

# Mehr als en Kafi am Pischterand

Die Restaurants in den Bergen haben im Coronawinter zu. Verhungern nach der rasanten Abfahrt oder der Schneeschuhtour muss man deswegen nicht – vorausgesetzt, man hat seinen Rucksack gut gefüllt.

Katja Fischer De Santi

Der Hotdog vom Stand ist ein kalter Hund, bevor man sich damit irgendwo im Schnee ein distanziertes Plätzchen gesucht hat, und jeden Mittag das gleiche lieblose Sandwich essen kann diesen Winter auch keine Lösung sein. Gut, gibt es für solche kulinarische Problemchen Experten wie Markus Sämmer. Der Münchner hat vor einigen Jahren seinen Job als Spitzenkoch an den Nagel gehängt, ist einmal um die Welt gereist und hat an den wildesten und abgelegensten Orten der Welt gekocht und gegessen. Gerade hat er sein zweites Kochbuch herausgegeben. Als ob er geahnt hätte, was diesen Winter auf uns zukommt, heisst es «Winter Cooking» und ist voller Ideen, wie man mit wenig Zutaten auch im grössten Schneegestöber einen vollen und vor allem warmen Bauch bekommen kann.

## Die Suppe in die Flasche, die Toppings in die Box

Sämmers Tipp für lange Schneetage ohne Restaurantbesuch: Thermoskannen-Gerichte. Er meint damit Suppen und Eintöpfe, die zu Hause zubereitet und möglichst heiss in eine Thermoskanne gefüllt werden. Kommt der Hunger, muss man nur einen geschützten Platz an einer Hüttenwand suchen, etwas von der heissen Suppe in den Becher leeren und los geht's. Wer es delikater mag, nimmt in einer gesonderten Box noch Toppings mit. Etwa in wenig Öl und Salz kurz geröstete Kürbiskerne (kann man auch zwischendurch knabbern) oder Käse-Croutons. Auch mit einer Bouillon in der Thermoskanne ist man gegen die Kälte gerüstet. Ergänzt mit Flädli oder Salsiz-Stückchen, wird aus dem isotonischen Getränk im Nu eine stärkende Mahlzeit.

Auf Wintertouren immer dabei hat Markus Sämmer auch einen selbst zusammengestellten Jackentaschen-Snack. Nicht nur quengelnde Kinder hält man damit bei Laune. Selbst gebrannte Mandeln, gemischt mit Haselnüssen, Kokoschips und getrockneten Kirschen, geben auch Eltern die nötige Energie, den Schlitzen auch zum zehnten Mal den Berg hinaufzuziehen.

## Zimttee, mit Zwetschgenchnaps und Zucker flambiert

Zwei die auch wissen, wie man selbst im Winter draussen ein Feuer und etwas Warmes in den Topf bekommt, sind Chris Bay und Monika Di Muro. Mit ihrem Kochbuch «Feuerküche» haben die Bernerin und der Berner ein Standardwerk fürs urliche Kochen über dem Feuer geschrieben. Ihre Rezepte eigenen sich weniger für unterwegs, aber umso mehr für die geselligen Runden abends ums Feuer vor der Skihütte. Statt des Glühweins, der auf dem Gaumen nicht wirklich überzeuge und oft erst mit viel Zucker gut schmecke, empfehlen sie die Tradition des Zimttees auszugraben. Er ist mit einem Liter Wasser und fünf Stangen Zimt schnell gekocht. Wer darüber in einem Teelöffel ein Stück Zucker im Zwetschgenchnaps flambiert, bekommt ein kleines Feuerspektakel geboten und noch schneller warm.



Eine gute Thermosflasche gehört diesen Winter in jeden Rucksack.  
Bild: Imago Images

## Schöne Thermosgefässe



Das absolute Profimodell für Menschen, die 24 Stunden in der Kälte verbringen. Schlagfest, auslaufsicher. Deckel kann als Becher genutzt werden. Stanley Food Container, ab 54 Franken.



Es geht natürlich auch extra stylish. Der isolierte Becher passt ins Büro oder auf die Piste, ein Löffel ist dabei. Lunch-Becher Black+Blum, ab 47 Franken. Bilder: zvg



Schweizer Qualitätsware von Sigg für den Winter. Bietet Platz für ¾ l Suppe und hält sie stundenlang warm. Sigg Gemstone Selenite, ab 50 Franken.



Zwar aus Plastik, dafür ein praktisches Leichtgewicht mit grosser Öffnung. Den Isolierbecher gibt es in diversen Farben und mit 4 oder 5 Deziliter Füllmenge. Primus Lunch Jug, ab 20 Franken.

## Rezepte

### Rüebli-Ingwer-Suppe mit Honig

Outdoor-Koch Markus Sämmer empfiehlt diese Suppe bei Schmuddelwetter: «Sie wärmt von aussen und von innen und ist die ultimative Stärkung für das Immunsystem.»

Zutaten für 2 Personen: 1 Mittelgrosse Zwiebel, 1-2 Knoblauchzehen, 6-8 Rüebli, 1 daumengrosses Stück Ingwer, je ein EL Erdnuss- oder Sesamöl, 1 EL Currypulver, 1-2 EL Honig, 400 ml Kokosmilch, 500 ml Gemüsebrühe

Zwiebel und Knoblauch abziehen und fein hacken. Die Karotten schälen und in Scheiben schneiden, den Ingwer schälen und fein hacken. Wer es schärfer möchte, schneidet jetzt ein paar Chilis in feine Streifen. Das Öl in einem hohen Topf erhitzen, das Gemüse darin anschwitzen. Curry und Honig einrühren. Mit der Brühe ablöschen und einen Deckel aufsetzen. Bei mittlerer Hitze köcheln lassen, bis die Karotten weich sind, dann die Suppe mit dem Pürierstab fein durchmischen. Die Kokosmilch zugliessen, mit Salz und Pfeffer abschmecken und die Suppe kurz aufkochen.

Markus Sämmer: The Great Outdoors. Winter Cooking, Dorling Kindersley, 272 Seiten.

### Nährende Brotsuppe

Ein Klassiker aus der Armeuleutküche. Heute könnte man es auch als Anti-Food-Waste-Gericht bezeichnen. Denn altes Brot ist in dieser nährenden Suppe perfekt verwertet.

Für 4 Personen: 100 g altbackenes Brot, 1 l Wasser, 1 mittlere Zwiebel, 1 Knoblauchzehe, 1 EL Butter, Salz, Pfeffer aus der Mühle, frisch geriebene Muskatnuss

Das harte Brot in einem Küchentuch grob in Stücke schlagen. Das Wasser in einem Topf aufsetzen. Das Brot, die ganze geschälte Zwiebel, die ganze geschälte Knoblauchzehe und die Butter dazugeben und aufkochen. Bei kleinem Feuer zugedeckt 1 Stunde oder länger vor sich hinköcheln lassen. Zum Schluss die Suppe mit dem Schneebesen gründlich aufschlagen und mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss abschmecken. Nach Wunsch mit einem extra Stück Butter verfeinern. Hat man Gemüsereste, können sie gut in der Suppe mitgekocht werden.

Chris Bay, Monika Di Muro: Feuerküche. Genussvoll kochen über offenem Feuer, AT Verlag, 260 S.

### Ryys und Boor

Was früher für Urner Bergbäuerinnen gut war (von dort soll der Eintopf stammen), soll für Skifahrer heute recht sein, denn das Gericht ist in einer grösseren Thermosflasche gut mitzunehmen. Der Name «Boor» stammt übrigens vom romanischen Wort für Lauch (daher auch Poree).

Für 4 Personen: 1 kleiner Kochtopf voll Gemüsebrühe, 2 Kartoffeln, 1 Lauchstange, 2 EL Butter, 200 g Camaroli-Reis, 200 ml Weisswein, 200 g Zitronensaft, Salz, schwarzer Pfeffer aus der Mühle

Die Brühe zum Kochen bringen. Die Kartoffeln schälen und in 1 cm kleine Würfelchen schneiden. Den Lauch in feine Streifen schneiden. Die Kartoffelstücke und Lauchstreifen langsam und gründlich in Butter andünsten, bis die Kartoffeln knapp gar sind. Das Feuer erhöhen, den Reis dazugeben und so lange anbraten, bis er ganz heiss ist. Mit dem Weisswein ablöschen und etwas Brühe dazugeben. Auf kleinem Feuer je nach Reissorte etwa 18 Minuten leise köcheln lassen; gelegentlich umrühren und ab und zu etwas Brühe nachgiessen.

Aus «Feuerküche».