

Schmorhähnchen

Schmoren statt braten

Thomas Disch zieht Hähne auf und schlachtet sie erst, wenn sie ausgewachsen sind. Dass man damit ein sehr zeitgemässes Gericht auf den Tisch bringt, beweist er mit diesem Rezept, das er als Prüfungsrezept für seinen Abschluss an der Bäuerinnenschule am Wallierhof umgesetzt hat.

Schmorhähnchen mit Honig und Zitrone

1 Hähnchen, zerteilt

1 Zitrone

3 EL Honig

2 EL Sojasauce

Öl

1 Knoblauchzehe

Thymian

Salz und Pfeffer

2 EL Sherry Essig

Die Hähnchenteile mit Salz und Pfeffer würzen und im heissen Öl rundherum braun anbraten.

Den Knobli und einige Thymianzweige dazugeben. Mit dem Essig ablöschen und ein wenig einköcheln lassen. Danach die Sojasauce, den Honig und wenig heisses Wasser dazugeben.

Die Zitrone in feine Scheiben schneiden, in die Sauce geben und alles köcheln lassen, bis die Hähnchenteile gar sind und die Flüssigkeit zu Sirup eingekocht ist.

Thymianzweige darüber streuen und das Gericht mit Reis oder Bratkartoffeln servieren.



Durch die Sojasauce bekommt das Fleisch eine zarte Struktur und einen Hauch fernöstlicher Küche.. Bild: Anne-Marie Trümpi

Rezeptbauer Thomas Disch: «Ich will Lebensmittel respektvoll produzieren und verarbeiten»



Thomas Disch aus Freudental SH ist Informatiker und Bauer. Das sind nicht nur zwei Berufe, das sind auch zwei

Leben. Das eine hat er vor ein paar Jahren hinter sich gelassen, das andere lebt er nun mit ganzem Herzen. Sein Traum von der Landwirtschaft steht auf zwei Hektaren. Als erste männliche Bäuerin mit Fachausweis hat er letztes Jahr seine Ausbildung am Wallierhof abgeschlossen. Seine Produkte aus Garten und Stall verkauft er im hofeigenen Laden. Und gerade dieser Hofladen schlägt eine Brücke zu seinem alten Beruf: Zusammen mit seinem Partner hat er den Laden mit allerlei digitalen Hilfen ausgerüstet. So gibt es zum Beispiel

einen abgeschlossenen Schrank mit alkoholischen Getränken, der sich erst nach Prüfung durch einen Gesichtsscanner öffnet. Wer den Hilfefknopf drückt, wird per Videoanruf mit Thomas Dischs Handy verbunden. So kann er seine Kunden beraten, auch wenn er sich gerade im Stall oder im Garten aufhält. Ein Bezahlterminal erlaubt die Zahlung mit allen gängigen Karten – sogar mit Bitcoins. Auf www.freudental.ch kann man sich für eine Hofführung, mit oder ohne Apéro, anmelden.

Autorin

Anne-Marie Trümpi
UFA-Revue
8401 Winterthur

Möchten auch Sie ein Lieblingsrezept in der UFA-Revue vorstellen? Melden Sie sich bei Anne-Marie Trümpi, 058 433 65 22, anne-marie.truempi@ufarevue.ch

Weitere Rezepte auf www.ufarevue.ch