

Ihr Gute-Laune-Rezept

Linda Föh ist immer gut drauf. Weil sie gerne macht, was sie tut. **Singen, moderieren. Oder kochen** – auch das mit grosser Passion. Nur etwas bringt sie auf die Palme. Wenn die Gäste schon im Wohnzimmer stehen. Und die Küche noch nicht aufgeräumt ist.

Text Isabel Notari Fotos Kurt Reichenbach

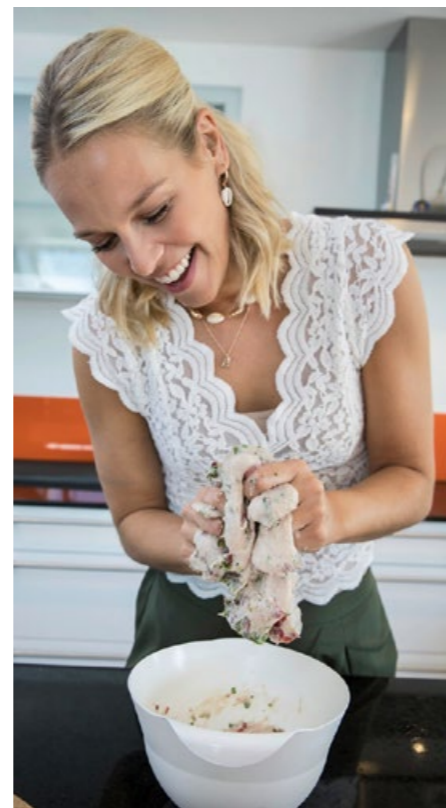
Hier kommt das Prachtstück Linda Föh präsentiert ihr Kalbsfilet im Teig. Mit einer herzhaften Farce und rundum in knusprigen Blätterteig eingepackt.



Handgeschmiedet Das Messer hat der Vater von Ehemann Marco selber gemacht. «Es ist rattenscharf», weiss Linda.

LINDA FÄH IST EINE AUFGERÄUMTE PERSON. Heiter, fröhlich – verbreitet sie im Nu gute Laune. Die Schlagersängerin, die bereits ihre dritte CD herausgegeben hat («Herzschlag») und schon mit Florian Silbereisen auf Deutschlandtournee war, mag es aber auch im anderen Sinne aufgeräumt. In der lichtdurchfluteten Attikawohnung in Samstagern ZH herrscht Ordnung. Das Sofa strahlt in weissem Leinen, die Kissen sind ordentlich drapiert. Jeder Dekogegenstand hat seinen festen Platz. Auch in der Küche, wo die ehemalige Miss Schweiz gerade ein Menü vorbereitet, keine Spur von Chaos. Dabei hat sie alle Hände voll zu tun, bereitet ein üppiges Plättli zum Apéro vor. Ein paar Brotkrumen fallen vom Holzbrett, bleiben dekorativ auf der Arbeitsfläche liegen. Der Fotograf findet cool, will abdrücken. Zu spät. Linda hat sich bereits den Putzlappen geschnappt und alles sauber gewischt. «Ich bin etwas pingelig», sagt sie lachend, während sie routiniert einen Kürbis aus dem Garten ihrer Mutter für die Suppe

mit Ingwer, Crevetten- und Tuna-Spiess schnippelt. Vor der nächsten Tätigkeit ein erneuter, beherzter Griff zum Putzlappen. Dann wird Bündnerfleisch gewürfelt, und Pistazien werden gehackt und unters Kalbsbrät gemischt. «Farce à la Fähr», sagt die Sängerin, rollt einen Blätterteig aus, bestreicht ihn mit der von ihr kreierten Farce, legt das kurz in der Pfanne angebratene Kalbsfilet darauf, packt es in den Teig, bepselt ihn mit Eigelb und schiebt alles in den Ofen, wo schon die Wedges aus Süsskartoffeln vor sich hin knuspern. Und wieder kommt der Putzlappen zum Einsatz.
Linda Fähr, die Arbeitsflächen sauber halten ist in der Profiküche oberstes Gebot. Haben Sie mal in einer Küche gearbeitet?
 — Nein, aber ich mags halt einfach sauber. Ist ein bisschen eine Manie, ich weiss.
Dann ist Ihr liebstes Küchenutensiel ...
 — ... der Putzlappen? Das hat was, ja (lacht herzlich). Auf scharfe Messer verzichte ich aber auch nur ungern.



Keine Angst vor Lebensmitteln Linda Fähr arbeitet gerne in der Küche, auch die Farce bearbeitet sie mit Verve.

Apérozeit Wurst, Trockenfleisch, Tomaten, Gemüse, Oliven. «Ich liebe Apéroplättli. Ohne geht gar nicht» sagt Linda Fähr (o. I.).

Angerichtet Das Filet ist rosa gebraten, der Spinatsalat knackig, und die Süsskartoffel-Wedges sind dekorativ verpackt (o. r.).

Kürbis aus Mamas Garten Den Suppenklassiker veredelt Linda mit gerösteten Kernen und einem Spiess von Tuna und Crevetten (u. I.).

Ihr Mann hilft auch beim Aufräumen?

— Marco ist super, wir können uns in der Küche bestens arrangieren. Auch beim Kochen. Haben wir Gäste, teilen wir uns die Gerichte auf. Er ist meistens für das Fleisch, ich für den Rest zuständig.

Sie wirken stets heiter und gut gelaunt. Was bringt Sie auf die Palme?

— Wenn die Küche noch nicht aufgeräumt ist und ich höre, dass die Gäste unten schon parkiert haben. Das macht mich rasend, da kann ich ganz schön unangenehm und zickig werden.

Das kann man sich gar nicht vorstellen.

— Doch, doch. Mein Mann kennt das zur Genüge. Er schafft es aber jeweils, mich zu beruhigen, und sagt, dass das jetzt wirklich kein Weltuntergang sei.

Was kochen Sie für Ihre Gäste?

— Ich mag Menüs, die gut vorbereitet werden können. Ein gut organisiertes

LINDA FÄH, SÄNGERIN UND MODERATORIN

«Mein liebstes Küchenutensil? Ein scharfes Messer – und der Putzlappen»

Mis en Place ist mir wichtig. Gastgeber, die nur in der Küche stehen, finde ich unangenehm. Das ist für mich nicht der Sinn einer Einladung. Wenn Gerichte mal doch à la minute zubereitet

werden müssen, ist unsere offene Küche aber sehr praktisch.

Sind Sie eine aufwendige Köchin?

— Für Gäste kann ich es durchaus sein. Im Alltag aber bin ich es nicht.

Kochen Sie aus dem Bauch heraus oder aus einem Kochbuch?

— Probiere ich ein neues Rezept aus, blättere ich sehr gerne in einem Kochbuch. Nur schon, damit die Einkaufsliste komplett ist. Im Alltag allerdings bestimmen oft die Vorräte, was wir kochen. Gemüse haben wir immer im Kühlschrank, Reis, Quinoa oder Couscous auch. Marco und ich können immer schnell was zaubern.

Wo kaufen Sie ein?



Liebe auf den zweiten Blick Als Linda bei Gertsch Comestibles in Thun moderierte, kam sie auf den Fischgeschmack. «Sie beliefern auch Metzgereien in meiner Region.»

LINDA FÄH, SÄNGERIN UND MODERATORIN

«Ohne eine Flasche Wasser in der Tasche gehe ich nicht aus dem Haus»

— Aufgewachsen bin ich mit Migrosprodukten. Aber um die Ecke, wo ich wohne, gibts nur einen Coop. Zur Abwechslung gehe ich auch sehr gerne zu Aldi oder Lidl.

Welche Ernährung liegt Ihnen am Herzen?

— Gesund und ausgewogen muss sie sein. Das hat mir meine Mutter wohl mitgegeben, die schon immer eine sehr gute Köchin war und stets frisch gekocht hat. So gab es mittags jeweils erst eine Schüssel Salat, der nicht nur aus grünen Blättern, sondern auch aus rohem oder gekochtem Gemüse bestand. Und zum Dessert stand ein Schälchen mit frischen Früchten bereit.

Mochten Sie das?

— Als Kind konnte man mich mit Gemüse natürlich überhaupt nicht zufriedenstellen. Ich musste es aber trotzdem essen. Nicht alles zwar, aber wenigstens davon kosten.

Weitere kulinarische Kindheits-erinnerungen?

— Der einzigartige Tomatenrisotto meiner Mutter. Ich kriege ihn einfach nie so hin wie sie. Obwohl ich genau ihren Anweisungen folge.

Ist das Ihr Lieblingsgericht?

— Ja – und allen anderen Risottos kann ich auch nicht widerstehen.

Singen Sie beim Kochen?

— Da bin ich viel zu konzentriert. Läuft aber schöne Musik, kann es schon sein, dass ich mitträllere.

Womit verwöhnen Sie Ihren Mann Marco kulinarisch?

— Da ich nicht so oft zu Hause bin und selten Zeit zum Kochen habe, freut er sich eigentlich über alles, was ich zubereite. Ganz speziell aber über ein schönes Stück Fleisch. Auch meine Fajitas, wo ich alles selber zubereite, begeistern ihn.

Gehen Sie oft auswärts essen?

— Gezwungenermassen. Auch da versuche ich, mich gesund zu ernähren. Aber ich bin halt ein Genussmensch. Und habe ich Lust auf Pizza oder Pasta, dann gönne ich mir das. Kasteien tu ich mich nicht.

Es ist ja grad sehr chic, Bowls und Töpfchen von zu Hause zur Arbeit mitzunehmen.

— Das geht bei mir natürlich nicht immer. Ich kann schlecht hinter der Bühne mein Müesli selber mischen. Da gibt es dann halt einfach, was es gibt. Ich bin da auch

nicht kompliziert. Aber ich nehme gerne was von zu Hause mit.

Was haben Sie denn zu essen dabei?

— Mal einen Smoothie oder eben die eigene Müeslimischung mit meinem Lieblingsquark. Und ich gehe nie ohne eine Flasche Wasser, einen Apfel oder einen Proteinriegel aus dem Haus. Denn wenn ich Hunger habe, brauche ich sehr schnell was zu essen.

Wie lesen Sie ein Restaurant aus? Blättern Sie auch mal in einem Restaurantführer, dem GaultMillau etwa?

— Es ist für mich sekundär, ob ein Restaurant oder Koch mit GaultMillau-Punkten oder Sternen ausgezeichnet ist – sofern die Leistung stimmt. Freundlichkeit, Sympathie und Ambiance zum feinen Essen sind mir wichtig. Vor ein paar Jahren habe ich bei einem Auftritt den «Gupf» inmitten der Appenzeller Berge und mit angegliedertem Bauernbetrieb kennen- und liebgelernt. Ich gehe überhaupt gerne in Restaurants, die ich schon kenne. Oder dann probieren wir etwas aus, das mir von

BLICK IN LINDAS KÜHLSCHRANK

Die Vorratskammer

BEIM EHEPAAR LINDA FÄH UND MARCO DÄTWYLER bestimmen oft die Vorräte, was gekocht wird. Linda ist als Sängerin viel unterwegs. «Da ist der Kühlschrank eher leer. Ich werfe nicht gerne Lebensmittel weg.» Immer in der Kühle lagern Gemüse und Obst. Wie die Äpfel von der Sorte Elstar, die Linda nach einem Konzert vom Thurgau mitgebracht hat. «Sie sind eine Wucht», schwärmt die Schlagersängerin. Kulinarische Souvenirs bringt sie von jedem fremden Ort mit. Salami aus dem Tessin, Olivenöl aus Italien und Flor de Sal aus Ibiza. Auch immer vorrätig im Kühlschrank: Eier. «Wir ernähren uns proteinhaltig, weil mein Mann viel Sport macht. Und mir tut es auch gut.» Falls unverhofft Gäste kommen: Bier, Wein und Champagner sind stets kühl gestellt.



Deko von Hand Die Sängerin schreibt für ihre Gäste gerne die Menüs mit Kreide auf eine kleine Tafel.

Freunden empfohlen wurde oder worüber ich grad was gelesen habe.

Trifft man Sie auch mal an einem Imbissstand?

— Aber ja. Vor allem nach einem anstrengenden Wochenende nach einigen Auftritten mag ich nicht mehr kochen und habe auch keine Lust auf einen Restaurantbesuch. Dann möchte ich einfach einen gemütlichen Abend zu Hause verbringen. Ich hole dann was bei einem McDrive oder ebenso gerne einen Kebab.

Gibts bei Ihnen Wein zum Essen?

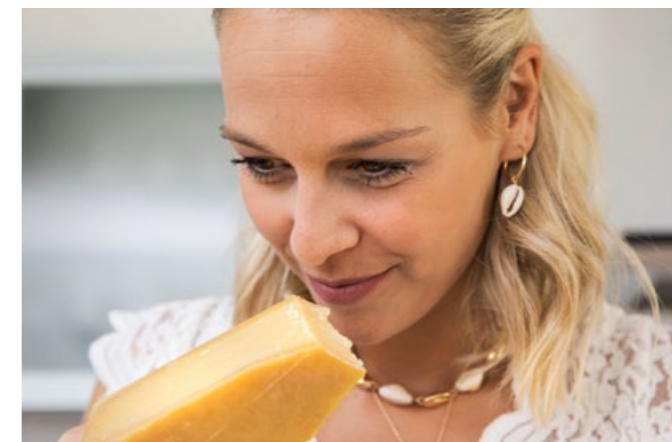
— Nicht immer eine ganze Flasche, aber ein Glas auf jeden Fall.

Weiss oder rot?

— Zum Apéro gerne Weisswein, zum Hauptgang bevorzuge ich einen schweren Rotwein. Ich liebe die Spanier, die Roten aus der Ribera del Duero. Mein Schwiegervater hat mich auf den Geschmack gebracht.

Wie viel Geld geben Sie für Wein aus?

— Für 30 bis 40 Franken gibt es sehr edle Tropfen. Im Restaurant gebe ich normalerweise nicht mehr als 70 bis 80 Franken für eine Flasche aus. Nur im «Gupf» darf es auch mal etwas mehr sein. ●



Kulinarik-Souvenirs Wo immer Linda auf einer Bühne steht, versucht sie, Spezialitäten der Region nach Hause zu nehmen. Wie etwa diesen reifen Bergkäse.



Alles in Ordnung Viel Alkohol trinkt das sportliche und ordentliche Ehepaar nicht. «Ich habe aber eine Vorliebe für Gin», verrät Linda Fäh.