

Flower Sprouts – fix mit Biss



Vitaminreich Die Röschen machen nicht nur fürs Auge was her.

Fotos: Getty Images, Dukas, Facebook.com, Stefan Engler

GENUSS → Flower Sprouts gibts nun auch in der Schweiz. Die Kreuzung zwischen Rosen- und Federkohl ist ideal für die moderne Küche.

christiane.binder@ringier.ch
Die Transparent-Packungen mit dem blauen «Neu»-Aufkleber findet man bei Coop: der Erste in der Schweiz, der den Hybrid in grossem Stil anbietet. In diesem Jahr zieht, laut Auskunft der Saatgutfirma Tozer Seeds England, die Migros vielleicht nach. An der Gemüse-Novität haben englische Experten 15 Jah-

re lang herumgekreuzt. 2010 hatten die Flower Sprouts («Blumen-Sprossen») Markt-Premiere beim britischen Händler Marks & Spencer. Das Wintergemüse (Saison von November bis März) vereint alles, was heutige Esser schätzen.
 ● **Hübsches Aussehen.** Die Röschen entsprechen dem Trend zum Minigemüse, der sich seit Jahren abzeichnet.

- **Riecht nicht.** Schmeckt gerade noch so nach seinen Kohl-Verwandten, dass es wie «authentische» Hausmannskost schmeckt, «köhlelet» aber nicht und entwickelt beim Kochen kaum Gerüche.
- **Kein Rüsten.** Knospen gründlich waschen und, so, wie sie sind, verarbeiten. Nicht mal die Strünke müssen weg.
- **Leichte Zubereitung.** Geht so schnell wie Aufwärmen

So fix wie Fertiggemüse – aber frisch!

- von Fertiggemüse: Garen in der Mikrowelle (bei 800 Grad) 2 bis 3 Minuten, Braten in der Pfanne bis 4 Minuten. Sieden in kochendem Wasser 4 bis 5 Minuten.
- **Salat tauglich.** Einzelne rohe Blätter peppen jeden Salat auf. Ein ganzer Flower-Sprouts-Salat schmeckt allerdings arg «gesund».
- **Robust.** Die Röschen fallen beim Kochen oder Bra-

ten nicht auseinander und bleiben so knackig, dass man was zu kauen hat. Obwohl sich beim Kochen das Wasser stark lila-grün färbt, behalten sie Farbe und Aroma.
 ● **Vielseitige Verwendung.** Verträgt starke Zutaten, passt gut sowohl zu Schinken als auch zur asiatischen Küche.
 ● **Gesund.** Reich an Vitamin C und voller Ballaststoffe.
 In grösseren Coop-Filialen und bei coopathome.ch erhältlich.

→ IHR WOCHENENDE

Vor Star Wars mal kurz abtauchen



YVERDON-LES-BAINS VD → Wellness und Science-Fiction: Mit dem SBB-Rabatt von 20 Prozent auf Zugfahrt und Eintritt ins Thermalbad oder das Maison d'Ailleurs fährt man in spannende Unterhaltung. Das Science-Fiction-Museum ist ganz in der Nähe des Bads. Derzeit demonstriert die Ausstellung «Alphabrick» den Zusammenhang zwischen Lego, «Star Wars» und «Der Herr der Ringe».
 Thermalbad Yverdon, Sa 8–22, So 8–20 Uhr. Eintritt: 19 Franken (regulär, Erwachsene), swisstherme.ch
 Museum Maison d'Ailleurs, Sa/So 11 bis 18 Uhr, Eintritt 12 Fr., ailleurs.ch

Stilkritik

→ HUI

Schneewittchen
 Schauspielerin
 Felicity Jones
 (31).



Weiss ist frisch, rein – und heikel. Nicht nur im Hinblick auf Rotweinflecken, wie man sieht. In diesem unförmigen Betttuch möchte man Schauspielerin **Ginnifer Goodwin (36)** nicht im Finstern übertönen: Sie sieht aus wie ein Schlossgespenst. Tasche und Schuhe (warum in Schwarz?) vervollkommen die textile Katastrophe. Dagegen ist die britische Schauspielerin **Felicity Jones (31)** ein Augenschmaus. Passform wie Stoff des Kleidchens sind perfekt, das Weiss setzt einen schönen Kontrast zum Schneewittchenhaar und die Silberschuhe harmonieren wunderbar. **bc**

→ PFUI

Gespenst
 Schauspielerin
 Ginnifer
 Goodwin (36).

