

# A la carte

Einsatz am Herd: Mit der «Saisonküche» bei Roger Liggenstorfer.



Roger Liggenstorfers Passion gilt dem Absinth und der dazugehörenden Zeremonie mit der Fontäne.

## «Monsieur, c'est l'heure»

**Roger Liggenstorfer**, Verleger, Autor und Barbetreiber, kennt unzählige Geschichten zum Kultgetränk Absinth. Und «Saisonküche»-Köchin Andrea Pistorius hat das Rezept dazu: Lammracks mit Absinth.

**M**essieurs, c'est l'heure», hiess es am 7. Oktober 1910, als in der Schweiz die Prohibition des Absinth in Kraft trat – und das kleine Val-de-Travers im Schweizer Jura jenes Produkts beraubte, das als Treib-

stoff der Dichter und Denker des europäischen Fin de Siècle zu Weltruhm gekommen war. Und «Monsieur, c'est l'heure», sagt Roger Liggenstorfer zu seinem lieben Stammgast, der bei ihm in seiner Bar, der «Grünen Fee» in

Solothurn, mit einem Absinth den ganzen Abend über das Leben sinnieren, Gedichte und Aphorismen verfassen kann.

Anno 2008 geniesst Roger Liggenstorfer Weltruhm. Er ist Gründer und Geschäftsführer des

Nachtschatten-Verlages, der weltweit zu den bedeutendsten Verlagen für Drogenaufklärung zählt. Das war nicht immer so. Zu Beginn der Achtzigerjahre wurde der Drogenexperte Liggenstorfer noch polizeilich verfolgt und we-

gen «Aufforderung zum Drogenkonsum» zu einer Gefängnisstrafe verurteilt. Das Obergericht hat damals sogar die Verbrennung seiner Bücher verlangt. Heute sind die Bücher aus seinem Verlag in fast jeder Buchhandlung zu kaufen und geniessen grosse Popularität.

**Was ist Absinth?**

In Liggerstorfers Bar staunt «Saisonküche»-Köchin Andrea Pistorius über die vielen Absinthflaschen und stellt fest: «Eigentlich brauchen wir ja nur einen zum Flambieren.» Lammracks und Absinth klingt gewagt – schmeckt aber raffiniert. «Was ist eigentlich Absinth?», will Pistorius wissen. Um seine Entstehung ranken sich Legenden. Sicher ist nur, dass die Quellen der ersten Absinthhersteller geheim bleiben sollten, insbesondere jene von den Kräuterfrauen, die ja nicht als «Kräuterhexen» bekannt werden – und somit auf dem Scheiterhaufen enden wollten. Nur so viel: In einem Absinth aus dem Val-de-Travers sind Alkohol, Quellwasser, Anis, Fenchel, Ysop (zur Färbung), Melisse, Engelwurz, Süssholz, Koriander, Sternanis und Pfefferminze enthalten. Allerdings hat jeder der Destillateure sein eigenes Rezept.

**Alchemie am Küchentisch**

Der Backofen ist vorgeheizt, die Lammracks sind mariniert, und der Absinth steht zum Flambieren bereit. Liggerstorfer hackt die Zwiebel, dünstet sie, gibt Gewürze, Reis und Sultaninen dazu und bedeckt den Reis mit Wasser. Das Ganze lässt er zehn Minuten köcheln und weitere zehn Minuten quellen. Derweil hat Pistorius die

Lammracks gesalzen, in eine feuerfeste Form gelegt und in den Ofen geschoben. «Zeit für einen Absinth», bemerkt Liggerstorfer und stellt die Fontäne auf den Küchentisch, die er mit Quellwasser und Eis füllt. «Einen Absinth zu trinken, bedingt Zeit und Musse», erklärt er. Tatsächlich! Schon das Beobachten des Wassers, wie es langsam aus der Fontäne auf den Zucker tropft, wie der sich auflöst und sich dabei Wasser und Zucker mit dem Absinth verbinden – das ist Alchemie und braucht Geduld.

«Puristen trinken Absinth ohne Zucker. Zu denen gehöre auch ich. Aber das Ritual mit dem löchri-gen Löffel und dem darauf liegenden Zucker ist doch toll», so Liggerstorfer.

*«Auf dem Glas liegt ein löchri-ger Löffel, darauf der Würfelzucker.»*



Die zarten Rosmarindüfte künden das Finale an: Das Fleisch ist gar. Liggerstorfer zündet den Absinth im Löffel an. Als dieser erlischt, giesst Pistorius das Destillat samt dem Bratensaft in die Sauce.

Es ist angerichtet. Unglaublich, wie die Aromen die Nase kitzeln. Alle essen, trinken und lauschen fasziniert Liggerstorfers Geschichten. Zum Beispiel über seine erste Begegnung mit der «Grünen Fee»: «Ich bin ein Kind des Val-de-Travers. Mein Grossvater, Charles Henri Comte, erlangte mit seinem Messerschmitt Kabinenroller Berühmtheit. Offiziell war er in Sachen Bett- und Damenunterwäsche unterwegs. Aber unter der Wäsche lag im Auto die «Grüne Fee», die er in der ganzen Region verkaufte», erzählt er schmunzelnd.

Text Martin Jenni

Bilder Hans Schürmann

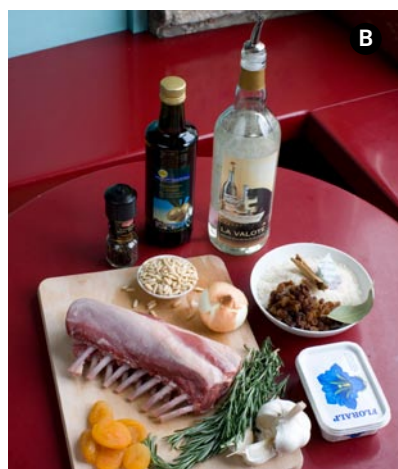
Mehr Infos zum Absinth im Buch «Absinthe – die Wiederkehr der Grünen Fee». Zu beziehen bei: [www.diegruenefee.ch](http://www.diegruenefee.ch)



**A.** Roger Liggerstorfer erklärt «Saisonküche»-Köchin Andrea Pistorius die Vielfalt des Absinth.

**B.** Die Zutaten: Knoblauchzehen, Rosmarin, Olivenöl, Lammracks, Butter, Safran, Sultaninen, Pinienkerne, Absinth und mehr.

**C.** In einen Plastiksack oder eine Frischhaltefolie gewickelt, hat das Fleisch rundum Kontakt mit der Marinade.



**D.** Die Sultaninen und Gewürze wie Safran, Zimt und Lorbeer verleihen dem Pilaw den süsslichen Geschmack.

**E.** Das Bratenthermometer zeigt den gewünschten Garzustand des Fleisches an. Bei 55 Grad ist das Lammfleisch noch etwas blutig, bei 60 Grad ist es rosa.

**F.** Im Suppenlöffel zu flambieren ist viel sicherer als in der heissen Buttersauce.



## Lammracks mit Absinth und Pilaw-Reis

Für 4 Personen

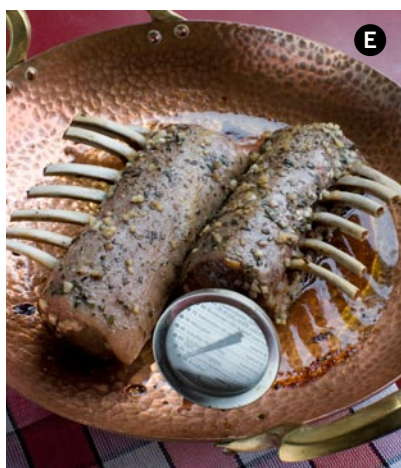
3 Knoblauchzehen  
 1 Bund Rosmarin  
 4 EL Olivenöl  
 Pfeffer aus der Mühle  
 2 Lammracks à ca. 400 g  
 Salz  
 1 Zwiebel  
 70 g Butter  
 1 Briefchen Safran  
 Je 1 Zimtstange und Lorbeerblatt  
 250 g Basmatireis  
 2 EL Sultaninen  
 8 getrocknete Aprikosen  
 50 g Pinienkerne  
 5 cl Absinth

1. Am Vortag Knoblauch und 3 Rosmarinzweige hacken, mit Olivenöl und 1 Prise Pfeffer mischen. Fleisch rundum bestreichen. Über Nacht in einem Plastiksack marinieren lassen.

2. Am Zubereitungstag Ofen auf 220 Grad vorheizen. Racks salzen und in der Ofenmitte 10 Minuten garen, Temperatur auf 180 Grad reduzieren und 20–25 Minuten fertig garen, bis die Kerntemperatur 55–60 Grad beträgt (Bratenthermometer verwenden). Vor dem Aufschneiden 10 Minuten ruhen lassen.

3. Inzwischen Zwiebel hacken, in 30 g Butter dünsten. Gewürze, Reis und Sultaninen dazugeben. Kurz mitdünsten. So viel Wasser dazugießen, dass dieses den Reis um 2,5 cm überdeckt. Aufkochen lassen, Hitze auf kleinste Stufe reduzieren. Zugedeckt 10 Minuten köcheln. Herdplatte abstellen. 10 Minuten quellen lassen.

4. Aprikosen hacken. Pinienkerne in einer trockenen Pfanne rösten. Restliche Butter und Aprikosen dazugeben. Aufschäumen und von der Herdplatte ziehen. Absinth in einem Suppenlöffel flambieren. Sobald er erloschen ist, zusammen mit dem entstandenen Bratensaft zur Sauce giessen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Pilaw und Lamm auf Teller anrichten, mit der Sauce begiessen, mit Rosmarin garnieren und sofort servieren.



Mehr Rezepte:  
**saisonné**  
 www.saison.ch

**saisonné**küche

**saisonné**küche  
DAS KOCHMAGAZIN FÜR DEN GUTEN GESCHMACK

**Ei, Ei, Ei**  
• Osterrezept: Süss & pikant  
• Färben: Einfach & natürlich

Monaco à la carte  
Mit den besten Empfehlungen des Monats

Marmorierte Desserts  
Wie Süßspeisen, Glaces, Cremes  
und Kuchen garantiert gelingen

**Jetzt am Kiosk**

[www.saison.ch](http://www.saison.ch)

## Tipps der Woche: Pasta selber machen

Mit einer Pastawalze lassen sich Teigwaren ganz einfach herstellen.

### Mehl

Knöpfliemehl eignet sich für selbst gemachten Nudelteig, weil es einen höheren Anteil an Weizengriess hat als Weissmehl. Dadurch wird der Teig griffiger. Ebenfalls gute Resultate erzielt man mit feinem Dinkelgriess.

### Grundrezept für 4 Portionen

Für 350 g Teig zwei grosse Eier in eine Schüssel aufschlagen und wiegen (ca. 110 g). Die doppelte Menge (ca. 220 g) Knöpfliemehl begeben, zu einem festen Teig kneten. In Klarsichtfolie verpackt im Kühlschrank 30 Minuten ruhen lassen. Kein Öl und Salz beifügen: Öl macht den Teig zäh, Salz brüchig.

### Grün, Rot oder Gelb

Zur Farbgebung eignen sich Tomatenpüree, Randensaft, Schnittlauch,

blanchierter Spinat, Bärlauch, Safranpulver usw. Diese Zutaten werden mit dem Ei verquirlt oder fein püriert, gewogen und aus diesem Gewicht die benötigte Mehlmenge berechnet. Zum Aromatisieren können Sie gehackten Dill, Rosmarin oder Thymian beigegeben.

### Walzen, schneiden

Teig portionenweise mit der Pastawalze in Etappen zu immer dünneren Blättern auswallen. Diese können für Lasagne, Ravioli oder Cannelloni verwendet werden. Für Nudeln werden die Teigblätter mit der Schneidevorrichtung der Pastawalze, einem Messer oder dem Pizzaschneider in die gewünschte Nudelbreite geschnitten.

### Garen

Da der Nudelteig kein Salz enthält, wird das Kochwasser etwas stärker gesalzen als bei fertig gekaufter

Pasta. Die Garzeit variiert von 3 bis 5 Minuten, sie hängt von der Dicke der Nudeln ab.

### Vorrat

Vom Trocknen von Pasta aus einem Teig mit Ei ist aus bakteriologischen Gründen abzuraten. Die fertig geformten Nudeln lassen sich jedoch sehr gut tiefkühlen. Noch gefroren ins kochende Wasser geben.

### MM-Kochinfoline

Montag bis Freitag, 9–12 Uhr,  
0901 240 244  
(erste Minute gratis, dann  
1 Franken pro Anruf)  
Freitag und Samstag,  
17.30–19.30 Uhr,  
0901 125 250  
Fr. 1.– pro Anruf plus Normaltarif  
(Fr. 0.08) pro Minute.

Anzeige

**Délift Menü vom 31. März bis 5. April**

**délift**

# Jetzt blüht Ihr Körper auf.

Schweinssteak  
mit Pesto-Kartoffeln,  
Teigwaren und Gemüse

**12.80**



Délift. Die leichte Linie für Frühlingsgefühle. Ausgewogen zusammengestellt mit wenig Fett und wenig Zucker zubereitet. Jetzt in grösseren Migros-Restaurants. En Guete! [www.delift.ch](http://www.delift.ch)

**MIGROS**  
Restaurant