

Frisch in den Sommer

INSPIRATION & VIELFALT – FÜR PROFIS
MAI | 2024

04

Bunte Tomatenzeit

Frisch und abwechslungsreich

12

Garen im Heu

Sommerwiese auf dem Teller

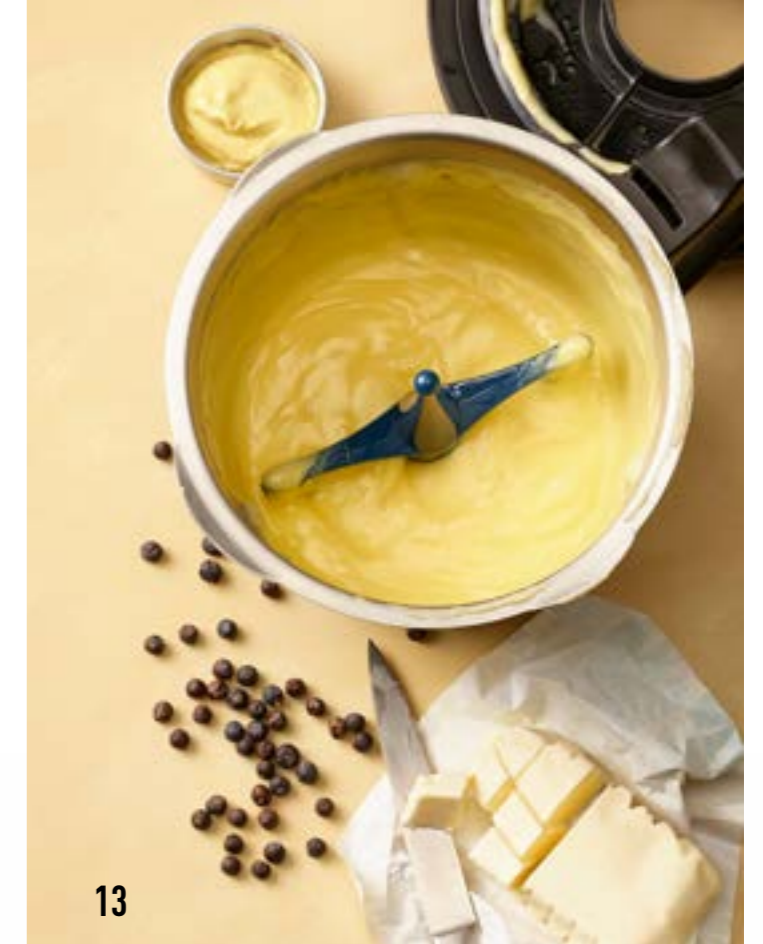
13

Frische Buttersaucen

Leicht gemacht

Inhalt

- 04 Bunte Tomatenzeit**
Frisch und abwechslungsreich
- 06 Porträt Gutknecht Gemüse**
Vom Seeland in die ganze Schweiz
- 08 Coole Drinks**
Erfrischung mit Melone und Tomate
- 10 Geflügel erfrischend anders**
Perlhuhn, Wachtel, Trute & Co.
- 12 Garen im Heu**
Sommerwiese auf dem Teller
- 13 Frische Buttersaucen**
Leicht gemacht
- 14 Sommer-Marinaden**
Neue Geschmackswelten



FrISCHE Sommerküche

Sonne, lange Tage, angenehme Temperaturen – der Sommer bietet die perfekte Kulisse, um es sich gut gehen zu lassen. Und die perfekten Produkte dazu, frisch und sommerlich zubereitet.

Fast täglich wächst aktuell die Auswahl an frischen Produkten, überall auf den Feldern und in den Gärten gedeiht es und die Natur zeigt sich von ihrer bunten, genussvollen Seite. Das widerspiegelt sich auch in der typischen Sommerküche. Diese ist frisch und farbig, aromatisch und abwechslungsreich, leicht und unkompliziert. Wir gehen in dieser Cook-Sommerausgabe deshalb dorthin, wo Tomaten in verschiedensten Farben und Variationen wachsen. Wir zaubern die Aromen einer Sommerwiese auf den Teller und präsentieren spannende Alternativen zu Poulet. Dazu mixen wir coole Cocktails, liefern Tricks, wie Buttersaucen ganz leicht frisch zubereitet werden, und zeigen unkomplizierte Sommer-Marinaden mit griechischem Joghurt, Koriander oder Ananas. Eine bunte und genussvolle Auswahl an Themen – frisch für Sie zubereitet.



Bunte Tomatenzeit

Kaum ein anderes Gemüse steht so sehr für Sommer, wie die Tomate. Sie sorgt für Abwechslung in Salaten, Saucen, Suppen oder schlicht als frischer Snack und bietet einen breiten Fächer an Farben und Aromen. Schliesslich ist Tomate nicht gleich Tomate.

Knapp 3'000, rund 15'000, oder fast 40'000? Fachleute sind sich nicht einig, wie viele Tomatensorten es auf der Welt gibt. Klar ist einzig: Die Welt der Tomaten ist bunt und variantenreich. Das beginnt bei der Grösse. Die Cherrytomaten sind – der Name verrät es – nur so gross wie eine Kirsche. Das Aroma jedoch ist umso intensiver, da sie weniger Wasser enthalten als ihre grossen Verwandten. Auf der anderen Seite der Grössenskala findet sich zum Beispiel die Marmande. Mit bis zu 500 Gramm ist sie eine Fleischtomate, wie sie im Buche steht. Dazwischen gibt es die unterschiedlichsten Farben, Grössen und Aromen. Die einen eignen sich besser für Salate, die anderen für Saucen. Alle aber verströmen einen Hauch Sommer auf dem Teller.



**PREMIUM
CHERRY TOMATEN RISPEN
HONIG**

Inland/Import

040975

Tagespreis

CHERRY TOMATEN MIX

Inland/Import
3 kg netto

040969

Tagespreis

**PREMIUM
TOMATEN GREEN ZEBRA**

ca. 3 kg netto

045381

Tagespreis

**PREMIUM
TOMATEN MARMANDE
GELB**

ca. 3 kg netto

045295

Tagespreis

**EGLI'S
BASILIKUM**

040328

Tagespreis

**PREMIUM
BURRATINA**

014651 4 x 50 g 5.77

**PREMIUM
BURRATA**

014641

2 x 125 g 5.82

**PREMIUM
TOMATEN MARMANDE
ROT**

ca. 3 kg netto

045297

Tagespreis

Porträt Gutknecht Gemüse

Der Blick über die Anbauflächen von Gutknecht Gemüse ist beeindruckend. Hier wächst ein Teil des Gemüses, das später in der Schweizer Gastronomie für sommerliche Frische sorgt. Ein Besuch vor Ort.

FRISCHES GEMÜSE AUS DEM SEELAND

Auf fast 150 Hektaren baut Gutknecht Gemüse Salate, Rübli, Lauch, Broccoli, Kartoffeln, Karotten, Gurken, Peperoni, Tomaten und vieles mehr an. Die Felder erstrecken sich rund um das kleine Dorf Ried bei Kerzers im Freiburger Seeland. Der Gemüseanbau hat hier, zwischen dem Bieler-, Murten- und Neuenburgersee Tradition – nicht umsonst gilt das Seeland als Gemüsegarten der Schweiz. 2003 haben sich die drei gelernten Gemüsegärtner Etter und zweierlei Gutknecht dazu entschieden ihre Landwirtschaftsbetriebe zusammen zulegen. «Es braucht eine gewisse Grösse, damit wir Kontinuität bieten können, was das Sortiment und die Ernte anbelangt, aber auch den Betrieb», erklärt Pascal Gutknecht den damaligen Entscheid.



ÜBER 20 VERSCHIEDENE TOMATENSORTEN

In den letzten 20 Jahren ist Gutknecht Gemüse stetig gewachsen, beschäftigt inzwischen über 130 Mitarbeitende, viele davon das ganze Jahr hindurch. Eng verknüpft ist der Erfolg des Betriebes mit der Schwab-Guillod AG, die nur wenige Kilometer entfernt in Müntschemier BE beheimatet ist. Sie beliefert sämtliche Prodega-Märkte und Transgourmet-Regionallager mit frischem Gemüse, die meisten von ihnen sogar zweimal täglich. So gelangt das frisch geerntete Gemüse von Gutknecht Gemüse aus dem Seeland in die ganze Schweiz. Im Sommer besonders beliebt: Die über 20 verschiedenen Tomatensorten von Gutknecht Gemüse. «Von der Cherry-Tomate über die Berner Rose bis zur Green Zebra ist hier alles dabei. Ein bunter Mix, den wir auch immer wieder mit Neuheiten ergänzen», so Mit-Inhaber Pascal Gutknecht.

«Wichtig ist, dass Tomaten frisch sind»

Pascal Gutknecht, wieso stehen Tomaten so sehr für Sommer?

Ich finde, dass kaum ein anderes Gemüse die Wärme so abspeichern kann, wie die Tomate. Das süsse Gefühl von Sommer, die eine frisch gepflückte, sonnengewärmte Tomate beim Reinbeissen verströmt, ist einzigartig.

Macht das die Tomate für die Gastronomie auch so spannend?

Zusammen mit der riesigen Vielfalt im Geschmack und im Aussehen. Damit bietet die Tomate eine einfache Möglichkeit, Sommer und Abwechslung auf den Teller zu bringen.

Probieren Sie auch immer wieder neue Tomatensorten aus?

Zwar haben wir bereits über 20 verschiedene Sorten, es kommen aber regelmässig neue hinzu. Schliesslich wollen wir nicht stehen bleiben.

Verraten Sie uns Ihre aktuellen Lieblingstomaten?

Mein Highlight ist die Berner Rose, eine saftige, weiche, aromatische Fleischtomate mit dünner Haut. Oder die Green Zebra, eine grün-gelbe Spezialsorte, die auch in Degustationen immer sehr gut abschneidet. Wichtig ist für mich jedoch vor allem, dass Tomaten wirklich frisch sind.

Und wie Sorge ich dafür, dass die Tomaten auch beim Lagern frisch bleiben?

Eine Tomate bleibt bis zu einer Woche frisch. Aber Achtung: Tomaten nicht im Kühlschrank lagern. Ansonsten verlieren sie an Geschmack. Richtig frisches Sommerfeeling verbreitet die Tomate also nur, wenn sie angepasst gelagert und nicht zu kalt serviert wird.



Lesen Sie das ganze Interview mit Pascal Gutknecht über Tomaten, Nachhaltigkeit und die Herausforderungen des Gemüseanbaus unter ...



Cooler Drinks

Was gehört zu einem feinen Sommerdrink? Kühl sollte er sein. Und frisch. Zudem dürfen natürlich typische Sommeraromen nicht fehlen. Wie wäre es mit Tomate und Melone? Viel Spaß beim Ausprobieren!

Sei es zum Start eines Menüs, zum Abschluss oder einfach für zwischendurch: Mit erfrischenden Drinks liegt man im Sommer immer richtig. Die Klassiker wie Margarita oder Caipirinha kennen alle. Wir sorgen deshalb für Abwechslung. Schon einmal haben wir an dieser Stelle feine Sommerdrinks vorgestellt, mit Zitronengras, Pfirsich oder Sauerkirschen. Dieses Jahr konzentrieren wir uns ganz auf Melonen und Tomaten und kombinieren dazu Basilikum und Ingwer, Mezcal und Rum, Limettensaft und Tonic Water. Natürlich nicht alles zusammen, sondern sorgfältig abgemischt. Und trotzdem unkompliziert gehalten. Fünf cooler Drinks für echtes Sommerfeeling, ganz einfach gemixt.

**LE TRIBUTE
MEZCAL**
Mexiko
633901 70 cl/45% Vol. 56.05

**ROCCO BORMIOLI
BARSHINE LONGDRINKBECHER**
38 cl
6 Stück
992871 Stück 3.22

**TANQUERAY
BLACKCURRANT ROYALE
GIN**
Schottland
613771 70 cl/41,3% Vol. 31.21

**ROCCO BORMIOLI
AMERICA '20s COCKTAILGLAS**
23 cl
4 Stück
991331 Stück 5.49

**HAVANA CLUB
RUM
3 AÑOS**
Kuba
661481 70 cl/40% Vol. 21.49



Tomaten-Tonic



Kühle Schärfe



Smoked Tomato



Melon Smash



Grüne Legende

WACHTEL CHALLANS

Frankreich
10 x 180–200 g

080201

Tagespreis

POULET RÜCKENFILET

Schweiz
ca. 1 kg

059929

Tagespreis

ORIGINE FREILAND PERLUHN BRUST SUPRÊME

Bourgogne
Frankreich
2 x 4 x ca. 180–240 g

080100

Tagespreis

POULET JAUNE

grillfertig
Frankreich
2 x ca. 1,3 kg

070630

Tagespreis

ORIGINE FREILAND PERLUHN SCHENKEL

Bourgogne
Frankreich
2 x 4 x 180–240 g

080120

Tagespreis

TRUTEN SCHENKEL

Frankreich
5 x ca. 650–850 g

062258

Tagespreis

ORIGINE FREILAND PERLUHN

Bourgogne
Frankreich
2 x ca. 1,5 kg

070710

Tagespreis

Geflügel erfrischend anders

Im Sommer sind leichte Gerichte hoch im Kurs. Mageres Geflügelfleisch passt hier hervorragend und sorgt mit einer grossen Auswahl für Abwechslung. Denn es muss nicht immer Poulet sein.

VIEL EIWEISS, KAUM FETT

Geflügelfleisch wird immer beliebter, weltweit wie auch in der Schweiz. Zwar ist hierzulande Schweinefleisch der Spitzenreiter, Poulet aber hat in den letzten Jahren enorm aufgeholt. Heute ist Poulet so gefragt, wie noch nie. Die Gründe dafür sind vielfältig. Zentral dürfte sein, dass Geflügelfleisch viele Nährstoffe, aber wenig Fett und Cholesterin enthält. Gleichzeitig lässt es sich ganz unterschiedlich zubereiten. Das macht es auch für Sommergerichte extra spannend – ein mageres Fleisch, das hervorragend zu einem Salat, einem exotischen Reisgericht oder zu grilliertem Gemüse passt. Dabei muss es auch nicht immer die klassische Pouletbrust sein.

PERLUHN, WACHTEL, TRUTE

Bereits das Huhn selber bietet einiges an Abwechslung. So gelten die Rückenfilets als Delikatesse. Die «Sot-l'y-laisse» oder auch Pfaffenschnittchen haben eine etwas dunklere Farbe und ein intensives Aroma, sind zart und saftig. Eigentlich ein klassisches Huhn ist das Poulet jaune. Die Fütterung mit Mais sorgt jedoch für ein speziell festes, aromatisches Fleisch. Oder wie wäre es einmal mit einem anderen Geflügel? Perlhühner bieten ein dunkles, aber ebenfalls mageres Fleisch mit intensiverem Geschmack als Poulet. Auch Wachteln überzeugen mit feiner Konsistenz und raffiniertem Geschmack. Sehr gut für auf den Grill eignen sich zudem die sehr saftigen Trutenschenkel. Mit bis zu 850 Gramm Gewicht sind sie zudem ein echter Hingucker bei jedem Sommerfest.



So geht Garen im Heu

Eine Sommerwanderung in den Bergen, es riecht nach Natur, nach frischem Gras, Blumen und Kräutern. Eine Aromawelt, die man ganz einfach auch auf den Teller bringt.

WUNDERMITTEL HEU

Die Wellness-Industrie hat Heu schon längst für sich entdeckt. Vom Heu-Peeling über die Heu-Sauna bis zum Heu-Bad. Die Aromen, die an Berge, Sommer und Natur erinnern, lassen einen eintauchen in eine andere, erholsame Welt, weitab vom alltäglichen Trubel. Fast hört man die Kuhglocken und die zirpenden Grillen, wenn man die Augen schliesst. Und die verschiedensten Blumen und Kräuter im Heu tragen nochmals zusätzlich zum Wohlbefinden bei. Ein erfrischendes Natur-Erlebnis, das sich ebenfalls auf den Tisch zaubern lässt.

VON DER WIESE AUF DEN TELLER

Bei den meisten Heu-Delikatessen werden die Heu- aromen mittels Wärme extrahiert und übertragen. So auch bei unserem Heu-Rezept mit Poulet. Das Besondere daran: Wir betten es nicht nur auf Heu, wir füllen es auch gleich damit. Während gesamthaft 50 bis 60 Minuten gart es anschliessend bei 180 Grad in einem Bratgefäss im Ofen oder auf dem Feuer. Zuerst mit geschlossenem Deckel, damit das Poulet schön umhüllt ist vom Heu-Dampf. Fast wie in einer Sauna. Dabei ziehen die Aromen ins Fleisch ein und entfalten sich später auf dem Teller. Wobei sie bei unserem Rezept nicht ganz alleine sind. Vielmehr gehen sie eine harmonische Verbindung mit einer ganz anderen Aromawelt ein.



NOUVEL FEUERSCHALE

Ø 55 cm
mit 2 Griffen
aus Stahl

999712

Stück 91.67



Frische Buttersaucen leicht gemacht

Buttersaucen sind die idealen Begleiter zu so manchem Sommergericht. Wir zeigen, wie man die Klassiker neu entdeckt. Und wie sie schnell frisch zubereitet werden.

MIT MINZE UND BLUTORANGEN

Spargeln ohne Sauce Hollandaise – für viele undenkbar! Oder wie wäre es mit etwas Sauce Bernaise zum Perlhuhn? Zwei klassischen Buttersaucen, die zum Standard-Repertoire in jeder Küche gehören. Daneben aber gibt es noch zahlreiche weitere Variationen, die leider etwas in Vergessenheit geraten sind. Die Sauce Paloise etwa. Auch sie basiert auf der Grundsauce Hollandaise, wird aber mit Minze aromatisiert und passt damit hervorragend zu Lammracks. Die Sauce Dijon, natürlich mit Dijon-Senf, macht sich perfekt als Begleiterin vieler Fischfilets. Gleich wie die Sauce Choron mit Tomatenmark. Die Sauce Foyot, die wir mit etwas Kalbsjus verfeinern, ist eine schöne Bernaise-Alternative zu Rindfleisch. Richtig sommerlich wird es bei der Sauce Maltaise mit Blutorangen, eine fruchtige Erweiterung der Sauce Hollandaise. Zum Beispiel zu Spargeln.

GELINGSICHER

Was so einfach klingt, braucht jedoch etwas Erfahrung, Geschick und Geduld. Das Wichtigste bei der Zubereitung einer Buttersauce ist die richtige, konstante Temperatur des Wasserbades, damit das Eigelb nicht gerinnt und alles schön bindet. Eine einfache Möglichkeit, um die Gefahrenquelle zu umgehen, sind Küchenhelfer wie die Heinzelmännchen Chef-X. Diese kann neben mixen, zerkleinern, pürieren und kochen auch emulgieren. Die Kombination der Koch- und Mixfunktion ermöglicht cremige Buttersaucen und dank der genauen Temperaturangabe gelingt jede Sauce wie von selbst – frisch zubereitet, direkt auf den Teller. Wie das geht, zeigen wir in unseren Rezepten. Eine bunte Auswahl an Buttersaucen, ganz leicht gemacht.

ORIGINE BERNER JURA BERGBUTTER

10 x 150 g

027370

150 g 3.70

Diese Sommer-Marinaden eröffnen neue Welten

KORIANDER GANZ

Bulgarien

591652

160 g 3.49



Teriyaki

ORIGINE
OLIO EXTRA VERGINE
DI OLIVA BIOLOGICO
DOP TERRA DI BARI

319191

5 dl 24.70



Tequila-Tonka



Ananas-Kaffee

NATURA
BIO
AGAVENDICKSAFT

411881

250 ml 4.46

Was wären der Salat ohne Sauce, die Suppe ohne Brot und der Apéro ohne Häppchen? Ginge zwar alles, aber abwechslungsreicher ist es im Duo. So auch bei Fleisch, Fisch, Seafood oder Tofu und Marinaden.

NEUE GESCHMACKSERLEBNISSE

In den Sommermonaten spielt das Marinieren eine zentrale Rolle. Nicht etwa, weil Lebensmittel vor dem Verderben geschützt werden müssen. Das war früher. Schliesslich diente das Marinieren, vom Französischen «mariner» für «in Salzwasser einlegen», dem Haltbarmachen zum Beispiel von Fleisch. Heute haben wir dafür Kühlschränke und -räume und das Marinieren hat längst einen anderen Zweck: Das Erschaffen neuer kulinarischer Erlebnisse. Bei Grillgut ist das weit verbreitet. Aber auch ohne Grill lässt sich das Ursprungsprodukt mit einer Marinade nach Wunsch beeinflussen, in der Konsistenz und vor allem im Geschmack.

GRENZEN SPRENGEN

Eine typische Marinade besteht meist aus Öl und Gewürzen, dazu eine Säure, um etwa Fleisch zarter zu machen. Was so simpel klingt, eröffnet eine riesige Welt an Möglichkeiten – und der Trend des Food Pairings sprengt gleich nochmals zusätzlich Grenzen. So lassen sich die unterschiedlichsten Lebensmittel kombinieren und neue Geschmackswelten schaffen. Hochwertige Öle, scharfe Aromen, säurehaltige Früchte aber auch Milchprodukte und vieles mehr. Bestes Beispiel dafür ist unsere Ananas-Kaffee-Koriander-Marinade mit griechischem Joghurt. Eine Kombination, die Fleisch, Tofu, Jakobsmuscheln oder Crevetten zum neuen Erlebnis werden lassen. Diese und weitere Marinaden-Tipps gibt's in unseren Rezepten.

ORIENTAL JOGHURT-MARINADE

Zutaten für 10 Portionen

400 g	Joghurt, griechisch
20 g	Paprikapulver
8 g	Kreuzkümmel
15 g	Knoblauchpulver
20 g	Zwiebelpulver
10 g	Koriander, gemahlen
3 g	Zimt, gemahlen
20 g	Limette
5 g	Cayennepfeffer
15 g	Salz
5 g	Pfeffer

Zubereitung

Oriental Joghurt-Marinade

- Limettenzesten abziehen und Limette entsaften
- Alle Zutaten verrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken
- Für mindestens 5 Stunden im Kühlschrank ziehen lassen

Die Oriental Joghurt-Marinade passt perfekt zu Fleisch und Pilzen. Mindestens 30 Minuten marinieren.





Transgourmet/Prodega

Transgourmet Schweiz AG
Lochackerweg 5
3302 Moosseedorf

031 858 48 48

cook.transgourmet.ch
webshop.transgourmet.ch

24.5.–10.10.2024

Preisänderungen und Mengenbeschränkungen vorbehalten.
Alle Angebote exkl. MwSt. in CHF.



SCAN ME

gedruckt in der
schweiz