

Kasernenfrass für Feinschmecker



Winter-Eintopf
Aus Borlotti- und Kidneybohnen mit Rindswurst.

Ehemalige Soldaten, antreten zum Einsatz in der Küche! Gourmet-Versionen der Schweizer Militärklassiker sind zu erobern. Kreiert hat sie **Daniel Marti** (42), Berufsoffizier und Küchenchef. **In einem Bildband stellt er Menüs in modernen Varianten für daheim vor.**

«Beim Militär kochen wir mit **8.75 Franken Budget pro Tag und Soldat**», sagt er. «Gute, schmackhafte Küche muss nicht teuer oder kompliziert sein.» Fleisch und Fisch für das Militär stammen aus der Schweiz, **Obst sowie Gemüse kommen möglichst saisonal aus der Region.**

Beim Blättern und Nachkochen schwingt immer ein bisschen Nostalgie mit: Cordon



Militär-Cordon-bleu
Das Fleisch dafür kommt aus der Konserve.

bleu mit Fleisch aus der Konserve, Götterspeise aus Militärbiscuits oder gebackene Banane gefüllt mit Mili-

tärschokolade. Die beliebte Soldaten-Mahlzeit Suppe mit Spatz, ein rustikaler Eintopf, nennt sich in der feinen Variante Pot-au-feu. Marti: **«Auch beim Militär isst man heute besser als früher.** Altes Kuhfleisch wird nicht mehr verwendet, oft kochen wir heute wie in einer Firmenkantine.» **Darunter sind auch internationale Gerichte: Pizza, Kebab oder Curry.**

Das Schweizer Heer gibt das Buch heraus, so haben alle Rezepte quasi ein offizielles Gütesiegel. **Pro Jahr kocht die Armee elf Millionen Mahlzeiten,** bildet in Thun BE jährlich 800 bis 1000 Rekruten in einwöchigen Kursen zu Truppenköchen aus.

Attila Albert

Daniel Marti, *Das Beste aus der Schweizer Militärküche*, Weber-Verlag, 69 Franken.



Daniel Marti (42) ist Berufsoffizier und Militär-Küchenchef.



Suppe mit Spatz als Edel-Pot-au-feu.

Rezept Spatz

Pot-au-feu für 4 Personen 1,2 Liter Boullon mit Nelken und Lorbeer aufkochen. 720 g Rindsragout (in 20 g grossen Würfeln) begeben und ca. eine Stunde kochen, gelegentlich den Schaum abschöpfen. Gewürfeltes Gemüse (80 g Zwiebeln, 240 g Karotten, 120 g Stangensellerie, 120 g Knollensellerie, 180 g Wirz, 120 g Lauch, 600 g Kartoffeln) dazugeben, weich kochen. Vor dem Servieren mit Salz und Pfeffer abschmecken, mit 5 g gehackter Petersilie bestreuen.



Anzeige



Luana überrascht zu Freudentränen.

Sehen Sie, wie sie ihre Grossmutter im Zirkus verblüfft und teilen auch Sie uns Ihren Wunsch mit: www.blick.ch/wunsch

Heute ist alles drin.

Blick Sonntags **Blick**