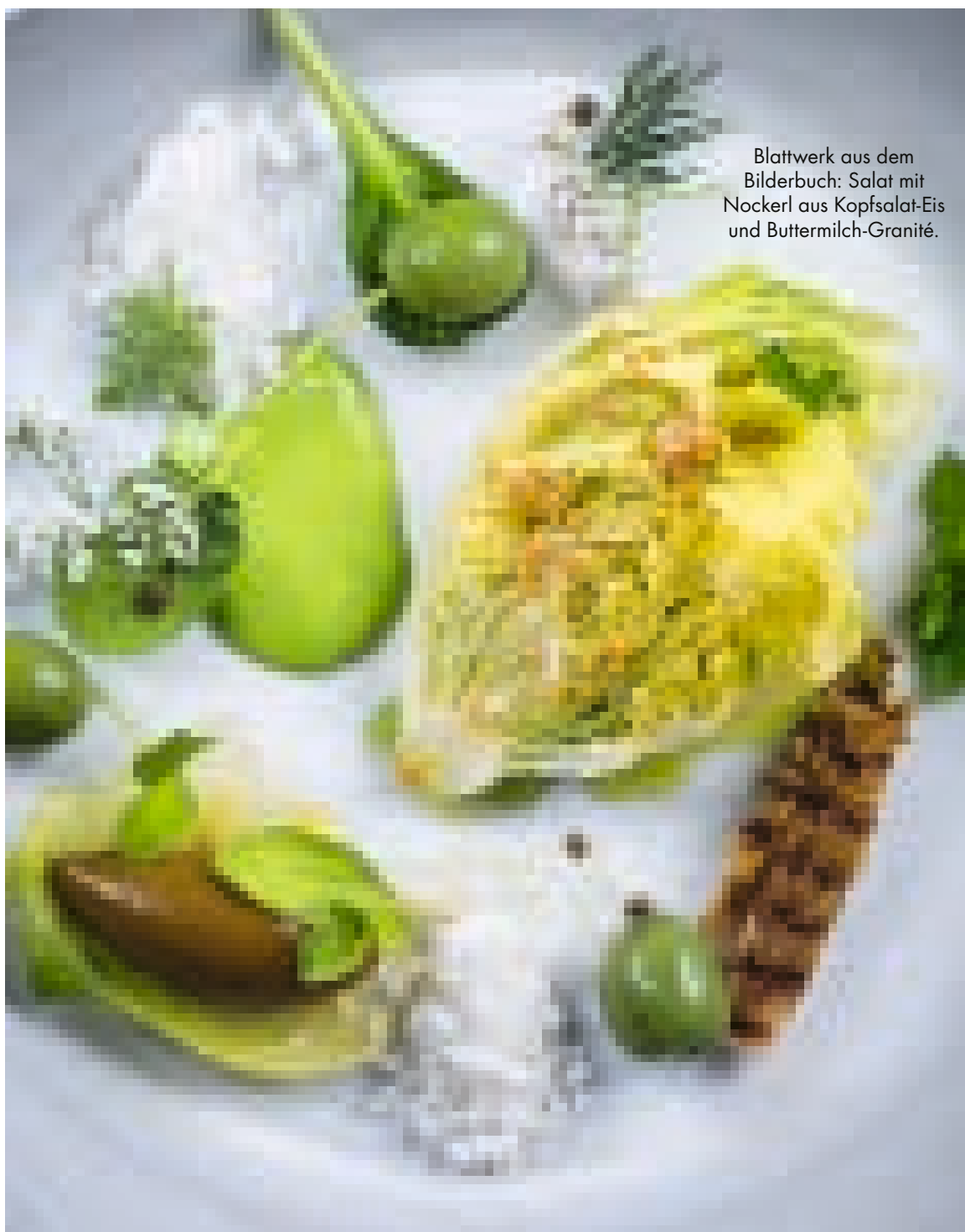


Zwischen Himmel und Bergen

Der Schweizer Sterne-Koch Andreas Caminada macht Appetit auf seine Heimat Graubünden

TEXT: Sarah Lau



Blattwerk aus dem Bilderbuch: Salat mit Nockerl aus Kopfsalat-Eis und Buttermilch-Granité.



Wassermann: Nach
einem stressigen Tag springt
Andreas Caminada am
liebsten in den glasklaren
Canovasee.



Eine Welt für sich: das Schlossareal in Fürstenua mit eigener Bäckerei.

Manchmal macht es Sinn, sich im Urlaub einen Wecker zu stellen. Etwa wenn man im Schweizer Fürstenua südwestlich von Chur Ferien macht, genauer: auf Schloss Schauenstein. Frühmorgens, wenn alles ruhig ist und nur in der Backstube gegenüber vom Schloss Lehrling und Sauerteig ins Zwiegespräch versunken sind, lohnt ein Blick in den von Kastanien umsäumten Hinterhof. Die Chancen stehen gut, dass gleich Andreas Caminada mit Hund Ferdi vorbeischlendert, um frisches Brot fürs Familienfrühstück zu holen. „Es gibt nichts Schöneres als dieses mystische Licht hier“, so der 43-Jährige. „Dazu der Blick auf die Berge – das verschafft mir Ruhe, egal, wie viel los ist.“

Andreas Caminada ist Drei-Sterne-Koch, Youtube-Star, Frauenschwarm, aber eben auch: Sportler, Ehemann und Vater, Gemüsebauer und waschechter Graubündner, der selbst nur eine halbe

Gebeizte Forelle mit Roter Bete und Rauchvinaigrette

FÜR 6 PERSONEN

1 Forelle (500 g), weißer Pfeffer, Salz, Zucker, 5 Rote Beten, 3 Zweige Majoran, 1 Bund Mini-Rote-Bete, 500 ml Einlegefond, Olivenöl, weißer Balsamicoessig, 4 EL Räuchermehl, Sonnenblumenöl, 1 TL feiner Senf, rohe Ringelbete, Mizuna (jap. Senfkohl), eingelegte Schnittlauch- und Rucolablüten, Koriandersamen, Senfkohlsprossen

■ Forellenfilets von der Mittelgräte abheben, Gräten entfernen, Filets von der Haut lösen und die Silberhaut am Bauchlappen entfernen. Pfeffer (½ TL) im Mörser leicht zerstoßen, mit Salz und Zucker mischen, auf die Forellenfilets streuen. In Klarsichtfolie einschlagen, 45 Minuten kalt stellen. Herausnehmen, abspülen, trocken tupfen. In drei gleich große, rechteckige Stücke schneiden, den Rest für die Vinaigrette aufbewahren.

■ Für die glasierten Mini-Roten-Beten 300 g der großen Roten Beten schälen und entsaften. Saft durch ein Sieb passieren und mit Zucker, Salz und Majoran in einen Topf geben. Die Mini-Roten-Beten am Stiel einkürzen, waschen und abbürsten. Im Rote-Bete-Saft weich garen, dann Mini-Rote-Beten und Majoran herausnehmen und den Saft einkochen. Anschließend die Mini-Roten-Beten noch mal im Saft wenden.

■ Für die eingelegte Rote Bete Knollen schälen und achteln. In ein Glas geben, mit dem aufgekochten Einlegefond bedecken und im Backofen bei 100 Grad 40 Minuten dämpfen. Kalt stellen.

■ Für die Rote-Bete-Scheiben die Knollen schälen, in dünne Scheiben schneiden. Rote-Bete-Saft durch ein feines Sieb passieren, mit Zucker, Salz, Olivenöl (2 EL) und Balsamicoessig (50 ml) verrühren, die Scheiben darin einlegen.

■ Für die Rauchforellenvinaigrette: 2 EL des Räuchermehls in eine unbe-schichtete Pfanne geben, mit Alufolie abdecken und einige Löcher in die Folie stechen. Auf dem Herd erhitzen, bis das Mehl anfängt zu rauchen.

■ Forellenreste in einer Schüssel auf den mittleren Rost im Backofen stellen. Pfanne mit rauchendem Mehl darunterschieben, bei geschlossener Tür zehn Minuten räuchern. Diesen Vorgang ein zweites Mal mit dem restlichen Räuchermehl wiederholen.

■ Die geräucherten Forellenabschnitte mit Sonnenblumenöl (250 ml) pürieren und vier Stunden ziehen lassen. Öl durch ein feines Sieb passieren und mit Zucker, Balsamicoessig (60 ml), Senf, Salz und weißem Pfeffer zu einer Vinaigrette verrühren.

■ Kurz vor dem Servieren die Forellenfilets im Backofen bei 50 Grad lauwarm erwärmen, die Mini-Roten-Beten ebenfalls erwärmen und halbieren.

■ Die Filets mit der Vinaigrette übergießen und mit Ringelbete, Mizuna, Blüten, Samen und Sprossen garnieren.

A creative plating of a trout dish. The central element is a piece of cooked trout, possibly a fillet or a small whole fish, resting on a bed of dark, finely chopped ingredients. Surrounding the central piece are several vibrant, circular slices of beetroot, some showing a deep red color and others a more purple hue. The dish is garnished with small, dark, leafy herbs. The entire composition is set against a plain, light-colored background.

Schmackhaft, gesund,
kreativ: gebeizte
Forelle mit Roter Bete und
Rauchvinaigrette.

Stunde von Fürstenuau entfernt geboren wurde. Seit 2003 ist er Pächter des Schlosses, in dem er sein Gourmetrestaurant betreibt und ein paar Hotelzimmer vermietet. Früher hat er in Spitzenhäusern in Bregenz oder Baiersbronn gekocht, trotzdem ist er fast jedes Wochenende nach Hause gefahren, weil ihm die Berge gefehlt hätten.

Die Berge, das sind die weltberühmten Skipisten von Davos, Klosters und St. Moritz, alle nur eine Stunde entfernt von Fürstenuau, aber eben auch die spektakulären Höhenwege und Gipfel, wie der knapp 3000 Meter hohe Piz Beverin, direkt vor der Haustür. Während es in Heidiland (heißt wirklich so) auf den Spuren der Romanfigur durch Bilderbuch-Wiesenlandschaften geht, findet man in der Viamala-Schlucht eine massive Felslandschaft, die einst vom Gletschereis geschliffen wurde. Mindestens einmal sollte man die 359 Treppenstufen hinabsteigen – der Anblick der mehrere Hundert Meter hohen Felswände tröstet über den Muskelkater hinweg.

Andreas Caminada hat Restaurants in Bangkok, Zürich, St. Moritz und Bad Ragaz, aber woanders leben wollte er nie. Mit seiner Frau Sarah hat der Architekturfan gerade ein neues Haus in der Nähe des Schlossrestaurants gebaut, um mehr Zeit mit der Familie zu haben, während er seine drei Sterne verteidigt. Gerade jetzt, im Frühjahr, sei es so schön hier, „wo alles blüht und nur ein letzter Rest Schnee auf den Alpen liegt und man spürt, wie südlich wir liegen“. Tatsächlich: Wer die Augen schließt und tief einatmet, denkt, er wäre in Norditalien und nicht in einem Alpental. Wild wachsende Lavendelsträucher und eingetopfter Oleander verströmen ihren Duft, Aprikosen klettern die Schlossmauer hoch, nicht weit entfernt spenden Feigen-



Hält die drei Sterne (felsen-)fest umschlossen: Andreas Caminadas Restaurant im Schloss Schauenstein.

bäume Schatten. „Wir sagen hier Ciao. Ciao bello, ciao cara“, sagt Andreas Caminada. Das Schweizer „Grüezi“ höre man hingegen nur von den Touristen.

Zu Andreas Caminada kommen Vorstandsvorsitzende, asiatische Bloggerinnen und Omis in Trekkingsandalen. Sie alle vereint die Lust am guten Essen. Der Kanton ist ein Paradies für Foodies, mit vielen kleinen Gasthäusern. Zum Beispiel die „Stiva Grischuna“ in Sagogn, die laut Andreas Caminada „megagute Dörrbirnenravioli“ machen. Oder die

sich heute ein Wirtshaus, das typische Bündner Gerichte aufischt. Pizzoccheri mit karamellisierten Äpfeln. Maluns, eine Art Spätzle aus mehligkochenden Kartoffeln und Bergkäse, nicht zu verwechseln mit Capuns, mit Mangold umwickelte Teigrollchen – und die Nationalspeise Graubündens. „Im Gegensatz zu meiner Mutter serviere ich meine Capuns allerdings ohne Rahm in der Sauce – sehr zum Ärger meiner beiden Jungs“, sagt der Koch. Während ein paar Meter weiter Andreas Caminadas Vater auf Rätoromanisch über den vom Fegen aufgewirbelten Rollsplitt im Hof schimpft – und unter Beweis stellt, warum sein Sohn ihm den (liebvollen) Spitznamen „der Besen“ verpasst hat –, holt er seinen alten Militärjeep aus der Scheune. Er möchte rauf zum Canovasee, mit seinen Söhnen ein paar Steine übers kalte, klare Wasser flitschen lassen.

Wer hier über die ungepflasterten Bergstraßen kurvt, lernt viel über Andreas Caminada, Sohn einer Schneiderin und eines Maurers, und das Wesen der Bündner. Der Rhythmus der Natur bestimmt ihr Leben, Gefahren wie Lawinen und Stein-

„Kreativ und eigensinnig sind die Bündner, aber immer respektvoll“

„Brücke 49“ in Vals, einem Bergdorf, das eine Therapie des preisgekrönten Architekten Peter Zumthor zu bieten hat, gefertigt aus 60 000 Valser Quarzit-Steinplatten. Oder der „Alte Torkel“ im Weinanbaugebiet Bündner Herrschaft, wo 42 Rebsorten entlang des Rheins angebaut werden. Und natürlich auch die „Casa Caminada“, die der Sterne-Koch vor zwei Jahren neben dem Schloss eröffnete. Wo einst Ställe standen, befindet

schlag haben sie Bescheidenheit gelehrt. Aber sie sind auch kreativ und eigensinnig. Andreas Caminada erzählt von Marcel Foffa, einem Bauern und Tüftler, der am Nordfuß der Alpen Melonen und Artischocken anbaut. Imker Gion Grischott, dessen Frühlingshonig nach den Waldländern im Schamstal schmeckt. Oder Bio-Bauer Georg Blunier, der eigentlich Kunst studiert hat und jetzt bedrohte Landrassen wie Grauviehkühe, ▶

Moderne Möbel in historischen Mauern:
der Eingangsbereich des Schlosses.

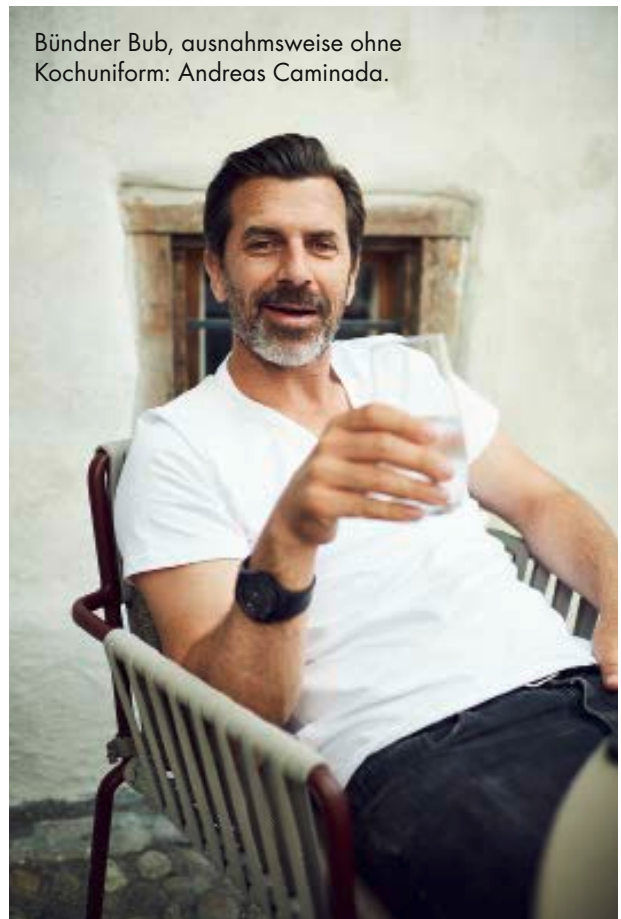


Natürlich selbst gemacht:
Sanddorngeleewürfel.



Naturstein und überall grün: So geht Wohlfühlatmosphäre.

Bündner Bub, ausnahmsweise ohne
Kochuniform: Andreas Caminada.





Spiegelschafe und Turopolje-Schweine züchtet. Vieles davon gibt es in Andreas Caminadas Hofladen. Aber vor allem lohnt sich ein Besuch in seinem Vorratskeller, den der Koch als eine Art kulinarisches Archiv Graubündens angelegt

„Um Graubünden ranken sich viele Legenden und Mythen“

hat. Regale voller schwarzer Dörrbirnen, eingemachter Radieschen und getrockneter Blüten – ein Bild wie für Instagram gemacht.

Andreas Caminada weiß, wie man gute Geschichten erzählt, nicht nur für die sozialen Medien, sondern auch für seine Gäste. Als Kind ist er am liebsten den 16 Kilometer langen Burgenweg Domleschg entlanggewan-

Kalbsfleischscheiben mit Radieschen und Chili-Öl

FÜR 6 PERSONEN

1 kg Kalbsfilet, Salz, Bratbutter, Pfeffer aus der Mühle, 3 Peperoncini, 200 ml Sonnenblumenöl, ½ unbehandelte Zitrone, bunte Radieschen, 80 g Zucker, 250 ml Tafellessig, 750 ml Wasser, 4 Zweige Estragon, 1 TL Senfkörner, verschiedene Blüten und Kräuter (Amarantblätter, Dillblüten, Bohnenblüten...)

■ Kalbsfilet von Haut und Sehnen befreien, gut salzen, in Bratbutter von allen Seiten scharf anbraten. Fleisch auf einem Rost im Backofen bei 110 Grad Umluft garen (mittlere Schiene), bis es eine Kerntemperatur von 52 Grad hat. Aus dem Ofen nehmen, fünf Minuten ruhen lassen, rundherum mit Pfeffer würzen, kalt stellen. Vor dem Servieren in dünne Scheiben schneiden.

■ Peperoncini-Öl: die Peperoncini von Stielansatz und Kernen befreien, in dünne Streifen schneiden. In Sonnenblumenöl andünsten, salzen, Zitronenabrieb dazugeben. Zugedeckt in der Mitte des Backofens bei 80 Grad Umluft 3 Stunden weich garen. Mit dem restlichen Öl mixen und durch ein feines Sieb passieren.

■ Eingelegte Radieschen: die Blätter der Radieschen bis auf 1 cm einkürzen, in ein steriles Glas geben und mit dem heißen Einlegefond (dafür Zucker, Tafellessig, Wasser, 30 g Salz, Estragon und Senfkörner aufkochen, 20 Minuten ziehen lassen und durch ein Sieb passieren) bedecken. Glas in eine tiefe Form stellen, bis zur Hälfte mit Wasser umgießen und bei 120 Grad Umluft 40 Minuten garen. Anschließend die Radieschen vierteln.

■ Zwei rohe Radieschen dünn hobeln. In Eiswasser legen, bis sie eine durchsichtige Textur bekommen.

■ Fleischscheiben anrichten, mit Salz, Pfeffer und Peperoncini-Öl würzen. Radieschenscheiben und -viertel verteilen, mit Blüten garnieren.

dert. Hier sieht man über 4000 Jahre alte Siedlungsstätten wie die Burganlage Hohen Rätien, die auf einem mächtigen Felskopf thront. Oder die Schlösser Ortenstein und Rietberg, massive graue Steinbauten aus dem Mittelalter, von zahlreichen Legenden umrankt. Allein die von Kreuzritter Cuno, der sich hier samt Pferd vom hohen Fels gestürzt haben soll, habe er als Kind geliebt, sagt Andreas Caminada, „hier wimmelt es nur so von Rittergeschichten“. Eine davon spielt übrigens auch in seinem Schloss – aber welche, das wird erst verraten, wenn man mal selbst vor Ort ist. ■



Reisetipps

Kurz und bündig

■ Anreise: in der Rhätischen Bahn von Zürich nach Thusis (trainline.com).

■ Übernachten: urig in der „Casa Caminada“, Fürstenau, ab 198 Euro/DZ (casacaminada.com). Modern im B&B „Brücke 49“, Vals, ab 220 Euro/DZ (brucke49.ch).

■ Essen: Bündner Spezialitäten gibt's in der „Stiva Grischuna“, Sagogn, (stiva-grischuna.ch), Haute Cuisine in Schloss Schauenstein, Fürstenau (schauenstein.ch).

■ Nachkochen: In „Pure Freude“ teilt Andreas Caminada ein paar seiner (einfacheren) Rezepte (AT Verlag, 35 Euro).

Wälder, Wolken,
Wiesen: In Graubünden
gibt es von allem satt.

