

Das Gute zu Ostern

Kochbuchautorin Anna Pearson bereitet den Oster-Klassiker Gigot mit Bio-Berggitzi zu. Sie erklärt, wieso dieses Fleisch etwas Besonderes ist und hat eine zusätzliche Idee für die Zubereitung in petto.

TEXT MARTINA TROTTMANN FOTOS GABI VOGT

Anna Pearson hebt den schweren Deckel des Gusseisentopfes. Ein unwiderstehlicher Duft erfüllt die Küche des Altbaus in Zürich Oerlikon. «So ist es perfekt», sagt die 40-Jährige und nickt zufrieden. Im Topf liegt ein Gigot. Zweieinhalb Stunden hat es zusammen mit Tomaten, Rosmarin, Knoblauch und Oliven im Ofen geschmort. Der Schlegel des Bio-Gitzis aus den Bündner Bergen ist nun so weich, dass er fast zerfällt und sich ganz leicht vom Knochen lösen lässt. Die Köchin richtet Fleischstücke, Sauce und Gemüse auf einer cremigen Polenta an und streut zur geschmacklichen Vollendung eine Gremolata aus geriebener Zitronenschale und Petersilie darüber. Ein österliches Festessen, wie es aromatischer kaum sein könnte.

«Schmoren – also bei kleiner Hitze über längere Zeit in Flüssigkeit garen – eignet sich wunderbar für ein Gitzigigot», erklärt Pearson. Der Knochen verleiht dem Gericht zusätzlichen Geschmack.

Anna Pearson hat US-amerikanische und schweizerische Wurzeln. Kochtechnisch ist sie auf vielen Pfaden unterwegs. Schon im Elternhaus bekam sie die Wertschätzung für Lebensmittel mit auf den Weg. Dieser führte sie nach einem abgeschlossenen Design-Studium in die Gastronomie, denn «mir fehlte es, mit den Händen arbeiten zu können».

Und so lernte sie im «Ristorante Italia» in Zürich das Pasta-Handwerk und arbeitete als Rezeptentwicklerin. 2014 brachte sie mit ihrer Schwester im Eigenverlag «Edition gut» ihr erstes Kochbuch heraus. Dabei konnte sie ihre Lust am konzeptionellen Arbeiten ausleben. «Ein Buch-Projekt vereint all meine Stärken und Interessen: vom Entwickeln und Schreiben von Rezepten übers Kochen bis hin zum Gestalterischen.» Heute gibt Pearson ihr Wissen in Workshops weiter – meist über die Kunst der italienischen Teigwaren, von der ihr zweites, mehrfach ausgezeichnetes Buch «Pasta» handelt. Und zurzeit schreibt sie an ihrem dritten, einem Leitfaden für nachhaltigen Fleischkonsum.

Wissen, woher das Fleisch stammt

Ihre Arbeit geht die Zürcherin strukturiert an. Sie denkt vernetzt und geht den Dingen auf den Grund. Fleisch zu essen, ist bei ihr eine bewusste Entscheidung: Nur wenn sie die Produzenten kennt und weiss, wie die Tiere aufgewachsen sind, kann sie Ja dazu sagen. Deshalb besuchte sie letztes Jahr einen der biologisch bewirtschafteten Bergbauernhöfe im Bündnerland, von dem das Gitzifleisch herkommt, das sie heute zubereitet. «Der Betrieb befindet sich im Prättigau, auf über 1300 Meter über Meer», erzählt sie. Der Haupterwerb der





Bauersleute stammt aus dem Verkauf von Geissenmilch. Diese Alternative zu Kuhmilch und die daraus hergestellten Produkte wurden in den letzten Jahren immer beliebter.

Damit eine Geiss Milch gibt, muss sie aber einmal pro Jahr ein bis zwei Gitzi zur Welt bringen. «Diesen Kreislauf sollte man sich vergegenwärtigen, wenn man Milchprodukte konsumiert», so Pearson. Einen nachhaltigen Absatzkanal für das Fleisch der Jungtiere zu finden, erwies sich für die Bauern-

familie jedoch als schwierig. Deshalb wurde es meist verwurstet. «Das ist schade, denn Gitziffleisch ist eine Delikatesse und kann gerade als Osterbraten viel besser wertgeschätzt werden als in der Wurst.» Die Köchin macht sich auch weitere Überlegungen: «Im Berggebiet macht es ökologisch Sinn, Wiederkäuer zu halten. Sie verwerten die Pflanzen, die wir Menschen nicht essen können und verwandeln sie in wertvolle Lebensmittel wie Milch und Fleisch.» Zudem fressen → Seite 32

Anna Pearson genießt das Gitzi-Gigot (o.) mit Polenta am Esstisch bei sich zu Hause.



➔ Geissen gerne dorniges Gebüsch und krautige Pflanzen, damit schützen sie die Alpweiden vor dem Verbuschen und betreiben Landschaftspflege.

Pearson ist jedoch viel zu sehr Genussmensch, als dass ein Gespräch über Nahrungsmittel nicht unweigerlich zur Kulinarik führen würde. Deshalb präsentiert sie eine weitere Koch-Idee: ein Ragù mit selbst gemachten Tagliatelle. Für die italienisch inspirierte Fleischsauce erhitzt sie das gekochte und fein zerzupfte Fleisch mit Pelati. «Das eignet sich wunderbar, um übrig gebliebenes Gigot zu verwerten.» Falls etwas übrig geblieben ist. Denn eigentlich glaubt sie nicht, dass es Reste gibt. Befürchtungen, das Gitzi-fleisch könnte streng schmecken, entkräftigt sie: «Es hat einen feinen Eigengeschmack, keine Spur von ‹böcke›.» Das sind beste Voraussetzungen für das traditionelle Oster-Festessen. ●



Die vielseitig begabte Köchin streut beim Anrichten Gremolata über das Gericht.

Gitzi-Gigot aus dem Ofen

Für 4 Personen

Aktive Zeit: **2 Std. 30 Min.**

Gesamtzeit: **3 Std.**

DAS BRAUCHTS

- 1 Gigot am Knochen, ca. 800 g
- 200 g Schalotten, geschält
- 1 Knoblauchknolle, einzelne Zehen geschält
- 400 g Rüebl, gerüstet
- 1 EL Bratbutter
- 2 TL Salz
- 5 dl Weisswein, trocken
- 800 g ganze Pelati
- 2 Rosmarinzwige
- 2 Lorbeerblätter
- Salz
- 75 g Kalamata-Oliven
- ½ Bund glatte Petersilie, fein geschnitten
- 1 Bio-Zitrone, abgeriebene Schale

UND SO WIRD GEMACHT

Vorbereiten: Gefrorenes Fleisch im Kühlschrank auftauen lassen, das dauert ca. 2 Tage. 2 Stunden vor der Zubereitung aus dem Kühlschrank nehmen. Den Ofen auf 150 °C vorheizen.

Gemüse: Schalotten und Knoblauchzehen ganz lassen, Rüebl waschen und je nach Grösse ganz lassen oder schräg in zwei Stücke schneiden.

Anbraten: In einer Bratpfanne die Bratbutter stark erhitzen. Das Gigot rundherum grosszügig salzen, auf allen Seiten anbraten, dann in einen Bräter legen. Rüebl, Schalotten und Knoblauch in der Bratpfanne ebenfalls anbraten und dann zum Gigot in den Bräter geben.

Sauce: Mit etwas Weisswein den Bratensatz in der Pfanne lösen und mit dem restlichen Wein in den Bräter giessen. Die Pelati in ein Sieb geben, den Saft auffangen und später verwenden (z. B. für ein Ragù aus den

Resten dieses Gerichts). Pelati, Rosmarin und Lorbeer zu Fleisch und Gemüse in den Bräter geben. Alles leicht salzen, auf dem Herd einmal aufkochen.

Schmoren: Den Bräter zugedeckt für 2 Std. in den Ofen geben. Dann die Oliven dazugeben und weitere 30 Min. schmoren. Das Gigot ist fertig, wenn das Fleisch sehr weich ist und sich mit einer Gabel leicht vom Knochen lösen lässt.

Gremolata: Petersilie und Zitronenschale mischen.

Servieren: Das Fleisch in Stücken vom Knochen lösen und zusammen mit Gemüse und Sauce auf Polenta anrichten, mit Gremolata bestreuen.





Das fein zerzupfte Gitzifileisch lässt sich vielseitig servieren, etwa in einer Sauce zu Pasta.

BIO-BERGGITZIFLEISCH VON PRO MONTAGNA

Unter dem Label Pro Montagna bietet Coop in Zusammenarbeit mit elf Schweizer Bio-Bergbauernbetrieben, der Landwirtschaftlichen Betriebsschule Plantahof in Landquart GR und einer Bündner Metzgerei Bio-Berggitzifileisch an. Das Projekt, welches von der Coop-Patenschaft für Berggebiete ins Leben gerufen wurde und vom Coop Fonds für Nachhaltigkeit finanziert wird, ermöglicht es, eine Wertschöpfungskette aufzubauen. Die mind. 2,6 kg schweren Pakete beinhalten ein halbes Gitzi als Gigot, Voressen und Doppelkoteletts. Das Fleisch kann nur online bestellt werden und wird tiefgekühlt geliefert. Der Preis liegt bei Fr. 49,50/kg. Für jedes verkaufte Kilogramm Fleisch fliesst ein Franken via Coop Patenschaft für Berggebiete direkt an weitere Projekte im Berggebiet.

 Infos und Fleisch-Bestellung unter:
www.coop.ch/gitzifileisch

ANZEIGE

EXKLUSIVER SPARVORTEIL NUR MIT SUPERCARD

50%

RABATT

bei Neuabschluss
bis 24.4.2022



+5'000
SUPERPUNKTE
geschenkt

Coop Mobile Basic

- ✓ **50 % Rabatt auf Coop Mobile Basic Abo**
2 Jahre lang CHF 14.95 statt 29.90/Mt.
- ✓ **Schweizweit unlimitiert**
Telefonieren und SMS auf alle Netze inklusive
- ✓ **Swisscom Netz**
- ✓ **4 GB Daten pro Monat**
Highspeed Internet ohne Verfallsdatum
- ✓ **Abo mit Superpunkten bezahlen**



Jetzt unter supercard.ch/coopmobile oder in den Verkaufsstellen von Fust oder Interdiscount erhältlich. Weitere Informationen und Bedingungen unter coopmobile.ch/basic

coop
mobile