

# Zum Schluss ein kleiner Zuckerüberschuss

**Das Gericht** Unser Besuch im gutbürgerlichen Restaurant Rubina nahm vorweg, was man diesen Sommer vermehrt machen soll: Ferien im eigenen Land. Es war bezaubernd.



In der guten Stube vom Rubina gibts Kalbshackbraten-Muffin auf Polenta. Fotos: Sabina Bobst

## Salome Müller

Besitzerin Désirée Eggli empfängt persönlich, als wir zu dritt das Restaurant Rubina im verlassenen Universitätsquartier betreten. Etwas separiert setzen wir uns an einen runden Tisch beim Fenster. Eggli hält höflich Abstand und heisst uns noch einmal willkommen. Sie tut es herzlich, als wären wir nach langer Abwesenheit zurückgekehrt. Wir fühlen uns im hell gestrichenen, holzgetäferten Raum wie in einer guten Stube.

Wie das heimische Wohnzimmer trägt auch das Restaurant Rubina eine Familiengeschichte mit sich: Rubin ist der Familienname von Egglis Mutter, Rubin der Familienedelstein, rubinrot darum die Fassade. Im April wollte das Rubina sein 10-jähriges Jubiläum feiern – dann drängte sich der Lockdown vor.

An diesem ersten Samstagabend seit den Lockerungen verspricht die liebeliche Frühlingstimmung viele Möglichkeiten und ein sanftes Kitzeln. Ob wir den Crémant probieren möchten, einen Pinot Noir der Zürcher Jungwinzerin Simone Monstein? Dreimal ein entschiedenes Ja.

Die Speisekarte bietet gutbürgerliche Schweizer Küche mit französischer Extravaganz, neben Vor- und Hauptspeisen sind auch drei Genussmenüs aufgeführt: Wählen können

**Wir machen eine Reise durch die Schweiz, bleiben immer wieder staunend stehen.**

wir zwischen einem 4-Gang-Menü mit Fisch, Fleisch oder der Vegi-Variante (je 88 Fr.). Wir entscheiden uns für zwei Dreigänger (74 Fr.) und eine Hauptspeise von der normalen Karte.

Zur Vorspeise nehmen wir den weissen Spargelsalat an Himbeer-Vinaigrette mit Haselnuss und Sauerampfer, als Hors-d'œuvre den Hecht-Puffer auf Spargel-Ragout, Sauerampfer und Schnittlauchöl. Zur Hauptspeise bestellen wir einmal Schweizer Saibling mit Sauer-teigkruste auf weissem Spargel mit Gnocchi, Capuns auf Spargel-Ragout mit Kräuter-Mandel-Kruste und frischen Erbsli sowie den Hackbraten-Muffin vom Kalb an Pilzjus auf Bramata-Polenta mit Kräutersalat (36 Fr.). Dazu einen Petite Arvine aus dem Wallis.

Kulinarisch bewegen wir uns einmal quer durch die Schweiz – wir machen eine kleine Reise durch Flüsse, Wälder, über

## Restaurant Rubina, Zürich

– **Preis-Leistungs-Verhältnis** 74 Franken für drei Gänge dünkt uns ein fairer Preis, zumal die Produkte alle aus der Schweiz stammen. Allerdings profitiert man von diesem Einheitspreis mehr, wenn man sich für das Fleisch- oder Fisch-Menü entscheidet. Vegis haben hier etwas das Nachsehen.

## – Ambiance

Das Interieur ist zurückhaltend eingerichtet, der schöne Raum kommt gut zur Geltung. Weil das Restaurant nicht ganz ausgelastet war und die übrigen Gäste weit voneinander entfernt sassen, waren ungestörte Gespräche möglich.

## – Service

Sehr aufmerksam, aber trotzdem zurückhaltend. Das Rubina ist eine Herzensangelegenheit – das haben wir sofort gemerkt.

## – So kommt man mit dem ÖV hin

Mit dem 9er- oder 10er-Tram bis zur Haltestelle Haldenbach fahren, dann wenige Meter die Universitätsstrasse hochgehen. Das Rubina befindet sich auf der rechten Seite.

www.restaurant-rubina.ch  
Universitätsstrasse 56,  
8006 Zürich, Tel. 044 350 30 15.  
Öffnungszeiten: Montag bis Freitag  
11.30 bis 14 Uhr, 18 bis 23 Uhr,  
Samstag 18 bis 23 Uhr

Berge und bleiben immer wieder staunend stehen.

Die Portionen sind schön angeordnet, nicht zu gross und doch sättigend. Der Spargelsalat und die Hauptspeisen waren «top» und «extrem fein», wie die Freundinnen befinden. Auch die Desserts haben überzeugt: das Weisse-Schokolade-Parfait mit Erdbeeren und Mandeln, die Rübelschnitte mit Nussbutterglasur und Sauerrahmglyce und das Griessköpflli mit Rhabarberkompott und Vanille-Brösmeli waren sehr süss, aber auch sehr fruchtig und erfrischend.

Der kleine Zuckerüberschuss treibt uns beglückt in die Nacht hinaus, als das Rubina um 23 Uhr schliesst. Jetzt sind wir satt, aber wir haben diesen unbestimmten Hunger nach mehr – typisch schweizerisch?

In dieser wöchentlichen Rubrik lesen Sie unsere Urteile über Gerichte in Zürcher Restaurants.

## ZÜRITIPP

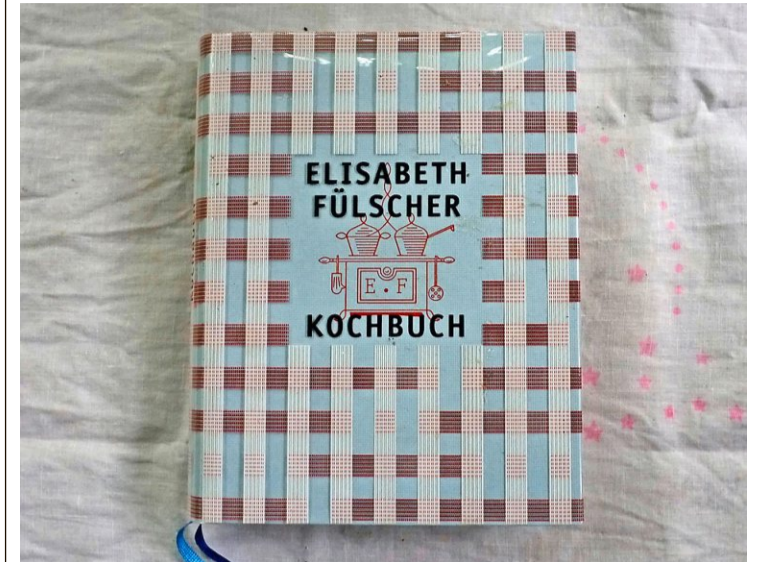


Foto: Stefan Busz

## Die Vielfalt der Fünfzigerjahre

**Züri-Kochbuch** Sie bestand darauf, als «Fräulein Fülcher» angesprochen zu werden. Progressiv für die Zeit waren ihre Rezepte: Nasi Goreng, Hollywood-Salat, Risotto Casimir (natürlich mit Ananas aus der Dose). (bu)

Elisabeth Fülcher: Kochbuch (hier+jetzt)

WWW.ZUERITIPP.CH

## Work-out

## Ein Fehler, der zu vermeiden ist



Michèle Binswanger

War ja dann auch langsam Zeit, dass wir uns vorsichtig in unseren neuen Post-Corona-Alltag vortasten. Dazu gehört auch, dass die Gyms uns neuerdings wieder willkommen heissen – wenn auch unter Auflagen und mit der gebotenen Vorsicht. Nur dass es für viele Sportler mit der Vorsicht nicht weit her ist, seit die Gyms wieder geöffnet haben. Zumindest bei denen, die wie ich diesbezüglich etwas derangiert sind im Kopf.

Bei der mangelnden Vorsicht geht es übrigens nicht um das allfällige Ansteckungsrisiko. Das kann man mit der richtigen Planung und den angesagten Hygienemassnahmen in Schach halten. Ich meine vielmehr die Begeisterung, mit der sich ein gewisser Typ Amateursportler nach der Quarantänepause wieder ins Training stürzt.

Wochenlang mussten wir mit Bändern Vorlieb nehmen, mit den bescheidenen Gewichten, die man im Haus hat, dem obligaten Waldlauf für die Psyche. Alles gut und schön. Aber sie haben uns gefehlt, die richtigen schweren Jungs. Das metallene Klicken der Gewichte, wenn sie bei jeder Wiederholung auf dem harten Boden auftreffen. Wenn ich ins Gym gehe, will ich mich in der Regel selber besiegen, mir beweisen, dass ich es noch besser kann. Und da nach der Quarantäne

diesbezüglich eine verdammt Niederlage zu befürchten ist, möchte man sich besonders hart anstrengen.

Das ist natürlich verlockend – endlich wieder einmal spüren, wie sich richtig schwere Gewichte anfühlen, wie sich ein Set anfühlt, wenn man wirklich bis zum Muskelversagen geht, der Rausch der Erschöpfung und das unvergleichliche Gefühl, wenn sich der Puls langsam wieder senkt und man wieder genug Luft bekommt. Aber besonders klug ist es nicht,

**Wer sich nun mit Vollgas ins Training stürzt, riskiert den Muskelkater seines Lebens.**

vor allem nicht, wenn das Ziel ist, möglichst schnell wieder auf den Prä-Quarantäne-Trainingszustand zu kommen.

Wer sich nun Vollgas ins Training stürzt, riskiert nicht nur den Muskelkater seines Lebens, der einen daran hindert, wieder zur alten Form zu finden. Er riskiert auch Verletzungen. Deshalb sollte, auch wer während der Quarantäne fleissig weiter trainiert hat, sich den ganz schweren Gewichten nur in kleinen Schritten nähern und ein paar leichtere Trainings absolvieren, bevor man wieder richtig einsteigt. Für viele mag das selbstverständlich sein – und für jene, die wie ich nicht ganz richtig ticken diesbezüglich, lesen sie meine Warnung. Ich habe es getan und ich habe gelitten. Es war nicht schön. Und ich würde es auch nicht wieder tun.

Michèle Binswanger ist Autorin beim «Tages-Anzeiger», liebt Sport und Trainingsphilosophien.