

# LIFESTYLE



Naschen ist ein Muss beim Besuch der Schoggi- fabrik in Freiburg. > 44

## Schlemmen im Gemeindehaus

Maryline Nozahic, Köchin des Jahres, entzückt mit ihrer herzlichen und einfachen Küche Gourmets aus der ganzen Schweiz

Frauen findet man in der gehobenen Gastronomie wenig, vor allem in der Westschweiz. Maryline Nozahic hat es trotzdem geschafft – mit einer ausgesprochen inspirierten und kreativen Küche.

VON SILVIA SCHAUB

Ein Glück, dass sich die Tester der Gourmetführer nicht von der Unscheinbarkeit des Gebäudes beeindrucken liessen. «La Table de Mary» befindet sich im Gemeindehaus von Cheseaux-Noréaz bei Yverdon-les-Bains VD. Ganz im Gegensatz zum kühlen, modernen Bau ohne jede Ausstrahlung zaubert Maryline Nozahic eine anmutige, herzliche Küche auf den Teller.

Der unprätentiöse Stil der gebürtigen Französin aus dem Departement Ain beeindruckte die Tester des «Gault Millau» so sehr, dass sie ihr nach dem Titel «Entdeckung des Jahres 2005» nun die Auszeichnung «Köchin des Jahres 2012» und 16 Punkte verliehen. Damit ist sie neben Anne-Sophie Pic vom Hotel Beau-Rivage Palace in Lausanne die einzige Sternköchin in der Westschweiz.

BEI UNSEREM Besuch sind die Tische über Mittag trotz Ferienzeit alle besetzt – ein buntes Gemisch aus Business-Leuten, Durchreisenden und Stammgästen. Patron Loïc Nozahic und seine Mitarbeiter haben alle Hände zu tun, verlieren aber nie die Übersicht. Auf der Wandtafel ist das Tagesmenü aufgeführt: Salade de marché et Suprême de Pintade farci aux olives, pommes écrasées et légumes für Fr. 18.50.

Der Salat scheint auf den ersten Blick unspektakulär. Seine kaum sichtbare Sauce aber ist mit Mandelöl verfeinert, was dem Salat eine ungewohnt frische und überraschende Note gibt. Die Pouletbrust ist perfekt gebraten und thront auf dem Gemüsebeet aus Frühlingzwiebeln, Lauch und Stangensellerie und den zerdrückten Kartoffeln – alles ist einfach zubereitet, mit der Perfektion einer Köchlerin. Und das zu einem Schnäppchenpreis.



Ein starkes Team: Maryline und Loïc Nozahic in ihrem Restaurant «La table de Mary» in Yverdon. HO

«Ich möchte, dass auch Leute ohne grosses Portemonnaie meine Küche geniessen können», wird die Punkte-Köchin hernach erklären. Obwohl es für sie eigentlich nicht viel zu sagen gibt über ihre Küche. Sie hinterfragt nicht viel, sondern macht einfach. «Unsere Küche kommt aus dem Moment heraus, wir haben keine Zeit, um lange zu experimentieren.»

«Unsere Küche kommt aus dem Moment heraus, wir haben keine Zeit, um lange zu experimentieren.»

MARYLINE NOZAHIC

Die Rushhour ist inzwischen vorbei und Maryline Nozahic sitzt in der weissen Schürze und hinaufgekrempelten Ärmeln am Tisch. Sie lacht viel und herzlich. «Wir stellen uns einfach vor, was die Gäste heute auf der Karte haben möchten und lassen uns davon inspirieren. Wenn es heiss ist, möchten sie bestimmt etwas Leichtes.» Dann tischt sie zum Beispiel Zander-Rücken an einer Mais-Sauce mit Koriander auf oder ein Angus-Filet mit Sesam-Kruste. Ihre Kreationen sind kühn, aber ohne überflüssige oder modische Effekte. Mit besten Produkten, möglichst aus der Region, die sie sorgfältig inszeniert. Mit der Molekularküche etwa kann die 37-jährige Maryline Nozahic gar nichts anfangen. Sie mag es lieber schlicht und «von Herzen». «Mehr als drei Geschmacksnoten verträgt es nicht auf einem Teller.»

SIE HABE IMMER SCHON Köchin werden wollen – oder dann Floristin, erzählt die Mutter einer 9-jährigen Tochter. Mit ihrem Mann, einem Koch aus der Bretagne, teilt sie diese Leidenschaft. Er steht im Service, sie in der Küche. «Ich wäre zu ungeduldig für den Service und vor allem zu direkt», meint sie.

Als Kunst mag sie ihre Küche nicht bezeichnen, aber die Liebe dazu müsse man spüren. Das vermisst sie ein bisschen in der Alltagsküche vieler Leute. «Dabei ist es so einfach, gut zu kochen. Der Goût von Lauch oder Karotten ist doch magnifique, das kostet nicht viel und man kann so viel daraus machen.»

«La table de Mary», Rue du Gymnase 2, Yverdon-les-Bains, www.latabledemary.ch

### ■ DIE TOP 10 IN DER WESTSCHWEIZ

#### 19 PUNKTE

> **Crissier VD** Restaurant Philippe Rochat, Rue d'Yverdon 1, Benoît Violier, www.philipperochat.ch  
> **Satigny GE** Domaine de Châteaueux, Peney-Dessus, Philippe Chevrier, www.chateaueux.ch  
> **Sierre VS** Didier de Courten Hotel Terminus, Rue du Bourg 1, Didier de Courten, www.hotel-terminus.ch  
> **Vufflens-le-Château VD** L'Ermitage de Bernard Ravet,

Rue du Village 26, Bernhard Ravet, www.ravet.ch

#### 18 PUNKTE

> **Brent VD** Restaurant Le Pont de Brent, Route de Blonay 4, Stéphane Décotterd, www.lepontdebrent.ch  
> **Cossonay VD** Restaurant Le Cerf, Rue du Temple 10, Carlo Crisci, www.lecerf-carlocrisci.ch  
> **Genf GE** Hôtel Beau-Rivage Restaurant le Chat-Botté, Quai du Mont-Blanc 13, Dominique

Gauthier, www.beau-rivage.ch

> **Lausanne VD** Hôtel Beau-Rivage Palace, Restaurant Anne-Sophie Pic, Place du Port 17-19, Anne-Sophie Pic, Guillaume Raineix, www.brp.ch  
> **Le Noirmont JU** Restaurant Georges Wenger, Rue de la Gare 2, Georges Wenger, www.georges-wenger.ch  
> **Vevey VD** Restaurant Denis Martin, Rue du Château 2, Denis Martin, www.denis martin.ch

### ■ AUFGETISCHT

## Ein pulsierender Ort

#### RESTAURANT PARC DES BASTIONS, GENÈVE

Wo einst Damen in Rüschenkleidern und Herren im Frack promenierten, tanzen heute junge Mädchen Zumba und ältere Herren spielen eine Partie Schach. Der Parc des Bastions ist einer der schönsten Parks Genfs, ein Schmelztiegel für alle Gesellschaftsschichten – und der ehemalige Musikpavillon der kulinarische Treffpunkt. Hier pflegen nicht nur Regierungsräte (Pierre Maudet), sondern auch Bundesräte (Micheline Calmy-Rey), EU-Präsidenten (José Manuel Barroso) oder Nobelpreisträger (Elie Wiesel) zu dinieren. Die Karte bietet eine französisch inspirierte Bistro-Küche an, die leicht und mit einer Prise Raffinesse umgesetzt wird. Der halb garte Thunfisch mit Avocado vom 3-gängigen Abendmenü (Fr. 56.–) schmeckte vorzüglich. Der Hauptgang mit Roastbeef, Salatherzen und Jung-Kartoffeln wurde elegant auf dem Schieferplättchen serviert. Auch Vegetarier kommen auf die Rechnung, zum Beispiel mit einem vorzüglichen Tomatencarpaccio und knackigem Sommergemüse (Fr. 14.–) oder mit Gnocchi mit Pfifferlingen und Zucchini (Fr. 32.–). Dazu darfs gerne ein Genfer Wein sein, von denen die Karte eine schöne Auswahl bereithält.

SILVIA SCHAUB



Die Küchenchefs Miguel Beltran (l.) und Serge Labrosse vom Restaurant Parc des Bastions, Promenade des Bastions 1, Genf. Tel. 022 310 86 66, www.bastions.ch. Geöffnet: täglich.

**KÜCHE** Leichte, französische Bistro-Küche  
**SERVICE** Vif und charmant  
**AMBIENTE** Schick im Pavillon und gemütlich im Park  
**PREISE** Vorspeisen ab Fr. 8.–, Hauptgänge ab Fr. 32.–

### ■ SO STIMMTS



Corinne Staub ist Image-Beraterin in Zürich und Autorin der Bücher «Dressguide», «Imagefaktor» und «So stimmt's»

Mein Mann kennt viele Leute. Treffen wir jemanden auf der Strasse, vergisst er meistens, mich vorzustellen. Ist es in Ordnung, wenn ich mich selber vorstelle? Oder soll ich nur grüssen?

WENN WIR NICHT VORGESTELLT WERDEN, fühlen wir uns wie auf dem Abstellgleis in Warteposition. Wir können auch nicht an dem Gespräch teilnehmen, welches die anderen Personen führen, weil wir ja nicht einfach mit fremden Menschen sprechen. Übernehme Sie in so einem Fall die Eigeninitiative und stellen sich beim Gegenüber vor. «Darf ich mich vorstellen, ich bin Hanni Meier, die Frau von Robert.» Das entspannt gleich die ganze Situation und wirkt sympathisch. Ausserdem erfahren Sie so, wer die andere Person ist, und können dem Gespräch besser folgen und sogar mitreden.

Stellen Sie Ihre Fragen unter [sostimmts@sonntagonline.ch](mailto:sostimmts@sonntagonline.ch)