, die ein wortwörtlich abgespecktes Menu erhält. Trotz alledem: Die Kuro-Schweine will auch sie bald besuchen. *Oliver Schmuki*



Dinner-Serie LIBERTINE KITCHEN, Zürich; sobre-mesa.com