Ran an die Wurzel: Mit «Leaf to Root» hat Esther Kern eine Aktion gestartet, bei der Gemüse von der Wurzelspitze bis zum äussersten Blattzacken verkocht wird – unter anderem auch Löwenzahn.

Stadt-frauen-küche

Wo andere Leute Kompost sehen, sieht Esther Kern Mittagessen. Mit ihrer Aktion «Leaf to Root» verhilft sie Karottengrün, Löwenzahnwurzeln und Kartoffelschalen zu einem Platz auf dem Teller.

Text: Britta Wiegelmann | Fotos: Giulia Marthaler

Der Randenzwischenfall. Esther Kern weiss nicht mehr genau, wie alt sie war. Vielleicht zehn? «Als Kind habe ich Randen gehasst. Und dann sollte ich diesen Randensalat essen. Ich sass und sass vor dem Teller, und am Ende war ich so verzweifelt, dass ich das ganze Ding genommen und an die Wand geworfen habe!» Und heute? Steht sie da und rührt knallroten Randensaft, aromatisiert mit Lorbeer und Muskatblüte, unter das Couscous, während in der Pfanne nebendran gelbe Randenschnitze in Olivenöl schmurgeln. «Randen sind mein Lieblingsgemüse», sagt sie. Echt jetzt? «Ja, absolut! Und frische Bohnen aus dem Garten, das ist auch der Knaller. Und natürlich Klassisches, das ich von Kindheit an kenne, wie Rösti oder Kostsuppe. Mit meinem Partner zusammen mache ich am liebsten Ravioli, das haben wir im Piemont gelernt, so richtig aufwendig, ‹al plin›, mit Fleischfüllung. Aber ich mag auch selbst gemachte Currys, etwa Linsencurry. Überhaupt Gewürze! Und natürlich esse ich gerne auch mal Gourmetmenüs, die einem neue Aromenkombinationen vermitteln …»

Esther Kern ist keine Entweder-oder-Frau. Sie ist eine Neugierige, eine, die ausprobiert – gerne auch zweimal, siehe Rande. Journalistin halt. Die Zürcher kennen ihren Namen aus dem «Züritipp», der wöchentlichen Stadtbeilage des «Tages-Anzeigers», wo sie während drei Jahren das Ressort Gastro leitete. Doch Ende 2014 hängte sie den sicheren Job an den Nagel, um eine alte Flamme wieder aufleben zu lassen: waskochen.ch. Esther hatte die Website 2002 zusammen mit Freunden als erste unabhängige Kochplattform der Schweiz gegründet. Schon damals, mit Abschluss der Ringier-Journalistenschule in der Tasche, nach einigen Jahren Festanstellung und mit mehreren aktuellen Jobangeboten, pfiff sie auf die Sicherheit und stürzte sich ins Ungewisse. Das war das Internet zu jener Zeit nämlich noch: ein Abenteuer. «Die Leute haben sich ja noch per Modem eingewählt. Bis man da erst mal eine Verbindung hatte! Hinzu kam, dass wir gleich von Beginn weg auch Videos gedreht haben. Es war gar nicht so einfach, eine Qualität hinzukriegen, die nicht ständig ruckelte.» Doch Esther hatte den richtigen Riecher. Ruckzuck wurde die Website mit dem Herdplattenlogo zum Haushaltsnamen. Selbst als sie 2011 die Stelle beim «Züritipp» annahm und ihre eigene Seite eher nebenbei fütterte, lockte waskochen.ch weiterhin 20 000 Unique Visitors pro Monat an. Jetzt, sechs Monate nach dem Relaunch, sind es bereits wieder 30 000, von denen sich 5000 jede Woche per Newsletter über neue Artikel, Events, Verlosungen und Rezepte informieren lassen.

Zurück zur Rande. Sie ist Teil eines Rezepts, das Teil einer Aktion ist, die Teil von waskochen.ch ist. «Leaf to Root» heisst das Projekt, das Esther gerade besonders am Herzen liegt. Die Idee: den Usern zu zeigen, was man mit Gemüse alles anstellen kann. Von der Wurzel bis zum Grün. Die Inspiration für die Initiative liegt gleich vor der Tür: Esthers Garten. Durch die Fenster sieht man ihn leicht verschwommen, wie nach dem dritten Glas Wein. Nicht wegen der dicken Nebelsuppe, die an diesem Morgen über dem betulichen Örtchen nahe Zürich liegt, in das Esther vor zwei Jahren mit Freund Patrick und Söhnchen Laurin gezogen ist. Sondern weil die Fenster des 150 Jahre alten Hauses – Denkmalschutz oblige – aus handgezogenem Glas bestehen. «Das Haus war früher ein sogenanntes ➔

Esther Kern wohnt im ehemaligen Kosthaus einer einstigen Spinnerei – was würde besser passen zu der Frau, deren täglich Brot Speis und Trank sind und die (fast) jede Spinnerei am Herd mitmacht?

Vorspeise (einfach, 30 Min.)

RADIESCHENSUPPE MIT RADIESCHENGRÜN
von waskochen.ch-User Robert

1 ½ Bd. Radieschen	mit dem Kraut fein schneiden.
1 kleine Kartoffel	schälen und in Würfel schneiden.
1 Frühlingszwiebel	hacken und in
10 g Butter	andünsten. Geschnittene Radieschen und Kartoffelwürfel mitdünsten. Mit
1 Schuss Noilly Prat	ablöschen.
5 dl Bouillon	dazugiessen. Gemüse weich kochen und Suppe pürieren.
½ Bd. Radieschen, mit Blattgrün	als Einlage zubereiten: Knollen würfeln, Grün hacken. Radieschenwürfel in der Suppe kurz erwärmen und diese dann mit
1 dl geschlagenem Rahm	(einen Teil für Deko zur Seite stellen) und mit
einigen Spritzern Zitronensaft	verfeinern. Suppe in Schalen geben. Einen Klacks Schlagrahm daraufsetzen. Mit Radieschengrün dekorieren.

Kosthaus; es gehörte zur Spinnerei gleich gegenüber. Weil die Bewohner so nahe dran wohnten, hatten sie die Aufgabe, mittags die restlichen Arbeiter zu verpflegen.»

Wo die Garderobe ist, stand früher der Herd; Russspuren zeugen noch davon. Heute beherbergt das Fabrikareal neben Lofts, Büros und Ateliers auch ein Programmkino. «Das mag ich. Ich bin ja nicht so ein komplettes Landei. Darum habe ich mein Büro auch nach wie vor in der Stadt.» Das Haus ist eine aparte Mischung: Naturfarbene Betonböden treffen auf uraltes Gebälk, Kinderzeichnungen schmücken die Küche, im Wohnzimmer hängt ein chinesisches Ahnenporträt. Nein, ein Landei ist Esther nicht, aber naturverbunden schon. Ganz nebenbei erfährt man, dass sie auf dem Bauernhof aufgewachsen ist. Schon in Zürich fungierte ihr Balkon als Gemüsegarten; hier kann sie sich nun richtig ausleben. «Dabei habe ich gemerkt, wie viel Arbeit es ist, selber Gemüse zu ziehen, und mir gedacht, wie schade, dass man nachher so viel wegwirft. Das sollte doch auch anders gehen.»

Geht es. Das Rezept mit der Rande zum Beispiel. Über Randenschnitze und geschmorte Karotten mit Koriander und Fenchel, gebettet auf das mittlerweile psychedelisch violett eingefärbte Randen-Couscous, träufelt Esther ein Pesto aus Karottengrün. Das Rezept hat Kevin Ashbrook vom Restaurant Nachtjäger in Zürich entwickelt. «Alle Profis, die ich zu der Idee befragt habe, waren sofort mit Begeisterung dabei. Das nächste Rezept kommt von Slow-Food-Koch Martin Real in Liechtenstein. Er wird zeigen, dass man Federkohlstängel kochen kann. Später sollen dann vermehrt auch User-Rezepte einfliessen.» Eines hatten wir schon zur Vorspeise: ein erfrischendes Radiesli-Süppchen, für das sowohl Knöllchen als auch Blätter dran glauben durften. Wir lieben es, genau wie Esthers Sohn Laurin. Ihre Eltern als Landwirte finden das Projekt sicher auch toll, oder? Sie lacht. «Meine Mutter meint, die Hasen müssten doch auch noch was zu essen haben!» Dass «Leaf to Root» ausgerechnet im Dezember 2014 startete, war übrigens kein Zufall. Zeitgleich reichte der WWF Schweiz eine Petition gegen Lebensmittelverschwendung ein. Der Hintergrund: Zurzeit schaffen es 13 Prozent aller landwirtschaftlichen Produkte →

KSP

BRINGT JEDE KÄSEPLATTE ZUM SCHMELZEN.

Fine Food steht für Spezialitäten von erlesener Qualität. Wie der besonders cremige Brie aus der Kartause Ittingen. Dort wird er aus hofeigener Rohmilch von Hand hergestellt. Während der Reifung verleihen ihm ausgewählte Weissschimmel-Kulturen seinen typisch feinen und dezenten Geschmack.

Die meisten Fine Food Käse sind in den grösseren Coop Verkaufsstellen im Offenverkauf erhältlich.

FINE FOOD

Für besondere Momente.

coop

Für mich und dich.

Hauptspeise (einfach, 75 Min.)

GESCHMORTE KAROTTEN

mit Pesto von Karottengrün auf Randen-Couscous von Kevin Ashbrook, Restaurant Nachtjäger, Zürich

Für die Randenspalten:	
2 grosse gelbe Randen,	und
1 dl Weissweinessig	in einen Topf geben, mit Wasser bedecken und
4 Prisen Salz	ca. 1 Std. köcheln lassen. In der Flüssigkeit auskühlen lassen und schälen.
Fürs Randen-Couscous:	
300 g Couscous	In einem Sieb zweimal mit kaltem Wasser abspülen, jeweils immer 10 Min. warten zwischen den Spülvorgängen, sodass das Couscous quellen kann.
3 dl Randensaft	mit
1 Lorbeerblatt	und
1 (Prise) Muskatblüte	zum Kochen bringen, gut mit
Salz und Pfeffer	abschmecken. Ganze Gewürze entfernen, den warmen Saft übers gequollene Couscous geben und mit einer Gabel gut unterrühren.
Für die Karotten:	
2 Bd. Babykarotten	Das Grün von abschneiden, beiseite legen. Die Karotten gut waschen und abtrocknen. In einem Bräter
½ dl Sonnenblumenöl	erhitzen, die Karotten hineingeben und so lange rösten, bis sie von jeder Seite stark angebraten sind (rund 10 Min.). Dann
1 g Fenchelsamen	und
1 g Koriandersamen	hineingeben, kurz mitbraten und mit
1 ½ dl Gemüsebouillon	ablöschen. Mit Backpapier abdecken, den Deckel aufsetzen und im Ofen ca. 40 Min. bei 150 Grad schmoren, bis sie weich sind.
Fürs Karotten-Pesto:	
100 g Karottengrün	waschen, 3 Min. blanchieren, dann in Eiswasser abkühlen und gut ausquetschen. Mit
25 g Parmesan,	
25 g Pinienkernen	und
2 dl Olivenöl	in einen Mixer oder Mörser geben und fein pürieren. Mit
Salz und Pfeffer	abschmecken.
	Randenschnitze (kurz mit Olivenöl aufgewärmt) und Karotten auf dem Couscous anrichten. Karotten-Pesto über die Karotten träufeln. Nach Belieben mit Randenblättern garnieren.

gar nicht erst bis auf den Teller. Viel zu viel wird als vermeintlich «minderwertige» Ware aussortiert. Bis 2025 soll diese Zahl halbiert werden. «Ich will aber nicht missionarisch sein», sagt Esther. Braucht sie auch nicht. Es reicht, wenn man ihr Karottengrün-Pesto kostet. Wir versuchen uns zu erinnern: Warum macht man Pesto noch gleich mit Basilikum?

Für Gang Nummer drei geht's raus in den Garten. Mit der Stechgabel. Mit der hebelt Esther Löwenzahnwurzeln aus dem angefrorenen Boden. «Daraus kann man Kaffee machen, ähnlich wie aus Chicorée», erklärt sie und erzählt, wie ihre Mutter heute immer noch einen Löffel Kaffeeersatz unter den guten Bohnenkaffee rührt. Leider reicht die Zeit nicht, um den gesamten Kaffeeersatzherstellungsprozess zu demonstrieren, also hat Esther auf unsere Bitte etwas vorbereitet. Sie zeigt uns klein gewürfelte Löwenzahnwurzeln, die sie vorab getrocknet hat. Während sie in der Pfanne vor sich hin rösten, frittiert Esther handliche kleine Donuts aus Kartoffelteig. Sie zicken erst ein bisschen, der Teig ist dickflüssig und lässt sich nur unwillig zum Kreis spritzen. Doch im 160 Grad heissen Öl fluffen sie bildschön auf. Das Rezept stammt von Nils Osborn aus dem Seerestaurant Quai 61 in Zürich, der gleich noch die Schalen der Kartoffeln mit verwurstet hat. Sie werden geröstet, mit Zucker und Milch aufgekocht und wieder entfernt, sobald das Ganze zu Karamell geworden ist.

Wir sind gespannt wie ein Flitzebogen – wer hat schliesslich schon mal Kartoffelschalen-Konfitüre gegessen? –, gedulden uns aber, bis unsere Gastgeberin den gebräunten Löwenzahn gemahlen und ganz altmodisch durch Filterpapier aufgegossen hat. Dann sitzen wir rund um den griffigen Holztisch, dippen die Mini-Donuts in etwas, das man als Dulce de Leche mit Kartoffelchipsgeschmack bezeichnen könnte (grossartig!), trinken nussigen Löwenzahnkaffee, →

Esther Kern ist keine Entweder-oder-Frau. Sie hat stets mehrere Töpfe auf dem Feuer: Kochbuchsammlung aufmontieren, ihre Internetplattform waskochen.ch. verschärfen, sich durch Zürichs Küchen rezensieren - ach ja, und eine Brennerei fände sie auch reizvoll ...

Chef's Edition
Kochmesser mit Performance Cut®

Ganz schön scharf: Die Messer mit Performance Cut.®

Schnippeln Sie so viel Sie wollen und was Sie wollen – Ihr Messer wird dahingleiten wie Ihre Gedanken. Denn die Klingen mit Performance Cut® sind extrem scharf. Und das bleiben sie auch für sehr lange Zeit. **Ein Produkt des WMF Genussmoments Vorbereiten.**

www.wmf.ch

Dessert für 6 Personen (mittelschwer, 3 Std.)

KARTOFFEL-DONUT mit Kartoffel-Konfitüre von Nils Osborn, Restaurant Quai 61, Zürich

Für die Donuts:	
200 g eher grosse Kartoffeln **50–100 g Salz**	auf (Salzbeet) bei 160 Grad im Ofen weich garen (je nach Grösse 60 bis 90 Min.). Kartoffeln schälen und durch eine Kartoffelpresse drücken. Die Kartoffelschalen mit
½ dl Milch	aufkochen. 10 Min. ziehen lassen und durch ein Sieb passieren. Aus 140 g Kartoffelpüree, der Milch,
2 Eiern, **85 g Zucker,** **2 EL Sonnenblumenöl,** **5 g Backpulver** **250 g Mehl**	und einen geschmeidigen Teig mit der Konsistenz eines zähen Brandteigs herstellen. Achtung: Zutaten nicht zu lange kneten/rühren, sonst wird der Teig wegen der Kartoffelstärke sehr «gummig». Den Teig in einen Spritzbeutel mit Lochtülle füllen und in kleine Ringe (Loch in der Mitte ca. 2 cm gross) auf ein mit Backpapier belegtes Blech spritzen. 30 Min. in den Tiefkühler stellen. Achtung: Wer keinen grossen Tiefkühler hat, spritzt den Teig auf kleinere Unterlagen, die im Tiefkühlfach Platz haben.
1 l Sonnenblumenöl	auf 160 Grad erhitzen, die angefrorenen Donuts darin einige Min. goldbraun frittieren. Mit
Puderzucker	bestäuben.
Für die Kartoffel-Konfitüre:	Die Konfitüre aus Kartoffelschalen kann man vorbereiten, wenn man Kartoffelstock o.ä. kocht. Dann die Schalen direkt zu Konfitüre verarbeiten. Die Konfi hält sich einige Wochen im Kühlschrank. Ergibt ca. 1 ½ dl Konfitüre.
100 g Kartoffelschalen (von ca. 800 g Kartoffeln) **1 EL Sonnenblumenöl**	zusammen mit in einem Topf 20 bis 30 Min. auf mittlerer Hitze anrösten, bis sie goldbraun und knusprig sind.
180 g Rohrzucker **1 ½ dl Vollmilch**	und hinzufügen und aufkochen lassen. 2 Std. auf niedriger Stufe köcheln lassen. Durch ein Sieb passieren und in Gläser abfüllen.
	Die Konfitüre ist recht flüssig. Man serviert sie in einem separaten Gefäss zu den Donuts, die man hineindippt. Reste können natürlich weiter verwendet werden. Koch Nils Osborn: «Ich war so begeistert, dass ich die Reste nach Hause genommen habe und sie zum Frühstück aufs Brot strich.»

und Esther erzählt, was sie mit waskochen.ch noch alles vorhat. «Wir wollen Menschen mit schnellen, unkomplizierten, saisonalen Rezepten für die Alltagsküche inspirieren. Sie über Food-Trends informieren, ihnen tolle Produzenten vorstellen und neue Restaurants empfehlen. Aber sie auch anregen, am Wochenende mal eine Gemüsebrühe selber zu machen oder Brot zu backen. Einfach über ihren persönlichen Tellerrand zu blicken.» Mit an Bord sind ein Programmierer und eine Handvoll freier Mitarbeiter. Und natürlich die User. «Früher, in den Anfangszeiten von waskochen.ch, war Internet hauptsächlich Senden. Heute ist das ganz anders, es ist ein ständiger Austausch, viel spannender und interaktiver. Es fühlt sich wieder an wie ein Startup.»

Weil Esther Kern aber keine Entweder-oder-Frau ist, arbeitet sie nebenher noch als freie Food-Journalistin und Gastrokritikerin. Und dann hat sie noch einen anderen Plan. Oder vielmehr eine Idee. Sie weiss es noch nicht genau. «Eine Brennerei, das würde mich noch reizen. Mit meinem Partner mache ich heute schon Brände aus alten Apfelsorten. Auf dem Hof meiner Eltern, den mittlerweile mein Bruder führt, maischen wir die Äpfel ein und lassen sie dann brennen.» Eines ist sicher: Es wird nicht Esthers einziges Projekt sein. Nur Landleben, das ist sie nicht. Nur virtuelle Welt auch nicht. In ihrer Küche köcheln immer mehrere Töpfe. ■

LÖWENZAHN-KAFFEE

Löwenzahnwurzeln gut säubern. In Würfel (kaffeebohnengross) schneiden und auf einem Blech im Backofen rund zwei Std. bei 80 Grad trocknen. Dann in einem Gusseisentopf auf mittlerer Hitze rösten, bis sie schön braun sind (am besten danebenstehen, immer wieder bewegen, damit die Wurzelstücke nicht anbrennen). Geröstete Wurzeln in der Kaffeemühle mahlen und wie Filterkaffee mit heissem Wasser aufgiessen.

ANZEIGE