

Der Kleine mit dem grossen Potenzial

Die SonntagsZeitung setzt ihre Marktserie fort. Teil 8 führt in die Zähringerstadt Murten



VON KARIN OEHMIGEN (TEXT)
UND TOMAS WÜTHRICH (FOTOS)

Ja, wo ist denn hier der Markt? Die Murtener haben eine der schönsten Altstädte des Landes, eine prächtige Kulisse für junges Gemüse und alten Käse. Doch wohin wir auch schauen – wir können weder Markt noch Bummel entdecken. Ein Ortskundiger weist uns den Weg durchs Bern-tor zum gleichnamigen Platz. Der Markt finde ausserhalb der Stadt-mauer statt.

Nach dem Passieren des Torbogens und dem Sichten der Stände sind wir erst einmal enttäuscht. Zu eindrücklich waren die Wochenmärkte in Luzern, Solothurn, St. Gallen, Chur und Bellinzona, die wir im letzten Jahr besucht und vorgestellt haben. Nun stehen wir vor einem der kleinsten

Märkte des Landes, murren über das frühe Aufstehen und die zwei-stündige Anreise. Doch am Ende unseres Bummels ist die Einkaufstasche voll, und die Freude am sonnigen, wenn auch empfindlich kalten Frühlingsmorgen ist zurückgekehrt. Unser Fazit: Jeder Wochenmarkt, auch der kleinste, ist eine Bereicherung – für das Ortsbild, für die sozialen Kontakte, für die Vorfreude auf das Kochen und Geniessen.

Auch in Murten haben wir Anbieter entdeckt, die sich mit Herzblut für gute Produkte einsetzen und die dem Erhalt der regionalen Spezialitäten Sorge tragen. Eine ist der Salzkuchen, die Freiburger Variante der Pizza, mit Speck belegt, mit Rahmguss überzogen, mit Salz und «Kümli» gewürzt. Die schmackhaften Fladen wurden einst an den Brotbackta-

gen geboren. Sie waren ein schnelles Mittagsmahl und ein idealer Gradmesser. Gebacken wurde in Ofenhäusern, die noch heute in den Seeländer Dörfern zu finden sind. An der Garzeit der Kuchen liess sich prüfen, ob die optimale Temperatur für das Brotbacken erreicht war.

Der Nidelkuchen allein ist die Reise nach Murten wert

Der Salz- oder auch Speckkuchen passt perfekt zu den frischen Chasselas-Weinen von den Hängen des Vully. Dasselbe gilt für den Fisch aus den umliegenden Seen. Hätten wir am Morgen die Kühlbox mit den gut gefrorenen Elementen ins Auto gestellt, könnten wir uns am Stand von Avni Morina anstellen und unser Menü durch frischen Seefisch bereichern. Besonders neidisch sind

wir auf die Käufer des Hechtfilets, das der Fischer sorgfältig von seinen garstigen Gräten befreit hat. Der Fisch wäre die Krönung auf dem Blattsenf, den wir am Stand der Biogärtnerei Blaser aus Salavaux entdeckt haben. Gedünstet ist er ein würziges Gemüse, das mit etwas Pfeffer, Olivenöl, Zitronensaft und Fleur de Sel zur Delikatesse avanciert.

Wer in Murten weilt, muss unbedingt einen Nidelkuchen mit nach Hause nehmen. Auch er ist ein Kind der Ofenhäuser, diente zum Messen der optimalen Hitze. Sein feiner Caramelgeschmack macht das bescheidene Äussere doppelt wett. Er allein ist ein Grund, die Reise nach Murten bald zu wiederholen.

Murten – kurzer Marktbummel, lange Altstadttour

Der Markt in Murten findet bis und mit 22. Dezember jeden Samstag von 8 bis 12.30 Uhr statt. Weil die Altstadt nicht autofrei ist, müssen die Marktfahrer mit dem Bernortplatz vor der Stadtmauer vorliebnehmen. Ausser am 6. 5. zum Mai-markt und am 23. 9. zur «Nacht der Genüsse»: Dann gehört das idyllische «Stedtl» den Geniessern und wird vom Verkehr befreit. Infos über www.levully.ch. Folgende Produkte und Anbieter sind uns am Wochenmarkt aufgefallen:

► Frischer Fisch:

Der Berufsfischer Avni Morina kommt aus Estavayer-le-Lac und bringt seine Fänge aus den umliegenden Seen, vor allem aus dem Neuenburgersee. Bei unserem Besuch hatte er feine Egli-, Felchen- und Zanderfilets im Angebot, aber auch ein Filet und – höchst selten – grätenfreie Ragout und Spiessli.

► Frisches Brot:

Die Bäckerei-Konditorei Hauser aus Muntelier ist mit einem Stand und einem mobilen Ofenhäuschen am Markt vertreten. In Letzterem werden die regionaltypischen Salzkuchen gebacken, knusprige Fladen mit Speck, Kümmel und Rahmguss. Auch das Brot ist zu empfehlen. Wir haben eine Art Fougasse mit Käse probiert – eine Wucht zu jedem Aperitif. Und natürlich kann man bei Hausers auch den Murtener Nidelkuchen kaufen, eine Spezialität aus luftigem Hefeteig und einem Topping aus caramelisiertem Rahm. Unser Tipp: vor dem Servieren nochmals kurz in den heissen Ofen schieben und ein Fruchtecoulis oder -kompott dazu servieren.

► Biogemüse:

Die Familie Blaser aus dem waadtländischen Salavaux hat

sich auf den Anbau und den Verkauf von Biogemüse, vor allem auf alte, aromatische Tomatensorten spezialisiert. Mittlerweile werden in der Gärtnerei – mit der Knospe von Bio-Suisse und dem Siegel von Demeter ausgezeichnet – über 100 Sorten angepflanzt. Ausserhalb der Tomatenernte gedeihen auf den Feldern und in den Beeten saisonale Gemüse wie Kürbis, Spinat- und Schnittsalat, alte Karotten- und Kartoffelsorten. Eine Spezialität ist der Blattsenf – würzige, grüne Blätter, die man als Salat geniessen und wie Gemüse dämpfen kann. www.bioblaser.ch

► Käse, Joghurt, Anke:

Markus Wohlhauser von der Käseerei Lurtigen ist bei den Cheese Awards 2010 für seinen Seeländer ausgezeichnet worden. Schlange stehen die Kunden auch für Joghurt und Anke. Der Doppelrahm aus Freiburg, die Crème double de la Gruyère, unverzichtbarer Begleiter von Meringue und frischen Beeren, ist ebenfalls am Stand des Käasers zu haben.

► Murtenbummel:

Trotz weniger Stände lohnt es sich, nach Murten zu fahren und den Marktbesuch mit einem Altstadtbummel zu verbinden. Wo und was man im mittelalterlichen Zähringerstädtchen einkaufen und geniessen kann, steht im Guide «Mein Murten. Eine Liebeserklärung» (14.90 Franken), erschienen im Web-erverlag (www.weberverlag.ch).

► Einkerhen:

Murten kann mit drei «Gault Mil-lau»-Restaurants aufwarten, jedes ist mit 14 Punkten gekrönt: die Käserei an der Rathausgasse 34 ist ein Bistro mit schnörkelloser, marktfrischer Küche (www.kaeserei-murten.ch); das Da Pino gegenüber dem Bahnhof ist das Ziel für Liebhaber der unkomplizierten, italienischen Küche (www.dapino-frohheim.ch), das gediegene Le Vieux Manoir (www.vieuxmanoir.ch) für einen gepflegten Lunch am See. Wer Appetit auf ein Stück Käse und ein Glas Wein verspürt, geht in die Chesery. Das Lokal an der Rathausgasse 28 ist Vinothek, Käse-laden und Brocante in einem (www.chesery-murten.ch).



Avni Morina und der Hecht, von garstigen Gräten befreit

Musik macht Appetit. Vor allem in der Oper, wo das Betrachten offener Münder meinen Magen ganz grauenhaft zum Knurren bringt. Doch wie Historiker berichten, hatten klingende Noten auch auf Musiker eine appetitanregende Wirkung. Bei Max Reger, dem Meister grosser Orgelwerke, riefen die Töne eine unbändige Lust auf Fleisch hervor. Regers Zuruf an den Kellner: «Bitte zwei Stunden lang Beefsteak» wurde bei seinen Freunden zum geflügelten Wort. Geflügel, besonders in Form von kunstvollen Pasteten, war Hector Berlioz' Kompensation der Komposition.

Dessen kulinarische Neigungen waren auch Adelina Patti bekannt, zu ihrer Zeit eine berühmte Koloratursopranistin. Sie bat den Meister zum Diner und legte ihm ihr Gästebuch vor. Weil Berlioz keinerlei Anstalten machte, ihr ein paar Worte zwischen die Seiten zu schreiben, stellte ihm die Piatti die Erfüllung eines Wunsches nach Wahl in Aussicht: einen Kuss von ihr oder eine Pastete von ihrem Koch. «Nur zwei Worte, lieber Meister!», bettelte die Diva. Berlioz griff zum Stift und schrieb: «Pastete bringen!»

Dass mir diese Geschichte zum heutigen Ostersonntag wieder in den Sinn kommt, liegt daran, dass dem Komponisten eine Eierspeise gewidmet ist. Über die Ingredienzen von Œufs pochés

OEHMIGENS GENUSTIPP

Das verlorene Ei aus der Türkei



Berlioz herrscht zwar Uneinigkeit. Mal ist von einer Duxelles mit Wildfleisch, mal von einem Ragout mit Rebhuhn die Rede; einmal werden die Eier mit einer Sauce madère, ein andermal mit einer Wildsauce nappiert. Gesichert sind nur die pochierten Eier, deren Zubereitung viele Hobbyköche noch immer zum Zittern bringt.

Mein Tipp, wenn Sie sich vor dem Misslingen fürchten: Leisten Sie sich eine Sauteuse mit Einsatz und kleinen Pfännchen, in der Sie auf einen Schlag sechs Eier pochieren und wohlgeformt auf einem Bett aus Salat oder Gemüse platzieren können. Ich gebe Ihnen die Adresse des Herstellers gerne an. Eine Alternative ist das Pochieren in kleinen, ofenfesten Förmchen, die man gut mit

Butter einfettet, mit dem Ei bestückt und in eine mit Wasser gefüllte Gratinform stellt. Die Förmchen sollten bis zur halben Höhe im Wasser stehen. Die Gratinform mit Alufolie zudecken und in den 190 Grad heissen Ofen schieben. Nach etwa zehn Minuten sollte das Eiweiss fest, das Eigelb noch flüssig sein und das Ei bereit, sich mit einem kleinen Spachtel aus den Förmchen lösen zu lassen.



Œufs pochés nach türkischer Art

Mein Lieblingsrezept für Œufs pochés ist nicht von Berlioz, sondern von einer türkischen Freundin. Dafür werden die pochierten Eier mit gewürztem Joghurt (Salz, Pfeffer, eventuell fein gehackter Knoblauch) überzogen. Vorher röstet man Chiliflocken in heisser Butter an, nimmt die Pfanne vom Herd, mischt den Chili mit gutem Olivenöl und träufelt das feurige Rot über Joghurt und Ei. Mit gehackten Kräutern bestreuen, mit knusprigem Brot servieren.

 Haben Sie Fragen, Anregungen, Wünsche zu Themen rund ums Kochen und Essen? Schreiben Sie Karin Oehmigen auf genusstipp@sonntagszeitung.ch