

Saisunküche

# Perlen der Meere

*Da kommt Ferienstimmung auf: Muscheln lassen sich leicht und schnell zubereiten. Wir zeigen Rezepte, mit denen Sie Ihre Gäste beeindrucken.*

*Text: Claudia Schmidt    Rezepte: Daniel Tinenbart    Bilder: Claudia Linsi Saisunküche*

**Zeit-  
aufwand**  
**35 Minuten**  
Hauptgericht für  
4 Personen

*Einfach, fein, günstig –  
momentan spricht alles  
für Miesmuscheln.*



**Jetzt an Ihrem  
Kiosk!**

Fr. 4.90 im Einzel-  
verkauf oder unter  
[www.saison.ch](http://www.saison.ch) im  
Jahresabonnement,  
12 Ausgaben für  
**nur Fr. 39.-**

## Spaghetti alle vongole

**25 Minuten**  
Hauptgericht



### Zutaten für 4 Personen

1 kg	Vongole
1	Schalotte
2	Knoblauchzehen
½	Zitrone
1 Bund	gemischte Kräuter, z. B. Petersilie, Oregano, Thymian
1	Peperoncino
500 g	Spaghetti
	Salz
8 EL	Olivenöl
	Pfeffer aus der Mühle

### Zubereitung

1. Muscheln unter fließendem Wasser waschen. Beschädigte oder geöffnete Muscheln aussortieren und wegwerfen. Schalotte und Knoblauch hacken. Zitrone auspressen. Kräuterblättchen abzupfen. Peperoncino längs halbieren und entkernen. Peperoncino in Streifen schneiden. Spaghetti in reichlich Salzwasser al dente kochen. In ein Sieb abgiessen und gut abtropfen lassen.

2. Inzwischen wenig Öl in einer Pfanne erhitzen. Schalotte, Knoblauch und Peperoncino dazugeben und andünsten. Muscheln dazugeben, mischen und zugedeckt ca. 5 Minuten dünsten, bis sich die Muscheln öffnen. Nicht geöffnete Muscheln wegwerfen. Spaghetti zu den Muscheln geben und alles mischen. Kräuter mit restlichem Öl pürieren. Mit Salz, Pfeffer und etwas Zitronensaft abschmecken. Spaghetti vongole mit Kräuteröl und restlichem Zitronensaft beträufeln und servieren.

### Zubereitungszeit

25 Minuten

Pro Person ca. 22 g Eiweiss, 22 g Fett, 21 g Kohlenhydrate, 1550 kJ/380 kcal

## Miesmuscheln im Ingwersud

**35 Minuten**  
Hauptgericht



### Zutaten für 4 Personen

1 kg	festkochende Kartoffeln
1 dl	Olivenöl
1,5 TL	Salz
1,5 TL	Paprika
	Pfeffer aus der Mühle
2 kg	Miesmuscheln
1	Zwiebel
3	Knoblauchzehen
30 g	Ingwer, gerüstet gewogen
3 dl	Weisswein
½ Bund	Kräuter, z. B. Koriander oder glattblättrige Petersilie

### Zubereitung

1. Backofen auf 200 °C vorheizen. Kartoffeln in ca. 2 cm breite Schnitze schneiden und in einer Schüssel mit ¾ des Öls und Gewürzen mischen. Mit Pfeffer abschmecken. Kartoffeln auf ein mit Backpapier belegtes Blech geben. In der Ofenmitte ca. 25 Minuten backen.

2. Inzwischen Muscheln unter fließendem Wasser waschen und eingeklemmte Moosfasern entfernen. Beschädigte oder geöffnete Muscheln aussortieren und wegwerfen. Zwiebel hacken. Knoblauch und Ingwer in Scheiben schneiden. Restliches Öl in einer hohen Pfanne erhitzen. Zwiebel, Knoblauch und Ingwer dazugeben und ca. 2 Minuten dünsten. Muscheln dazugeben und alles mischen. Wein dazugiessen und zugedeckt ca. 5 Minuten köcheln, bis sich die Muscheln öffnen. Noch geschlossene Muscheln wegwerfen. Kräuter hacken und dazugeben. Sud mit Salz und Pfeffer abschmecken. Muscheln und Ofenkartoffeln zusammen servieren.

### Zubereitungszeit

35 Minuten

Pro Person ca. 18 g Eiweiss, 28 g Fett, 46 g Kohlenhydrate, 2350 kJ/560 kcal

## Jakobsmuscheln auf Risotto

**45 Minuten**  
Hauptgericht



### Zutaten für 4 Personen

300 g	Rosenkohl
	Salz
1	Schalotte
2 EL	Olivenöl
2	Knoblauchzehen
350 g	Risottoreis
2,5 dl	Weisswein
8 dl	Gemüsebouillon
450 g	Jakobsmuscheln
	Pfeffer aus der Mühle
80 g	Bratspecktranchen

### Zubereitung

1. Rosenkohl rüsten. In Salzwasser ca. 4 Minuten weich köcheln. Mit kaltem Wasser abschrecken und abgiessen. Rosenkohl je nach Grösse halbieren und in feine Streifen schneiden. Schalotte hacken. Öl in einer weiten Pfanne heiss werden lassen. Knoblauch dazupressen. Schalotte dazugeben und ca. 2 Minuten dünsten. Reis begeben, glasig dünsten. Mit Wein ablöschen und diesen zur Hälfte einkochen lassen. Unter gelegentlichem Rühren nach und nach Bouillon begeben. Garen, bis der Reis sämig ist, aber noch Biss hat. Rosenkohl begeben und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

2. Inzwischen Muscheln mit Haushaltspapier trocken tupfen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Specktranchen in einer Bratpfanne knusprig braten. Auf Haushaltspapier abtropfen lassen. In derselben Pfanne Muscheln auf jeder Seite 1 Minute braten. Muscheln dürfen innen noch etwas glasig sein. Risotto mit Speck und Muscheln anrichten.

### Zubereitungszeit

45 Minuten

Pro Person ca. 21 g Eiweiss, 18 g Fett, 78 g Kohlenhydrate, 2250 kJ/600 kcal



Mehr  
Rezepte  
unter  
saison.ch

### Tipps

## Rund um die Muschel

### Saison

Früher hiess es, man könne Muscheln nur in Monaten mit dem Buchstaben «r» geniessen, also von September bis April. Das hatte vor allem den Grund, dass früher schlechtere Lager- und Transportbedingungen herrschten. Zudem führt die Algenblüte in den Sommermonaten zu einer Anlagerung von Algengiften in den Muscheln. Heute sind die Bestimmungen für den Verkauf von Muscheln so streng, dass nur unbedenkliche Ware in den Handel gelangt. In den Sommermonaten sind Muscheln übrigens meist kleiner.

### Lagerung

Muscheln sollten immer möglichst frisch genossen und nicht länger als zwei Tage im Kühlschrank gelagert werden. Schliesslich handelt es sich um lebende Tiere. Frische Muscheln gibt es in Migros-Filialen mit Frischfischtheke.

### Gewürze

Frische Kräuter und Gewürze passen ideal zu Muscheln. Mit Ingwer und Koriander gibt man ihnen einen asiatischen Touch, Thymian, Oregano, Rosmarin und Knoblauch machen Muscheln zu einer mediterranen Delikatesse. Zitrone unterstützt das feine Aroma der Meeresfrüchte.

In Zusammenarbeit mit

**saisonné**

www.saison.ch

### Küchenlexikon

# Vielseitige Muscheln

Ihr Terrain ist die bodenständige Küche ebenso wie die **Haute Cuisine**. Dazu sind Muscheln sowohl gute Teamplayer als auch Einzelakteure.

Text: Claudia Schmidt

	Merkmale und Tipps	Geeignet für
 <p><b>Mies- muscheln</b></p>	<p>Miesmuscheln enthalten reichlich Mineralstoffe, viel Eiweiss und wenig Fett. Das macht sie auch für Diäten reizvoll. Geöffnete Muscheln müssen unbedingt aussortiert werden. Leicht geöffnete Muscheln sollten sich durch leichtes Antippen schliessen. Bleiben sie leicht geöffnet, ebenfalls entsorgen. Muscheln, die auch nach dem Kochen geschlossen bleiben, dürfen ebenfalls nicht verzehrt werden.</p>	<p>Vielfach verwendbar, zum Beispiel pur im Sud, in Salaten, Suppen und zu Pasta. Ebenso in Wok-Gerichten oder frittiert (Fritto misto).</p>
 <p><b>Jakobs- muscheln</b></p>	<p>Die Schale der Jakobsmuschel war lange ein Erkennungsmerkmal von Pilgern auf dem Jakobsweg. Sie zeichnet sich durch eine markante Schale und festes Fleisch aus. Wichtig bei der Zubereitung: Die Jakobsmuschel darf nur kurz gegart werden, sonst wird sie zäh und gummiartig.</p>	<p>Schmeckt hervorragend pur gebraten, mit anderen Edelfischen, grilliert oder auch gratiniert in der Schale.</p>
 <p><b>Venus- muscheln (Vongole)</b></p>	<p>Im Gegensatz zu den Herzmuscheln ist die Schale der Venusmuscheln längs gestreift. Ihr feines Aroma entfaltet sich am besten, wenn sie nur kurz gedämpft werden. So ist diese klassische Zubereitungsmethode auch gleichzeitig die beliebteste.</p>	<p>Das feine bis herzhaft Muschelfleisch kommt in Suppen, pur oder zu Pasta, zum Beispiel Spaghetti alle vongole, am besten zur Geltung.</p>
 <p><b>Herz- muscheln</b></p>	<p>Die kugeligen Herzmuscheln verfügen meist über eine Schale mit gut erkennbaren Querstreifen und prägnanten Längsrillen.</p>	<p>Das feine Muschelfleisch ist pur eine Delikatesse, macht aber auch in Saucen eine gute Figur.</p>
 <p><b>Schwert- muscheln</b></p>	<p>Auffallendstes Merkmal der Schwertmuscheln ist ihre extravagante, lang gestreckte Form. Ihr Fleisch ist fester als das anderer Muschelarten.</p>	<p>Schwertmuscheln eignen sich besonders für den Grill. Sie profitieren geschmacklich von etwas Knoblauch und Butter.</p>
 <p><b>Austern</b></p>	<p>Die dickschaligen Austern sind die Königinnen unter den Muscheln. Traditionell wird die geöffnete Auster mitsamt dem Meerwasser geschlürft. Wer mag, kann das Muschelfleisch aber auch mit einer Gabel zum Mund führen.</p>	<p>Pur oder in der Schale gratiniert kommt das Aroma am besten zur Geltung.</p>



Hatten beim gemeinsamen Kochen viel zu lachen: Trompeten-Sigi und «Saisonküche»-Köchin Anja Steiner.



1

1. Die Rindsplätzli für die Fleischvögel lässt man sich vom Metzger dünn schneiden.
2. Kalbsbrät wird mit Petersilie und Knoblauch gemischt.
3. Auf den Speck kommen Rüebl und Gewürzgurken.
4. In einem gusseisernen Topf schmoren die Fleischvögel am besten.



2



3

# Trompetensolo in der Küche

Wo er auftaucht, sorgt Trompeten-Sigi für gute Stimmung. Wenn er mit dem Migros-Magazin kocht, fangen selbst die Fleischvögel an zu singen.

Unzählige Sackmesser, Trompeten, Nähmaschinen, Ski, Fernseher, Bilder, Radios: Im Haus von Sigi Michel, besser bekannt als Trompeten-Sigi, gibt es nichts, was es nicht gibt. Gäste werden durch eine museumsreife Ausstellung geschleust. Und der Weg in die Küche des 400 Jahre alten Gebäudes in Langwiesen ZH ist lang.

Will man das Phänomen Trompeten-Sigi begreifen, kommt man um ein Wort nicht herum: Multitalent. Aktenordner dokumentieren seine Erfolge als Boxer und Hochspringer. Doch weit über die Landesgrenzen hinaus bekannt ist der 68-Jährige als lustiger Trompeter und treuer Anhänger der Schweizer Fussball-Nati. Und durch seine vielen Auftritte im Fernsehen. «Guck mal», sagt der Hausherr und zeigt auf ein Bild mit ihm und Karl-Heinz Rummenigge, dem ehemaligen deutschen Nationalspieler und heutigen Vorstandsvorsitzenden der FC Bayern München AG.

Die ganze Wand neben der Treppe ist ein einziges Fotoalbum. Und auf jedem Bild: Sigi mit Prominenz. «Die habe ich alle getroffen», erklärt er stolz. Und weil er zu jedem Exponat auch eine Geschichte parat hat, könnte man tagelang durch das Haus spazieren und würde immer wieder etwas Neues über das Leben des Vielbegabten erfahren.

«Saisonküche»-Köchin Anja Steiner kommt kaum aus dem Staunen heraus. Sie hat fast vergessen, dass sie eigentlich gekommen ist, um mit Trompeten-Sigi Fleischvögel zu kochen. Insgesamt drei Küchen gibt es in dem Haus. «Die am besten ausgestattete ist leider zu klein für mehrere Personen», entschuldigt sich der Gastgeber fast für das Ausweichen in Küche Nummer 3. Und gesteht bei dieser Gelegenheit, dass er selbst nicht allzu oft den Kochlöffel schwingt. «Aber ich möchte kochen lernen und werde einen Kurs besuchen», beteuert Sigi Michel. ▶

## AUFGETISCHT

### Sigi Michel, Trompeter und Entertainer

Das Üben war nicht gerade seine Lieblingsbeschäftigung als Jugendlicher, doch dafür schaffte Sigi Michel (68) vieles auf Anhieb. Dass er als Boxer und Hochspringer Trainingspläne ignorierte und Übungsstunden schwänzte, trieb so manchen Trainer schier zur Verzweiflung. Trotzdem wurde er im Boxen Juniorenmeister und zwei Mal sogar Schweizer Mannschaftsmeister. Dann wurde ihm das Trompetenspielen aber wichtiger. Mitte der 80er-Jahre trompetete er in Barcelona erstmals bei einem Fussball-Länderspiel der Schweizer Nationalmannschaft, wurde Edelfan und Maskottchen des Teams und trat auch anderweitig als Entertainer ins Rampenlicht. So war Sigi Michel zwei Mal Wettkönig in der TV-Sendung «Wetten, dass ...?».

**Hopp Schwiz: Trompeten-Sigi bläst für die Schweizer Fussballer zum Angriff.**

**Was haben Sie immer auf Vorrat?**  
Teigwaren, Ravioli, Fertigrösti.

**Wie oft kochen Sie?**  
Alle zwei Wochen ein Mal.

**Kochen ist für Sie ...**  
... nötig zum Überleben, aber auch ein

Genuss. Aber ich gestehe: Ich esse lieber.

**Was würden Sie nie essen?**  
Alles, was ich nicht gern habe: Fischköpfe, Innereien, Sauer- und Rotkraut.

**Mit wem würden Sie gern essen gehen?**  
Mit der Carlo-Brunner-Band.



► Schnell für die Fleischvögel Zwiebel hacken und Gewürzgurken schneiden, das kann er jedenfalls schon. Immerhin gelangt er so schneller ans Ziel, denn das Essen ist eine echte Leidenschaft von ihm. Wie eigentlich alles, was er macht. Er kniet sich rein. Oder besser: Er scheint alles zu können, denn das Üben ist nicht sein Ding: «Ich lerne nicht gern. Wenn es nach 15 Minuten nicht geht, hör ich auf.» 160 Instrumente habe er im Haus, «und auf jedem kann ich zumindest eine Melodie spielen».

Die 16 Zimmer sind ausstaffiert mit Gegenständen aller Art – eine Mischung aus Flohmarkt und Museum. «Das alles habe ich gesammelt, gehört aber meiner Freundin. Auch das Haus, in dem ich ein lebenslanges Wohnrecht habe», erklärt Sigi Michel die speziellen Besitzverhältnisse: «Weil sie mir so viel gegeben hat, gebe ich ihr etwas zurück.» So habe er es ihr zu verdanken, dass er vor einigen Jahren nicht zum Alkoholiker wurde.

### Trotz trauriger Kindheit ein Mann mit kindlichem Humor

Viel durchgemacht hat Sigi Michel als Kind. Man hatte ihn seiner Mutter weggenommen, als er noch ein Baby war. Im Tessin war er eines von 20 Verdingkindern, deren genaues Geburtsdatum nur geraten werden konnte. 68 ist denn auch sein geschätztes Alter.

Sein Faible für die Musik entdeckte Michel bei der Jungwacht, seine Liebe zur Trompete bei einem Faschnachtsverein. Apropos Musizieren: Während der Musikus die Fleischplätzchen füllt und zu Fleischvögeln aufrollt, lässt er seine Zunge rollen und haucht den Vögeln pfeifend Leben ein. Köchin Anja Steiner schaut amüsiert zu: «So musikalische Fleischvögel hab ich noch nie kennengelernt.» Beide lachen herzlich. Jetzt dürfen die Vögel erst einmal schmoren. Die Zeit, bis sie fertig sind, vergeht wie im Flug. Kein Wunder bei all den Dingen, die man in diesem Haus entdeckt: bunt lackierte Transistorradios, ein Velo mit Harley-Davidson-Rädern, den Handkarren eines Hausierers und, und, und ...

Kaum steht das Essen auf dem Tisch, greift Trompeten-Sigi entschlossen zu seinem Instrument. Inspiriert durch die verführerischen Düfte und die bevorstehenden Gaumenfreude, intoniert er ein Solo für Fleischvögel. Nur diesmal lässt er sie nicht singen, sondern bläst ihnen den Marsch.

Text: Claudia Schmidt

Bilder: Jorma Müller



## Rindfleischvögel aus dem Schmortopf

### ZUTATEN

- 1 Knoblauchzehe
- 1 Bund Petersilie
- 200 g Kalbsbrät
- Salz
- Pfeffer
- 2 Stück Essiggurken
- 2 Rüeblis
- 1 Zwiebel
- 4 grosse Rindsplätzli à ca. 110 g, vom Metzger dünn geschnitten
- 16 Tranchen Speck, z. B. Kräuterspeck
- 4 Zahnstocher
- 3 EL Bratbutter
- 2 EL Tomatenpüree
- 1 dl Rotwein
- 3 dl gebundene Bratensauce
- 2 Lorbeerblätter

### ZUBEREITUNG

1. Knoblauch und Petersilie fein hacken. Mit Kalbsbrät mischen und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Gurken und die Hälfte eines Rüeblis in feine Stäbchen schneiden. Restliche Rüeblis und Zwiebel in Stücke schneiden.

2. Rindsplätzli mit je 4 Specktranchen belegen. Rüeblis- und Gurkenstäbchen darauf verteilen. Je ca. 2 EL Brät auf das Gemüse geben. Fleisch satt einrollen. Mit Zahnstocher fixieren.

3. Fleischvögel in Butter bei mittlerer Hitze rundum gut anbraten. Herausheben. Restliche Rüeblis und Zwiebel im Bratsatz andünsten. Tomatenpüree kurz mitdünsten. Rotwein und Bratensauce dazugießen. Fleischvögel und Lorbeerblätter begeben. Zugedeckt bei kleiner Hitze ca. 40 Minuten schmoren. Dazu passt Kartoffelstock.

### Hauptgericht für 4 Personen

**Zubereitungszeit:**  
ca. 30 Minuten  
+ ca. 40 Minuten schmoren

**Pro Person**  
ca. 34 g Eiweiss  
31 g Fett  
6 g Kohlenhydrate  
1850 kJ/440 kcal



Jetzt an Ihrem Kiosk für Fr. 4.90 oder unter [www.saison.ch](http://www.saison.ch) im Jahresabonnement, 12 Ausgaben für nur Fr. 39.–