



## Yanns Weihnachtsgenuss



### RINDERFILET

Fleisch gibt es bei Yann Sommer selten, seine Ernährung ist vorwiegend vegetarisch. Zu besonderen Anlässen darf es aber mal ein besonderes Stück sein; zum Beispiel Rinderfilet, sorgfältig beim Metzger ausgewählt und mit frischen Kräutern im Ofen medium gegart.



### ROTWEIN

Zeit ist für einen Spitzensportler der grösste Luxus. An Weihnachten bedeutet das für Yann Sommer, mit Leuten aus dem engsten Umfeld so lange zusammensitzten, wie der Abend eben dauert. Dazu passt ein gutes Glas Rotwein, bevorzugt aus dem Piemont oder aus dem Bordeaux.



### DESSERT

Für das Dessert ist bei der Sommer-Weihnacht in der Regel Yanns Mutter Monika zuständig. Dann gibt es beispielsweise ein Himbeer-Tiramisu mit cremigem Mascarpone und festlich frischen Früchtchen.

# YANN SOMMER GESUNDE WEIHNACHTEN

Geniessen ohne Reue: So zelebriert man die Festtage mit Mass. Die kulinarischen und körperlichen Fitnessstipps von Nationaltorwart **YANN SOMMER**.

Aufgezeichnet: David Schnapp Fotografie: Nils Grubba

**AN WEIHNACHTEN** gab es bei uns nie ein traditionelles Essen wie Fondue Chinoise oder Filet im Teig. Aber wir haben immer etwas aufwendiger gekocht, zum Beispiel eine Bouillabaisse oder hausgemachte Tagliatelle mit Weissm Trüffel. Es ging auch darum, zusammen in der Küche zu stehen und mit guten Produkten ein schönes Essen zuzubereiten. Und wenn man als Familie an der Pastamaschine steht und die halbe Küche mit Mehl bestäubt ist, entstehen besondere Momente, die mir bleiben.

In meinem Verständnis ist Weihnachten deshalb eine Kombination aus familiärer Geselligkeit und gutem Essen. Und wenn alle mithelfen, sind auch etwas aufwändigere Kreationen möglich. Wenn ich mich hingegen allein in die Küche stelle, koche ich etwas Einfacheres, was sich gut vorbereiten lässt. Einen Risotto mit saisonalen Zutaten beispielsweise und dazu ein Rinderfilet aus dem Ofen. Das brate ich an, gebe es dann mit Rosmarin und Thymian für 20 Minuten in den 120 Grad heissen Ofen und lasse es am Schluss fünf Minuten, in Alufolie gewickelt, stehen. Der Fleischsaft, der sich in der Folie sammelt, mit den Kräutern sowie etwas Salz und Pfeffer gewürzt, gibt eine gute einfache Sauce.

Gutes Essen ist für mich unabdingbar mit Weihnachten verbunden. Die Gelegenheit, einen so genannten Cheat Day einzulegen,

gehört aber auch dazu, ein Tag, an dem alles erlaubt ist, was gut schmeckt. Für einen Profifussballer ist das ganze Jahr ziemlich eng getaktet, es ist viel Disziplin in Ernährungs- und Bewegungsfragen gefordert. Da erlaube ich mir über die Festzeit drei Tage, an denen auch einmal ein beherzter Griff in die Guetslidose möglich ist.

**OHNE GUETS LI SIND WEIHNACHTEN OHNEHIN NICHT DENKBAR:** Wenn sie im Ofen backen, enthält allein ihr Geruch schon alles, was mich an die warmen familiären Stunden zu Hause erinnert. Und egal, ob Mailänderli, Zimtsterne oder Spitzbuben, Weihnachtsgebäck ist ein ewiger Wert, auf den ich keinesfalls verzichten möchte.

Als Ausgleich habe ich eine Art eingebauten natürlichen Bewegungsdrang. Tagelang herumzusitzen, ohne etwas zu tun, lässt mein Körper nicht zu. Er fängt förmlich an, gegen die Tatenlosigkeit zu rebellieren. Deshalb vergeht auch während der weihnachtlichen Auszeit kein Tag, an dem ich nicht auf dem Basketballfeld ein paar Körbe werfe, im Wald einen Spaziergang mache oder ein paar Joggingrunden drehe. So kann ich leicht Genuss mit Mass und ohne Reue verbinden, Spass am Essen und die Freude an der Bewegung kommen harmonisch zusammen wie die Familie an Weihnachten. @



### REZEPT



## Mailänderli mit Puderzucker glasur

ZUTATEN  
für ca. 50 Guetsli

250 g weiche Butter

225 g Zucker

1 Prise Salz

3 Eier

500 g Mehl

1 Vanilleschote,  
ausgekratzt Mark

1 Bio-Zitrone,  
Schale abgerieben

150 g Puderzucker

2 EL Zitronensaft

### ZUBEREITUNG

Alle Zutaten bis auf den Puderzucker und den Zitronensaft in der Küchenmaschine zu einem Teig verkneten, etwas flach drücken und, in Frischhaltefolie gewickelt, 2 Stunden im Kühlschrank ruhen lassen. Den Ofen auf 180 Grad Heissluft vorheizen, den Teig auf der bemehlten Arbeitsfläche etwa 5 mm dick auswallen und nach Belieben Formen ausstechen. Auf ein mit Backpapier belegtes Blech setzen, nochmals 15 Minuten kühl stellen und dann etwa 12 Minuten backen, bis die Guetsli goldbraun sind. Währenddessen den Puderzucker mit dem Zitronensaft verrühren, bis eine dickflüssige Masse entsteht.

Mit einem Pinsel auf die noch warmen Mailänderli auftragen und trocknen lassen.