



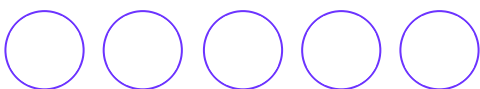
Bild: Thomas Egli

Hering schlägt Kater

20 SEPTEMBER 2018

Food & Home

Wir haben Topköche gefragt, wie sie einen Hangover bekämpfen. Teil 1: Tobias Buholzer vom Restaurant Die Rose in Rüschlikon am Zürichsee.



Nach einem ausschweifenden Dinner mit entsprechender Getränkebegleitung oder einer langen Partynacht mit zu vielen Drinks aufzuwachen, ist meist eine ziemliche Tortur. Der Schädel brummt, der Magen sticht, und irgendwie scheint auch alle Kraft aus dem Körper gewichen zu sein. Doch wie gehts wieder aufwärts? «Vieles, das Kranken auf die

Beine hilft, eignet sich auch als Katerfrühstück», sagt Tobias Buholzer, Inhaber und Küchenchef der mit einem «Michelin»-Stern und 16 «Gault Millau»-Punkten ausgezeichneten Rose in Rüschlikon ZH.

«Eine Flädliisuppe zum Beispiel füllt die Salz- und Flüssigkeitsspeicher auf und bringt so den Körper wieder langsam in Schwung.» Buholzers Geheimtipp aber ist ein Heringssalat, wie man ihn im Norden Deutschlands isst. «Zum Fisch kommen Zwiebeln, Essiggurken, Randen und Sauerrahm. Der eingesalzene Fisch mit der cremigen Sauce schmeckt nicht nur ausgezeichnet, sondern hat auch noch eine belebende Wirkung.» Laut dem Meisterkoch, der neben dem Gourmetrestaurant in der Rose auch noch eine einfachere Beiz mit Spezialitäten aus Italien und dem Tessin betreibt, darf es zum Kurieren eines Hangovers durchaus auch etwas richtig Herzhaftes sein. «Eine knusprige Butterrösti mit Spiegeleiern kann Wunder wirken», ist er überzeugt.

