

# Geniessen



## OUTDOOR-MODE Abenteuerlicher Alltag

Immer mehr Leute tragen im Alltag hochfunktionelle Outdoor-Kleider. So leben sie Abenteuer-Träume, die sie wohl nie realisieren. **SEITE 30**

BERNER ZEITUNG

www.bernerzeitung.ch

29

## Dieses Muschelgericht ist ein Kinderspiel

**KOCHSCHULE Kinderleicht:** Diese Wundertüte mit Jakobsmuscheln gelingt selbst ungeübten Köchen und schmeckt auch Naserümpfern.

Diese Muscheln sind zart, geschmackvoll und schmecken nach Meer. Dabei kochen wir heute hoch über dem Thunersee, Eiger, Mönch und Jungfrau im Blickfeld. Jakobsmuscheln stehen auf dem Menü und damit Herausforderungen: Muscheln kommen nicht bei allen gut an. Und für Hobbyköche ist es nicht selten eine ziemlich knifflige Sache, Meeresgetier am richtigen Ort zu kaufen und dann erst noch richtig zuzubereiten.

Rolf Fuchs grinst über beide Ohren, als er das hört. Der Spitzenkoch aus dem Panorama Hartlisberg in Steffisburg hat sein Gericht nämlich als «kinderleicht» bezeichnet. Aber: «Die Muscheln müssen topfrisch sein, sonst wirds heikel», mahnt er. Am besten kaufe man Jakobsmuscheln in einem Comestible-Geschäft oder etwa bei Globus. Ohne Schale – deren Form Pilger gut kennen. Sie wird auch Pilgermuschel genannt, ihre Saison ist der Winter.

### Kinderleicht

Eine Wundertüte solls geben, oder in der Küchensprache: Jakobsmuscheln in Folie gedämpft. Es ist ein Gericht mit nur rohen Zutaten, die man abschmeckt wie einen Salat, bevor sie in den Ofen kommen. Einzig die Sauce wird separat gemacht, aber mehr dazu später.

Kinderleicht ist es, das Gericht, und darum darf Sohn Fabian mithelfen. Der kleine Koch ist sonst Spezialist im Brotbacken, bei Rüeblisuppe und Spitzbuben. Heute aber bricht er Stangensellerie, schält Bananen und drückt Limetten aus. Nur das Messer, das schwingt Vater Rolf. Alles soll nämlich sehr fein geschnitten werden, sonst wirds nicht gar. Die Muscheln, sagt Fuchs, sollen weissfleischig sein, «je heller das Fleisch, desto frischer», und kompakt. Die Muscheln haben einen Schliessmuskel, eine kleine Delle, dort, wo die Schale auf und zugeht. «Die muss weg», erklärt Fuchs, «sie macht die Muscheln zäh.» Auch das ist kinderleicht (siehe Bild unten links).

Das fettarme Gericht sei «sehr gesund», findet Fuchs, und trotz seiner Einfachheit so geschmackvoll, weil alle Zutaten zusammengemischt werden. Wie zum Beispiel die Limonenblätter: Die soll man zerreiben, damit ihr Geschmack noch mehr zur Geltung kommt.

### Gut verpackt ist halb gegart

Alle Zutaten salzen, pfeffern, ein bisschen Limonenschale und -saft für die Frische sowie ein bisschen Orangenabrieb. Olivenöl darüber träufeln – und fertig ist der Inhalt der Wundertüte. Das heisst, zuerst müssen wir alles noch mischen. «Mit den Händen?», fragt Fabian erstaunt. «Wir sind am Kochen», sagt der Vater trocken, «natürlich mit den Händen.» Nun – und das ist jetzt wirklich kinderleicht – macht



Das Messer überlässt Fabian dem Vater: Rolf Fuchs bereitet eine Wundertüte mit Jakobsmuscheln vor.

man ein Päckli, wie an Weihnachten. Das kommt in den Ofen, es muss nicht unbedingt ein Umluftofen sein wie im Restaurant Panorama.

### Murat Yakin mag die Sauce

Diese Wundertüte ist nicht nur schnell hergestellt, man kann sie problemlos vorbereiten. Wichtig ist dann aber, dass man die Päckli vor dem Garen eine Weile bei Zimmertemperatur temperieren lässt, sonst wäre der Schock für die Muscheln zu gross: Von 2 auf 140 Grad – da würde viel Saft auslaufen.

Rolf Fuchs ist überzeugt, dass selbst Muschelkritiker die Jakobsmuscheln in einem Blindtest lieben würden. «So zart und weich, wie sie ist. Das ist so, weil sie frisch ist.» Nach Fisch riechen würden nur solche, die zu alt sind. Überhaupt: «Oft verwechselt man, dass etwas nach Meer riechen soll und nicht nach Fisch.»

Falsch machen kann man wenig: Schlechte Qualität der Muscheln würde das Gericht verfälschen. Oder zu grosse Gemüsestücke, die nicht richtig garen können. Oder wenn man das Päckli zu lange im Ofen lassen würde. Als Hauptgang könnte man noch Reis servieren.

Apropos: Eine Sauce ist nicht nötig, gibt dem Ganzen aber noch mehr Schuss. Rolf Fuchs gibt seine rote Thaicurry-Sauce darüber, deren Rezept er nicht verraten will («Es sind über 20 Zutaten drin»). Kein Wunder: Thun-Trainer Murat Yakin kommt gerne ins Panorama, um sich mit genau dieser Sauce – als Suppe serviert – zu stärken. Als Alternative schlägt Fuchs Fischsauce vor, Hauptsache, sie sei leicht und schaumig.

Auch ohne Fischsauce: Die Pilgermuscheln in der Tüte schmecken tatsächlich nach Meer – auch mit Blick auf den Thunersee.

Nina Kobelt

### REZEPT

#### WUNDERTÜTE (JAKOBSMUSCHELN IN FOLIE GEDÄMPFT)

##### Zutaten:

1 St. Fenchel klein, 1 Cipolottizwiebel, 50 g Stangensellerie geschält, 1 Banane, 12 St. Jakobsmuscheln (frisch), 1 Biolimette (gewaschen), Raps und Saft, 4 Limonenblätter, 16 St. Orangenfilets, 4 El Olivenöl (kalt gepresst), Salz & Pfeffer Alufolie (z. B. «gold»)

##### Vorbereitung:

Fenchel, Zwiebeln und Sellerie hauchdünn aufschneiden. Banane schälen und in 1 cm dicke Rondellen schneiden. Jakobsmuscheln vom Schliessmuskel befreien und halbieren.

##### Zubereitung:

Fenchel, Zwiebeln, Sellerie und Jakobsmuscheln mit Salz und Pfeffer würzen. Banane, Limet-

ten, Raps und Saft, Limonenblätter, Orangenfilets und Olivenöl zu den oben genannten Zutaten in eine Schüssel geben und sorgfältig mischen.

Das Gemüse-Muschel-Allerlei auf die vier Folienblätter in die Mitte verteilen. Alle vier Ecken der Folie in die Hand nehmen und dekorativ zudrehen und im Backofen auf einem Gitter bei ca. 140 Grad 8 Minuten garen lassen. Päckchen vor dem Gast öffnen!



Das goldige Päckchen macht gewundrig: Jakobsmuscheln.

### SERIE

#### TRICKS VON SPITZENKÖCHEN

So kochen Profis: In der Serie «Kochschule» verraten Mitglieder der Jeunes Restaurateurs d'Europe (JRE) jeden ersten Freitag im Monat Tricks aus ihrer Küche. Bei den JRE handelt es sich um Spitzenköche, die alle unter 45 Jahre alt sind.

In der heutigen Ausgabe lässt sich Rolf Fuchs vom Restaurant Panorama Hartlisberg in Steffisberg (16 Gault-Millau-Punkte) über die Schulter schauen. Zusammen mit seinem Sohn Fabian bereitet der 34-Jährige eine «kinderleichte» Wundertüte gefüllt mit Jakobsmuscheln und Gemüse zu.

Einfach und gut erklärt: Rezept und Anleitung von dieser «Kochschule» sowie von bereits erschienen auf [www.kochschule.bernerzeitung.ch](http://www.kochschule.bernerzeitung.ch).



Die Delle muss weg: So wird die Jakobsmuschel ganz zart.



Geschmacksexplosionen im Teller: Weil alles roh zusammengemischt wird, nehmen die Muscheln Aromen auf.



Nur das Beste aus der Frucht: Die Orange wird filetiert. Die weissen Häutchen wurden entfernt und mit ihnen die Bitterkeit.

Bilder Andreas Blatter