

BZ • medien

Jetzt online unsere besondere Produktvielfalt entdecken!

BZ • medienShop

www.bz-medien.shop

Der Sonntag

Genuss & Freizeit

18. September 2022

BZ • medien

Jeden Sonntag 360.000 mal im Briefkasten.

Der Sonntag

Einkehrinseln am Rhein

Cafés, Beizen, Restaurants – **BASEL** ist eine Stadt zum Ausgehen und Einkehren. Doch für deutsche Geldbeutel kann das schnell teuer werden. Tipps für eine nette Zeit in Basel.

VON CLAUDIA MÜLLER

FISCHERSTUBE

In der Rheingasse 45, auf der Kleinbasler Seite der Stadt, liegt die Fischerstube: eine traditionelle Basler Beiz. Und sie kann noch mehr: In der Fischerstube wird gebraut, und zwar Ueli-Bier. Drinnen gibt es schwere Holzbänke und reichlich Basler Fasnachtsskultur, kupferne Braukessel und deftige Speisen. Hinten raus liegt – ein wenig versteckt – ein lauschiger Biergarten. Hier lässt sich Lebenszeit verbringen. Vespers kann man für unter 10 Schweizer Franken, die Hauptgänge liegen zwischen 26 und 48 Franken. Wein im üblichen Dezimaß (100 Milliliter/0,1 Liter) ist für badische Verhältnisse teuer und deutlich zu wenig, und so wieso trinkt man in der Brauerei Fischerstube einfach am besten Bier. Gibt's in großer Auswahl, für die Stange (0,3 Liter) Ueli Reverenz zum Beispiel zahlt man 5,50 Franken.



Die Fischerstube in der Rheingasse

CAFÉ 13

Das Café 13 ist mehr Wohnzimmer als Café: Ein dunkler Gang und eine Durchgangstür führen zu einem schmalen Raum mit ein Paar Tischen und tiefen Sesseln, der sich auf einen kleinen Balkon unter rot-weiß-gestreifter Markise und auf den Rhein hin öffnet. Muss man wissen,



Unbezahlbare Aussicht: der versteckte Balkon des Café 13 in Großbasel

FOTOS: CLAUDIA MÜLLER

würde man von außen nicht denken. Das Café liegt bei der Predigerkirche (Totentanz 13) und fühlt sich ganz schön französisch an. Denn: Hier waltet die Elsässerin Stéphanie Dozier. Croissants und Petits fours, Quiches und hausgemachte Sablés Bretons, aber auch Wähen und Silserli stehen auf der Karte. Liegt alles so um die fünf bis sechs Franken. Den Cappuccino gibt's für 5,80 Franken, dazu den Blick auf die Mittlere Rheinbrücke, die Rochetürme und die „Vogel Gryff“-Fähri. Das kann das schicke Grand Hotel „Les Trois Rois“ nebenan kaum besser.

ANDREASPLATZ

Der Andreasplatz ist ein charmanter Rückzugsort mitten im Gassengewirr am Spalenberg. Die namensgebende Andreaskapelle steht da längst nicht mehr, dafür ein munter plätschernder Brunnen, auf dem ein Affe hockt. „Ängel oder Aff“ heißt denn auch die kleine Beiz mit Selbstbedienung direkt am gepflasterten Platz, außerdem gibt es dort unter anderem eine Biobäckerei, einen alten Spielzeugladen und eine Buchhandlung. Im „Ängel oder Aff“ gibt's Kaffee (Cappuccino: 5,60 Franken), Kuchen und Wähen sowie Deftiges, zum Bei-

spiel Snacks wie Tomate-Mozzarella im Blätterteig (um die 8 Schweizer Franken) oder Sattmacher wie Burrito mit Salat (rund 18 Franken). Oder man setzt sich einfach auf eine der Bänke unter den alten Bäumen, holt die Apfelsaftschorle aus dem Rucksack und guckt Menschen. Der Zugang zum Andreasplatz ist gleich beim Restaurant Hasenburg/Chateau Lapin – oder romantischer übers enge Imbergässlein.

RHEINUFER

Basel liegt am Rhein, klar. Aber die Stadt liegt dort nicht bloß, am Rheinufer spielt sich auch ein wichtiger Teil des städtischen Lebens ab. Auf der Kleinbasler Rheinpromenade schlendert man zwischen Joggerinnen und Flaneuren, auf einer Parkbank hat sich ein Paar einen Apéro aufgetischt, auf den Stufen am Rheinufer halten die Menschen das Gesicht in die letzten warmen Sonnenstrahlen. Tipp: Getränke und Apéro-Snacks mitbringen oder im Coop besorgen (bei der Tramhaltestelle Rheingasse) und an den Rhein mitnehmen. Wer beim Uferspaziergang lieber Warmes trinkt: Feinen Kaffee auch zum Mitnehmen gibt's im „Frühling“ (Klybeck-

straße 69, Cappuccino: 5,60 Franken) und beim Kaffeemobil bei der Münsterfähre direkt am Rhein (Oberer Rheinweg 95, Cappuccino: 5,50 Franken).

KABAR

Ein dunkelroter Kasten mit Zinnen auf den Türmen: Die Kaserne Basel steht unübersehbar am Kleinbasler Rheinufer (Klybeckstraße 1b). Was einst Ausbildungsort für den Krieg war, ist heute Kulturzentrum – und eine Bar, die Kabar. Draußen lauschig, drinnen chic, alles ein bisschen künstlerisch, hip und sehr gemütlich. Montag bis Freitag wird dort Mittagstisch angeboten (drei Menüs, zwischen 19 und 24 Franken), warme Panini gibt es für 13,50 Franken. Vor allem aber gibt es in der Kabar eine Getränkekarte (Cappuccino: 5 Franken) mit großer Cocktailauswahl. Cocktails kosten um die 15 Franken, die Stange Bier gibt es ab 5 Franken.

Beliebt ist die Kaserne zudem wegen ihres großen Innenhofs. Auf der Wiese breiten die Leute ihre Decken aus, treffen sich zum Picknick und sitzen bis in die Abendstunden beisammen.

► **INFO:** Ein Schweizer Franken entspricht etwa 1,04 Euro.

NACHSCHLAG

VEGETARISCHE REZEPTE

Kalifornien schmecken

Kalifornien ist nicht nur ein Ort der Träume, wilder Natur und kultureller Vielfalt, sondern auch ein einzigartiger kulinarischer Schmelztiegel. Vor allem in Sachen vegetarische Ernährung nimmt der Golden State seit vielen Jahren eine Vorreiterrolle ein. Ein neues Kochbuch, das Lust macht, diese Seite der kalifornischen Küche näher kennenzulernen, ist „Ein Fest im



Grünen – Sommerküche“. Es verspricht einfache vegetarische Rezepte, inspiriert von der Sonne Kaliforniens. Erin Gleeson ist die Autorin. Die Kalifornierin hat sich mit dem Verfassen innovativer vegetarischer Kochbücher und als Bloggerin bereits einen Namen gemacht. Entstanden ist das Buch mit seinen 100 Rezepten auf einer über einjährigen Reise durch den riesigen US-Bundesstaat. All die Inspirationen sind in ein buntes und überaus anregendes Potpourri von Reiseerfahrungen und Rezepten geflossen, die durch hochwertige Landschafts- und Food-Fotografie ins rechte Licht gerückt werden. Die Rezepte sind eine ausgewogene Mischung aus kleinen Snacks, Reiseproviant, Frühstücksideen, aparten Hauptgerichten, Drinks und köstlichen Desserts – angereichert mit Insider-Landeskunde und Reisetipps. Besonders aromatisch und köstlich sind die Rezepte mit mexikanischer Handschrift, etwa die Burritos

mit Aprikosensalsa. Für Erfrischung sorgen dabei Koriandergrün und Limettensaft. Auch die vielfältigen veganen Tacos, etwa mit Soja-Chorizo und schwarzen Bohnen oder mit gebratenen Roten Beten, eingelegten Zwiebeln und Salsa roja sind geniale kleine Geschmacksbomben. Ein origineller Snack sind auch die Pastinaken-Fritten mit Rote-Bete-Hummus. Wer auf gesunde Art

eine ganze Familie bekochen will, dem sei das Süßkartoffel-Chili mit seinen vielfältigen Toppings ans Herz gelegt. Highlight des Buches aber sind die Salat-Rezepte, die an heißen Sommertagen die Seele streicheln: Tomatensalat mit Pistazien-Gremolata, Süßkartoffelsalat

mit schwarzen Bohnen oder der sagenhafte Blumenkohlsalat mit süßen Trauben. Der Blumenkohl wird dabei im Ofen gebacken und erhält durch allerlei Gewürze ein tolles Aroma, das hervorragend mit den süßen Trauben und Walnusskernen harmoniert. Die Rezepte sind allesamt gut erklärt und hier und da mit wertvollen Tipps versehen. Ein besonders schön aufgemachtes Kochbuch, das Lust auf vegetarische Entdeckungen macht und durch seine Roadtrip-Elemente Fernweh weckt. SVEN MEYER

► **INFO:** Erin Gleeson: Ein Fest im Grünen – Sommerküche. Knesebeck. Übersetzt von: Barbara Holle, 256 Seiten. 30 Euro.

Vergleich kann hinken

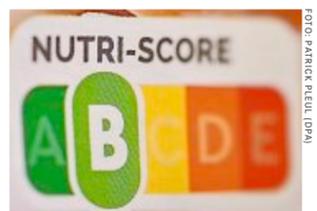
Ein schneller Blick genügt und schon weiß man, wie gesund es ist: Der Nutri-Score bewertet den **NÄHRWERT** von Lebensmitteln. Doch nicht immer ist ein Vergleich im Supermarkt sinnvoll.

besser bewerteten Nährwert hat. Gesund oder gesünder als ein weniger gut abschneidendes Müsli muss sie deshalb aber nicht zwangsläufig sein.

Bei unverarbeiteten Lebensmitteln wie Obst oder Gemüse wird der Nutri-Score in der Regel gar nicht verwendet.

Auf vielen Lebensmittelpackungen sieht man sie, die grün, gelb, orange oder rot hinterlegten Buchstaben A bis E: Der Nutri-Score, eine fünfstufige Skala, mit der die Nährwerte verarbeiteter Produkte auf einen Blick verglichen werden können. Ob ein Lebensmittel grundsätzlich gesund ist, sagt der Nutri-Score aber nicht aus. Darauf weist die Stiftung Gesundheitswissen hin.

Denn die Kennzeichnung, die Hersteller freiwillig verwenden, vergleicht nur Lebensmittel innerhalb einer bestimmten Produktkategorie miteinander – also etwa Tiefkühlpizzen mit Tiefkühlpizzen oder Schokomüsli mit Früchtemüsli. Eine Pizza könnte so etwa die höchste Bewertung, ein dunkelgrün hinterlegtes A haben, weil sie im Vergleich zu anderen Pizzen einen



Der Nutri-Score auf Lebensmitteln

Der Blick auf den Nutri-Score lohnt sich deshalb nur, um Lebensmittel einer Produktkategorie miteinander zu vergleichen. Hier gilt grundsätzlich: Je mehr Kalorien, Zucker, gesättigte Fettsäuren und Salz ein Lebensmittel enthält, desto schlechter die Bewertung. Für den Vergleich zwischen verschiedenen Lebensmittelgruppen ist es sinnvoller, die Nährwert-Tabelle anzusehen. DPA



DAS REZPT DER WOCHE Eistorte mit Keksteig

Lust auf eine spätsommerliche Kaffeetafel mit Torte – aber wenig Lust, bei noch warmen Temperaturen den Backofen anzuschmeißen? Das muss kein Widerspruch sein. Eistorten sind nicht nur erfrischend. Sie gelingen auch ganz ohne Backen – und eignen sich gut, um Keksreste aufzubrauchen. Denn für den Keksboden können beispielsweise Butterkekse, Haferkekse, Löffelbiskuits oder Schokoladencookies verwendet werden. Das Bundeszentrum

für Ernährung (BZfE) rät, die Kekse in einen Gefrierbeutel zu füllen und dann mit einem Nudelholz zu zerkrümeln. Anschließend geschmolzene Butter mit den Bröseln und etwas Zimt verrühren und die Masse in eine eingefettete und mit Puderzucker bestäubte Kasten- oder Springform geben. Nun braucht es etwas Platz im Tiefkühler. Denn die festgedrückte Teigmasse muss hier mindestens eine halbe Stunde lang untergebracht werden.

Dann kann der Boden schichtweise mit Speiseeis bestrichen werden. Dabei besonders bei hohen Temperaturen zügig arbeiten, damit nichts schmilzt. Wer verschiedene Eissorten verwenden möchte, sollte die Torte zudem nach jeder neu aufgetragenen Schicht eine halbe bis dreiviertel Stunde im Tiefkühler durchfrieren lassen. Dann kann die nächste Eisschicht darüber gegeben werden. Zum Abschluss ist Geduld gefragt: Die fertige Torte muss

nun für mehrere Stunden in der Tiefkühltruhe ruhen. Damit sie sich anschließend besser anschneiden lässt und lecker schmeckt, empfiehlt das BZfE, die Eiskreation vor dem Servieren kurz bei Zimmertemperatur antauen zu lassen. Wer die Torte dekorieren möchte, sollte dies übrigens vor dem Einfrieren tun. Je nach Geschmack eignen sich als Deko Kokosflocken, Krokant oder gehackte Pistazien. Guten Appetit! DPA