Magazin der Insel Gruppe

# INSEL

Für ein gesundes Leben

Oktober 2022

Medizinische Versorgung seit 1354

TIPPS

**Das empfehlen Fachleute für besseren Schlaf**

# Gesunder Schlaf

Wie Schlafstörungen die Gesundheit gefährden

**Müde trotz Schlaf**
Das Fatigue-Syndrom wirft weiter Fragen auf

**Winterdepression**
Wenn fehlendes Licht auf die Stimmung drückt

**Gesund essen**
Drei Rezepte von Spitzenköchin Aline Born

Winterdepression

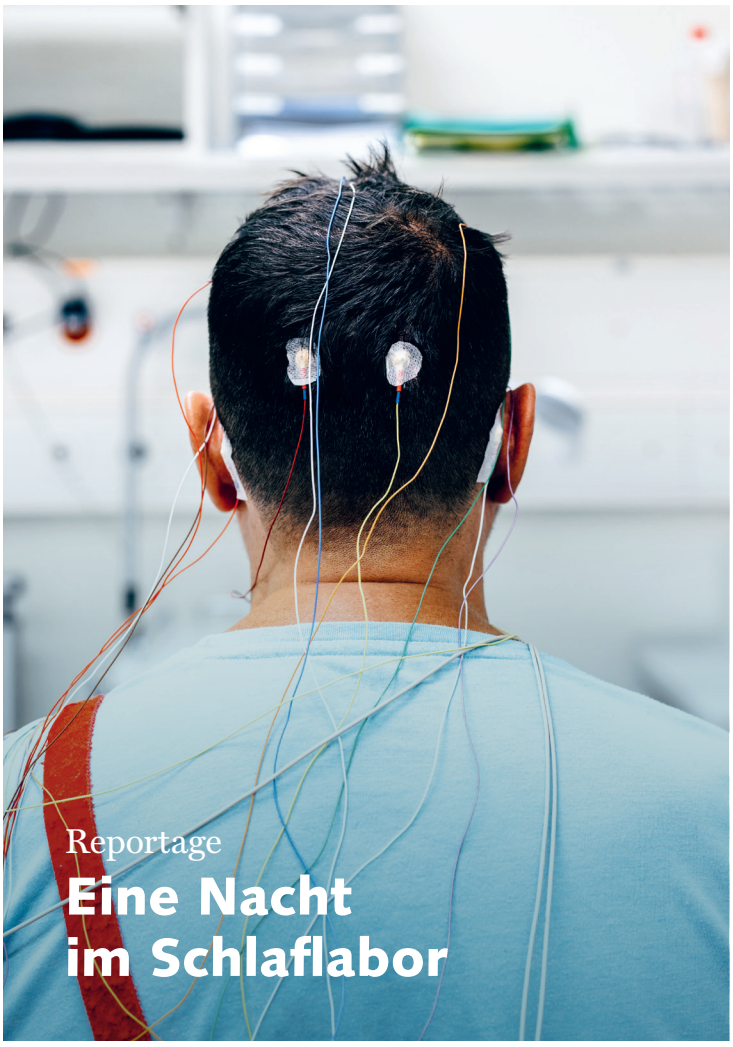
## Wenn der Winter auf die Stimmung drückt

Rezepte

## Kochen mit Aline Born

Kampagne

## Arbeiten mit den Besten



Reportage

## Eine Nacht im Schlaflabor

Spitzenköchin Aline Born legt Wert auf eine gesunde Ernährung mit regionalen Produkten. Für das Insel Magazin hat sie saisongerechte Rezepte für eine Vorspeise, einen Hauptgang und ein Dessert zusammengestellt.

**Text:** Thorsten Kaletsch

# Aline kocht

Bei der Auswahl ihrer Herbstrezepte war es Aline Born wichtig, mit saisonalen Gemüsen aus der Region zu arbeiten. Bei der Vorspeise entschied sie sich für Randenfalafel mit Tahini-Joghurt-Dip. «Randen werden unterschätzt», ist sie überzeugt. «Und Hülsenfrüchte isst man generell zu wenig, die sind nämlich sehr gesund.» Deshalb hat sie sich für ein Rezept mit Kichererbsen entschieden. Bei Tahini handelt es sich um eine Paste aus geschälten oder ungeschälten, meist gerösteten Sesamkörnern, die problemlos im Detailhandel erhältlich ist.

Als Hauptgang kochte sie Kalbsbacken mit Kürbis-Kartoffel-Stampf und einem Salat aus geröstetem Rosenkohl und Grapefruit. «Ich habe mir lange überlegt, ob ich ein komplett vegetarisches Menü zusammenstellen soll, denn beim Fleisch bin ich aus ökologischen Gründen sehr zurückhaltend», sagt sie. «Aber wenn ich Fleisch verwende, dann setze ich mich dafür ein, dass alle Stücke verwertet werden, also auch die Kalbsbacken.» Die Flexitarierin gibt vegane Kochkurse, kocht aber selbst lieber mit Butter als mit Margarine. Kürbis findet sie für die Küche sehr spannend. «Man kann ihn süss und salzig zubereiten, und bei der verwendeten Sorte Knirps kann man auch die Schale essen.»

## Das sagt die Expertin

**«Wir empfehlen, wenn immer möglich selbst zu kochen und auf die saisonale Auswahl und die Qualität der Zutaten zu achten. Verarbeitete Produkte enthalten oft sehr viel Salz, ungesundes Fett, zugesetzten Zucker und Stabilisatoren. Hülsenfrüchte mit ihren vielen Mineralien und Nahrungsfasern sind ein gesunder Fleischersatz mit wertvollem Nährstoffprofil.»**

Nele Endner, Ärztin Ernährungsmedizin Inselspital

Zum Dessert stellte Aline Born ein Rezept für einen Kürbis-Apfel-Crumble zusammen. Das sei gesünder als Früchtekuchen. «Früchte und Kürbis mit Streuseln statt Kuchen mit ein paar Äpfeln», scherzt sie. «Zudem habe ich für die Streusel auch Vollkornmehl verwendet.» Generell möchte sie die Leute dazu anregen, selbst zu kochen, statt Fertigprodukte zu kaufen. «Deshalb habe ich darauf geachtet, dass die Gerichte einfach nachzukochen sind.»

---

Die Bernerin **Aline Born** ist gelernte Köchin und diplomierte Hôtelière-Restauratrice HF. Ihr Können verfeinerte sie durch Zusammenarbeit mit Stars wie Andreas Caminada, Yotam Ottolenghi, Tanja Grandits, Urs Messerli und Domingo S. Domingo. Nach Weiterbildungen zur Barista, Käse-Affineuse und Roh-Vegan-Spezialistin hat sie das Unternehmen «Nuri» gegründet. Hier stellt sie selbst entwickelte Produkte her, vertreibt Lebensmittel von ausgewählten Lieferantinnen und Lieferanten und bietet Caterings und Koch-Workshops an. Ihre Produkte sind über den Nuri-Webshop oder am Samstagmorgen auf dem Münstermarkt erhältlich. Für die Herstellung ihrer eigenen Produkte mietet sie sich jeweils in der «Flavour Kitchen» im sitem-Insel-Gebäude ein. **nurifood.ch**

---

## *Vorspeise*
## Randenfalafel

**Zutaten**

| | |
|---|---|
| 250 g | Kichererbsen |
| 180 g | Randen, gekocht |
| 80 g | Zwiebeln, gehackt |
| 1 Stk. | Knoblauchzehe, geschält und zerdrückt |
| 2 EL | Glatte Petersilie, gehackt |
| 3 EL | Koriandergrün, gehackt |
| etwas | Cayennepfeffer |
| ½ TL | Kreuzkümmel, gemahlen |
| ½ TL | Koriander, gemahlen |
| ¼ TL | Kardamom, gemahlen |
| ½ TL | Backpulver |
| 2 EL | Mehl |
| | Plus Mehl zum Formen |
| 1–2 TL | Salz |
| | etwas Erdnussöl zum Frittieren |

**Zubereitung**

**1.** Kichererbsen über Nacht in der doppelten Menge Wasser einweichen lassen.

**2.** Am folgenden Tag abgiessen. Randen zu einem glatten Püree mixen. Kichererbsen mit Zwiebeln, Knoblauch, Petersilie und Koriandergrün mischen. Portionenweise im Cutter zerkleinern. Anschliessend Randenpüree, Gewürze, Backpulver, Salz und Mehl mischen und von Hand zu einem glatten, homogenen Teig verarbeiten. Abdecken und 1 Stunde im Kühlschrank ruhen lassen.

**3.** Die Hände anfeuchten, jeweils 1 Esslöffel Teig zu Bällchen formen. Teig fest zusammendrücken. Bei 180 °C in einer Pfanne oder einer Fritteuse ca. 4 Minuten frittieren.

## Tahini-Joghurt-Dip

**Zutaten**

| | |
|---|---|
| 300 g | griechisches Joghurt mit 10 % Fett |
| 40 g | Tahini aus geschälten Sesamkörnern |
| 1½ TL | Zitronensaft |
| ½ | kleine Knoblauchzehe |
| etwas | Kreuzkümmel |
| | Salz und Pfeffer |

**Zubereitung**

Tahini vor dem Abwägen unbedingt gut umrühren, sodass eine gleichmässige Paste entsteht und sich auf der Oberfläche kein Öl absetzt. Tahini mit Zitronensaft, Joghurt und Salz zu einer cremigen Sauce verrühren. Eventuell mit einem Stabmixer mixen.

**Dazu passt:** kleiner Salat und/oder Fladenbrot.

## *Hauptgang*
## Geschmorte Kalbsbacken

**Zutaten**

| | |
|---|---|
| 1 kg | Kalbsbacken |
| 15 g | Erdnussöl |
| 150 g | Gemüse, grob geschnitten (Karotten, Sellerie, Zwiebeln und wenig Knoblauch) |
| 35 g | Lauch |
| 25 g | Tomatenpüree |
| 3,5 dl | Rotwein |
| 4 Stk. | Datteln, entsteint |
| 1 | Zweig Thymian |
| 1 | Zweig Rosmarin |
| 1 | Lorbeerblatt |
| 1 | Messerspitze geräuchertes Paprikapulver |
| 50 g | braunen Kalbsfond |
| 4–5 dl | Wasser |
| 10 g | Maizena |
| 0,25 dl | Wasser |
| 10 g | Butter kalt |

**Zubereitung**

**1.** Backofen auf 180 °C Ober- und Unterhitze vorheizen.

**2.** Fleisch mit Salz und Pfeffer würzen. Öl in einem Schmortopf erhitzen. Fleisch sehr gut anbraten und herausnehmen. Das Gemüse (ohne Lauch) in den Schmortopf geben (Topf nicht abwaschen) und anrösten. Das Tomatenpüree beigeben und gut anrösten. Mit dem Rotwein ablöschen und einkochen lassen. Lauch, Datteln und Fleisch wieder beigeben. Braunen Kalbsfond und Wasser dazugeben: Das Fleisch sollte zur Hälfte bedeckt sein. Lorbeerblatt, Paprika und Kräuter beigeben. Mit geschlossenem Deckel im Backofen bei einer Temperatur von 175 °C für 2 bis 3 Stunden unter zeitweisem Wenden weich schmoren.

**3.** Fleisch herausnehmen und warm stellen. Thymian, Rosmarin und Lorbeer entfernen. Sauce mixen und durch ein feines Sieb passieren, zurück in den Topf geben und nachwürzen. Maizena mit Wasser anrühren und in die Sauce einrühren. 30 Sekunden kochen lassen und Butter einrühren. Kalbsbacken halbieren und wieder in die Sauce geben, kurz erhitzen und servieren.

# Kartoffel-Kürbis-Stampf

**Zutaten**

| | |
|---|---|
| 600 g | Kartoffeln, weichkochend |
| 600 g | Knirps-Kürbis nach dem Rüsten gewogen |
| 5 EL | Olivenöl |
| 250 g | Sauerrahm |
| 2 EL | Butter |
| | Salz, Pfeffer |

**Zubereitung**

Kartoffeln schälen, in Stücke schneiden und in Salzwasser ca. 20 Minuten weichkochen. Wasser abschütten. Kürbis halbieren und entkernen. Kürbis samt Schale in Schnitze schneiden (falls es ein Butternusskürbis ist: ohne Schale!). Kürbis in einer Schüssel mit 2 EL Olivenöl, Salz und Pfeffer marinieren. Backofen auf 200 °C vorheizen, Kürbisschnitze auf ein mit Backpapier belegtes Blech legen und im Ofen 20 Minuten rösten. Einige Kürbisschnitze für die Garnitur warm stellen, den Rest des Kürbisses grob schneiden und zu den Kartoffeln geben. Butter, 3 EL Olivenöl und Sauerrahm dazugeben, mit einem Schwingbesen rühren, bis es nur noch grobe Stücke hat. Kartoffel-Kürbis-Stampf mit Salz und Pfeffer abschmecken.

# Gerösteter Rosenkohlsalat mit Grapefruit und Sternanis

**Zutaten**

| | |
|---|---|
| 50 g | Zucker |
| 0,5 dl | Wasser |
| 1 Stk. | Zimtstange |
| 2 Stk. | Sternanis |
| 1½ EL | Zitronensaft |
| 100 g | Grapefruit, filetiert |
| 300 g | Rosenkohl, geputzt |
| 100 g | Schalotten |
| 1 EL | Olivenöl |
| | etwas Salz und Pfeffer |

**Zubereitung**

**1.** Zucker, Wasser, Zimtstange und Sternanis gemeinsam aufkochen. Unter Rühren kochen lassen, bis sich der Zucker aufgelöst hat. Vom Herd nehmen und 1 EL Zitronensaft beigeben.

**2.** Grapefruitfilets halbieren oder dritteln und 1 Stunde im Sirup ziehen lassen. Backofen auf 200 °C vorheizen.

**3.** Rosenkohl und Schalotten in kochendem Salzwasser 2 Minuten blanchieren und danach kalt abschrecken. Den Rosenkohl senkrecht halbieren, Schalotten vierteln oder achteln. Gemüse mit Olivenöl, etwas Salz und etwas Pfeffer vermischen und auf ein mit Backpapier belegtes Blech legen. 15–20 Minuten im Ofen rösten, bis der Rosenkohl goldbraun ist, jedoch noch etwas Biss hat.

**4.** Zimtstange und Sternanis aus dem Sirup entfernen, Grapefruit in einem Sieb abtropfen lassen, Saft auffangen. Schalotten, Rosenkohl und Grapefruit vermischen. Das restliche Olivenöl, den restlichen Zitronensaft, 1 EL Grapefruitsirup und etwas Salz hinzufügen und nach Belieben abschmecken.

## *Dessert*
# Kürbis-Apfel-Crumble

**Zutaten**

| | |
|---|---|
| 200 g | Äpfel, gerüstet und entkernt |
| 200 g | Knirps-Kürbis, gerüstet und entkernt |
| 1 EL | Vanillezucker |
| 1 TL | Ingwer, getrocknet und gemahlen |
| 1 Prise | Kardamom |
| 1 EL | Zitronensaft |

**Für die Streusel**

| | |
|---|---|
| 50 g | Dinkelvollkornmehl |
| 50 g | Dinkelweissmehl |
| 100 g | Rohrohrzucker |
| ½ TL | Kurkuma |
| 100 g | Kokosmargarine oder Butter, auch zum Einfetten der Form |
| 50 g | Kokosraspeln |

**Zubereitung**

**1.** Eine Gratinform mit Margarine einfetten. Äpfel in 2 cm grosse Stücke schneiden. Kürbis in kleinere Würfel schneiden, da sie eine längere Garzeit haben. Äpfel- und Kürbiswürfel mit Vanillezucker, Ingwer, Kardamom und Zitronensaft vermischen.

**2.** Backofen auf 200 °C vorheizen.

**3.** Mehl, Zucker, Kurkuma, Margarine und Kokosraspeln von Hand zu Krümeln verkneten. Äpfel- und Kürbiswürfel in der gefetteten Gratinform verteilen und mit den Krümeln bestreuen. In der Mitte des Backofens ca. 25 Minuten goldbraun backen. Warm oder lauwarm servieren.

**Dazu passt:** Glace «Fior di Latte» oder Crème fraîche