

Zürich & Broccoli & Riesencrevette ketogen

Als ich Samstagnachmittag einen Spaziergang von zuhause zum Sihlcity machte, ging mir plötzlich durch den Kopf, was ich hier in Zürich schon alles erleben durfte. Seit bald fünf Jahren wohne ich sozusagen mitten in dieser kleinen, grossen Stadt. Und es macht unglaublich Spass. Nicht immer, aber immer öfter.

Es gibt Tage - vor allem, wenn ich nachts oder frühmorgens nachhause oder zur Arbeit fahre - an denen ich mich unendlich nerven über die arroganten Zürcher - nein überhaupt nicht die Autofahrer - sondern die Velofahrer. Vor allem nachts donnern die Wahnsinnigen ohne Helm und mit fehlender Beleuchtung durch die Strassen, über Rotlichter und Gehwege. Ich habe immer gesagt, wenn ich auf meinem Velo einmal einen Unfall baue, dann mit einem Velofahrer. Und prompt schoss mich vor drei Jahren so ein unbeleuchteter hirn- und helmloser Zeitgenosse in voller Fahrt ab. Ich war absolut schuldlos, hatte jedoch den Schaden und den Ärger.

Vor 35 Jahren arbeitete ich zum ersten Mal in Zürich, an der Bahnhofstrasse im Hotel Carlton Elite. Der Küchenchef war - wie es sich zu dieser Zeit gehörte - ein Tyrann. Die Küche befand sich im Untergeschoss, ohne Tageslicht und mit sehr wenig Frischluft. Man kam über die Bahnhofstrasse in den Münzhof über eine steile Treppe zu diesem nicht sehr freundlichen Arbeitsplatz. Wir arbeiteten über Mittag und abends - auch das war so üblich! So kam es oft vor, dass ich nach der Schicht die steile Treppe nach oben stieg und verwundert feststellte, dass da die Sonne schien. Manchmal schneite es auch, doch das mochte niemand. Dann war die Bahnhofstrasse einfach grau in grau.

Nur um die Weihnachtszeit, da war es richtig schön. Die vielen Lichter gefielen mir. Alle Geschäfte waren beleuchtet, überall wurde gesungen und der Samichlaus spazierte durch die Strassen. Ich flanierete nach Feierabend durch dieses Lichtermeer, mitten in der Nacht, über den Rennweg zur Gemüsebrücke ins Niederdorf.

Dort kannte ich an der Oberdorfstrasse ein Lokal, wo immer sensationelle, amerikanische Jazzer auftraten. Es gab eine Stange Bier für zwei Franken und echt gute Musik gratis dazu. Irgendwann wankte ich dann nachhause. Ich wünschte mir damals einfach nur, einmal in der Nacht aufzuwachen und noch nicht aufstehen zu müssen, um schon wieder zur Arbeit zu fahren. Zürich hatte mir seinen Rhythmus aufgezwungen.

Nach drei Monaten endete das Engagement in Zürich. Ich musste wieder einmal in den Dienst für das Vaterland - Fourier abverdienen. Ursprünglich wollte ich nach dem Militärdienst zurück ins Carlton. Doch ich überlegte es mir anders. Ich wollte wieder mit Schnee bedeckte Bäume sehen. Weisse Wiesen im Winter, die zum Ski fahren einladen und Menschen, die sich grüssen.

Heute erwische ich mich oft dabei, dass ich auf meinem Spaziergang durch diese geniale Stadt, wildfremde Menschen grüsse und mich köstlich amüsiere, wenn sie mich verdutzt anschauen. Inzwischen lebe ich richtig gerne hier. Freue mich an dem unglaublichen Angebot, das diese City bietet, immer im Bewusstsein, dass nichts selbstverständlich ist. Ich habe mich mit den arroganten Zürchern versöhnt. Wie es denen geht, weiss ich nicht. Ich hoffe gut!

Nachfolgend das Rezept für eine ketogene Broccolisuppe mit Riesencrevetten. Die Crevetten liegen versöhnlich in der sämigen Suppe!

Riesencrevetten mit Broccolisuppe

1 Portion

Ketogenes Rezept – Paleo – laktosefrei – glutenfrei

Zutaten

5	Stk	Bio Riesencrevetten Eden 6/9
300	g	Broccoli
100	g	Kokosmilch
40	g	Cashewkerne
10	g	Kokosöl
30	g	geklärte Butter

Vorbereitung

Riesencrevetten im fließenden kalten Wasser auftauen, schälen und Darm entfernen
Broccoli zerteilen, in kleine Rosen und Stengel. Den Stengel schälen und würfeln.

Zubereitung

Kokosöl erhitzen und gut abgetupfte Riesencrevetten beidseitig anbraten.

Im Ofen bei 70° C warmhalten.

Broccoli in derselben Pfanne mit Kokosfett gut dünsten, bis ein schöne braune Farbe entstanden ist.

Dann mit Kokosmilch und Wasser auffüllen.

Mit Hilfe eines Stabmixers durchmischen. In Suppenteller geben und Crevetten dazu garnieren.

Cashewkerne hacken und darüber streuen.