

On y va?

KOCHSCHULE On y va! Maryline Nozahic vom «La Table de Mary» in Cheseaux-Noréaz nahe Yverdon kocht schnell und ohne Schnickschnack. Das Zanderfilet mit Auberginen-Crumble der Köchin des Jahres von 2012 könnte einem glatt zum Umzug an den Neuenburgersee bewegen.

Wer umgezogen ist und sich auf seiner neuen Einwohnergemeinde anmelden muss, braucht Nerven. Warteschlangen, muffiges Personal, Papierkrieg. Im 700-Leute-Dorf Cheseaux-Noréaz nahe der Stadt Yverdon oberhalb des Neuenburgersees ist das anders. Die beste Gaststätte der Gegend befindet sich dort im selben Gebäude wie die Gemeindeverwaltung. Wer sich also mit Beamten herumschlagen muss, kann

Die beste Gaststätte der Gegend befindet sich in Cheseaux-Noréaz im gleichen Gebäude wie die Gemeindeverwaltung.

sich genau eine Türe weiter an der «Table de Mary» verköstigen, und das entschädigt für vieles.

Das Restaurant La Table de Mary ist das Reich der 41-jährigen Maryline Nozahic. 2005 kürten sie die Gault-Millau-Gastrokritiker zur «Entdeckung des Jahres», 2012 zur «Köchin des Jahres». Ihre Assoziationen seien kühn, aber ohne überflüssige oder modische Effekte, hiess es.

Was gemeint ist, erfährt man bei einem Besuch in der Küche der Meisterin. Nozahic, die alle nur Mary nennen, kocht schnell und genau, Schnickschnack aber ist ihre Sache nicht. Dafür ist Mary mit Witz bei der Sache. Immer wieder reisst die Französin Sprüche über die Deutschschweizer, die sie liebe und gerade deshalb gerne necke. «La Sariette», das Bohnenkraut, das wichtiger Teil des Menüs ist, das sie heute kocht, gebe es in der Deutschschweiz mit Sicherheit auch, sagt sie und lacht laut. Dort werde es aber womöglich öfter geraucht als zum Kochen gebraucht.

Alter Trick

«On y va?», fragt Mary, dann geht es los. Ein gebratenes Zanderfilet gibt es, dazu Auberginen-Crumble und eine Vinaigrette aus Tomaten und Bohnenkraut. Magnifique, non?

Als Erstes halbiert Mary mittelgrosse Auberginen und ritzt die Innenseiten mit dem Messer leicht ein. So können Olivenöl, Salz und Pfeffer, das die Köchin darübergibt, tiefer in das Gemüse



Liebt das Kochen ohne Schnickschnack: Maryline Nozahic (41).

Bilder Beat Mathys



So kann der Geschmack besser ins Gemüse: Die Köchin ritzt die Auberginen ein, bevor sie Salz, Pfeffer und Olivenöl darauf gibt.



Wohlrichend: der Gemüsecompott.



Kniff: Eingeritzte und abgeschreckte Tomaten lassen sich leichter schälen.

eindringen. Das wird sich am Schluss auszahlen. Eine halbe Stunde bei 180 Grad muss das Gemüse im Ofen garen, das gibt der Köchin Zeit für den aufwendigsten Teil des Menüs, den Crumble, zu Deutsch Krümel – und sonst eher von Desserts bekannt, für die Früchte mit zerkleinertem Gebäck überbacken werden.

Rassiges Crumble

Marys Crumble aber ist rassig. Dafür schält sie zuerst die Risentomaten. Damit die Haut leicht abgeht, ritzt sie die Tomaten unten ein, gibt sie für zehn Sekunden ins kochende Wasser, um sie gleich danach im Eiswasser abzuschrecken. «Kennt man diesen alten Trick ennet dem Rösti-graben nicht?», fragt Mary und lacht wieder laut. Sie viertelt die Tomaten, entfernt die Kerne und schneidet sie in kleine Würfel, ehe diese mit Olivenöl, Knoblauch, Zwiebeln und Bohnenkraut fünf Minuten lang zu einer Art Kompott eingeköchelt werden. Die Hälfte dieser wohlriechenden Masse vermischt Maryline Nozahic mit Mandeln und Parmesan und streicht den so entstandenen Crumble auf die mittlerweile fertig gegarten Auberginen. Das Ganze kommt noch mal zehn Minuten in den Ofen, was genug Zeit für die Zubereitung von Vinaigrette und Fisch ist.

Für die Sauche mischt die Meisterin Olivenöl und frisch gepressten Zitronensaft mit dem Rest des Gemüsecompotts und erhitzt das Ganze leicht. «Nicht kochen lassen», warnt sie. «Wenn Olivenöl kocht, verliert es den Geschmack.»

Dann gehts dem Fisch an den Kragen. Mary brät das Zanderfilet mit der Hautseite zuerst einige Minuten lang in einer Butter-Öl-Mischung. Sobald die Haut goldbraun ist, dreht sie das Stück um und stellt die Herdplatte komplett ab. «So», sagt sie, «kann der Fisch in Ruhe fertig garen.»

Krokantiges Mundgefühl

Als die Köchin die mit Crumble überbackenen Auberginen aus dem Ofen nimmt, duftet es in Marys kleiner Küche ein bisschen, wie es wohl im Paradies duften dürfte. Und als alles fertig angerichtet ist, schmeckt es auch so, wie man es sich für das Paradies vorstellt. Der Fisch hat Biss, ist aber butterzart. Die leicht bitteren Auberginen harmonieren mit den süssen Tomaten, dem würzigen Bohnenkraut und der säuerlichen Vinaigrette wie Messi auf dem Fussballplatz mit Neymar und Suárez. Und das krokantige Gefühl im Mund, für das die Mandeln sorgen, ist die Krönung von allem.

Vielleicht, denkt man, sollte man nach Cheseaux-Noréaz ziehen. Fabian Sommer

REZEPT

GEBRATENES ZANDERFILET MIT AUBERGINEN-CRUMBLE UND BOHNENKRAUT-TOMATEN-VINAIGRETTE

Zutaten für 4 Personen:

720 g Zanderfilet
2 mittelgrosse Auberginen
2 Tomaten
1 Zwiebel
1 Knoblauchzehe
1 Zitrone
Bohnenkraut
50 g geriebener Parmesan
50 g geröstete Mandel
Olivenöl, Butter

Auberginen-Crumble: Zwei mittelgrosse Auberginen halbieren

und die aufgeschnittene Seiten mit einem Messer einritzen. Salz, Pfeffer und reichlich Olivenöl darauf geben. Die Auberginen 30 Minuten lang im 180 Grad heissen Ofen garen. Die Tomaten an der Unterseite einritzen, für einige Sekunden in kochendes Wasser geben und dann in eis-



kalttem Wasser abschrecken. Die Tomaten schälen. Vierteln, die Kerne entfernen und fein hacken. Eine Zwiebel schälen und fein hacken. Etwas Bohnenkraut fein hacken. Eine Knoblauchzehe auspressen. Zwiebel in Olivenöl dünsten, dann Tomaten, Knoblauch und Bohnenkraut dazu geben. Ungefähr fünf Minuten lang einköcheln lassen, bis eine kompottartige Masse entstanden ist. Mandeln und Parmesan mischen und mit der Hälfte des Gemüsecompotts vermengen. Auf die fertig gegarten Auberginen streichen und diese weitere 10 Minuten im Ofen bei 200 Grad überbacken.

Vinaigrette: Eine frische Zitrone auspressen. Die Hälfte des Gemüsecompotts mit Olivenöl, Butter und dem Zitronensaft in einer Bratpfanne sanft erhitzen. Nicht aufkochen lassen!

Zanderfilet: Die Fischfilets mit Haut in gleich grosse Stücke schneiden. Mit der Hautseite zuerst in einer Mischung aus Öl und Butter anbraten. Wenn die Haut goldbraun ist, wenden und die Herdplatte abstellen. Fisch fertig garen lassen. Mit dem Auberginen-Crumble anrichten und mit der Vinaigrette übergiessen. Eventuell mit frischen Kräutern dekorieren.

SERIE

Tricks von Spitzenköchen

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 **Maryline Nozahic** vom Restaurant **La Table de Mary** in Cheseaux-Noréaz bei Yverdon (16 Gault-Millau-Punkte) über die Schulter schauen. fs

Einfach und gut erklärt: Rezept und Anleitung von dieser «Kochschule» sowie von bereits erschienenen auf kochschule.bernerzeitung.ch.