



CHRISTIAN NICKEL (29) sammelte seine Erfahrungen unter anderem im Leif Mouscardins, in der Traube Tonbach oder in der Wirtschaft zum Wiesengrund. Seit 2010 ist er Küchenchef im Zürcher Restaurant Rigiblick, ein Unternehmen des ZFV, ist «Inhaber» eines Sterns und 16 Gault-Millau-Punkten.

«Koch ist mein Traumberuf»

Aufgezeichnet von: Christine Buschor | Fotos: Linda Pollari

Hauptspeise (einfach, 50 Min.)

MISTKRATZERLI MIT OFENGEMÜSE

Den Ofen auf 180 Grad vorheizen.

2 Mistkratzerli (gebunden)

1 EL Honig,
Salz

1 EL Olivenöl

2 Zitronen

20 Kapernäpfel

5 Süsskartoffeln
(mittelgross)

2 Bd. Frühlingszwiebeln

1 Fenchelknolle (ohne Grün)

4 junge

Knoblauchzehen

4 Karotten

100 ml trockenem Sherry,

Olivenöl,

Salz, Pfeffer,

1 kleinen

Bd. Petersilie (gezupft)

1 kleinen Bd.

Oregano (gezupft)

mit

und

gut einreiben.

waschen und in Scheiben schneiden.

und

waschen. Die Süsskartoffeln mit der Schale in Wedges (Halbmonde) schneiden.

waschen und in 4 cm lange Stifte schneiden.

waschen und in gröbere Stücke schneiden.

andrücken.

schälen und in Stifte schneiden.

Das Gemüse mit:

und

kräftig würzen.

Anschliessend das Gemüse flach auf einem Ofenblech verteilen. Für ca. 10 Min. in den Ofen geben. Die Mistkratzerli mit der Brust nach oben auf das marinierte Gemüse setzten. Das ganze für 20 – 25 Min. (je nach Grösse des Mistkratzerlis) bei 180 Grad im Ofen braten. Danach die Mistkratzerli zerteilen.

200 g jungen Spinat

unter das Gemüse heben, nochmals abschmecken und dann servieren.

«Zu Hause koche ich mit meiner Freundin, das heisst, wir wechseln uns ab. Unter der Woche habe ich keine Zeit, um privat zu kochen. An einem normalen Arbeitstag steht man vor neun Uhr in der Küche und am Abend hat man selten vor halb zwölf Uhr Feierabend. Wenn ich abends koche, verzichte ich bewusst auf Kohlenhydrate. Mir sagt die leichte Küche zu. Am liebsten esse ich Gemüse und dazu Fisch oder ein helles Stück Fleisch. Zutaten sind mir wichtig. Das Zusammenspiel von Säure mit den Aromen der einzelnen Gewürze, das muss passen. Ich habe ja auch längere Zeit in Spanien gelebt und gearbeitet. In dieser Zeit habe ich Tapas schätzen gelernt. Einfach ein paar frische Kleinigkeiten zuzubereiten und diese in die Mitte des Tisches zu stellen, das find' ich super. Beispielsweise Fisch und einige Gambas mit etwas Knoblauch und Sherry und ab und zu eine selbst gemachte Focaccia kann nicht schaden.

Sport ist ein wichtiger Ausgleich zu meiner Arbeit. Ich versuche jeden Nachmittag ein bisschen Sport zu treiben, beispielsweise Squash, Joggen oder Fitness. Ich habe damit angefangen, weil ich Rückenprobleme vom vielen Stehen in der Küche bekommen habe. Jetzt geht es mir viel besser. Wie ich zum Kochen gekommen bin? Das hat sich irgendwie ergeben. Meine Eltern haben sehr viel gearbeitet. Mein Vater war Arzt, meine Mutter Apothekerin. Wenn wir als Familie etwas zusammen unternommen haben, dann war es kochen, beziehungsweise essen. Dieses Geniesserische hat mich beeinflusst. Mein Vater war ein sehr experimentierfreudiger Koch. Auf die Gerichte meiner Mutter hingegen konnte man sich verlassen, die funktionierten. Mir war es wichtig, dass ich meinen Beruf überall auf der Welt ausüben kann. Als Koch kann man reisen und dabei Länder und deren Küchen kennenlernen. Das ist auch eine persönliche kulturelle Weiterbildung. In der Gastronomie habe ich ausserdem gelernt, mit Problemen spontan und schnell umzugehen. Das hilft mir im Alltag. Koch ist für mich ein Traumberuf. Von einem Meeting zum nächsten zu rennen, ohne Ergebnis, das wäre nichts für mich.»

Restaurant Rigiblick

Germaniastrasse 99 | 8044 Zürich | 043 255 15 70 | restaurantrigiblick.ch