

Schnell und gesund kochen

Mit tollen Rezepten der Schweizer Starköchin Annemarie Wildeisen

Präsentiert von Home-Instead Seniorenbetreuung

Zitronenrisotto mit Poulet

- 150 g Pouletbrüstchen
- ½ Bund Frühlingszwiebel klein
- 0.5 Zitronen
- ½ Bund Petersilie glattblättrig
- 25 g Butter
- 150 g Risottoreis
- 1 dl Portwein weiss
- 4 dl Hühnerbouillon
- Salz, schwarzer Pfeffer aus der Mühle
- 1 Esslöffel Olivenöl
- 1 Esslöffel Mascarpone
- 25 g Parmesan frisch gerieben



1. Die Pouletbrüstchen in dünne Scheiben schneiden und diese je nach Länge halbieren oder dritteln.
 2. Die Frühlingszwiebeln rüsten. Das Grün in feine Ringe schneiden. Das Weisse der Zwiebeln hacken. Die Schale der halben Zitrone abreiben und den Saft auspressen. Die Petersilie fein hacken.
 3. In einer mittleren Pfanne die Butter erhitzen. Zuerst die abgeriebene Zitronenschale darin andünsten. Dann das Weisse und das Grüne der Frühlingszwiebeln kurz mitdünsten. Den Reis befüllen und mitrösten, bis sich die Körner mit einem Fettfilm überzogen haben. Den Portwein sowie die Hälfte der Bouillon dazugießen, aufkochen, dann auf mittlerem Feuer unter häufigem Umrühren vom Reis aufnehmen lassen.
 4. Inzwischen die Pouletscheibchen mit Salz und Pfeffer würzen. In einer Bratpfanne das Olivenöl kräftig erhitzen. Die Pouletscheibchen auf der ersten Seite ohne Wenden 1 Minute anbraten, dann alles während ½ Minute auf immer noch grossem Feuer unter Rühren weiterbraten. Das Poulet zum leicht kochenden Risotto geben.
 5. Wenn die erste Portion Bouillon eingekocht ist, die restliche Flüssigkeit zum Risotto geben und diesen knapp bissfest garen; wenn nötig etwas Bouillon nachgiessen.
 6. Nun den Zitronensaft, den Mascarpone, den Parmesan sowie die Petersilie zum Risotto geben, alles gut mischen und mit Salz sowie frisch gemahlenem Pfeffer abschmecken. Den Zitronenrisotto zugedeckt 2-3 Minuten auf der ausgeschalteten Herdplatte ausquellen lassen. Dann sofort servieren.
- Pro Portion 650 kKalorien, 2719 kJoule, 66g Kohlenhydrate, 28g Eiweiss, 26g Fett

Home Instead
Seniorenbetreuung
www.homeinstead.ch/winterthur
052 208 34 83

«Wir sind vorbereitet»

WINTERTHUR: 5 Jahre Chinder-Albani

Am diesjährigen 44. Albanifest gibt es ein kleines Jubiläum zu feiern. Seit fünf Jahren findet auf der Stadtparkwiese das Chinder-Albani statt.

Bis vor ein paar Monaten stand das Chinder-Albani unter der Leitung von Yvonne Kaspar, die dieses Amt nun an ihre Nachfolgerin Sabine Reif abgibt. «Es fällt mir leicht, diesen Job abzugeben, da ich weiss, dass er bei Sabine Reif in guten Händen ist», verrät Kaspar. Die Idee, ein kleiner Teil des Festes speziell für Kinder zu gestalten, kam dem Komitee des Albanifest, als sie wie jedes Jahr zusammen durchs Fest schlenderten und immer wieder Kinderwagen sahen, die mühsam durch die Menschenmenge geschoben wurden. Eltern, die ihre Kinder fest an der Hand hielten, um sicher zu gehen, dass sie diese nicht in der Masse verlieren.

Ein Rückzugsort für Familien

Die 32-Jährige machte sich zusammen mit dem Komitee mit dem Einfall auf den Weg zum Stadtrat Winterthur, um eine Genehmigung zu erlangen. Dieser liess sich schnell darauf ein. «Wenn es um Kinder geht, kann man einfach nicht Nein sagen» lacht Yvonne Kaspar. Zum 40. Jahresjubiläum des Albanifestes war es dann soweit. Das erste Chinder-Albani öffnete seine Tore. Mit diesem Plätzchen im Stadtpark, hat sich ein kleiner Rückzugsort für Familien ergeben, an dem sie ihre Kleinen auch mal laufen lassen können. Es werden auch dieses

Jahr wieder viele Helfer, wie auch Sicherheitsleute zur Stelle sein. Yvonne Kaspar ist begeistert: «Es herrscht ein ganz anderes Flair als beim restlichen Fest. Besonders Familien fühlen sich am Chinder-Albani sicher.» Für die Betriebsbeamtin ist nun der richtige Zeitpunkt gekommen, um ihr Amt abzugeben. Mit der 43-jährigen Sabine Reif sei diese Aufgabe in den besten Händen. Die Hausfrau, die selber drei Kinder hat und seit kurzem beim Albanifest-Komitee mit dabei ist, freut sich auf ihre neue Rolle. «Nervös bin ich nicht. Wir sind sehr gut vorbereitet und ich kann es kaum erwarten, dass es los geht!»

Kinderschminken sehr beliebt

Nebst den vielen Attraktionen, wie dem Trampolin, der Eisenbahn und dem Ponyreiten ist bei den «Knirpsen» das Kinderschminken sehr beliebt. Neu ist dieses Jahr die Bühnerei, an der am Sonntagmorgen das Jonglieren und Balancieren erlernt werden kann. Auch wieder mit dabei: Maskottchen «Albanus». Mit dem Besucherandrang sind sie zufrieden. «Positiv ist, dass die Familien auch bei Regen rausgehen und somit bei uns im Stadtpark immer was los ist.» Mehr Andrang ist aber auf jeden Fall erwünscht. Obwohl Yvonne Kaspar ihr Amt nun abgegeben hat, ist sie natürlich auch in diesem Jahr wieder am Chinder-Albani anzutreffen. Beide sind sich einig: «Das Albanifest macht einfach Spass. Es ist eine Passion und wir freuen uns jedes Jahr unglaublich darauf» Marina Persano



Sabine Reif (l.) hat das Amt im Komitee des Winterthurer Albanifest von Yvonne Kaspar übernommen.

Aufgefallen

Winterthur bewegt sich

WINTERTHUR – Bewegungsaktion: Im Rahmen von «SRF bewegt» motivierte das Schweizer Radio und Fernsehen vergangene Woche die Bevölkerung mit vielen Aktionen zu mehr Bewegung im Alltag. Auch Winterthur nutzte die Gelegenheit, um seinen Bewohnern das breite Sport-

angebot von Stadt und Region aufzuzeigen: Während der Aktionswoche konnte man für eine Schnupperlektion aus über 60 Schulsportkursen auswählen oder bei einem der 100 Angebote von Vereinen, Clubs oder kommerziellen Anbietern kostenlos vorbeischaun.



Bild: yab

Vincent und Liam (beide 12) haben im Frühling mit Aikido angefangen. Nach dem Schnuppertag werden es ihnen vielleicht viele andere gleichtun.

Sommerzeit ist Lagerzeit

ABENTEUERFERIEN für Primarschüler

Der Ferienkolonieverein Wülflingen ermöglicht Primarschülern drei spannende und günstige Ferienlager im vereinseigenen Haus in der Osteregg bei Urnäsch im schönen Appenzellerland.



Bild: z.V.g.

WiZE – Mit der Sommerzeit verbinden wir nicht nur heisse Temperaturen, feine Grilladen, oder ausgelassene Badepläusche sondern auch die langen Ferien. Für Primarschüler und Primarschülerinnen, die Lust haben, die lange Schulpause zusammen mit anderen Kindern zu verbringen, bietet die Ferienkolonie Wülflingen jedes Jahr drei spannende und günstige Lagerwochen in der Zeit vom 1. Juli bis 11. August im Appenzellerland an. Im Lagerhaus in der Osteregg bei Urnäsch erwartet die Teilnehmerinnen und Teilnehmer alles, was es für ein Lager braucht, an das man sich noch lange erinnert. Ist das

Wetter gut, wird statt im (getrennten) Massenschlag auch Mal unter freiem Himmel campiert – nur eines von vielen Abenteuer, das das vielfältige Lagerprogramm bereithält. Zusammen mit den neuen Freunden wird gebastelt und gespielt und der nahe Wald und die Umgebung laden ein zum Baden oder Wandern.

■ Die Anmeldefrist läuft noch bis am 20. Juni 2015. Anmelden können sich alle Kinder der Primarschule (1. – 6. Klasse). Die genauen Daten der drei Lager sowie alle weiteren Informationen finden Sie unter: www.feko.ch



Sommerfest im Sonnenfeld

WINTERTHUR - Am Samstag feierte das Restaurant Sonnenfeld ein grosses Sommerfest. Bei kaltem Bier aus dem Haldengut-Oldtimer und feinen Grilladen wurde zu den Klängen der Steelband «Poco-Lo» kräftig gefeiert.

Für Sie unterwegs war: Claudia Schudel – Mehr Bilder im Newsportal: www.winterthurer-zeitung.ch