



Das Zmorge – wenn es denn sein muss – bitte mit selbst gemachtem Granola.

Geschmacksache

Die schrecklichste Mahlzeit des Tages

Keine Lust auf Frühstück? Ein aufgetakeltes Gipfeli und ein geröstetes Müesli können helfen, den kulinarischen Start in den Tag angenehm zu gestalten. Geschmacksache, Folge 19.

Von [Michael Rüegg](#) (Text) und Carmen Palma (Bild), 14.04.2021

Ich mag Mittagessen, etwa an einem Sonntag. Das ist eine längere Angelegenheit mit mehreren Gängen und setzt ungefähr eine Flasche Wein pro Person voraus. Gefolgt von einem ausgiebigen Spaziergang.

Die leichtere, kürzere Variante nenne ich gerne «Lunch». Meine Lunches bestehen häufig aus einem oder zwei Gängen, den Wein kann man auch mal weglassen.

Seit einiger Zeit spreche ich gerne von Abendessen anstelle von Nachtessen. Dies, nachdem mich mal ein Deutscher gefragt hat, ob wir in der

Schweiz allen Ernstes mitten in der Nacht essen würden. Nein, war meine Antwort, das typische Schweizer Nachtessen beginnt um 18 Uhr. Zumindest war das während meiner Kindheit so. Mittlerweile haben wir gelernt, etwas später zu dinieren.

Ähnlich verhält es sich mit dem Zmorge, den Friedrich Dürrenmatt in seinem Stück «Romulus der Grosse» als «Morgenessen» übersetzte. Ein Schauspieler mokierte sich während der Proben über den Helvetismus. Das heisse auf Deutsch korrekterweise «Frühstück». Dürrenmatt nahm die Kritik mit einem Augenzwinkern auf: Er liess im Dialog den Kammerdiener seinen Kaiser korrigieren. Daraufhin Romulus: «Das *Morgenessen*. Was in meinem Hause klassisches Latein ist, bestimme ich.»

Zu den aussterbenden Zwischenmahlzeiten gehört zweifellos der Znüni, da die meisten von uns nicht mehr um sechs Uhr in der Früh am Fließband stehen – der Kalorienverbrauch im Grossraumbüro hält sich in gewissen Grenzen. Gelegentlich sieht man im öffentlichen Raum oder auf Baustellen noch Handwerker an Sandwiches nagen. Auch der Zvieri ist, wenn überhaupt, eine derart schnelle Angelegenheit, dass er kaum erwähnt gehört. Der Mitternachtssnack hingegen beschränkt sich für jüngere Leute auf den Besuch eines Kebabstandes in der Ausgehmeile. Etwas gereifere Individuen sorgen etwa an Hochzeitsfeiern für Gulaschsuppen oder Wienerli, um dem ansteigenden Alkoholpegel der Gäste etwas Deftiges entgegenzusetzen.

Die edelste Art des Zvieri ist der *High Tea* oder *Afternoon Tea*. Zu einem Kännchen Tee aus erlesenen Blättern werden dann Gurkensandwiches, *scones* mit *clotted cream* und Erdbeerkonfitüre sowie Gebäck gereicht. Ein solcher Tee ist schon per se eine sehr entspannende Angelegenheit; ein, zwei Gläser Champagner tragen noch zusätzlich dazu bei.

Von den Frühstücksgewohnheiten eines Balten

Von all den hier erwähnten Gelegenheiten zur Nahrungsaufnahme hasse ich das Frühstück am meisten – mit Abstand. Seine zwanghafte Überhöhung zur «wichtigsten Mahlzeit» des Tages ist gerade in Zeiten wachsender Popularität von Intervalldiäten einfach nur lachhaft. Es gibt viele Dinge, die ich nach dem Aufstehen gerne tue, etwa die Republik lesen oder die Nachrichten auf Radio France hören. Aber mir den Bauch vollschlagen gehört definitiv nicht dazu.

Die schlimmste Variante des Frühstücks ist der Brunch. Ein Brunch vernichtet einen ganzen Tag. Man geht nach viel zu vielen Stunden heim und mag überhaupt nichts mehr anstellen. Und dann hat man ausgerechnet während des «Tatorts» plötzlich wieder Hunger.

Diesen Winter habe ich mich mit einem gestrandeten Balten aus London angefreundet. Er gelangte auf der Flucht vor einer scheiternden Beziehung irgendwie zwischen zwei Lockdowns nach Zürich und beabsichtigte, eine Weile zu bleiben. Die Weile wurde dann länger, als Quarantänen aufplopten und Flüge gestrichen wurden. Der Balte hauste bei Bekannten in der Nähe, deren Bleibe sich durch eine ausnehmend schlechte Internetverbindung und jegliche Absenz von Handysignalen auszeichnet. Also erhielt er tagsüber häufig bei mir Asyl. Wir richteten uns einen Co-Working-Space ein. Er sass mit seinem Laptop am Esstisch, ich im Büro. Gelegentlich servierte ich ihm Grüntee, oder wir trafen uns auf eine Zigarette auf dem Balkon. Es war ein bisschen wie in einem richtigen Büro, seine Präsenz wirkte meinem Einsamkeitsgefühl entgegen.

Relativ schnell bemerkte der Balte, dass ich seine Anwesenheit zum Anlass nahm, meine Küche etwas häufiger zu benützen, als wenn ich alleine bin. Schliesslich war er trotz allem eine Art Gast. Manchmal kam er erst am frühen Nachmittag und bettelte um Frühstück. Das fand ich seltsam, aber als Gastgeber hat man die Absichten seiner Gäste nicht zu hinterfragen. Ich löste die Angelegenheit dadurch, dass er Frühstück und ich Lunch ass, wobei die Speisen auf dem Teller nicht selten die gleichen waren.

Eine richtig gute Schweinerei

Da mein Fitnessstudio seit Wochen Staub ansetzt, versuche ich, mich beim Essen etwas am Riemen zu reissen. Während der Balte (er ist ehemaliger Spitzensportler) weniger Panik vor Fettpölsterchen hat und ausserdem einen fantastischen Stoffwechsel sein Eigen nennen darf.

Für ihn erfand ich eine kleine Mahlzeit, die ich «Pimp your Croissant» nenne. Sie entstand, nachdem er sich über das armselige Angebot in Schweizer Bäckereien enerviert hatte. (Nachdem ich in den letzten Jahren doch einige Zeit in Frankreich verbracht habe, muss ich ihm beipflichten.)

Das geht so: Man kauft im Supermarkt diese grossen französischen Croissants, dazu Bratspeck und Käse. Dann schneidet man das Croissant in der Mitte auf, bestreicht die untere Innenseite mit Butter, brät den Speck knusprig, legt ihn auf die gebutterte Seite, darauf ein paar Scheiben Gruyère surchoix oder rezenten Bergkäse. Das Croissant wird zugeklappt und geht für gute fünf Minuten in den 200 Grad heissen Ofen, Ober- und Unterhitze. Bis der Käse geschmolzen ist. Was man danach auf dem Teller vorfindet, ist eine absolute Erfüllung. Man kann sogar ein Croissant nehmen, das bereits einen Tag alt ist und eigentlich ausgemustert gehört.

Natürlich könnte ich so etwas nicht jeden Tag verzehren. Wir haben auch noch mit anderen Sandwiches experimentiert. Etwa mit dem «Avocado Melt» aus dem Ofen. Dazu bestreicht man ein aufgeschnittenes Silberbrötli mit reichlich Philadelphia, legt Avocadoscheiben drauf, würzt mit Salz, Pfeffer und geräuchertem Paprika, deckt das Ganze mit Käse und legt es dann offen gute fünf Minuten in den heissen Ofen, beide Brotseiten gen Himmel blickend.

Wem auch das zu schwer ist, kann sein Gewissen mit folgendem Müesli-Rezept kurieren, auch «Granola» genannt. Ich mache das seit Jahren regelmässig und finde damit sogar ein Frühstück ganz passabel. Ausserdem kann man es in kleinen Gläschen zubereiten und zum Brunch servieren. Man kann die Granola ruhig zwei, drei Wochen behalten und immer wieder davon zehren.

Granola mit Quark und Passionsfrucht

Zutaten: eine halbe Packung Flocken, z. B. Haferflocken oder eine 5-Flocken-Mischung, ein bis zwei Handvoll Nüsse (Pekan, Baumnüsse, Nuss- und Kernmischung), 3–4 EL Kokosflocken, 2–3 EL Butter, 2–3 EL Honig, eine Handvoll Trockenfrüchte oder Beeren (z. B. Aprikosen, Ananas, Cranberrys), Halbfettquark und pro Person eine Passionsfrucht.

- Die **Getreideflocken** mit den gehackten **Nüssen** und den **Kokosflocken** in einer Schüssel mischen.
- In einem Pfännchen die **Butter** schmelzen und den **Honig** dazurühren. Die Butter-Honig-Mischung in die Schüssel geben und alles gut verrühren.

- Das Flocken-Nuss-Gemisch auf einem mit Backtrennpapier ausgelegten Blech verteilen und bei etwa 150 Grad 20 bis 30 Minuten im Ofen rösten. Dazwischen zweimal mit der Bratenschaufel untereinanderbringen, damit sich das Geröste etwas verteilt.
- Derweil die **Trockenfrüchte** oder **getrockneten Beeren** klein schneiden. Nachdem die Granolamischung den Ofen verlassen hat, die Trockenfrüchte und Beeren daruntermischen und abkühlen lassen.
- In einer kleinen Schüssel ein paar Esslöffel unserer soeben hergestellten Granola geben, je nach Gusto zwei, drei Esslöffel **Quark** dazu. Den Inhalt einer **Passionsfrucht** mit dem Löffel auskratzen und über dem Quark verteilen. So viele Schüsselchen bereitstellen, wie Gäste im Raum sind.

Anmerkung: Ich bin beim Honig immer etwas geizig, wers süsser mag, nimmt etwas mehr. Beim Butter sollte man nicht sparen. Ich habe nachgerechnet, dass hier auf rund acht Portionen so viel Butter kommt, wie man normalerweise am Sonntagmorgen alleine auf den Zopf schmiert.

Noch eine Anmerkung: Auf einen Weintipp verzichte ich an dieser Stelle für einmal. Mein Favorit beim Tee wäre entweder eine ungesüsste *Breakfast Blend* oder – etwas extravaganter – eine irische Mischung mit einem Gutsch Schafsmilch. Ein Gläschen Smoothie als Extra ist auch nicht verkehrt.