

SWISSMAN & Minestrone

Noch vor wenigen Wochen rannte ich durch den tief verschneiten Flimser Wald auf schneebedeckter Strasse nach Salums.

Gestern veränderte sich das Bild des Waldes und der Strasse auf jedem Meter. Anfangs war der Weg noch vereist und rutschig, dann wurde es nass, dreckig und morastig, nach der Kurve Richtung Salums dann strahlender Sonnenschein. Die Bäume schienen grüner zu sein und der Himmel strahlte blau und warm.

Die Vögel pfliffen von den Bäumen und die ersten Insekten schwirrten mir um den Kopf. Das tiefe Brummen einer Hummel liess mich laut auflachen. Die Hummel, die es nicht besser weiss! Eine Geschichte, die mich immer wieder einholt!

Die Sonne brannte plötzlich heiss und der Schweiß tropfte von meiner Stirn. Meine Schritte hallten von der Strasse in den Wald. Es ging leicht bergab und ich nahm Geschwindigkeit auf. Gedanken schossen durch meinen Kopf.

Gestern lief ich eine Stunde auf dieser Salums Runde und vorgestern war ich gut drei Stunden auf dem Rennrad und rannte danach anderhalb Stunden Richtung Leimbach. Warum ich das alles mache?

Am 22. Juni werde ich morgens um 04:15 in Ascona zum SWISSMAN starten. Das ist ein Triathlon über die Ironman Distanz, einfach mit 5'500 Höhenmetern. Zuerst werden wir Athleten per Schiff von Ascona zu den Brissago Inseln gefahren. Von dort schwimmen wir die vier Kilometer zurück. Mit dem Rennrad geht es dann über Gotthard, Furka und Grimsel, 180 Kilometer und 4'500 Höhenmeter nach Brienz. Dort beginnt der Marathon, 42 Kilometer in den Laufschuhen nach Interlaken, hoch nach Grindelwald und noch eine Etage höher auf die kleine Scheidegg.

Ich habe 19 Stunden Zeit und mein einziges Ziel ist es anzukommen.

Mein Training begleitet mein Coach Nadine von Crossfire Coaching. Mit meiner Garmin Fenix Chronos und dem Edge 1000 zeichne ich meine Trainings auf, die dann vom Coach online analysiert und kommentiert werden. Mit exzellenter Sportbekleidung decke ich mich im Skinfitshop in Dietlikon bei Jasmine Keller ein und meine Ernährung habe ich grösstenteils auf ketogen umgestellt. Das heisst, ich ersetze Kohlenhydrate durch Fett. Natürlich muss ich während dem harten Training und dem Wettkampf zusätzliche Kohlenhydrate zu mir nehmen. Den grössten Support habe ich von meiner Traumfrau, die mich immer wieder motiviert und unterstützt. Sicher werden auch einige Fans, darunter meine Kids, an der Strecke stehen. Ich werde an dieser Stelle nach dem Wettkampf darüber berichten. Auf meiner Salumser Runde erreichte ich die Steigung nach Staderas. Da ging es ganz schön aufwärts.

In Gedanken plante ich die nahe Zukunft:

Noch vor Ostern, so ca. ab dem 15. April werden wir Flaacher Spargeln erhalten. Mein ehemaliger Lehrling Ruedi liefert mir frisches Appenzeller Milchlamm. Es gibt Ente aus Mörschwil und Rohschinken aus dem Limmattal. Zander wird aus dem Zürcher Sihltal und Lachsforellen aus dem Entlebuch angeliefert. Sie können sich - wie immer - auf feine, frische Gerichte freuen.

Als speziellen Höhepunkt werden wir am
Mittwoch, 8. Mai die Spargel Tavolata
durchführen.

[Informationen finden Sie hier auf unserer Homepage.](#)

Reservieren Sie sich noch heute Ihren Platz!

Ein weiterer Höhepunkt: ab sofort

[Alle Rias Gutscheine mit 10% Osterrabatt!](#)

Haben Sie für Ostern schon ein Geschenk? Alle unsere Gutscheine offeriere ich bis
Ostern mit 10% Osterrabatt. Der Code lautet: **riasostern**.

Kaufen und ausdrucken - die Gutscheine sind ab sofort gültig.

[Gutscheine mit Osterrabatt print@home](#)

Nachfolgend das Rezept einer Tessiner Minestrone.

Ich wünsche frohes Nachkochen.

Minestrone

für 4 Gäste

20	g	Olivenöl
100	g	geräucherter Speck
40	g	fein gehackte Zwiebeln
80	g	weisser Lauch Lauch weiss
80	g	Grünkohl
40	g	Knollensellerie
60	g	Karotten
1	Suppenlöffel	Tomatenpüree
1	l	Rindsbouillon
80	g	Kartoffeln
20	g	Spaghetti
50	g	Borlotti Bohnen
1	Stk	Tomate

Pesto

20	g	Olivenöl
20	g	Pinienkerne
3	Zweige	gekrauste Petersilie
10	Blätter	Basilikum frisch
30	g	geriebener Parmesan

Vorbereitung

Borlottibohnen eine Nacht im kalten Wasser einweichen. In frischem Wasser weichkochen
Zwiebeln fein hacken, Speck in feine Würfelchen schneiden
Gemüse und Kartoffeln 'feinblättrig' schneiden
Spaghetti in Stücke brechen, indem man diese in ein Tuch dreht und über eine Tischkante zieht
Tomaten schälen, entkernen, in feine Würfel schneiden
Die Zutaten für das Pesto miteinander fein mixen.

Zubereitung

Speck und Zwiebeln in Olivenöl andünsten
Lauch und Kohl, dann restliches Gemüse mitdünsten
mit dem Tomaten Püree vermischen und mit der Bouillon auffüllen.
Aufkochen und leicht kochen lassen
10 Minuten vor Schluss Kartoffeln und Spaghetti beifügen und leicht weiter kochen lassen,
bis die Spaghetti leicht verkocht sind
Weichgekochte Borlottibohnen, Tomatenwürfel und Pesto zugeben