

RESTAURANT DAMPFZENTRALE (BERN) IM TEST



Modern und schlicht zeigt sich die «Dampfere».

## Speisen direkt am Ufer der Aare

BERN. Die Dampfzentrale wird seit einiger Zeit neu geführt. Gleich neben der Aare, dem Kulturlokal Dampfzentrale und dem Marzilbad.

**Der erste Eindruck?**

Sanft wurde das Restaurant renoviert. Vom hinteren Esszimmer sieht man neu direkt in die Küche und so auch, wie das Fleisch grilliert wird. Die Terrasse am Ufer der Aare ist nach wie vor wunderschön.

**Was bestellen?**

Der frische toskanische Brotsalat (Fr. 12.50) ist eine gute Wahl und eine schöne Alternative zu sonstigen langweiligen Salaten. Auch das kleine Rindfleisch-Tatar mit Cognac (25 Fr.) war schmackhaft. Zum Hauptgang: Die täglich wechselnde Grillade des Tages, bei uns ein kräftiges Hohrückensteak mit sämigem Risotto (Fr. 45.50)

oder die selbstgemachten Teigwaren, bei uns Radiatori mit Trockenfleisch (Fr. 21.50). Zum Dessert ein gutes, aber etwas unkonventionelles und wirklich grosses Tiramisu (Fr. 10.50) und eine Baileys-Pannacotta (Fr. 10.50). Daneben gibt es eine grosse Weinkarte für jeden Geschmack.

**Mit wem hingehen?**

Egal ob Geschäftsessen, erstes Date oder Familienzusammenkunft: In der «Dampfere» ist man gut aufgehoben. Im Sommer eines der schönsten Berner Restaurants. **SIE**

**ADRESSE**

Restaurant Dampfzentrale  
Marzilstrasse 47  
3005 Bern  
Telefon 031 312 33 00  
[www.taberna.ch](http://www.taberna.ch)

# Obst vom eigenen Balkon

BIEL. Balkontomaten kennen wir. Wie wäre es aber mal mit Pfirsichen? Sabine Reber zeigt, wie Balkonobst gedeiht.

Es tut sich was an der Obstfront. Während seit einigen Jahren vielerorts Balkongemüse wächst und gedeiht, erobern nun auch Erdbeeren, Feigen und Pfirsiche die Balkone. Gartenspezialistin Sabine Reber ist sich sicher: «Für jeden gibt es das richtige Balkonobst.» Erdbeeren sind ideal für Gartenneulinge: «Es gibt eine grosse Vielfalt und Erdbeeren brauchen ausser Wasser und Sonne nicht viel», sagt Reber.

Wer eher einen schattigen Balkon hat, kann auf Heidel-

beeren oder Preiselbeeren zurückgreifen. Geradezu ideal sind die neuen Obstbäume. Reber: «Säulenbäumchen brauchen kaum Platz und sind ertragreich.» Beliebt sind vor allem Apfel, Kirsche oder Birne. Aufschwung erhalten auch mediterrane Obstbäume. «Es gibt Pfirsichbäume, die problemlos auf dem Balkon in einem Topf gedeihen», sagt Reber.

Ihr eigenes Pfirsichbäumchen ist Rebers ganzer Stolz. «Mich fasziniert es einfach,

dass es überhaupt funktioniert, mediterrane Obstbäume bei sich auf dem Balkon zu haben», erklärt Reber.

Ein Tipp: «Für alle Kübelpflanzen gilt: eine gute Erde verwenden», so Reber und weiter: «Eine gute Erde hat ihren Preis und sie sollte torfrei sein wie die Oecoplan-Gemüse- und Balkonerde.» Wichtig ist eine Drainage. Sie verhindert Staunässe. **ISABELLE RIEDERER**



Buchtipps «Fortypflanzen» von Sabine Reber.

Auf Twitter gibt Sabine Reber aktuelle Gartentipps.



Es wächst und gedeiht auf Sabine Rebers Balkon. FOTOS: ISABELLE RIEDERER



Neben Feigen und ...



... Pfirsichen liebt die ...



... Gartenspezialistin Beerenbäume. Sie sind robust und eine Gaumenfreude.

ANZEIGE

**Linsbeeren.**  
säuerlich-süßlich, hülsig-beerig und fremd-vertraut

Inspiriert zu neuen Gerichten? Jetzt Saisonküche abonnieren: 1 Jahr für nur CHF 39.-!

Bestellen Sie die Inspiration im Abo: unter Tel. 0848 877 833 oder auf [www.saison.ch/inspiration](http://www.saison.ch/inspiration)

**saisonküche**  
[www.saison.ch](http://www.saison.ch)

## Kochen mit 20 Minuten

### Spargel-Kartoffel-Pfanne

Hauptgericht für 4 Personen  
Zubereitungszeit ca. 20 Minuten  
plus ca. 20 Minuten braten

- 500 g grüne Spargeln
- 80 g griechische Oliven
- 1 Zwiebel
- 600 g kleine Kartoffeln
- 4 EL Erdnussöl
- Salz
- Pfeffer

Spargeln im unteren Drittel schälen, Enden frisch anschneiden. Spargeln je nach Dicke halbieren und in ca. 5 cm lange Stücke schneiden. Oliven kalt abspülen,

abtropfen lassen, halbieren und entsteinen. Zwiebel in feine Ringe schneiden. Kartoffeln in ca. 2 mm dünne Scheiben schneiden.

Öl in einer beschichteten Bratpfanne erhitzen. Kartoffeln darin bei mittlerer Hitze ca. 10 Min. braten. Zwiebel, Spargeln und Oliven dazugeben und weitere ca. 10 Min. braten, bis die Spargeln weich sind, aber noch Biss haben. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Pro Portion ca. 6 g Eiweiss, 17 g Fett, 27 g Kohlenhydrate. 1200 kJ/290 kcal.



© SAISONKÜCHE

Rezept created by

**saisonküche**  
[www.saison.ch](http://www.saison.ch)

## Einkaufstipps

**Runde Sache** Mit dem Kochbuch «Kuchen und Tartes» haben Sie nicht nur einen Hingucker in der Küche, sondern auch ein Buch mit 55 tollen Rezepten für süsse Verführungen. Ob klassisch, exotisch oder ausgefallen - hier findet jeder Kuchenfan seinen Favoriten. Erhältlich für Fr. 16.90.



**Königlich** Nobel speisen wie im britischen Königshaus? Kein Problem! Bei Manor Food bekommt man jetzt 100 Produkte der britischen Warenhauskette Waitrose, darunter englische Spezialitäten wie scharfen Senf, bittersüsse Marmeladen, klassischen Earl-Grey-Tee und natürlich eine grosse Auswahl an typisch englischem Teegebäck und Plätzchen.

## Geschmacksache

### «Ich bin ein Schoko-Tiger»

DJ Antoine, bist du ein guter Koch?

Durch meine Leidenschaft für gute und frisch zubereitete Speisen und die Freude an Experimenten in der Küche kann ich zwischenzeitlich von mir behaupten, ein guter Koch zu sein.

**Hast du eine Spezialität?**

Meine Familie und Freunde wünschen sich immer wieder Pasta mit meiner selbstgemachten Tomaten-Sugo nach Geheimrezept.

**Lieber süss oder salzig?**

Ich bin ein richtiger Schoko-Tiger, besonders Lindt-Osterhasen kann ich nicht widerstehen oder einem warmen Schoko-Kuchen mit flüssigem Kern.

**Bier oder Champagner?**

Ganz klar, Champagner! Champagner ist aber nicht gleich Champagner. Am liebsten trinke ich Jahrgangs-Champagner.

**Was findet man nie in deinem Kühlschrank?**

Fertiggerichte für die Mikrowelle. Dafür findet man immer eine Flasche Champagner, Milch und Parmesan. **ISA**



DJ Antoine (38).  
GLOBAL PRODUCTIONS

ANZEIGE

Besuchen Sie uns zum **Degustations-Happening** des Jahres

**20%**



Jubiläumsdegustation mit über 60 Weinen:

Freitag, 23. Mai, bis 20.00 Uhr  
Samstag, 24. Mai, reguläre Öffnungszeiten  
Unsere Weinkeller: [moevenpick-wein.com](http://moevenpick-wein.com)

2012 The Prisoner  
Napa Valley  
The Prisoner Wine Company  
Score 19/20

**42.40** 75 cl  
statt CHF 53.-

Entdecken Sie exklusive Weintipps von Experten im Weinkeller-Blog: [20min.ch/leben/dossier/weinkeller](http://20min.ch/leben/dossier/weinkeller)



Angebot gültig solange Vorrat oder bis zum 1. Juni 2014.



