

Johns Schweizer Küche

Ein spezieller
Blech Kuchen

John Wittwer, Redaktor und gelernter Koch, bereitet mit Persönlichkeiten Schweizer Gerichte zu. Heute mit den Schriftstellern Alex Capus und Pedro Lenz einen «Flügelrad»-Apfelkuchen.

TEXT: JOHN WITTWER
FOTOS: HEINER H. SCHMITT

Der Oltner Schriftsteller Alex Capus hat vor rund drei Jahren zusammen mit seinem Berufskollegen Pedro Lenz und dem Journalisten Werner de Schepper das stillgelegte Restaurant Flügelrad in Olten gekauft, renoviert und zu neuem Leben erweckt. Natürlich sind die drei ab und zu dort anzutreffen – als Gäste. Denn sie haben das hinter dem Bahnhof liegende Quartierrestaurant an den Profi Martin Al-

lemann verpachtet, der das Restaurant führt und in der Küche steht. Capus und Lenz haben längst mitbekommen, dass der saisonale Tageskuchen jeweils schon am frühen Abend ausverkauft ist. Deshalb wollten sie wissen, warum und vor allem wie Allemann diesen zubereitet.

So sind die beiden nach dem Mittagservice im Flügelrad und rüsten, wägen, rühren, backen und essen dann gleich ein Stück des frischen Blechkuchens. Und noch ein Stück. Doch fangen wir von vorne an: Martin Al-

lemann hat die Zutaten vorbereitet und die beiden Schriftsteller greifen sofort zu Rüstmesser, Schnitzer, Mixer und Wallholz. Aber sowohl Pedro Lenz wie auch Alex Capus stehen auch daheim immer wieder in der Küche und kochen auch. Für sich, für die Familie, für Gäste. Lenz am liebsten etwas Währschafes wie Pot au feu oder Saucisson mit Lauchgemüse und Rüeblli oder Pouletbrust mit Kartoffelgratin. «Es darf aber auch mal eine ganz gewöhnliche Fotzelschnitte oder Spaghetti Bolognese sein», zählt er auf.

Hier hakt Capus ein: «Ja, Gehacktes mache ich auch oft. Mit fünf Buben am Tisch sind unglaubliche Portionen von Hörnli, geriebenem Käse, gehacktem Fleisch und Apfelmus innert kürzester Zeit weggeputzt. Für mich darf es ohne Weiteres eine einfache Küche sein, denn Gespräche am Tisch sind wichtiger als stundenlang in der Küche zu stehen.» Seine Frau sei Italienerin, erzählt er, nicht zuletzt deshalb plädiere er für Pasta querbeet. Gerade eine Bolognese könne ruhig drei, vier Stunden allein gelassen werden und

auf dem Herd vor sich hin köcheln, das sei praktisch.

Koch- und Essgewohnheiten sind beliebte Diskussions-themen, auch für die beiden Schriftsteller. Pedro Lenz sagt, er würde nie Hundefleisch essen. Alex Capus schon: «Warum nicht?» In China und anderen Kulturen komme ja vieles auf den Tisch, das bei uns nicht bekannt oder verpönt sei. Viel wichtiger sei doch die Qualität der verwendeten Produkte. Deshalb würde er, Capus, nie «billiges Schweinefleisch aus Tschernoby!» essen. ►►



Himmlisch,
dieser
Vanilleduft.

Droht da etwa
einer mit dem
Wallholz? Aber
nein, Alex Capus,
Pedro Lenz und
John Wittwer
haben Spass
beim Backen!

FOTOS: FERDINANDO GODENZI, FOTOLIA

Steckbrief Alex Capus und Pedro Lenz



Alex Capus (52) wurde 1961 in der Normandie geboren, wuchs in Paris auf und lebt heute mit seiner Familie in Olten. Schon seine erste, im Diogenes-Verlag erschienene Erzählung «Munzinger Pascha» brachte ihm den Durchbruch. Zahlreiche weitere Romane und Kurzgeschichten folgten. Für seine schriftstellerische Arbeit erhielt Capus zahlreiche Preise. Sein neuestes Buch «Der Fälscher, die Spionin und der Bombenleger» erschien im Juli im Hanser Verlag München. «Schon in der ersten Klasse habe ich Piratengeschichten geschrieben, und schon damals flüsterte mir mein kleiner Finger die Ideen ins Ohr», sagt Alex Capus zu seiner Kreativität. www.alexcapus.de



Pedro Lenz (48) wurde 1965 in Langenthal geboren. Er lebt in Olten als Dichter, Schriftsteller und Kolumnist. Als Autor ist er Mitglied des Bühnenprojekts «Hohe Stirnen» und der Spoken-Word-Gruppe «Bern ist überall». Er verfasste Texte für verschiedene Theatergruppen und für das Schweizer Radio SRF und war Mitglied des Teams «Morgengeschichte» von Radio SRF. Zahlreiche Literatur- und Kulturpreise säumen seinen literarischen Weg. Sein Roman «Dr Goalie bin ig» wurde in verschiedene Sprachen übersetzt und kommt in den nächsten Monaten als Film auf die Leinwand. «Beobachten, Zuhören, Inspiration und dann die Textform dafür finden», umschreibt Pedro Lenz seine Arbeit. www.pedrolenz.ch

Apfelkuchen Flügelrad

Zutaten

Für ein grosses, rechteckiges Kuchenblech (ergibt 12 bis 16 Stücke)
 Äpfel: 8-10 Äpfel (je nach Grösse)
 4 dl Apfelsaft
 1 Vanillestängel
 1 Zimtstange
 100 g Zucker
 2-3 EL Honig
 1 Zitrone (Saft)
 Mürbeteig:
 320 g Butter
 150 g Puderzucker
 450 g Weissmehl
 1 Zitrone
 1 Ei
 Guss:
 5 dl Milch
 4 dl Rahm
 6 Eier
 150 g Zucker

Zubereitung: Äpfel schälen, Kerngehäuse entfernen, in Schnitze schneiden und mit dem Zitronensaft vermengen, damit sie weiss bleiben. Alle Zutaten in einer Pfanne kochen, bis die Äpfel noch leicht Biss haben. Puderzucker in eine Schüssel sieben, 150 g Weissmehl und die bei Zimmertemperatur in Würfel geschnittene Butter (300 g) dazugeben und alles kurz durchkneten. Das restliche Weissmehl, die abgeriebene Zitronenschale (ohne das Weisse) und das Ei beigegeben, durchkneten, kühl stellen und ca. 1 Stunde ruhen lassen. Dann den ausgewalsten Teig in das mit der restlichen Butter bestrichene Kuchenblech auslegen, den Teigboden leicht mit gemahlenden Nüssen bestreuen und die Apfelschnitze gleichmässig darauf verteilen. Alle Zutaten für den Guss mixen, über den Kuchen giessen und diesen im unteren Drittel des Ofens in vorgeheizten Backofen bei 175 Grad ca. 40 Minuten backen.

Tipp: Wenn für den Teig halb Butter und halb Margarine verwendet und ½ dl Milch beigegeben wird, ist er weniger brüchig und lässt sich besser verarbeiten. Den Kuchen am Schluss der Backzeit ca. 5 Minuten nur bei Unterhitze oder auf dem Kochherd bei ganz kleiner Hitze stehen lassen. Der Kuchenboden wird so knuspriger.

►► Der Ausdruck stehe stellvertretend für die vielen Billig-billig-Angebote und die «Geiz ist geil»-Mentalität. «Qualitativ gute Produkte haben halt ihren Preis», sagt er. Das heisse aber nicht, dass man nur Luxusprodukte konsumieren müsse. Ein Beispiel: «Nach Sonnenuntergang trinke ich gerne ein Glas Rotwein. Vor einiger Zeit habe ich in Genf einen Laden namens «Château Carton» entdeckt. Neu heisst er «Bibarium». Dort gibt es viele nicht zu teure, aber gu-

te Weine «Bag in Box», einem drei Liter fassenden Kunststoffbeutel in einem Karton.» Glasweise bediene man sich zu Hause am Hahn des Kunststoffbeutels und der Wein bleibe drei, vier Wochen in Form, sagt Alex Capus schmunzelnd. In Frankreich sei übrigens diese Form des Weingenusses weit verbreitet.

Während Capus, der seine Kindheit in Frankreich verbracht hat, mit Wonne an die vielen dort geschlürften Aus-

tern denkt, erinnert sich Lenz an ein Erlebnis in Spanien: «Als Gast musste ich dort einmal «Hüslischnägge» essen. Sie waren mit Rosmarin und viel Knoblauch gewürzt und man musste sie mit einer Stechnadel «aus ihrem Hüslü grüble». Da habe er doch lieber eine St. Galler Kalbsbratwurst oder Kalbsleberli zu einer knusprigen Butterrösti. Beim Stichwort Knoblauch kommt ihm noch eine weitere nicht ganz angenehme Erinnerung in den Sinn: «Als Kind traute

ich mich bei fremden Leuten nie zu sagen, wenn ich etwas zum Essen nicht gerne hatte. Beispielsweise eben viel Knoblauch. Darunter habe ich oft gelitten.»

In der Zwischenzeit sind alle Arbeitsschritte für den Kuchen getan. Er schwitzt im Backofen seiner Vollendung entgegen. Das erlaubt uns, die beiden nach ihrem aktuellen Highlight zu fragen. Pedro Lenz freut sich auf seine Lesetournee, die ihn demnächst für zwei Wochen

nach Litauen führt. Denn sein Roman «Dr Goalie bin ig» ist jetzt auch auf Litauisch erschienen. «Ich bin gespannt auf das Land, die Leute und auf hoffentlich viele spannende Erlebnisse dort.» Und im Dezember oder Januar werde der Film «Dr Goalie bin ig» in die Kinos kommen. Auch das sei toll. Alex Capus freut sich auf die Herbstferien mit der Familie in Kalabrien. Danach geht es auch für ihn weiter mit Lesungen. Sein Ende Juli er-

schiedenes Buch «Der Fälscher, die Spionin und der Bombenleger» will weiter vorgestellt werden.

Über bevorstehende Projekte hüllen die beiden den Mantel des Schweigens. Nicht jedoch über das Rezept des «Flügelradkuchens». «Der Kuchen ist zu gut, um aus dem Rezept ein Geheimnis zu machen – oder Martin?», sagen sie zum Küchenchef gewandt, und langen schon wieder zu. Mindestens zum zweiten Mal. ■



Geschmacksveredler: Vanilleschote und Zimtstange geben dem Kuchen das gewisse Etwas.



Mmmh: Selbst gemacht und gleich serviert.

Martins Wysüpli



Zutaten

Für 4 Personen
 3 dl Weisswein (Chasselas)
 4 dl Hühnerbouillon
 1 dl Rahm
 2 Eigelb
 10 g Butter
 1 Rüebli
 100 g Lauch
 Salz, Pfeffer aus der Mühle

Zubereitung: Den Lauch waschen, halbieren und in ganz feine Streifen schneiden, das geschälte Rüebli vierteln und ebenfalls ganz fein schneiden. Beides in einer Pfanne mit der Butter kurz dämpfen, Wein und Bouillon dazugeben und ca. 10 Minuten köcheln. Die Eigelbe mit dem Rahm gut verrühren und unter Rühren in die Suppe giessen. Bevor die Suppe wieder kocht vom Feuer nehmen und evtl. mit Salz und Pfeffer abschmecken, anrichten.

Tipp: Das Solothurner Wysüpli in Suppenteller oder Suppentasse anrichten und mit einem Tupfer Schlagrahm und fein geschnittenem Schnittlauch garnieren. Martin Allemann schneidet noch ein Baguette in feine Stücke, toastet diese und reibt sie noch mit Knoblauch ein.

Coopzeitung online



**Backen Sie auch?
Senden Sie Ihr
Lieblingsrezept an:**

www.coopzeitung.ch/backen

Jetzt erhältlich Oktober

Gemüse

Broccoli (Schweiz)
 Karotten (Schweiz)
 Kabis rot und weiss (Schweiz)
 Knollensellerie (Schweiz)
 Lauch (Schweiz)
 Wirz (Schweiz)
 Zwiebeln (Schweiz)
 Kartoffeln (Schweiz)
 Blumenkohl (Schweiz/Import)
 Fenchel (Schweiz/Import)
 Chinakohl (Schweiz/Import)
 Rosenkohl (Schweiz/Import)
 Zucchini (Schweiz/Import)
 Zuchtpilze wie Champignons, Shiitake, Pleurotus (Schweiz/Import)
 Wildpilze wie Eierschwämme, Steinpilze (Import)
 Peperoni (Import)

Salate

Endivien Salat (Schweiz)
 Zuckerhut (Schweiz)
 Nüsslisalat (Schweiz)
 Chicorino (Schweiz/Import)
 Eisbergsalat (Schweiz/Import)
 Baby-Salat (Schweiz/Import)
 Gurken (Schweiz/Import)
 Tomaten (Schweiz/Import)
 Chicorée (Import)

Früchte

Äpfel (Schweiz)
 Birnen (Schweiz)
 Trauben weiss, rot, blau (Import)
 Frische Feigen (Import)

Mehr zu den seit Januar 2010 erschienenen Folgen von «Johns Schweizer Küche» unter:

[link www.coopzeitung.ch/kueche](http://www.coopzeitung.ch/kueche)