

Gastro

Restaurant Kapello, Wolhusen

Essen statt beten

Selber unter Fachanleitung grillieren und im Gotteshaus dinieren. In Wolhusen wird eine alte Kapelle neu genutzt.

Vor über 100 Jahren liess Eduard Geistlich eine Kapelle in Wolhusen erbauen, wo sich die christliche Gemeinschaft der Täufer versammelte. Heute staunt man nicht schlecht, in der Mitte des Gewerbegebiets Hackenrüti ein Gotteshaus vorzufinden.

Diesem wurde nun nach einer geraumen Pause in Form eines Gastrobetriebes neues Leben eingehaucht. Die Kapelle wird zum «Kapello», und so kann man Wein und Bier auf der Kirchenbank geniessen. Die Vision der drei Gründer (Lukas und Eveline Schär, Beni Sutter), einen Treffpunkt zu schaffen, wo nebst gepflegtem Dinieren auch schlicht ein Feierabendbier genossen werden kann, hat sich erfüllt. Es sind in Zukunft auch kulturelle Events geplant.

Integriert in einem alten Kirchengesangsbuch finden wir die Speisekarte. Ich entscheide mich für ein Rib-Eye (Hohrücken vom Rind), welches sich speziell gut zum Grillieren eignen soll, mein Kollege für Spare Ribs an Pfefferhonigmarina-



Das selbst gegrillte Rib-Eye wird mit Gemüse ergänzt. Bild Nicole Schürmann

de. Anschliessend werden wir nach draussen zu den Grills begleitet. Nach einer kurzen Anleitung kann eigentlich nichts mehr schiefgehen – ausser man hält sich nicht an die empfohlene Zeit.

«Sexy» Wein

Das Fleisch ist sehr zart und hat einen wundervollen Eigengeschmack. Es ist nicht einmal nötig, es zu würzen, aber die Barbequemischung passt allerdings gut dazu. Auch meinem Kollegen schmecken seine Spare Ribs. Dazu trinken wir einen feinen Portugieser aus dem Gebiet Alentejano mit dem etwas aussergewöhnlichen Namen «Sexy».

Die Beilagen werden in der Küche zubereitet und anschliessend an den Tisch gebracht. Die Folienkartoffel mit Kräutercreme und die Rüeblli mit Ingwer schmecken hervorragend. Zum süssen Abschluss gibts heisse Vulkanschokoladentöpfchen, serviert mit Vanilleglace und Cointreau, sehr lecker.

Nicole Schürmann

■ **Essen**
Verschiedene Fleischstücke und Vegetarisches zum Selbergrillieren. Angebot wechselt jeden Monat

★★★★☆

■ **Preis/Leistung**
Grilladen separat, z. B. Rib-Eye Fr. 25.– (sehr gute Qualität), Beilagen Fr. 5.–, Kombination Beilagen und Gemüse Fr. 10.–

★★★★☆

■ **Ambiente**
Locker und lebhaft, Bedienung sehr freundlich

★★★★★

■ **Infos**
Restaurant Kapello, Hackenrüti 7, Wolhusen, Tel. 041 490 18 18, info@kapello.ch, Öffnungszeiten: Do 16-24, Fr und Sa 16-01.00

Die Redaktion wählt die Restaurants für diese Kolumne selbstständig aus, es können keine Vorschläge eingereicht werden.

Neuerscheinung Gesund kochen

Unsere Ernährung soll leicht, vielseitig und gesund sein und am besten schnell zubereitet. Eines der vielen Diätprogramme, die Kochbücher herausbringen, ist das BCM-Ernährungsprogramm. Eben ist «**Schlanke Mahlzeiten**» (von PreCon, Fr. 13.50) erschienen. Auf 96 Seiten werden Rezepte präsentiert, die extra für besagtes Programm entwickelt wurden. Damit wird sichergestellt, dass die Gerichte zwischen 500 und 600 Kalorien und ein optimales Verhältnis zwischen Kohlenhydraten, Eiweissen, Fetten und weiteren Nährstoffen enthalten.

Obwohl das Buch für Leute gedacht ist, die diese Diät befolgen, eignen sich die Gerichte auch für solche, die einfach und gesund essen wollen. Den Anfang machen «Delikate Fleischgerichte», zum Beispiel Ofengeschmortes vom Rind. Danach folgen Fischgerichte wie etwa Gepfeffertes Seeteufel. Vegetarische Gerichte bieten zum Beispiel Klassiker wie Äplermagronen. Desserts finden sich im Diätkochbuch nicht, aber dafür hats Tipps drin, wie man das Gewicht hält.

SCHLANKE MAHLZEITEN
einfach & schnell



Die umfunktionierte Kapelle.

PD

red

PreCon