

KOCHEN: Marroni und Äpfel sind vielseitig einsetzbar

Heisse Marroni im herbstlichen Risotto

Marroni essen wir entweder geröstet aus Papiersäcken oder geniessen sie in Form von Vermicelles. Sie sind aber auch in herzhaften Speisen eine besondere Zutat und verleihen jedem Gericht eine herbstlich-winterliche Note.

Normalerweise kaufen wir in der kalten Jahreszeit heisse Marroni an Ständen und essen sie aus den raschelnden Papiersäcken. Die Wärme in den Händen und der rauchige Duft gehören schon fast zu Herbst und Winter wie bunte Blätter und Schnee. Marroni eignen sich aber auch als Zutat, beispielsweise in einem herbstlichen Risotto. Noch weit vielseitiger einsetzbar als Marroni sind Äpfel. In einem süssen Auflauf liefern sie nicht nur Geschmack, sie enthalten auch Vitamine und Mineralstoffe, die uns helfen, gesund durch den Winter zu kommen.

Marroni-Risotto

Zutaten: Für 4 Personen. **Risotto:** 1 Zwiebel, fein gehackt; 1 bis 2 Knoblauchzehen, fein gehackt; Butter zum Dämpfen; 300 g Risottoreis; 1 dl Weisswein oder Fleischbouillon; 1 Lorbeerblatt; ca. 9 dl Fleischbouillon, heiss; 150 g tiefgekühlte Marroni, aufgetaut; 2 EL Haselnüsse, gehackt; 60 g Rohessspeck-Tranchen, in Streifen schneiden; 1 Bund Salbei; 2 EL Butter; 75 g Mascarpone; 50 g Sbrinz AOP, gerieben; Salz, Pfeffer aus der Mühle. **Zubereitung:** 1. **Risotto:** Zwiebel und Knoblauch in Butter andämpfen. Reis beifügen, mitdünsten. Mit Wein oder Bouillon ablöschen und köcheln, bis alle Flüssigkeit eingekocht ist. Lorbeerblatt beifügen. Bouillon nach und nach dazugießen, sodass der Reis immer knapp mit Flüssigkeit bedeckt ist. Reis unter häufigem Rühren 20 Minuten unbedeckt köcheln. Marroni in den letzten 10 Minuten



Köstliches Herbstisotto mit Marroni, Speck, Salbei und Haselnüssen. (Text und Bilder: Swissmilk)

mitköcheln. 2. Nüsse in einer Bratpfanne ohne Fett rösten, herausnehmen. Rohessspeck in derselben Pfanne kurz anbraten, herausnehmen. 4 Salbeiblätter in Streifen schneiden, unter den Risotto mischen. Restliche Blätter abzupfen, in Butter knusprig braten, mit Speck und Nüssen mischen. 3. Mascarpone und Sbrinz unter den Reis mischen, abschmecken. 4. Risotto in vorgewärmten tiefen Tellern anrichten. Salbei-Speck-Mischung darauf verteilen. **Tipp:** Statt tiefgekühlte frische Marroni verwenden. Diese auf der gewölbten Seite einritzen. In siedendem Wasser 3 bis 4 Minuten blanchieren.



Süsser Auflauf mit Äpfeln.

Herausnehmen, noch heiss schälen. Frische Marroni von Beginn an mit dem Reis mitköcheln.

Süsser Herbstauflauf

Zutaten: Für 4 Personen. 1 ofeneste Form von ca. 25 cm Ø; Butter für die Form; 200 g Zopf oder Weggli; 2,25 dl Milch, heiss; 50 g Butter, flüssig; 150 g Halbfettquark; 80 g Rohrzucker; 4 Eigelb; 50 g Mandelstifte, gehackt; 2 Limetten, abgeriebene Schale und 2 EL Saft; 700 g Äpfel, z. B. Cox Orange, geschält, grob gerafft; 4 Eiweiss; 1 Msp. Salz; 1 EL Rohrzucker; 1 Apfel, in 5 bis 6 Schnitze geschnitten, dekorativ eingeschnitten. **Zu-**

bereitung: 1. Zopf oder Weggli in 1 cm grosse Würfel schneiden, mit Milch übergießen, 20 Minuten stehen lassen. Mit einer Gabel zerdrücken. 2. Butter, Quark, Zucker, Eigelb und eingeweichtes Brot verrühren. Mandeln, Limettenschale und -saft sowie Äpfel dazumischen. Eiweiss mit Salz steif schlagen, Zucker beifügen, weiterschlagen, bis die Masse glänzt. Sorgfältig unter die Brotmasse ziehen. 3. Masse in die ausgebutterte Form füllen. Apfelschnitze darauf verteilen. 4. Im unteren Teil des auf 180°C vorgeheizten Ofens 45 bis 50 Minuten backen. **Tipp:** Statt Limetten und Mandeln Orangen und Baum-

nüsse verwenden. **Resteverwertung:** Zopf oder Weggli vom Vortag verwenden.

MEHR REZEPTE



Die Rezepte wurden von Swissmilk zur Verfügung gestellt. Mehr kulinarische Tipps, Wissenswerte über Milch und Ernährungsinformationen finden Sie unter www.swissmilk.ch

Mehr als 5000 Rezepte finden Sie unter www.swissmilk.ch/rezpte

WIRTSCHAFT IM HAUS: «Und was denken wohl die anderen?», ein Buch über den Umgang mit Stress und Überbelastung

Stress und Überbelastung betrifft nie nur eine Einzelperson

Der Umgang mit Stress kann stressen. Im neuen Buch «Und was denken wohl die anderen?» gibt Franziska Bischof-Jäggi anhand eines Fallbeispiels humorvolle Ansätze zum Überdenken der eigenen Mechanismen.

PAMELA FEHRENBACH

Franziska Bischof-Jäggi ist pädagogische Psychologin, Paar- und Familientherapeutin mit einem systemischen Ansatz. Zusammen mit ihrem Mann Felix Jäggi führt sie die Powermanagement GmbH, ehemals Familienmanagement GmbH. «Der Name stimmte so nicht mehr ganz, es geht ja neben dem Management der eigentlichen Familienarbeit auch um die Arbeit ausserhalb der Familie, also die Vereinbarkeit von Beruf und Familie.»

Diesem ganzheitlichen Ansatz wird auch das neue Buch gerecht, welches es übrigens in der Ratgeber-Bestsellerliste auf Platz 4 geschafft hat. «Und was denken wohl die anderen?» ist das dritte Buch der zweifach



Wenn nichts mehr geht, betrifft das nicht nur den Einzelnen, sondern auch das Umfeld. (Bild: Fotolia)

ausgezeichneten Unternehmerin. Beim Knapp-Verlag ist von der Autorin bereits «Hamster im goldenen Käfig» erschienen (2010).

Umgang mit der Situation

Warum nun dieses neue Buch? «Stress und Überbelastung in Beruf und Familie kann zum Ausbrennen und zu einem

klassischen Burn-out führen. Darüber gibt es aber bereits viel Literatur, und die Menschen sind diesbezüglich bereits gut informiert», ist die Autorin überzeugt. «Es ging mir darum, anhand eines Beispiels aufzuzeigen, wie dann der Umgang mit der Situation sein kann, welche Fragestellungen und Herausforderungen sich einem

stellen.» Und auch darum, zu zeigen, dass ein Burn-out immer Kreise zieht, das ganze Umfeld betrifft, und dieses sich deshalb genauso damit auseinandersetzen muss wie der Betroffene selber.

Fallbeispiel Antonio

«Das Buch beinhaltet eigentlich zwei Bücher in einem. In einem Teil wird die private Seite, im andern Teil die berufliche Seite betrachtet. Dazu dient das fiktive Fallbeispiel von Antonio. Ein erfolgreicher Projektleiter, welcher kurz vor Beendigung eines ultimativ wichtigen Projekts plötzlich ausfällt.» Neben der Schwierigkeit für Antonio selber, die Situation zu akzeptieren, zeigt das Buch auch die Reaktionen in seinem Umfeld, beruflich und privat.

Das Umfeld gehört dazu

«Ein Burn-out betrifft nie nur die einzelne Person. Im Fall von Antonio ist auf der privaten Seite auch seine Familie automatisch Teil der Situation.» Auf der geschäftlichen Seite werden Chefs und Mitarbeiter damit konfrontiert, dass das verlässliche Arbeitstier Antonio sie «im

Stich» lässt und plötzlich nicht mehr «funktioniert».

Humorvoll entlarvend

Das Buch beleuchtet Situationen und Reaktionen der Einzelnen mit einem humorvollen und doch teilweise schmerzhaft entlarrenden Blick. Da ist etwa Antonio, der einige Zeit braucht, um zu erkennen, dass es mit drei Wochen krankgeschrieben wohl nicht gemacht ist und sich plötzlich fast hilflos selbst ausgeliefert ist. Seine eigenen, aber auch die entsprechenden Reaktionen des Umfelds können beim Leser echte Aha-Erlebnisse auslösen. So auch die des Arbeitgebers, der damit konfrontiert wird, dass die Gesundheit der Mitarbeiter eine Grösse ist, welche er in den immer engeren Kalkulationen um Gewinnoptimierung völlig vergessen hat.

Die Gesundheitsvorsorge beim Arbeitgeber ist ein Bereich, dem sich Franziska Bischof-Jäggi momentan besonders widmet: Oft ist sie mit ihrem mobilen Beratungsbus auf Tournee und berät Mitarbeitende verschiedener Firmen. Diese haben die Wichtigkeit der Prä-

vention erkannt. «Nur gesunde Mitarbeiter sind auf Dauer leistungsfähig – eine Erkenntnis, die schlussendlich allen Beteiligten nützt.

BUCHTIPP



«Und was denken wohl die anderen?» befasst sich mit Stress und Überbelastung aus systemischer Sicht. «Und was denken wohl die anderen?» beinhaltet eigentlich zwei Bücher in einem. In einem Teil wird die private Seite, im andern Teil die berufliche Seite betrachtet. Dazu dient das fiktive Fallbeispiel von Antonio.

Franziska Bischof-Jäggi: «Und was denken wohl die anderen?», Knapp-Verlag 2015; Preis Fr. 24.80; ISBN 978-3-906511-05-0. Online bestellen unter: www.powermanagement.ch