

JUNI 08, 2020

#MYMARSOLIVING mit Fabio Lombardi

Viele Menschen neigen dazu zu behaupten, dass sie ihre Träume leben wollen, aber die wenigsten machen das auch. Wir haben einen Menschen getroffen, der es wirklich geschafft hat – Fabio Lombardi, Starkoch aus Zürich, der seine Begeisterung für gutes Essen mit seinem Team, seinen Gästen und in diesem Blogartikel auch mit uns teilt. Nach einer bemerkenswerten Karriere als Küchenchef in verschiedenen schweizerischen Spitzenrestaurants, leitet er derzeit das Rosaly's in Zürich. Wir hatten die grossartige Gelegenheit, mit diesem viel beschäftigten Koch über seine Morgenroutine, sein Lieblingsfrühstück (wir haben das Rezept!) und seine liebsten Restaurants - abgesehen von seinem eigenen – zu sprechen.

**Hi Fabio, erzähl uns etwas über dich?**

Mein Name ist Fabio Lombardi, ich bin 30 Jahre alt und wohne, seit ich acht bin, in Zürich Höngg an der Limmat. Mein Traumberuf Koch und die Begeisterung für Lebensmittel lebe ich jeden Tag mit grösster Freude.

Ich habe meine Lehre als Koch habe ich im Rosaly's und im Sternengrill am Bellevue absolviert – mit 18 war ich schon ausgelernt und habe meine Interessen weiter verfolgt, in den besten Hotels und Restaurants der Schweiz und teils im Ausland. Mit 29 das grosse Comeback – ich habe die Chance bekommen, alle Betriebe der Belgrill AG, wo ich

damals gelernt

habe, im f&b Bereich sowie von der kulinarischen Seite zu führen.

Meine Hobbys sind Ducati fahren und Sport. **Du bist seit letztem Jahr Chefkoch des allbekannten Restaurants**

Rosaly's in Zürich. Wie verlief dein Einstieg? Ich hatte einfaches Spiel, da alle schon von mir wussten – ich war

immer in Kontakt mit allen Arbeitgebern und

Arbeitskollegen, insbesondere mit meinen jetzigen Chefs Pepe & Thomy Rosenberger. Ich wurde mit voller Freude empfangen, der Respekt zwischen mir und meinem Gegenüber hat von Anfang an super funktioniert. **Was ist dein**

Liebblingsgericht? Ich habe viele Lieblingsgerichte – am liebsten koche ich alte italienische Gerichte, die ich neu

interpretieren kann,

wie eine Oxtail Lasagnetta mit Trüffel oder Mini-Panzerotti mit geräucherter Burrata und konfierten Tomaten.

Liebblingsrestaurant in Zürich?

Ramen im Ooki bei meinem Freund Ino.

Was ist deine Morgenroutine? Wann stehst du auf? Was machst du als Erstes?

Ich stehe von Dienstag bis Samstag immer zwischen 7:00 und 8:00 Uhr auf, dann mache ich mir meinen legendären Porridge mit Banane, Zimt und Beeren. Gegen 8:30, 9:00 Uhr beginnt meine Arbeit mit meinem Team.

Rezept: Legendärer Porridge mit Banane, Zimt und Beeren

- Bio Haferflöckli
- Mandelmilch
- MS Zimt KL
- Honig 1/2
- Banane
- Quinoapops
- Ovo Crunch
- Beeren

Was ist für dich das beste Frühstück? Für mich sind einfache Sachen wie Porridge oder Gerichte auf kleinen

Tellern wie Rührei mit Avocado am besten –

mein Frühstück sollte vielfältig sein, viele verschiedene Sachen in kleinen Schalen und Teller.

Andere Vorschläge für z'Morge im Bett:

Hanf Pancakes mit Ahornsirup & Beeren

Humus mit Harissa

Æuf Norvège mit Lachs

French Toast

Tortilla

Italienische Fleischspezialitäten

Trüffelbrie