

Stichwort: low carb

Der jüngste Diät-Schrei ist ein alter Hut, weiss Peter Brunner. Aber ideal für Geschäftsleute.

FOTO: ARMIN ZOGBAUM

Den Begriff «low carb» habe ich zum ersten Mal vor ein paar Jahren in New York gehört. Ich war eingeladen, im Big Apple moderne Schweizer Gerichte zu kochen. Mein Gastgeber bat mich, «Low-Carb-Rezepte» mitzubringen. Da ich noch nie davon gehört hatte und schlecht Englisch spreche, fragte ich nach. «Low carb» ist die Abkürzung für «low carbohydrate diet» und bedeutet, dass das Essen wenig Kohlehydrate enthält. Vor allem Geschäftsleute, die sehr auf ihre Linie achten, sind verrückt danach. Man kann mit dieser Diät problemlos in Restaurants speisen, lediglich Stärke- und Zuckergerichte sollen gemieden werden.

Obwohl mir der Name nichts sagte, war mir diese Diät bestens bekannt. Vor rund dreissig Jahren hatte ich die «Hollywood-Diät»

kennen gelernt, die auf ähnlichen Prinzipien basiert: viel Gemüse, Früchte, Eiweiss und Fett, aber keine kohlehydratreichen Produkte wie Getreide, Backwaren, Teigwaren oder Zucker. Weil ich zur «Hollywood-Diät» keine ansprechenden Kochrezepte fand, habe ich mein erstes Kochbuch geschrieben: «Feine Küche – leicht gemacht».

Zurück aus New York, setzte ich für meine Zürcher Mittagsgäste sofort einen «Low-Carb-Lunch» auf die Karte. Endlich konnte auch ich mal Trendsetter spielen! Doch wie jeder erfahrene Trendscout weiss, funktioniert das nicht so einfach. Kein Mensch interessierte sich für meinen «Low-Carb-Lunch» und so verschwand er schnell wieder von der Karte. Inzwischen sind einige Jahre vergangen und in jüngster Zeit geht in der Küche immer derselbe Sonderwunsch ein: der Businesslunch ohne Stärkebeilagen, dafür mit einer doppelten Portion Gemüse. Es dauerte ein paar Wochen, bis ich realisierte, was passiert war: Offensichtlich war der «Low-Carb-Trend» in Zürich angekommen.

LOW-CARB-ZANDER

800 g Gurken schälen, entkernen, in feine Scheiben schneiden, kräftig salzen und etwa eine Stunde ziehen lassen. Die Gurken auspressen und trocknen. Mit einer **fein gehackten Zwiebel**, **2 EL Pfefferminze** und etwa **6 EL Olivenöl**, **Salz** und **Pfeffer** abschmecken. In einer Gratinform verteilen.

4 Zanderfilets à 150–200 g mit Salz, Pfeffer und **Zitronensaft** kräftig würzen. Mit der Hautseite nach oben auf die Gurken legen. Etwa **1 dl Sauervollrahm** dazugiessen. Bei 150 Grad für etwa 8 Minuten in den Ofen schieben.

Garprobe: Der Fisch soll an der dicksten Stelle weiss und nicht mehr glasig sein. Gurken nochmals abschmecken und mit frischer Minze dekorieren.

Mit einem **Tomatensalat** oder **grünem Salat** servieren.

Peter Brunner ist Mitinhaber des Restaurants Kaiser's Reblaub in der Altstadt von Zürich. Der gebürtige Zürcher ist Koch aus Leidenschaft und hat in den vergangenen Jahren mehrere Kochbücher verfasst.

