



4



7



Zubereitungstipps: Schwarzwurzel mit einer Gemüsebürste putzen (nicht schälen, ansonsten fließt klebriger Saft aus), im Dampf kochen und Schale abziehen. Wie Spargeln servieren oder anbraten und mit Weisswein ablöschen. Catalogna-Blätter kochen, mit Beurre noisette beträufeln und mit gekochtem Ei bestreuen.

Passend: aromatische Kräuter und Gewürze, um Blähungen zu vermindern.

### 6. Rübli, Sellerieknollen, Pastinaken

Familie: Doldenblütler, Apiaceae  
Wissenswert: Rübli können meist ungeschält gegessen werden, sofern man sie gut geputzt hat. Sie sollten mit Öl zubereitet werden, damit der Körper das enthaltene Karotin aufnehmen kann.  
Zubereitungstipps: Rübli als dünne Scheiben zum Dippen

reichen. Pastinaken haben viel Eigengeschmack, wer diesen nicht gewohnt ist, kann sie wie Bratkartoffeln mit Rosmarin anbraten.  
Für Liebhaber: Salat aus Pastinakenstreifen (½ roh, ½ angebraten)  
Passend: Ingwer, Zimt, Kardamom, Vanille, Zitrusfrüchte.

### 7. Kürbisse

Familie: Cucurbitaceae  
Wissenswert: Am besten im Haus lagern, nach dem Anschneiden unverpackt in den Kühlschrank stellen.  
Zubereitungstipps: Im Ofen zu Mus kochen und auslöfeln, Stücke in der Pfanne oder im Ofen mit Öl, Salz und Rosmarin anbraten.  
Passend: Peperoni, Ingwer, Thai-Gewürze, Chili, Paprika.

⇒ Mehr Informationen zu den Kochkursen von Meret Bissegger und weitere Rezepte: [www.coopzeitung.ch/gemuesekueche](http://www.coopzeitung.ch/gemuesekueche)

ANZEIGE

# BO KATZMAN CHOR

— SPECIAL GUEST —  
**JANET DAWKINS**  
(GB)



## NEUER CHOR- NEUE SHOW

STARS OF HEAVEN

### TOUR 2014/15

14.11. Trimbach bei Olten - 21.11. Luzern - 23.11. Suhr  
27.11. Winterthur - 29.11. Landquart - 30.11. Biel  
4.12. Solothurn - 5.12. St. Gallen - 7.12. Cham - 11.12. Schwyz  
13.12. Interlaken - 14.12. Zürich - 17.12. Jona - 18.12. Bern  
20. & 21.12. Basel - 8. 1. Schaffhausen - 11.1. Brig

Ticket-Versand: 061/717 11 11

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

## Reduzierte Preise für die neue Tournee

5 Franken  
Bon

5 Franken  
Bon

Mit den Bons erhält man Fr. 5.- Ermässigung je Ticket (nicht kumulierbar).

Presenting Sponsor:  
**WIR Bank**