

# Fuchs' Braten verzeiht fast alles

**KOCHSCHULE** Kochen wie einst die Grossmutter und dann noch ausgehen? Kein Problem, sagt Rolf Fuchs. Sein Sonntagsbraten ist im Nu vorbereitet – und kann über Braten allein gelassen werden.

Einen Sonntagsbraten macht man am besten am Samstag. Ausser man heisst Rolf Fuchs und ist Koch. Der würde ihn am Montag, dem Wirtesonntag im Restaurant Panorama in Steffisburg, zubereiten, wenn er denn Lust dazu hätte. Hat er eigentlich nie, wie er uns gesteht, an freien Tage esse er lieber einfach, Käse, Brot, Wurst. «Dieser Braten ist ein easy Rezept, egal, an welchem Tag. Am Abend schiebt man ihn in den Ofen, geht in den Ausgang, schläft aus und hat trotzdem ein schönes Mittagessen.» Das Kalbsschulterstück, sagt er, sei dankbar, ein wenig länger im Backofen verzeihe das Fleisch.

## Alu statt Schnur

Später will er eine Safran-Limetten-Zabaione als Sauce machen. Was uns jetzt nicht überrascht: Bei Rolf Fuchs scheint es überall Limetten drinzuhaben. «Ja, wir sind Limettenfans», gesteht er und rollt ein giftgrün leuchtendes Exemplar gedankenverloren in der Hand herum.

Zuerst aber zum Fleisch. Das war doppelt so lang. Die andere Hälfte hat Rolf Fuchs über Nacht schon im Ofen schmoren lassen, damit wir Anschauungsmaterial haben. So ein (halbes) Stück Schulter reiche etwa für vier bis fünf Gäste, sagt er, und übrigens: Wir lassen den Braten nicht klassisch schmoren und glasieren auch nicht, sondern poelieren. Das Wort kommt vom französischen «poêle» für Bratpfanne und heisst etwa so viel wie «hellbraun dünsten, ohne Fremdflüchtigkeit». Gut. Erst aber einpacken, weil sich so ein Schulterstück beim Garen verzieht. Der Koch rollt das Stück Fleisch satt in Alufolie ein, vorher hat er sachte gepfeffert und gesalzen und Kräuter vom Markt dazugelegt. Thymian, Kerbel, Limonenblätter. Jetzt sieht der Braten aus wie eine Wurst. «Das ist eine Stilfrage», verteidigt ihn Rolf Fuchs. «Binde isch e Seich.» Überhaupt sei das Einwickeln mit Schnur zu mühsam, für Profis zwar machbar, aber weniger für Anfänger, die nachher noch in den Ausgang wollten.

Unser Profi sticht jetzt plötzlich Rondellen aus Sellerietranchen aus. «Wir brauchen Sellerie auch fürs Fleisch», wird informiert und dass wir uns in der luxuriösen Situation befinden, deshalb keine Reste zu haben. Lustig, wie er sich ausdrückt, dieser Rolf Fuchs. Und schlau. Kombiniert schaffen nennt er es auch, und hopp, die Reste des SELLERIES wandern in die Pfanne. Über die blassen Scheiben gibt er – wen wundert's – Limettensaft. «Es könnte auch Zitrone sein, kein Problem. Aber ich liebe halt diesen Duft. So... erfrischend. Hm?»

## Gold und Kräuterpaste

Das Gemüse kommt in den Frigo, die (zerhackten) Reste in die Pfanne für den Braten. Ebenfalls ein halber Knoblauch mit Schale, die Zwiebeln viertelt er, Limette... ja, jetzt reicht's, das finden wir auch! Rolf Fuchs gibt Olivenöl in die Pfanne und Thymian und hackt dann auf Zitronengras herum. «Alles ist so einfach», sagt er und strahlt. Dann sticht er mit einer Gabel mehrmals in den Braten. «Nehmen wir an, es ist Samstagabend, wann ist eine gute Zeit für den Ausgang?» Neun, zehn Uhr, schätzen wir. «Also,

«Man kann nie genug Kräuter haben.»

Rolf Fuchs



Selleriescheiben ausstechen.



Der Braten wird poeliert...



... und mit Kräutern eingerieben.

dann beginnen wir um sechs Uhr zu kochen.» Wir legen die Bratenrolle auf Beet mit gedünstem Gemüse und schieben das Ganze mit Deckel in den Ofen. «Wann wollen wir aufstehen?», scherzt Rolf Fuchs. Er stellt 65 Grad ein und behauptet: «Zwischen 60 und 75 Grad wird eine halbe Schulter butterzart! Wir müssen nur das richtige Zeitfenster erwischen!» Das ist natürlich auch ein bisschen Übungssache.

Imaginäre achtzehn Stunden später: Wir nehmen unser Prachtstück aus dem Ofen. Der

## REZEPT

**SONNTAGSBRATEN «EASY, ABER DE LUXE» MIT SAFRAN-LIMETTEN-ZABAIONE**  
Für 4 Personen

### Zutaten

800 g Kalbsschulter (längs halbieren), Salz und Pfeffer, Thymian, Salbei, Kerbel, Limonenblätter, 2 EL Olivenöl, 30 g Zwiebel, 20 g Knoblauchzehe, 30 g Knollensellerie, 25 g Zitronengras.  
• Kalbsbraten mit Salz und Pfeffer würzen, auf ein grosses Stück Alufolie legen und mit der Hälfte Thymian, Salbei, Kerbel, Limonenblätter belegen, danach satt einrollen und die beiden Enden kräftig aufdrehen. Die Bratenrolle allseitig einstechen.  
• Olivenöl in einem Schmortopf erhitzen, Zwiebeln, Knoblauch, Sellerie, Zitronengras und den Rest der Kräuter bei schwacher



Rolf Fuchs wickelt die Kalbsschulter in Alufolie ein. Am nächsten Tag ist der köstliche Braten fertig. Bilder Markus Grunder

Anschnitt sei nicht so populär wie bei rosa gebratenem Fleisch, lässt uns Rolf Fuchs wissen. Aber gut. Daran zweifeln wir beileibe nicht. Der Braten wird jetzt noch angebraten, «wir wollen ja heiss essen». In Erdnuss-, Raps- oder Sonnenblumenöl, «unbedingt etwas, das hoch erhitzbar ist». Er nimmt Bratbutter.

«Ah. Unser Gold.» Fuchs hält uns ein Schälchen entgegen – Fleischsaft, der während des langen Garens entstanden ist. Das Gold müsse vor Gebrauch unbedingt aufgekocht und durch ein

Sieb gegeben werden, sonst flokke es, warnt der Koch. So, der Braten ist fertig... oder doch nicht? Was ist das? Rolf Fuchs streicht mit einem Pinsel über das Bratenstück, grosszügig, als malte er es an. «Kräuterpaste», sagt der schlaue Fuchs. «Am Ende des Sommers zerhacke ich alle Kräuter zu einer Paste. Man kann nie genug Kräuter haben.» Auch die getrockneten Blumenblüten lassen einen ganz träumerisch werden und von lauen Frühlingwinden zu reden anfangen und von Blumenfeldern, bunt und...

«Ich hoffe, ihr habt Hunger», sagt er. Ja, das haben wir.

Zum Braten gibts eine Sauce, Safran-Limetten-Zabaione (siehe Rezept) und Sellerie mit Apfelschnitzen. Die brät er «nach Gspür» in Olivenöl an, sachte. «Piano, piano, es ist ja erst Sonntagmorgen, und der Gin Tonic wirkt noch nach», witzelt Rolf Fuchs. In Wirklichkeit ist es Freitagmittag, und der Panorama-Koch hat noch lange keinen Sonntag. Wir aber schon. Und der Braten passt ganz hervorragend dazu. *Nina Kobelt*

Hitze andünsten.

- Das Bratenstück dazugeben, mit Deckel zudecken und circa 18 Std. bei 65 °C garen lassen.
- Bratenstück auspacken und den Bratensaft im Schmortopf kurz aufkochen, durch ein sehr feines Tuch passieren.
- Den Braten in Butter allseits anbraten und vor dem Servieren in Tranchen schneiden.

### Zabaione

3 cl Bratensaft, ½ Stk. Limonenabrieb und Saft, 2 cl Weisswein (trocken), 2 Eigelb, 1 Msp. Safran, Salz, 7 cl Olivenöl (kalt gepresst)  
• Sämtliche Zutaten für die Zabaione (bis auf das Olivenöl) in eine Schüssel geben, in einem Topf mit der gleichen Passform der Schüssel ¼ l Wasser geben und aufkochen, danach Hitze reduzieren.



- Die Schüssel mit den Zabaionezutaten auf den Topf setzen und darauf die Eimasse schaumig schlagen, bis eine cremige Masse entsteht. Schüssel vom Feuer nehmen und das kalt gepresste Olivenöl sehr langsam einrühren, mit Salz und Limette abschmecken.
- Anrichten:** Braten aufschneiden und mit der Zabaione angießen. Dazu servieren wir ein Apfel-Sellerie-Gemüse (siehe Haupttext).

## SERIE

### TRICKS VON SPITZENKÖCHEN

So kochen Profis: In der Serie «Kochschule» verraten Mitglieder der Jeunes Restaurateurs d'Europe (JRE) und Membres d'honneur (über 49 Jahre alt) jeden ersten Freitag im Monat Tricks aus ihrer Küche. Heute lässt sich JRE-Mitglied **Rolf Fuchs** vom Restaurant **Panorama Hartlisberg** in Steffisburg (16 Gault-Millau-Punkte) über die Schulter schauen. Er macht einen Sonntagsbraten, der einfach nachzukochen ist. Rolf Fuchs: «Das ist ein easy Rezept. Am Abend gehst du ins Bett, am Morgen ist der Braten parat.» *nk*

**Einfach und gut erklärt:** Rezept und Anleitung von dieser «Kochschule» sowie von bereits erschienenen auf [Kochschule.bernerzeitung.ch](http://Kochschule.bernerzeitung.ch)

## MeinWein

«Es machte plötzlich «klick!»»



**Dominique Rinderknecht** (24), Miss Schweiz  
*zvq/Christoph Ammann*

Unter der Woche trinke ich keinen Wein und auch sonst keinen Alkohol. Ich werde zu vielen Apéros eingeladen, dort trinke ich Wasser, auch weil ich ja nicht beschwipst an einem Businessanlass herumstehen kann. Das ist aber nicht erst so, seit ich Miss Schweiz bin. Ich finde es nicht gut, zu viel zu trinken. Aber klar, es gibt Ausnahmen, dann nehme ich Champagner oder Weisswein. Und ab und zu gehe ich ja auch in den Ausgang und trinke Alkohol. Am Wochenende trinke ich gern Rotwein. Manchmal kochen wir, mein Freund Goek und ich, und dann passt das wunderbar. Oder wir gehen mit Freunden essen. Ich habe zwar am französischen Nationalfeiertag Geburtstag, doch Frankreich ist jetzt nicht unbedingt «mein Weinland». Das variiert. Grundsätzlich bevorzuge ich schwere Weine, vor allem zu einem Essen. Ich bin keine grosse Weinkennerin, aber ich mag zum Beispiel **Amarone l'anima di Vergani**, sein Geschmack spricht mich extrem an. Übrigens ist es noch gar nicht lange her, dass ich überhaupt Wein trinke. Lassen Sie mich überlegen... Als ich 20 war, schaute ich jedenfalls Goek noch dabei zu, ich fand Wein einfach nicht fein. Doch ich probierte



immer wieder mal einen Schluck. Und dann, ganz komisch, machte es «klick!», von einem Tag auf den anderen, und ich liebte Rotwein. Ich glaube, das ist auch eine Frage des Alters. *Aufgezeichnet: nk*

In der Rubrik **Mein Wein** verraten in loser Folge prominente Personen ihre Lieblingsweine und andere weinselige Geschichten.

## Getestet

### SCHAUMWEIN

#### Edler Tropfen

Der Brut Reserva El Celler de Can Roca sprudelt wie ein fröhlicher Brunnen und schmeckt nach einem guten Leben. Der Schaumwein ist ja auch nicht irgendeiner. Sondern (laut Liste des «Restaurant Magazine») der Hausapéro des «besten Restaurants der Welt», dem El Celler de Can Roca in Girona. Um ihn zu kosten, muss man nicht nach Spanien reisen: Der edle Tropfen ist auch in der Schweiz erhältlich.

**El Celler de Can Roca**, Fr. 29.50 auf [www.delinat.com](http://www.delinat.com)



**Bestes Restaurant, super Wein.** *zvq*