


Rund um Pfanne, Topf und Herd

ERST NACH DEM GAREN SALZEN	3
Kräuter und Gewürze geben Fleisch erst den Geschmack	3
Rindfleisch:	3
Schweinefleisch:	3
Kalbfleisch:	3
Lammfleisch:	3
Marinade:	3
Trockene Beize:	3
DER AUßENSEITER IN DER KÜCHE - MEERRETTICH	3
Meerrettich ist Medizin	3
Meerrettich-Produkte	3
Meerrettich in der Küche	4
Gepökelter Tafelspitz mit Meerrettich	4
	
EIN BUND FÜR ALLE FÄLLE	4
Suppengrün gekocht, geschmort, gebacken	4
Gemüse-Eintopf mit Fleischklößchen	5
Gemüsekekuchen mit Schafkäse	5
Gedünstetes Fischfilet aus dem Ofen	6
Schweinerücken mit Suppengrün	6
KLEINE BIESTER - TELTOWER RÜBCHEN.	6
Dicke Zwerge	7
Auch Fontane mochte sie	7
MIT SENF KOCHEN	7
Schweinebraten mit Senfkruste	7
Hähnchenkeulen mit Senfkruste	7
Kaninchen in Senfsahne	8
Kabeljau in Senfbuttermilch	8
REZEPTE FÜR DIE SCHNELLEN GERICHTE (FÜR ZWEI PERSONEN)	8
Krabbenpfanne	8
Geräucherte Forelle mit Dillkartoffeln	8
Putenschnitzel mit Tomaten	9
	1

Rund um Pfanne, Topf und Herd

Schinkentaschen	9
Überbackene Kalbsschnitzel	9
Filetspießchen in Currysahnesoße	9
Gefüllte Fleischbällchen	9
ROHKOST, TRENNKOST, VOLLWERTKOST GIBT VIELE MÖGLICHKEITEN, DIE ERNÄHRUNG UM ZUSTELLEN – WELCHE SIND GESUND	10
MODERNE KÜCHE	11
Rindfleisch mit Frühlingszwiebeln	11
Chao ist einen Versuch wert (kochen im Wok)	11
Schweinefleisch mit Brokkoli und Mandeln	12
Hühnerbrust mit Lauch und Schinken	12
Filetstreifen mit saurer Sahne	13
Spinat mit Sojakeimlingen	13
Puterfilet mit Bananen und Portwein	13
Rasch gebratenes Kalbsleber mit Salbei	14
Süß-saurer Fisch mit Paprikaschoten	14
Lammgeschnetzeltes mit grünen Bohnen	14
Kalbsfilet mit Spargel	15
DIE ZEHN GEBOTE DER GESUNDEN ERNÄHRUNG	15
VOLLWERTIGE ERNÄHRUNG DAS EMPFEHLEN EXPERTEN	15
INFORMATIONEN ZU ALTERNATIVER ERNÄHRUNG	15

Rund um Pfanne, Topf und Herd

Erst nach dem Garen salzen

Kräuter und Gewürze geben Fleisch erst den Geschmack

Während die meisten Gewürze vor dem Braten oder Schmoren auf das Fleischstück gegeben werden, sollten kleine Stücke erst nach dem Garen gesalzen werden. Das gilt auch für Kurzgebratenes, Geschnetzeltes und Leber. Salz entzieht dem Gewebe Saft, so dass es trocken und zäh wird. Kräuter und Gewürze sind das i-Tüpfelchen einer schmackhaften, abwechslungsreichen Küche. Sie bringen den Fleischgeschmack erst zur vollen Geltung. Hier einige Tipps, welches Gewürz sich jeweils für ein bestimmtes Stück Fleisch eignet

Rindfleisch: Chili, Knoblauch, Liebstöckel, Lorbeerblatt, Muskatnuss, Oregano, Paprika, Pfeffer, Piment, Rosmarin, Thymian Wacholderbeeren.

Schweinefleisch: Beifuß, Bohnenkraut, Chili, Curry, Kümmel, Knoblauch, Lorbeerblatt, Majoran, Oregano, Paprika, Petersilie, Pfeffer, Rosmarin, Salbei, Thymian, Wacholderbeeren. Es darf kräftig gewürzt werden.

Kalbfleisch: Basilikum, Estragon, Koriander, Lorbeerblatt, Petersilie, Thymian. Sparsam würzen, damit das zarte Aroma nicht überdeckt wird.

Lammfleisch: Basilikum, Knoblauch, Minze, Oregano, Rosmarin, Thymian. Zum Mitbraten eignen sich: Beifuß, Bohnenkraut, Oregano, Rosmarin, Salbei, Thymian. Mitgekocht werden können: Kümmel, Liebstöckel, Lorbeerblatt, Wacholderbeeren. Da beim Erhitzen das Aroma leidet, sollten die folgenden Kräuter frisch zugefügt werden: Basilikum, Estragon, Minze, Petersilie, Schnittlauch.

Marinade: Marinieren bedeutet, das Fleisch in eine Würzsauce einlegen, zum Beispiel aus Rotwein, Schalotten, Pfefferkörnern und Lorbeerblatt oder aus Essig, Zitronensaft, Senf, Knoblauch und Zwiebeln Selbst grobe Fleischfasern macht die Marinade mürbe und zart. Bedeckt die Flüssigkeit das Fleisch vollständig, hält es sich bis zu sechs Tagen.

Trockene Beize: Das Fleisch mit Öl bestreichen und mit einer Würzmischung beispielsweise aus Rosmarin, Thymian, Knoblauch, Piment und Pfeffer bestreuen. Anschließend wird es in Klarsichtfolie gewickelt und sollte zwei Tage im Kühlschrank ziehen

Der Außenseiter in der Küche - MEERRETTICH

Im Volksmund heißt er Rachenputzer, Bauernsenf, Pfeffer- oder Scharfwurzel. Nicht ohne Grund: Schon die kleinste Menge Meerrettich treibt uns die Tränen in die Augen und läßt nach Luft schnappen. Die intensivste Würzkraft hat frischer Herbst-Meerrettich. Aber nur 5 % des bei uns angebauten Meerrettichs kommen frisch in unsere Küchen. 95% verarbeitet die Industrie. Der Meerrettich, bot. *armoracia rusticana*, stammt aus Osteuropa, wird jedoch bereits seit fast 800 Jahren bei uns kultiviert. Der Name hat nichts mit dem Meer zu tun, sondern mit der Mähre, bedeutet also „Pferderettich“ (vgl. englisch horseradish). Meerrettich ist eine ausdauernde Staude, die am besten in feuchten Niederungen gedeiht. Sie hat längliche, kräftig grüne Blätter und bildet dicke Pfahlwurzeln. Wichtige Erzeugergebiete sind Bayern, das Alte Land an der Unterelbe, das Spreegebiet, in Österreich die Steiermark, ferner Ungarn und Polen. Haupterntezeit ist der Herbst, frischer Meerrettich wird von September bis April angeboten. Sehr wichtig: Im Frühjahr läßt seine Würzkraft stark nach.

Meerrettich ist Medizin

Meerrettich enthält doppelt soviel Vitamin C wie die Zitrone, weshalb man ihn oft „bayerische Zitrone“ nennt. Er enthält außerdem ungewöhnlich viele Mineralstoffe, darunter Kalium, Calcium, Eisen und Phosphor. Für die Schärfe verantwortlich sind ätherische Öle, vor allem das Senföl, das antibiotisch wirkt. Meerrettich regt den Appetit und die Verdauung an und macht fette Speisen bekömmlicher. In der Volksheilkunde heißt es, daß er Erkältungen vorbeugt, fiebersenkend, harntreibend und schleimlösend wirkt.

Meerrettich-Produkte

Bei der industriellen Herstellung bleibt der Gehalt an Würze voll erhalten.

Gemüse-Meerrettich ist die Bezeichnung für fein geriebene Meerrettich-Wurzel, ohne Zusätze von Geschmackstoffen, roh konserviert und wie reibfrischer Meerrettich zu verwenden. Ca. 20 % des Meerrettichs werden zu Gemüse-Meerrettich verarbeitet.

Tafelfertiger Meerrettich ist geriebener Meerrettich, roh konserviert und vermischt mit Mayonnaise oder streckenden Mitteln wie z. B. Sahne, zugleich mit Essig, Salz etc. gewürzt. Zu Gegrilltem, Würstchen, Fleisch, Eiern, für Salatsaucen.

Rund um Pfanne, Topf und Herd

Außerdem gibt es mit Meerrettich gewürzte Produkte wie Senf, Ketchup und Quark, Salat. Und sogar einen Meerrettich-Schnaps.

Meerrettich in der Küche

- Konservierten Meerrettich kühl aufbewahren, höchstens sechs Monate.
- Frische Meerrettichstangen in Folie im Kühlschrank lagern.
- Teilstücke zum Reiben in Wasser legen, nach einer Stunde sind sie wieder knackig.
- Zur Schonung der Augen am offenen Fenster reiben.
- Geriebenen Meerrettich sofort mit Zitronensaft beträufeln (für Saucen auch mit Mehl bestäuben) und gut abdecken, damit er hell bleibt.
- Meerrettich erst zum Schluß an warme Gerichte geben, beim Kochen würden die Würzstoffe verfliegen.

Meerrettichsahne — geschlagene Sahne mit Zitronensaft, Salz, Zucker und fein geriebenem Meerrettich: zu blau gekochtem und geräuchertem Fisch.

Meerrettichsauce — helle Bechamelsauce mit Zitronensaft, Zucker und Meerrettich: zu gekochter Ochsenbrust, Schweinefleisch und Fisch.

Apfel-Meerrettich (Apfelkren) — gedünstete Apfel mit Salz, Zucker, Zitronensaft und Meerrettich: zu gekochtem Rindfleisch.

Preiselbeer-Meerrettich-Sahne — Sahne mit Preiselbeeren und Meerrettich: zu Wild, Forelle.

Meerrettich-Butter — Butter mit Meerrettich, Salz und Zitronensaft: zu Steaks, Fisch, auf Sandwiches.

Orangen-Meerrettich-Sahne — Creme fraiche mit Orangenschale, Orangensaft, Salz, Zucker und Meerrettich: zu kaltem Fleisch, zu Fisch.

Beim Einlegen von Gurken oder roter Beten werden Scheibchen von Meerrettich als Würze mit eingelegt.

Gepökelter Tafelspitz mit Meerrettich

Für 4 Portionen:

1 Bund Suppengrün 30 g Margarine 2 ½ l Wasser, etwas Salz 750 g Tafelspitz (gepökelt) 100 g Meerrettich (frisch) 1 Tl Zitronensaft

Das gewürfelte Suppengrün in der Margarine andünsten, Wasser zugeben und mit wenig Salz würzen. Zum Kochen bringen, den Tafelspitz hineingehen, im offenen Topf ca. 1 Stunde kochen lassen. Herausnehmen und aufschneiden. Den Meerrettich putzen, grob raspeln, mit Zitrone beträufeln und daneben legen. Dazu Brühkartoffeln.



Ein Bund für alle Fälle

Suppengrün gekocht, geschmort, gebacken

Der Name Suppengrün hat das billige Wintergemüse in den meisten Küchen auf eine einzige Nebenrolle festgelegt. Dabei kann es viel mehr, als bloß in der Suppe mitkochen: Es bindet Soßen, paßt zu Fisch und Fleisch, schmeckt im Eintopf und auf herzhaftem Kuchen.

In dieser Jahreszeit ist frisches Gemüse rar und daher meist teuer importiert oder in Treibhäusern gezogen. Grund genug, einmal auszuprobieren, was man mit Suppengrün alles anfangen kann, denn das ist jetzt noch besonders üppig und aromatisch. Außerdem ist Suppengrün billig, für rund 1 Euro bekommt man ein gutes Pfund Gemüse. Neben ein oder zwei Möhren, einer Stange Porree und einem Stück Sellerie ist oft auch die kräftig schmeckende Petersilienwurzel mit im Bunde. Manche Händler ergänzen das Sortiment noch mit einem Sträußchen glatter Petersilie.

Rund um Pfanne, Topf und Herd

Gemüse-Eintopf mit Fleischklößchen

(für 5 Portionen)

500 g durchwachsener Speck, 1 Eßl. Pfefferkörner, 2 Lorbeerblätter, 3 Bund Suppengrün, 500 g kleine Kartoffeln, 50 g Margarine, 3 grobe ungebrühte Bratwürste, 2 Eßl. Whisky (evtl. weglassen), 1 Eßl. gehacktes Selleriegrün (ersatzweise Petersilie), Salz, 1 Dose Gemüsemais (Einwaage 285 g), frisch gemahlener Pfeffer, Tabasco, evtl. Instant-Brühe.

Speck in eineinhalb Liter Wasser mit Pfefferkörnern und Lorbeerblättern eine Stunde kochen. Inzwischen Suppengrün putzen, waschen und in Stücke schneiden. Kartoffeln schälen und vierteln. Gemüse und Kartoffeln in heißer Margarine andünsten. Die Garflüssigkeit vom Speck durch ein Sieb gießen und zum Gemüse geben. 25 Minuten kochen lassen. Inzwischen das Brät aus den Würsten drücken und mit Whisky und Selleriegrün vermischen. Aus der Masse kleine Klöße formen und in siedendem Salzwasser etwa fünf Minuten ziehen lassen. Mit einer Schaumkelle herausnehmen. Abgetropften Gemüsemais zum Eintopf geben. Mit Salz, Pfeffer, Tabasco und eventuell Instant-Brühe herzhaft abschmecken. Zum Servieren die Fleischklößchen in die Suppe geben.

(Pro Portion ca. 695 Kalorien/2909 Joule)

Tipp: Den gekochten Speck in Würfel schneiden und ebenfalls in der Suppe servieren. Schmeckt aber auch gut kalt als Brotbelag mit Senf!



(Pro Portion ca. 715 Kalorien/2992 Joule)

Oder mit gedünstetem Fischfilet (oben), als Gemüsebeilage und für die Soße püriert zu gebratenem Schweinerücken (unten).

Gemüsekuken mit Schafkäse

(für 2 Portionen)

1 Bund Suppengrün, 30 g Butter oder Margarine, Salz, 7j Zitrone, 4 Scheiben TK-Blätterteig, Mehl zum Ausrollen, 150 g Schafkäse, 2 Eier, ½ Becher Schlagsahne (75 g), grober Pfeffer, Muskat, einige schwarze Oliven.

Suppengrün putzen, waschen und in Streifen schneiden. In heißem Fett kurz andünsten. Mit Salz und Zitronensaft würzen. Blätterteig auftauen lassen. Auf wenig Mehl zu einem Rechteck von 30 mal 20 Zentimeter ausrollen. Eine Teighälfte mit 50 Gramm zerbröckeltem Schafkäse bestreuen. Die andere Teighälfte darüber schlagen und die gefüllte Teigplatte nochmals auf die ursprüngliche Größe ausrollen. Den Teig in eine Pie- oder Springform (Durchmesser 24 Zentimeter) legen. Das Gemüse darauf verteilen. Restlichen Schafkäse darüber bröckeln. Eier mit Schlagsahne verrühren. Mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen. Die Mischung über das Gemüse gießen. Form in den Backofen schieben, auf 200 Grad/Gas Stufe 3 schalten und den Gemüsekuken 40 Minuten backen; eventuell nach 30 Minuten mit Pergamentpapier abdecken. Mit abgetropften Oliven belegt servieren.

Rund um Pfanne, Topf und Herd

Gedünstetes Fischfilet aus dem Ofen

(für 3 Portionen)

1 Bund Suppengrün, 2 Knoblauchzehen, 1 Becher Creme fraiche (150 g), Salz, frisch gemahlener Pfeffer, 1 Teel. Edelsüß-Paprika, 1 Eßl. Semmelbrösel, 3 Scheiben Dorschfilet (500 g), 1 Zitrone, 1 Bund Petersilie, Fett für die Form, 1/8 l Weißwein (ersatzweise Brühe und 1 Eßl. Zitronensaft), 30 g Butter oder Margarine.

Suppengrün putzen, waschen und in Würfel schneiden. Mit zerdrücktem Knoblauch, Creme fraiche, Salz, Pfeffer und Paprika vermischen. Semmelbrösel unterrühren. Fisch abspülen und mit Zitronensaft beträufeln. Zehn Minuten stehen lassen. Petersilie waschen und trockentupfen. Die Blätter von den Stielen zupfen. Die Fischfiletscheiben trockentupfen und mit den Petersilienblättchen belegen. Salzen und locker aufrollen. Den Fisch in eine gefettete ofenfeste Form legen. Mit Wein übergießen und mit der Gemüsemischung bestreuen. Die Butter in Flöckchen darauf verteilen. In den Backofen schieben, auf 200 Grad/Gas Stufe 3 schalten und den Fisch 30 Minuten backen.

(Pro Portion ca. 410 Kalorien/1716 Joule)

Dazu: Reis

Schweinerücken mit Suppengrün

(für 4 Portionen)

3 Knoblauchzehen, 750 g Schweinerücken, Salz, frisch gemahlener Pfeffer, 3 Bund Suppengrün, 2 Becher saure Sahne à 200 g, 100 ccm Sherry (ersatzweise Brühe), 3 Zwiebeln, 20 g Butter oder Margarine, ½ Becher Schlagsahne (100 g), Zucker.

Knoblauchzehen abziehen und in feine Stifte schneiden. Den Schweinerücken mit den Knoblauchstiften spicken und rundherum mit Salz und Pfeffer einreiben. Suppengrün putzen und waschen. Ein Bund grob zerkleinern und mit dem Fleisch in einen Bräter legen. Mit saurer Sahne begießen. Bräter in den Backofen schieben, auf 200 Grad/Gas Stufe 3 schalten und das Fleisch eine Stunde 30 Minuten braten. Zwischendurch mit Sherry begießen. Restliches Suppengrün in Würfel schneiden. Zwiebeln abziehen und in Ringe schneiden. Suppengrünwürfel und Zwiebeln in heißem Fett andünsten. Sahne zufügen und das Gemüse bei kleiner Hitze im geschlossenen Topf 15 Minuten dünsten. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Fleisch aus dem Bräter nehmen und warm stellen. Schmorsud mitsamt den Gemüsestücken mit dem Schneidstab des Handrührgerätes pürieren oder durch ein Sieb streichen. Das Püree aufkochen lassen und mit Zucker, Salz und Pfeffer abschmecken. Zum Fleisch reichen. Das in Sahne gedünstete Suppengrün als Beilage dazu servieren.

(Pro Portion ca. 805 Kalorien/3369 Joule)

Dazu: Kartoffelklöße

Kleine Biester - Teltower Rübchen.

Die Saison hat begonnen: Jetzt kommt die große Zeit des Teltower Rübchens. Es wird als Delikatesse verkauft. Aber wie schmeckt die Stoppelfrucht überhaupt?

Widerlich. „Wi-der-lich!“ Mit jeder Silbe schmeckt sie noch einmal nach. Zu einem großen Diner war die Wirtschaftsjournalistin eingeladen, und das gab es? Teltower Rübchen!

Teltower Rübchen ab Vorspeise, als Hauptgericht und als Dessert, Teltower Rübchen als Zwischengang. Am Anfang fand sie es ja noch „interessant“, das Rübchen als Mousse zum Schinkenarrangement. Aber dann! Teltower Rübchen als Dreierlei, gekocht, geschnetzelt und gebraten, in süße braune Soße getunkt, in Wraps gewickelt, als Kuchen gebacken, als Eis gefroren... Da konnte sie das Rübchen schon längst nicht mehr riechen - und der Duft ist so wie der Geschmack, „sehr streng, eigenartig“, sehr erdig eben. „Für die Spargelnase ist das nix“, bekennt selbst Jörg II., Teltower Rübchenkönig 2001, der an diesem Abend als Unterhalter auftrat. Fassungslos saß die versammelte Wirtschaftsjournalistenschaft im feinen Brandenburger Landhotel vor dem krönenden Abschluss: Teltower-Rübchen-Schnaps. Da wurde der Dame schlecht.

Kein Zweifel: Es ist Teltower-Rübchen-Zeit. Von September bis Januar reicht inzwischen die ausgedehnte Saison, im Rahmen der Aktion „Kulinarisches Deutschland“ feiern die Gasthöfe südlich von Berlin gerade „Teltower Rübchen-Wochen“. Den Namen kennt fast jeder, lustig klingt er und sympathisch, nach Nostalgie und Omas guter Küche, nach Fontane und Brandenburg. Aber kaum einer weiß, wie das Rübchen aussieht und schmeckt. Man kann's auch nicht, wie eine Kirsche, einfach in den Mund stecken und kosten, denn das zähe Früchtchen will gekocht werden und zwar lange. Von milder, leicht süßlicher Schärfe sprechen dann die Experten, am Gaumen läuft eine ganze Reihe von Erinnerungen entlang: Steckrüben; Mohrrüben, Rettich, Runkelrüben, Kohlrabi. „Das ist, als wenn Sie 'ne Kohlrübe im Mund haben und 'n Meerrettich“, versucht Michael Lucks, Koch im Gasthof „Zur Linde“ in Wildenbruch, zu erklären, was nicht zu erklären ist.

Rund um Pfanne, Topf und Herd

Dicke Zwerge

„Mein, weiß und schmackhaft“, hat die „Real-Encyclopädie für die gehobenen Stände“ sie 1863 definiert. Eine geheimnisvolle, schöne Prinzessin? Rumpelstilzchen kommt eher hin. Ein hässlicher Zwerg, dreckig und behaart, grau-gelb-beige. „Rustikal“ sagt Jörg Welz. Deswegen sei er ja auch Rübchenkönig geworden, meint der Wirt vom Landhotel Theodore F. in Groben: wegen seines rustikalen Äußeren. Ein zartes Mädchen hätte als Sympathieträger nicht zu dem dicken Zwerg gepasst. Der gelernte Glaser und Koch setzt eher auf Humor als auf Schönheit. „Kleine Biester“ nennen Bauern und Köche die Stoppelfrucht, die als Saisonfüller auf abgeernteten Getreide- und Kartoffelfeldern angebaut werden. „Das Rübchen muss sich quälen, um zu wachsen“, sagt Günter Duwe, Rumpelstilzchens größter Freund, Ehrenvorsitzender des Teltower Heimatvereins. Quälen müssen sich auch die Menschen. Bei Bauer Jakobs ist der Scheunenboden bedeckt mit einem Hügel aus Dreck, Blättern und Kegeln. Jeder muss einzeln gesäubert und begutachtet werden, denn oft sitzt der Wurm darin, jedes zweite Früchtchen kommt auf den Müll. In der Küche müssen die Biester mühsam geputzt werden - „da ist Spargelschalen noch 'ne Freude gegen“ meint Lucks vom Gasthof Zur Linde. „Man muss einiges für das Rübchen tun“, sagt Axel Szilleweit. Der Ökobauer spricht aus leidvoller Erfahrung: Nach der Wende hat er seinen „Obst- und Gemüsehof „Teltower Rübchen“ genannt und zwei Hektar mit der Frucht angebaut. „Dreiviertel mißste ich wieder unterpflügen. Die Leute wussten nichts anzufangen damit“ Woher auch? In der DDR war die „Brassica rapa sativa mima teltpviensis“ fast völlig (außer aus Kleingärten) verschwunden. Zur großflächigen Landwirtschaft passte sie nicht, Aufwand und Ertrag standen in keinem Verhältnis. Aber auch in der Flut der Kochbücher von heute, die vergessene Gemüse wie Topinambur, Erdbeerspinat und Pastinaken wiederentdecken, sucht man vergeblich nach Rezepten. Denn das Rübchen ist eine Rarität: lediglich zwei Bauern, Szilleweit (ein Hektar) und Jakobs (15 Hektar) bauen den Kreuzblütler an, der nur in Teltow und Umgebung gedeiht, gedeihen darf: Erst auf sandigem märkischem Boden entwickelt er seinen markanten Geschmack, daher ist Teltower Rübchen seit ein paar Jahren Marke vom Patentamt geschützt.

Auch Fontane mochte sie

Als Delikatesse werden die Zwerge vermarktet, als solche haben sie schließlich schon der russische Zar und der römische Papst, Napoleon und Goethe genossen, der sie als „köstlich“ pries und nach Weimar nachschicken ließ. Heine glaubte gar, dass schon Horaz sie zum Lerchenrippchen aß. Nur weckt das Wort falsche Erwartung. Beim Stichwort „delikat“ denkt man an fein, und das ist die vitaminreiche, kompakte Charakterfrucht nun mal nicht. Gerade deshalb passt sie ja so gut in die Winterzeit, Ente, Wild und Martinsgans, zu Eintopf, Lamm und Rind - aber nicht zu Kalb und Hühnerbrust. Bei Fontane wird sie bei Herrendiners zur Spickgans serviert. An den Geschmack muss man sich gewöhnen, so wie jemand, der immer Vollmilch-Nuss genossen hat und nun plötzlich Bitter-Schokolade mit einem Kakaoanteil von 70 Prozent vorgesetzt bekommt. Am besten fängt man jetzt an: Denn, erklärt Bauer Szilleweit „fangfrisch aus der Erde“, mit ein bisschen Zucker dran, schmeckt das scharfe Rübchen am besten.

Mit Senf kochen

Schweinebraten mit Senfkruste

(für 6 Personen)

2 kg Schweinenacken, 6 Eßl. Öl, 4 Eßl. Mehl, Salz, grob gemahlener

Pfeffer, 1 Eßl. provenzalische Kräuter, 1 kleines Glas mittelscharfer (oder süßer) Senf, 1 Flasche herber

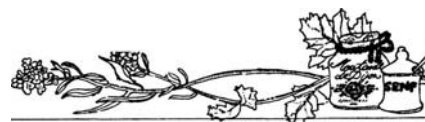
Weißwein, 500 g kleine Zwiebeln, 1 kg Champignons.

Den Schweinenacken mit Öl bestreichen, dann mit Mehl bestäuben und noch einmal mit Öl einreiben. Rundherum mit Salz, Pfeffer und der Hälfte der provenzalischen Kräuter würzen. Die Oberseite des Bratens dick mit Senf bestreichen, mit den restlichen Kräutern bestreuen und mit Öl beträufeln. Den Braten in die Fettpfanne des Backofens legen und in den auf 200 Grad vorgeheizten Ofen schieben. Nach 15 Minuten etwas Wein zugießen. Das Fleisch insgesamt zwei Stunden braten. Zwischendurch verdampfte Flüssigkeit durch Wein ersetzen. 30 Minuten vor Beendigung der Garzeit geschälte Zwiebeln und geputzte Champignons in die Fettpfanne geben und mitgaren. Das Gemüse während der Garzeit öfter wenden.

(Pro Person ca. 1255 Kalorien/5255 Joule)

Hähnchenkeulen mit Senfkruste

8 Hähnchenkeulen, Salz, Pfeffer, 75 g Butter, 6 Teel. mittelscharfer Senf (oder süßer Senf), 4 Eßl. Öl, 1



Rund um Pfanne, Topf und Herd

Knoblauchzehe, 1/4 Teel. Thymian, Cayennepfeffer, 1 Eßl. Semmelbrösel.

Die Hähnchenkeulen waschen, abtrocknen und mit Salz und Pfeffer einreiben. In einen Bräter oder in die Fettpfanne des Backofens legen und mit geschmolzener Butter bestreichen. In den auf 225 Grad vorgeheizten Backofen schieben und 25 Minuten braten, zwischendurch immer wieder mit Butter bepinseln. Hähnchenkeulen mit einem Gemisch aus Senf, Öl, zerdrücktem Knoblauch, Thymian, Cayennepfeffer und Semmelbröseln bestreichen und noch weitere 20 Minuten braten.

(Pro Person ca. 510 Kalorien/2135 Joule)

Kaninchen in Senfsahne

1 Kaninchen, Salz, Pfeffer, 3 Eßl. Mehl, 100 g durchwachsener Speck, 2 Eßl. Öl, 2 Zwiebeln, 1 Teel. Thymian, 2 Knoblauchzehen, Je 1/4 l herber Weißwein und Hühnerbrühe (Glas), 4 Eßl. mittelscharfer Senf, 100 g Schlagsahne, 1 Eßl. gehackte Petersilie.

Das Kaninchen in Portionsstücke schneiden. Waschen, abtrocknen und mit Salz und Pfeffer einreiben. In Mehl wenden. Speck in Streifen schneiden und in Öl ausbraten. Speck herausnehmen und die Kaninchenteile im Speckfett anbraten. Zwiebelwürfel zugeben, glasig dünsten. Thymian und ganze Knoblauchzehen unterrühren. Mit Wein und Hühnerbrühe auffüllen, mit Salz und Pfeffer würzen. Eine Stunde schmoren. Senf in den Bratenfond rühren. Sahne mit Mehl verrühren und die Soße damit binden. Noch einmal kräftig würzen. Die Petersilie hacken. Das Kaninchen zum Servieren mit Speckwürfeln und Petersilie bestreuen.

(Pro Person ca. 720 Kalorien /3015 Joule)

Kabeljau in Senfbutter

1 Kabeljau (ca. 1 kg), 1 Zitrone, 4 Tomaten, 1 Stang Porree, 3 Eßl. Öl, 1 Bund Petersilie, 1/4 l Weißwein, Salz Pfeffer, 3 Teel. mittelscharfr Senf, 100 g Butter, 1/2 Tee Estragon.

Den Kabeljau waschen, abtrocknen und mit Zitronensaft übergießen. Tomaten über brühen und die Haut abziehen. Tomaten vierteln. Geputzten Porree in Ringe schneide und in einer länglichen Form in Öl andünsten. Tomaten ungehackte Petersilie zugebet kurz mitdünsten. Wein zugeben. Mit Salz und Pfeffer würzen. Aufkochen. Fisch mit Salz und Pfeffer einreiben und da aufsetzen. Zugedeckt in den auf 195 Grad vorgeheizte Ofen schieben und 30 Minute garen. Senf mit Butter, Salz Pfeffer und Estragon verrühren. Auf dem Fisch zerlaufen lassen.

(Pro Person ca. 46 Kalorien/1885 Joule)

Rezepte für die schnellen Gerichte (für zwei Personen)

Krabbenpfanne

(für 2 Personen)

250 g Schweinefilet, 50 g gekochter Schinken, 1 Knoblauchzehe, 1 Stange Porree (100 g), 200 g Champignons, 4 Eßl. Öl, 1/2 Teel. Salz, 100 g Krabben, 2 Teel. Zitronensaft, 3 Eßl. Sojasoße, 1 Bund Dill, 30 g Cashewnüsse. Schweinefilet in dünne Scheiben schneiden. Schinken würfeln, Knoblauchzehe zerdrücken. Porree in feine Ringe und Champignons in Scheiben schneiden, Öl in der Pfanne erhitzen. Schweinefilet unter Wenden schnell anbraten. Dann die übrigen vorbereiteten Zutaten dazugeben. Bei starker Hitze unter Wenden fünf Minuten braten. Salzen. Krabben, Zitronensaft und Sojasoße zugeben und etwa eine Minute erhitzen. Mit feingeschnittenem Dill und gemahlenden Nüssen bestreuen.

(Pro Person ca. 1402 Joule/335 Kalorien)

Dazu: Reis

Geräucherte Forelle mit Dillkartoffeln

(für 2 Personen)

500 g Kartoffeln, Salz, 2 geräucherte Forellen á 250g, 1 Zitrone, 100 g Butter, 1 Bund Dill.

Kartoffeln schälen, waschen und gar kochen. Zwei Stück Alufolie in der Größe der Fische zuschneiden. Jede Forelle auf ein Stück Folie legen. Mit dem Saft einer halben Zitrone beträufeln und die Folie zusammenfallen. Im vorgeheizten Ofen bei 200 Grad 10 Minuten backen. Butter in einer kleinen Pfanne auslassen, aber nicht bräunen. Leicht salzen. Dill fein hacken. Die Kartoffeln mit etwas Butter und Dill schwenken. Die restliche Butter extra reichen. Den Fisch aus der Folie nehmen, mit Zitronenspalten anrichten.

(Pro Person ca. 3545 Joule/ 845 Kalorien)

Dazu: grüner Salat

Rund um Pfanne, Topf und Herd

Putenschnitzel mit Tomaten

(für 2 Personen)

2 Putenschnitzel a 200 g, Salz, Pfeffer, 1 Eigelb, 1 Eßl. Milch, 2 Eßl. Semmelbrösel, 2 Eßl. Reibkäse, 50 g Butter, 4 Tomaten, Estragon, Salz, weißer Pfeffer

Die Putenschnitzel flachdrücken, mit Salz und Pfeffer würzen. Eigelb mit Milch verquirlen. Semmelbrösel mit Reibkäse vermischen. Das Putenfleisch erst in der Eiermilch, anschließend in den Käsebröseln wenden. In heißer Butter von jeder Seite vier Minuten braten. Die Tomaten waschen und über Kreuz einschneiden. Mit Estragon, Salz und Pfeffer würzen. Im Bratfett fünf Minuten in geschlossener Pfanne dünsten. Schnitzel mit Tomaten auf einer vorgewärmten Platte anrichten.

(Pro Person ca. 2595 Joule/629 Kalorien)

Dazu: Salzkartoffeln

Schinkentaschen

(für 2 Personen)

1 Paket Tiefkühl-Blätterteig, Pfeffer, 4 Scheiben roher Schinken (120 g), 1 Dose Spargel (200 g), 2 hartgekochte Eier, 1 Ei, 1 Tomate, Petersilie.

Den aufgetauten Blätterteig zu einer Platte ausrollen. Vier Rechtecke von ca. 18X12 cm ausschneiden. Mit Pfeffer bestreuen. Auf jede Schinkenscheibe ein Viertel der Spargel legen, gehacktes Ei daraufstreuen, zusammenklappen und auf den Blätterteig legen. Die Ränder mit Eiweiß bepinseln und zusammendrücken. Die Blätterteigtaschen auf ein kalt abgespültes Backblech legen. Mit Eigelb bepinseln, im vorgeheizten Ofen bei 225 Grad 15 Minuten backen. Mit Tomatenachteln und Petersilie garnieren.

(Pro Person ca. 2415 Joule/ 575 Kalorien)

Dazu: Tomatensalat

Überbackene Kalbsschnitzel

(für 2 Personen)

2 Kalbsschnitzel a 200 g, Salz, Pfeffer, 1 Eßl. Mehl, 30 g Margarine, 2 Pfirsichhälften aus der Dose, 2 Scheiben Edamer Käse.

Schnitzel klopfen und mit Salz und Pfeffer würzen. In Mehl wenden und in heißem Fett von beiden Seiten drei Minuten anbraten. Je eine Pfirsichhälfte auf ein Schnitzel geben. Den Käse obendrauf legen. Im heißen Grill überbacken, bis der Käse schmilzt.

(Pro Person ca. 1760 Joule/ 420 Kalorien)

Dazu: Buttererbsen und Kartoffelkroketten

Filetspießchen in Currysahnesoße

(für 2 Personen)

2 Schweinefilets á 200 g, 30 g Öl, 2 Teel. Curry, 1/8 l saure Sahne, 1/8 l Schlagsahne, 1 Eßl. Mango-Chutney, 1 Eßl. Wein, Salz, Pfeffer.

Die Schweinefilets in drei Zentimeter dicke Scheiben schneiden, flach auf zwei Grillholzspieße stecken und in heißem Fett von jeder Seite drei Minuten braten. Aus der Pfanne nehmen, warm stellen. Curry ins Bratfett geben, kurz durchschmoren lassen. Verrührte saure Sahne und Schlagsahne unterrühren. Chutney und Wein zufügen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Spießchen in die Soße legen, zehn Minuten darin ziehen lassen. Einmal wenden.

(Pro Person ca. 2935 Joule/ 700 Kalorien)

Dazu: Reis oder Meterbrot

Gefüllte Fleischbällchen

(für 2 Personen)

Je 125 g Beefsteakhack und gemischtes Hack, 1 Teel. Salz, frisch gemahlener Pfeffer, 1 Zwiebel, 1 Bund Dill, 1 Ei, 1 Eßl. Semmelbrösel, 100 g Schafkäse, 40 g Pistazien.

Hack, Salz, Pfeffer, feingehackte Zwiebel und Dill, Ei und Brösel zu einem Teig verkneten. Vier gleich große Bällchen formen. Den Käse in vier Portionen teilen. Je eine Portion in die Bällchen drücken und rund formen. In Pistazien wenden. Im heißen Öl von jeder Seite fünf Minuten braten.

(Pro Person ca. 1486 Joule/355 Kalorien)

Dazu: Krautsalat und Brot

Rund um Pfanne, Topf und Herd

Rohkost, Trennkost, Vollwertkost gibt viele Möglichkeiten, die Ernährung umzustellen - welche sind gesund

Diese Leiden. Diese Lust. Immer wieder muss sich Jürgen, im Zaum halten, wird hin- und hergerissen zwischen herkömmlicher vegetarischer Ernährung und Rohkost. 1993 dann der Durchbruch. Jürgen fällt das Buch „Willst Du gesund sein? Vergiss den Kochtopf“ des radikalen Rohköstlers Helmut Wandmaker in die Hände. Seitdem ist Jürgen „100-prozentigert Rohköstler“. Es geht auf und ab, er kämpft gegen zu starken Gewichtsverlust und hat Probleme mit seinem Eiweißhaushalt, ist von Rückfällen in die Zeit gekochter Ernährung bedroht. Dann reißt er sich am Riemen und sagt sich: „Alle wilden Tiere ernähren sich zu 100 Prozent roh - es muss also richtig sein, verdammt noch mal!“ Für Jürgen, der über seine Grenzerfahrungen im Internet (www.rohkost-forum.de) schreibt, ist das „Abenteuer Rohkost“ eine „Expedition zum Selbst, ohne auch nur einen Meter verreisen zu müssen“. Sein Leben zwischen Höhenflug und Selbstkasteiung ist sicher ein extremes Beispiel dafür, wie die Umstellung der Ernährung das Leben verändert, ja fast religiöse Dimensionen annehmen kann. Dabei sind es viele verschiedene Motive, die alternative Ernährung für Millionen von Menschen interessant macht: etwa der Wunsch, sich bewusster, natürlicher und ökologisch korrekt zu ernähren. Vor allem aber gesundheitliche Gründe, die Angst vor Schadstoffen und vor Tierseuchen wie BSE. Und die Hoffnung, mit der richtigen Ernährung Krankheiten vorzubeugen und länger zu leben.

Alternative Ernährungsformen haben bei allen Unterschieden einige Gemeinsamkeiten. So werden pflanzliche Nahrungsmittel bevorzugt, ebenso Produkte aus der ökologischen Landwirtschaft und heimische Lebensmittel. Abgelehnt werden verarbeitete Lebensmittel wie der Schokoriegel oder die Tiefkühlpizza.

Wie sieht es mit den gesundheitlichen Risiken aus? Je mehr Lebensmittelgruppen, also etwa Brot oder Kartoffeln, weggelassen werden, umso einseitiger ist die Ernährung und umso schwieriger wird die Versorgung“ sagt Susanna Grimm von der Deutschen Gesellschaft für Ernährung, Sektion Baden-Württemberg.

Am häufigsten und vergleichsweise einfach zu praktizieren ist **Vegetarismus**, also der Verzicht auf Fleisch (*siehe Text unten links*).

Andere wichtige Formen alternativer Ernährung:

■ **Rohkost:** Sie ist meist eine Variante des Vegetarismus. „Gekochtes Essen ist Gift!“, lautet etwa die Maxime des „Rohkostpapstes“ Helmut Wandmaker. Er empfiehlt ausschließlich rohes Obst und Gemüse. So würden Krankheiten wie Herzinfarkt und Alzheimer, die durch „Eiweißmüll“ ausgelöst würden, vermieden. Auch Franz Konz propagiert eine rohe „Urkost“ aus Kräutern und Früchten, die zugleich als „Urmedizin“ etliche, wenn nicht alle Krankheiten heilen soll. Aus ernährungswissenschaftlicher Sicht ist Rohkost als Dauerernährung jedoch nicht geeignet weil sie zu schwerwiegenden Mangelerscheinungen führen kann. Das belegt auch die „Gießener Rohkost-Studie“. Ergebnis: Leute, die sich „roh“ ernähren, nehmen zu wenig Energie zu sich und leiden nicht selten unter Blutarmut.

■ **Trennkost:** Sie geht auf den amerikanischen Arzt Howard Hay (1866 bis 1940) zurück, der sich selbst mit Trennkost von einem Nierenleiden geheilt haben will und auch Patienten mit ihr behandelte. Die Hayche Trennkost basiert auf zwei Annahmen:

1. Übersäuerung des Gewebes ist die Ursache von Krankheiten. Deshalb soll die Nahrung zu 80 Prozent aus basenbildenden und nur zu 20 Prozent aus säurebildenden Lebensmitteln bestehen. Die Säure-Basen-Theorie findet sich auch bei anderen Formen alternativer Ernährung.
2. Kohlenhydrate und Proteine sollten voneinander getrennt eingenommen werden, weil sie nicht gleichzeitig verdaut werden können. Die Trennkost ist eine lakto-vegetabile (pflanzlich mit Milchprodukten) und ballaststoffreiche Ernährung, die nach Ansicht von Ernährungsexperten durchaus empfohlen werden kann - sofern der Anteil an Milch- und Getreideprodukten erhöht wird. Wissenschaftlich nicht belegt die Theorie von der Übersäuerung des Organismus und von der Trennung von Kohlenhydraten und Proteinen.

■ **Makrobiotik:** Hollywood-Stars wie Gwyneth Paltrow, Madonna und Nicole Kidman sind Freunde dieser Kostform. Makrobiotik bedeutet soviel wie „großes, langes Leben“. Sie orientiert sich am Taoismus und wurde von Japanern entwickelt. Kernpunkt ist die Lehre von Yin und Yang, zwei verschiedenen Energietendenzen, die in Einklang gebracht werden müssen. Krankheit gilt als Ausdruck des Ungleichgewichts. Auch die Lebensmittel werden nach Yin und Yang eingeteilt. Die Ernährung ist überwiegend pflanzlich. Getreide, vor allem Naturreis, steht im Vordergrund. Ernährungswissenschaftlich ist die Makrobiotik umstritten, vor allem die ursprünglichen Formen können sogar zu

Rund um Pfanne, Topf und Herd

einer gefährlichen Unterversorgung mit Vitaminen und Nährstoffen führen. Empfehlungen, so wenig wie möglich zu trinken oder schimmelige Lebensmittel zu verzehren, können schwere gesundheitliche Probleme verursachen. Zudem gibt es keine Hinweise darauf, dass sich mit Makrobiotik viele Krankheiten heilen lassen, wie von ihrem Hauptvertreter George Ohsawa verbreitet wurde.

■ **Vollwert-Ernährung:** Sie entstand in den ökologisch bewegten 70er Jahren des 20. Jahrhunderts und legt Wert darauf, nicht nur gesundheitsfördernd, sondern auch im Einklang mit der Umwelt und sozialen Bedürfnissen zu sein. Vollwertige Ernährung heißt: „Lasst die Nahrung so natürlich wie möglich.“ Die Lebensmittel sollen wenig verarbeitet und aus ökologischem Anbau sein. Pflanzliche Kost und Milchprodukte werden bevorzugt. Die Vollwert-Ernährung ist als Dauerkost geeignet und schneidet aus Sicht der Deutschen Gesellschaft für Ernährung im Vergleich mit anderen Formen alternativer Ernährung mit am besten ab - auch wenn sie keine großen Heilsversprechen birgt.

moderne küche

Rindfleisch mit Frühlingszwiebeln



Zubereitungszeit: 30 Min. **Zutaten für 4 Personen:**

500 g Rinderlende, 2-3 junge Möhren, 100 g Frühlingszwiebeln, 3 EßL Öl, Salz, schwarzer Pfeffer.

Für die Marinade: 3 EßL Sojasauce, 2 EßL trockener Sherry, 1TL Zucker, 1 TL Speisestärke.

1. Das Fleisch häuten, in ein Zentimeter dicke Scheiben und dann in zwei Millimeter breite Streifen schneiden. Die Zutaten der Marinade verrühren und über das Fleisch gießen. Zugedeckt zehn Minuten ziehen lassen.
2. Die Möhren schälen und schräg in dünne Scheiben schneiden. Die Frühlingszwiebeln putzen, eventuell längs teilen und mitsamt dem Grün schräg in vier Zentimeter lange Stücke schneiden.
3. Ein Eßlöffel Öl erhitzen, bis es raucht. Die Möhren hineingeben und eine Minute unter Rühren braten. Herausnehmen und zudecken. Das restliche Öl in derselben Pfanne sehr heiß werden lassen. Das Rindfleisch mitsamt der Marinade hineingeben und zwei Minuten unter Rühren braten.
4. Möhren und Frühlingszwiebeln zufügen und alles bei größter Hitze noch eine Minute unter Rühren braten. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und sofort zu Tisch bringen.

Beilage: Reis, Sojasauce dazu reichen.

Getränk: Bier oder grüner Tee.

Chao ist einen Versuch wert (kochen im Wok)

Das chinesische Pfannenrühren ist eine uralte und dabei hochaktuelle Kochmethode. Die kurzen Garzeiten schonen die Nährstoffe der Zutaten und helfen Energie zu sparen

Eine uralte chinesische **Garmethode** wird für die moderne Küche entdeckt: das Pfannenrühren.

Fleisch, Fisch oder Gemüse werden in streichholzdünne Stäbchen oder hauchdünne Scheibchen geschnitten und in wenig Öl bei größter Hitze blitzschnell gebraten. Dabei wird das Bratgut ständig in der Pfanne gerührt und gewendet. In zwei bis drei Minuten ist es gar.

In China heißt diese Garweise »Chao«, was soviel wie »Rasch-Braten« bedeutet. Sie wurde erfunden, um wertvollen Brennstoff zu sparen. Die Zutaten kommen von allen Seiten mit dem heißen Pfannenboden in Berührung und werden so sehr schnell gar. Dadurch werden die Vitamine und Mineralstoffe geschont, Fleisch und Fisch bleiben saftig, Gemüse knackig und behalten ihre Farbe. Durch das Rühren in der Hitze vermischen sich die Geschmacks- und Aromastoffe, ohne sich durch

Rund um Pfanne, Topf und Herd

langes Kochen wieder zu verflüchtigen.

Drei Dinge sind wichtig beim Pfannenrühren: das sorgfältige Vorbereiten der Zutaten, das richtige Kochgerät und die kontrollierte Hitzezufuhr.

Fleisch, Fisch und Gemüse werden mundgerecht zugeschnitten, je nach Rezept in Streifen, Stäbchen, Scheibchen oder Würfel. Die Stücke jeder Zutat sollen gleichmäßig groß sein, damit sie zur selben Zeit gar werden. Das Schneiden verlangt mehr Zeit als das Braten, doch es ist entscheidend für das Gelingen des Gerichts.

In vielen Rezepten werden Fleisch oder Fisch vor dem Braten mariniert. Alle Zutaten und Gewürze müssen vorbereitet und griffbereit sein, denn in der Pfanne kommt es auf Minuten oder gar Sekunden an. Das rasche Rühren und Wenden verlangt etwas Fingerspitzengefühl. In China benutzt man dazu Stäbchen, Gabel und Löffel sind ebenso geeignet.

Das ideale Kochgeschirr fürs Pfannenrühren ist der Wok. Der Allzwecktopf, in dem sich die Hitze gleichmäßig verteilt, fehlt in keinem chinesischen Haushalt. Sein Boden ist rund, denn er war ursprünglich für die offene Feuerstelle gedacht. Für den Elektro- oder Gasherd gibt es eine europäische Version des Woks mit flachem Boden. Ersatzweise kann man auch einen Frittierpotopf oder eine Sauteuse, eine Stiepfanne mit hohem Rand, benutzen.

Das eigentliche Geheimnis des Pfannenrührens liegt aber in der richtigen Steuerung der Hitze. »Die Pfanne erhitzen, bis das Eisen glüht«, heißt es in chinesischen Kochbüchern. Erst wenn das Öl zu rauchen beginnt - geschmacksneutrales Speiseöl eignet sich am besten - kommt das Bratgut hinein. Durch die rasche Bewegung werden die Stückchen sofort vom heißen Öl umschlossen und versiegelt. Die Garzeit der einzelnen Bestandteile eines Gerichts und ihre Reihenfolge beim Garen sind genau einzuhalten. Das fertige Bratgut wird mit einer Siebkelle herausgenommen, damit das Öl abtropfen kann.

Pfannengerührte Gerichte werden manchmal noch in einer Sauce vollendet. Die Röststoffe, die sich am Boden der Pfanne gesammelt haben, werden mit Flüssigkeit losgekocht, zum Beispiel mit Sherry oder Brühe. In diesem Fond, der eventuell leicht gebunden wird, soll das Bratgut dann wenige Minuten ziehen, aber keinesfalls mehr kochen, sonst wird es hart. Die durch die große Hitze entstandenen Krusten jedoch werden in der Sauce wieder geschmeidig.

Pfannenrühren ist zwar typisch chinesisch, doch auf diese Weise lassen sich auch - je nach Zutaten und Gewürzen - Gerichte europäischer Geschmacksrichtung zubereiten. Statt Reis passen dann Nudeln, Kartoffelpüree oder -kroketten als Beilage.

Eines ist noch wichtig: Alle pfannengerührten Gerichte müssen sofort möglichst heiß gegessen werden. Warmhalten oder gar Aufwärmen zerstört ihren Reiz.

Schweinefleisch mit Brokkoli und Mandeln

Zubereitungszeit: 40 Min. Zutaten für 4 Personen:

500 g Schweinelende, Salz, schwarzer Pfeffer, 300 g Brokkoli, geputzt gewogen, 1 Knoblauchzehe, ½ cm Ingwerwurzel, 4 Eßl Öl, Koriander, 50 g Mandelblättchen.

Für die Sauce: 1/8 l Hühnerbrühe, 3 Eßl Sojasauce, 2 Eßl trockener Sherry, 2 Teel Speisestärke.

1. Die Schweinelende häuten und vom Fett befreien. Längs halbieren und quer in hauchdünne Scheibchen schneiden, salzen und pfeffern.
2. Den Brokkoli in Röschen teilen. Die Stiele, falls erforderlich, schälen und schräg in dünne Scheiben schneiden. Knoblauchzehe und Ingwerwurzel schälen und feinhacken. Die Zutaten für die Sauce verrühren.
3. Zwei Eßlöffel Öl bis zum Rauchpunkt erhitzen. Das Schweinefleisch hineingeben und drei Minuten unter Rühren braten. Zwischendurch ■ mit Koriander übermahlen. Herausnehmen und zugedeckt warmhalten.
4. Einen weiteren Eßlöffel Öl in die Pfanne geben und sehr heiß werden lassen. Brokkoli, Knoblauch und Ingwer gleichzeitig hineingeben und zwei Minuten mischen und rühren. Mit der Sauce ablöschen, bei kleiner Hitze drei Minuten köcheln lassen.
5. Das Schweinefleisch mitsamt dem gezogenen Saft zum Brokkoli geben. Mit Salz, Pfeffer und Koriander abschmecken und zugedeckt drei bis vier Minuten in der Sauce ziehen lassen, nicht mehr kochen.
6. Die Mandelblättchen im restlichen Öl knusprig rösten und über das fertige Gericht streuen.

Beilage: Baguette oder Reis.

Getränk: Leichter trockener Rotwein oder Rosé.

Hühnerbrust mit Lauch und Schinken

Zubereitungszeit: 25 Min. Zutaten für 4 Personen:

400 g Hühnerbrustfilet, 200 g Porree, nur der weiße und hellgrüne Teil, 100 g Lachsschinken, 3 Eßl Öl

Für die Marinade: 2 Eßl Sojasauce, 2 Eßl trockener Sherry, 1 Teel Speisestärke, ½ Teel Zucker, Salz,

Rund um Pfanne, Topf und Herd

schwarzer Pfeffer.

1. Die Hühnerbrüste von Haut und Fett befreien und in möglichst dünne Streifen schneiden. Die Zutaten der Marinade verrührt und über das Hühnerfleisch gießen. Zugedeckt zehn Minuten ziehen lassen.
2. Den Lauch putzen und schräg in dünne Ringe, den Lachsschinken in schmale Streifen schneiden.
3. Das Öl bis zum Rauchpunkt erhitzen, das Hühnerfleisch mit Marinade hineingeben und zwei Minuten pfannenrühren. Den Porree dazumischen und eine Minute mitbraten. Abschmecken und drei Minuten ziehen lassen, nicht mehr kochen. Mit Lachsschinken bestreuen und sofort zu Tisch bringen.

Beilage: Dünne Bandnudeln oder Reis.

Getränk: Trockener Weißwein oder grüner Tee.

Filetstreifen mit saurer Sahne

Zubereitungszeit: 35 Min. Zutaten für 4 Personen:

600 g Rinderfilet, 3 Schalotten, 150 g frische Steinpilze oder Champignons, ½ Bund glattblättrige Petersilie, 3 Eßl Öl, Salz, schwarzer Pfeffer, 1 Teel Butter, 150 g saure Sahne:

1. Das Rinderfilet häuten und in dünne Stäbchen schneiden. Die Schalotten schälen und feinhacken. Die Pilze putzen und blättrig schneiden. Die Petersilie fein schneiden.
2. Zwei Eßlöffel Öl erhitzen, bis es zu rauchen beginnt. Das Fleisch hineingeben und drei Minuten pfannenrühren. Herausnehmen, salzen, pfeffern und zudecken.
3. Das restliche Öl in der Pfanne sehr heiß werden lassen. Schalotten und Pilze gleichzeitig hineinschütten und eine Minute unter Rühren braten. Die Hitze reduzieren, die Butter und die saure Sahne einrühren und die Sauce mit Salz und Pfeffer abschmecken.
4. Das Fleisch mit dem ausgetretenen Saft in die Sauce geben. Zugedeckt drei Minuten ziehen lassen, nicht mehr kochen. Mit Petersilie bestreuen und sofort zu Tisch bringen.

Beilage: Kartoffelkroketten oder -püree.

Getränk: Leichter, halbtrockener Rotwein.

Spinat mit Sojakeimlingen

Zubereitungszeit: 20 Minuten. Zutaten für 4 Personen:

400 g Wurzelspinat, 1 mittelgroße Zwiebel, 1 Knoblauchzehe, ½ cm frische Ingwerwurzel, 3 Eßl Öl, 200 g Sojabohnenkeimlinge, Salz, schwarzer Pfeffer, 2 Eßl Sojasauce, 2 Eßl Fleischbrühe, 1 cl trockener Sherry.

1. Den Spinat verlesen und waschen, alle Stiele abknipsen, trocken schleudern. Die Zwiebel schälen und in dünne Scheiben schneiden. Die Knoblauchzehe schälen und mit Salz zerdrücken. Ingwerwurzel schälen und fein zerschneiden.
2. Das Öl erhitzen, bis es raucht. Zwiebeln, Knoblauch und Ingwer hineingeben und ganz kurz rösten. Die Sojasprossen hinzufügen, eine Minute pfannenrühren.
3. Den Spinat zufügen. Zwei Minuten bei größter Hitze rühren und braten, bis die Blätter leicht zusammengefallen sind.
4. Salz, Pfeffer, Sojasauce und Fleischbrühe hinzufügen und alles unter Rühren ein bis zwei Minuten schmoren. Mit Sherry beträufeln, abschmecken und sofort servieren.

Tips: Als Beilage zu gebratenem oder gegrilltem Fisch reichen.

Puterfilet mit Bananen und Portwein

Zutaten für 4 Personen:

400 g Puterbrust, 2 kleine, feste Bananen, Salz, schwarzer Pfeffer, Currypulver, 5 Eßl Öl, 2 cl Portwein, 1 Eßl Mangochutney, 1-2 Eßl Zitronensaft, Salatblätter zum Garnieren.

1. Die Puterbrust von Haut und Fett befreien, leicht klopfen und in dünne Streifen schneiden. Mit Salz, Pfeffer und Curry bestreuen. Die Bananen schälen und in dünne Scheiben schneiden.
2. Zwei Eßlöffel Öl bis zum Rauchpunkt erhitzen. Das Puterfleisch hineingeben und zwei Minuten bei größter Hitze unter Rühren braten, herausnehmen und zudecken.
3. Das restliche Öl erhitzen, die Bananenscheiben hinzufügen und zwei Minuten rührbraten. Mit Portwein ablöschen, Mangochutney und Zitronensaft einrühren.
4. Das Puterfleisch mitsamt dem ausgetretenen Saft in der Pfanne mit den Bananen vermischen, abschmecken. Zugedeckt zwei bis drei Minuten ziehen lassen, nicht mehr kochen. Auf Tellern mit Salatblättern anrichten.

Beilage: Kartoffel- oder Reiskroketten.

Getränk: Trockener Rose oder Weißwein.

Rund um Pfanne, Topf und Herd

Rasch gebratenes Kalbsleber mit Salbei

Zubereitungszeit: 30 Minuten. Zutaten für 4 Personen:

500 g Kalbsleber, 1 große rote Zwiebel, 10 frische Salbeiblätter, 3-4 Eßl Öl, Salz, weißer Pfeffer, 1-2 Eßl Zitronensaft.

Für die Marinade: 1 Eßl Sojasauce, 2-3 Eßl Hühnerbrühe, 2 Eßl trockener Sherry, 2 Teel Speisestärke, 1 Teel Zucker.

1. Die Kalbsleber häuten und in feine Streifen schneiden. Die Zutaten der Marinade verrühren und über die Leber gießen. Zugedeckt zehn Minuten ziehen lassen.
2. Die Zwiebel schälen, längs halbieren und der Länge nach in dünne Scheiben schneiden. Die Salbeiblätter waschen, trocken schwenken und in feine Streifen schneiden.
3. Zwei Eßlöffel Öl erhitzen. Die Zwiebeln hineingeben und eine Minute unter Rühren braten, herausnehmen, leicht salzen.
4. Das restliche Öl erhitzen, die Leber mitsamt Marinade hinzufügen und bei größter Hitze zwei Minuten rühren und braten. Zwiebeln und Salbei untermischen, eventuell noch einen oder zwei Eßlöffel Hühnerbrühe dazurühren. Mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft abschmecken und zugedeckt zwei bis drei Minuten ziehen lassen, nicht kochen.

Beilage: Baguette oder Reis.

Getränk: Leichter, trockener Rotwein.

Süß-saurer Fisch mit Paprikaschoten

Zubereitungszeit: 35 Minuten. Zutaten für 4 Personen:

500 g Fischfilet (Kabeljau, Seelachs oder Rotbarsch), 1 mittelgroße Zwiebel, 1 rote und 1 grüne Paprikaschote, Salz, Cayennepfeffer, 2-3 Eßl Speisestärke, 3 Eßl Öl

Für die Marinade: 1 Knoblauchzehe, zerquetscht, 1 frische Ingwerwurzel, feingehackt, 1 Eßl Sojasauce, 2 Eßl Zitronensaft.

Für die Sauce: 2 Eßl Sojasauce, 2 Eßl Weinessig, 2 Eßl Fleisch- oder Gemüsebrühe, 2 Eßl Tomatenketchup, 1-2 Eßl Zucker, Salz.

1. Die Fischfilets kalt ab spülen, abtrocknen und in Streifen schneiden, 1,5 Zentimeter dick und zwei Zentimeter lang. Die Zutaten der Marinade verrühren, mit dem Fisch vermischen. Zugedeckt zehn Minuten ziehen lassen.
2. Die Zwiebel schälen, längs halbieren und längs in dünne Segmente schneiden. Die Schichten voneinander lösen. Die Paprikaschoten waschen, putzen, trocknen und in schmale Streifen schneiden.
3. Den Fisch aus der Marinade nehmen, trockentupfen, mit Salz und Cayennepfeffer bestreuen und in Speisestärke wenden. Überflüssige Stärke abschütteln.
4. Zwei Eßlöffel Öl erhitzen, bis es raucht. Den Fisch ins Öl geben und zwei Minuten unter Rühren braten. Herausnehmen, in eine vorgewärmte Schüssel füllen und zudecken. Das restliche Öl in derselben Pfanne erhitzen. Die Paprikaschoten darin zwei Minuten pfannrühren. Die Zwiebeln untermischen und 30 Sekunden mitbraten.
5. Die Zutaten der Sauce vermischen, das Gemüse damit ablöschen und bei mittlerer Hitze zwei bis drei Minuten kochen. Mit Salz und Cayennepfeffer abschmecken und in die Schüssel zum Fisch geben.

Beilage: Reis; Sambal oelek oder Tabasco dazu reichen.

Getränk: Bier oder Reiswein.

Lammgeschnetzeltes mit grünen Bohnen

Zubereitungszeit: 30 Minuten. Zutaten für 4 Personen:

500 g Lammfleisch (Schulter oder Keule), 1 mittelgroße Zwiebel, 200 g feinste grüne Bohnen, 1 kleines Stück Chilischote, frisch oder getrocknet, 4 Eßl Öl, 2 Eßl Sojasauce, 2 Eßl trockener Sherry.

1. Das Lammfleisch häuten und von Fett befreien, quer zur Faser fein schnetzeln. Die Zwiebel schälen und fein schneiden. Die Bohnen putzen, waschen und gut abtrocknen. Die Chilischote fein hacken oder zerkrümeln.
2. Zwei Eßlöffel Öl erhitzen, bis es zu rauchen beginnt. Das Fleisch hineingeben und zwei Minuten unter Rühren braten. Mit dem Schaumlöffel herausnehmen und salzen, zudecken.
3. Das restliche Öl in derselben Pfanne erhitzen. Zwiebeln, Bohnen und Chilischote gleichzeitig hineinschütten und zwei Minuten unter Rühren braten.
4. Das Fleisch mitsamt dem gezogenen Saft mit den Bohnen in der Pfanne vermischen. Mit Salz abschmecken und zugedeckt fünf Minuten ziehen lassen, nicht mehr kochen.

Beilage: Baguette oder Reis.

Getränk: Trockener Rotwein oder Rosé.

Rund um Pfanne, Topf und Herd

Kalbsfilet mit Spargel

Zubereitungszeit: 20 Minuten. Zutaten für 4 Personen:

400 g Kalbsfilet, 2 EßL Öl, Salz, 2 EßL trockener Weißwein, 1 EßL trockener Sherry, 100 g Spargelstücke oder -köpfe, vorgegart, 150 g Creme fraiche, weißer Pfeffer, 1 EßL glattblättrige Petersilie, fein gehackt.

1. Das Kalbsfilet häuten und in möglichst dünne Stäbchen schneiden. Das Öl erhitzen, bis es raucht. Das Fleisch darin zwei Minuten pfannenrühren, herausnehmen und salzen.
2. Den Bratensatz mit Weißwein und Sherry ablöschen. Spargelstücke dazugeben und Creme fraiche unterrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.
3. Das Fleisch mitsamt dem gezogenen Saft in die" Sauce geben. Vier bis fünf Minuten ziehen lassen, nicht mehr kochen. Mit Petersilie bestreuen.

Tips: Auf Toast oder mit Blätterteigcroutons als Vorspeise reichen.

Getränk: Trockener Weißwein

Die zehn Gebote der gesunden Ernährung

Vollwertige Ernährung das empfehlen Experten

Die Deutsche Gesellschaft für Ernährung hat zehn Regeln für gesundes Essen aufgestellt:

1. Vielseitig essen.
2. Getreideprodukte - mehrmals am Tag und reichlich Kartoffeln. Das liefert viele Vitamine, Mineralstoffe, Ballaststoffe sowie sekundäre Pflanzenstoffe und sättigt gleichzeitig.
3. Gemüse und Obst - nimm „fünf“ am Tag. Es sollte möglichst frisch, roh oder nur kurz gegart sein und kann auch als Saft genossen werden.
4. Täglich fettarme Milch und Milchprodukte, einmal in der Woche Fisch, Fleisch, Wurstwaren und Eier nur in Maßen.
5. Wenig Fett und fettreiche Lebensmittel.
6. Zucker, süße Lebensmittel und Getränke dürfen gelegentlich genossen werden. An Salz sollte man sparen. Zum Beispiel, indem man die Speisen mit Gewürzen und Kräutern zubereitet.
7. Reichlich Flüssigkeit 1,5 Liter möglichst kalorien- und alkoholfreie Getränke pro Tag sorgen für ausreichende Zufuhr.
8. Schmackhaft und schonend zubereitete Speisen sollten also kurz und bei niedrigen Temperaturen zubereitet werden. Auf diese Weise bleiben Geschmack und Nährstoffe erhalten und es werden weniger schädliche Substanzen gebildet
9. Nennten Sie sich Zeit genießen Sie Ihr Essen. Das fördert auch das Sättigungsempfinden.
10. Achten Sie auf Ihr Gewicht und bleiben Sie in Bewegung.

Informationen zu alternativer Ernährung

- Im Internet gibt es zahllose Webseiten zum Thema alternative Ernährung und Gesundheit:

www.vegetarierbund.de

www.trennkostclub.de

www.anthroposophie.net/landwirtschaft/ernaehrung.htm

www.rohkost-forum.de

Empfehlenswerte allgemeine Seiten zum Thema Ernährung:

www.aid.de

www.ernaehrung.de

DAS RISOTTO-PRINZIP	2
Risotto für Faulpelze	2
Die andere Art Reis zu kochen	3
Risotto mit Pilzen	3
Schweinesteak mit Pilzrisotto	3
Hähnchen-Risotto	4

Das Risotto-Prinzip

Für Risotto braucht man Reis viel Flüssigkeit einen Kochlöffel und viel Geduld. Dazu noch einen Gaumen, der es zu würdigen weiß. Ich habe ihn nicht. Für mich ist Risotto Stärkebrei. Aber ich bin Anhängerin des Risottoprinzips, Reis mit Gemüse, Kräutern, Fleisch oder Fisch gegart. Ist ja logisch: die Beigaben ziehen Saft, der Reis gart nicht in simplem Salzwasser, sondern in einer aromatischen Brühe. Der Geschmack ist nicht dran, sondern drin. Das ist gourmetöse Ganzheitlichkeit. Nur der Rundkornreis muß der so prampselig sein?

Von vorne. Die Risotto-Regeln: Es braucht einen nicht gehärteten (nicht par boiled) Rundkornreis, am besten Avorio- oder Arborio-, oder Vialone-Reis. Pro Person werden 50 Gramm gerechnet. Dazu die dreifache Menge an Flüssigkeit, das heißt je nach Einlage Hühner-, Fleisch- oder Gemüsebrühe. Die muß heiß bereitgestellt werden, sonst erschrickt der Reis und stellt sich blöd. Der Reis darf nicht gewaschen werden, weil er die Stärke, die seine Matschigkeit ausmacht, behalten soll. Er muß immer in einem Soffritto angedünstet werden. Das ist eine Art Gemüsesauce: zerdrückter Knoblauch, Frühlingszwiebeln, evtl. frische Chilischoten, etwas glatte Petersilie, etwas Basilikum oder Salbei werden in 2 EL Butter und 2 EL Olivenöl angedünstet (bei Fisch nur Butter, bei geschmacksintensivem Fleisch, z.B. Lamm, nur Olivenöl). Der im Soffritto angedünstete Reis wird mit einem herben trockenen Weißwein abgelöscht, dann kommt das Garen, tja, und das ist der Trick: Musik auflegen, nicht zu schnell, aber auch nichts ramdösiges, etwas, das entspannte Konzentration unterstützt. Den besten Kochlöffel raussuchen (Holz was sonst?) und Stellung beziehen am Herd. Die heiße Flüssigkeit in drei Portionen teilen. wenn der Wein verdampft ist, das erste Drittel zugießen. Rühren, gucken, Rühren, gut zureden. Und rühren. Wenn der Reis die Flüssigkeit aufgenommen hat, das zweite. Wie beim ersten Mal rühren, beobachten und rühren. Der Reis spürt, ob man ihn respektiert, ob man ihm Zeit läßt, sich zu entwickeln. Er will nicht überrumpelt werden, er muß zuerst Vertrauen fassen. Ist das dritte Drittel drin, muß man einlegen oder auch nicht.

- **Risotto alla Milanese** zum Beispiel hat nur ein Briefchen Safranpulver und reichlich geriebenen Parmesan intus.
- Es geht aber auch aufwendiger:
alla Certosina ist mit einem Flußkrebs-, Pilz- und Erbsen-Ragout angereichert.
- **Alla Pilota** nimmt Wurstscheiben und Käse in sich auf,
- **alla Gambola** mag Tomatensauce, Petersilie und Basilikum,
- **alla Capagnola** ist mit Tomaten, Bohnen und Speck,
- **alla Toscana** nimmt Rinderhack und Leber und will mit Chianti abgelöscht werden.
- Der doppelte Sebastian aus Bamberg (s. Leserbriefseite vom 19. Januar) nimmt Krabben und Blattspinat. Eine veritable Variante.

Die Liste ließe sich fortsetzen. Erlaubt ist alles. Hauptsache, der Reis bekommt Liebe, sonst leidet er. Soweit die Regeln. Aber kann mir mal einer erklären, warum die Italiener einen derartigen Zirkus um ihre al dente Pasta machen, wenn sie für ihre Reisgerichte einen möglichst matschigen wählen und den gnadenlos einkochen?

Risotto für Faulpelze

Es fetzt bin ich mal ganz ehrlich und gestehe: Daheim in den eigenen vier Wänden koche ich anders als im Restaurant Privat soll es schnell gehen, da darf es nicht kompliziert sein. Sonst wären die freien Tage ja keine freien Tage mehr. Als Profi beispielsweise würde ich immer Risotto und Fleisch und Gemüse getrennt zubereiten und servieren; als Hausmann werfe ich alles auf einmal in den Kochtopf hinein!

Das hat sogar (sehen wir's mal positiv) einen Vorteil: Dadurch, dass ich alle Zutaten von Anfang an mitkoche, nimmt der Reis ihren Geschmack auch sehr schön an.

Ich schneide eine Poulardenkeule in appetithappengroße Stücke (die Keulen haben eine längere Garzeit als eine Brust das ist in diesem Fall gut weil das Fleisch dann nicht trocken wird), brate diese in Butter oder Öl an, gehackte Schalotte oder Zwiebel dazu. Reis rein - meine Lieblingssorte ist Arborio. Dann kommt Brühe drauf, umrühren, Deckel auf den Topf, das Ganze bei geringer Hitze ziehen lassen, so 20 Minuten, fertig.

Am Ende ein schönes Stück Butter unterrühren, denn die Konsistenz vom Risotto sollte cremig sein. Wer die Mengen nicht sicher im Griff hat der rührt ab und an mit dem Holzlöffel und achtet darauf, dass der Reis nicht ansetzt. Zur Not einfach Flüssigkeit nachgießen.

Nach derselben Methode (Poulardenstücke, Zwiebeln) kann man auch ein Mandarinenrisotto machen. Da wird nur mit Mandarinenensaft und Brühe aufgegossen, zusammen mit dem Reis kann man auch Würfel vom Kohlrabi oder von Möhren dazu geben, das passt vom Geschmack (süßlich) und der Farbe und der Garzeit aller Zutaten!

Die andere Art Reis zu kochen

In Italien kombiniert man das weiße Korn mit Pilzen oder Fleisch und verfeinert es mit Mascarpone und Parmesan!!



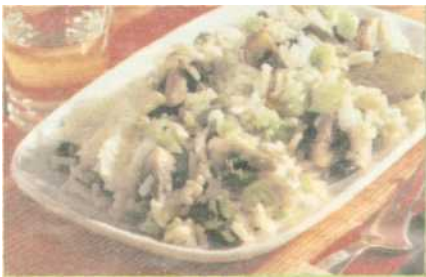
Risotto mit Lamm

Zutaten für vier Portionen: 400 g Lammfilet, Salz, bunter Pfeffer, 2 EL Walnussöl, 1 grüne Zucchini, 1

gelbe Zucchini, 200 g grüne Bohnen, 1 Zwiebel, 1 Knoblauchzehe, 200 g Risotto-Reis, 400 ml Gemüsebrühe, 2 TL Portwein, 1-2 EL Mascarpone, 2 EL Parmesan

Zubereitung: Filet salzen und pfeffern. In heißem Öl anbraten, herausnehmen und warmstellen. Zucchini und Bohnen waschen, putzen. Zucchini in halbe Scheiben schneiden. Zwiebel und Knoblauch abziehen. Zwiebeln in feine Würfel schneiden. Knoblauch zerdrücken. Zwiebel, Knoblauch und Gemüse in dem verbliebenen Bratfett andünsten. Reis einstreuen, Brühe angießen. Alles etwa 20 Minuten garen. Mit Gewürzen, Portwein und Mascarpone verfeinern. Parmesan darüber streuen. Filet in schräge Streifen schneiden. Auf dem Risotto anrichten.

Risotto mit Pilzen



250 g Risotto-Reis (vorgegart, Fertigprodukt), 1 Lorbeerblatt, 30 ml Gemüsebrühe, 2 cl Weißwein, 2 EL Mascarpone, 50 g Parmesan (gehobelt)

Zubereitung: Frühlingszwiebeln putzen, waschen und in feine Ringe schneiden. Egerlinge abreiben, putzen und vierteln. Frühlingszwiebeln und Pilze in Butter andünsten. Reis dazugeben und mit andünsten. Lorbeerblatt und Brühe hinzufügen, aufkochen und ca. 3-5 Minuten ausquellen lassen. Risotto mit Wein und Mascarpone verfeinern. Mit Parmesan bestreuen.

Zutaten für vier Portionen:

2 Frühlingszwiebeln, 200 g Egerlinge, 1 EL Butter,

Schweinesteak mit Pilzrisotto

Das Rezept ist für 4 Portionen.

1 Schalotte (20 g) 1/2 Knoblauchzehe 30 g Buttern 4 Blatt Basilikum 4 Schweinesteaks à 160 g 2 Essl. Öl (20 g) 20 g Butter 4 Essl. Rinderfond 2 Essl. Sahne (20 g) 20 g getrocknete Steinpilze 1/8 l kaltes Wasser 1 Knoblauchzehe 1 Schalotte (20 g) 30 g frisches Rindermark 180 g Rundkornreis 1/8 l trockener Weißwein 1/2 l Rinderfond 500 g Fleischtomaten

Die Pilze 30 Minuten in kaltes Wasser legen. Das Wasser einige Male wechseln. Danach die Pilze abtropfen lassen. Die Knoblauchzehe und die Schalotte schälen und würfeln. Im klein geschnittenen Rindermark glasig werden lassen. Den Reis und die Pilze zugeben, kurz durchrösten und mit dem Wein ablöschen. 1 bis 2 Minuten weiter dünsten, dann den Rinderfond zugießen. Das Risotto im offenen Topf bei mittlerer Hitze in etwa 20 Minuten garen. Die Fleischtomaten kurz in kochendes Wasser halten, die Haut abziehen und halbieren. Die Kerne ausdrücken und die Hälften in kleine Würfelchen schneiden. Schalotte und Knoblauchzehe schälen, hacken und in der heißen Butter glasig andünsten. Die Tomatenwürfel darin 1 bis 2 Minuten garen. Dabei etwas salzen und pfeffern. Die Basilikumblättchen in Streifen schneiden und zum Schluss unter die Tomaten rühren. Die Steaks salzen und im heißen Fett von jeder Seite etwa 2 bis 3 Minuten braten. Die Steaks aus der Pfanne nehmen, das Bratfett abgießen, die Butter und den Rinderfond in die Pfanne geben, einkochen lassen und die Sahne zugießen. Nochmals einkochen, etwas salzen und abschmecken. Die Steaks in die Sauce geben und 1 Minute darin erwärmen. Auf heißen Tellern die Steaks mit Risotto und Tomaten servieren.

Risotto

Hähnchen-Risotto

1 Hähnchenkeule
Koriandersamen,
3 Dörr-Aprikosen. 3 Backpflaumen
1/2 l Brühe (Instant)
1 Lauchzwiebel,
1 kleine Möhre,
2 Eßlöffel Naturreis (30 g Rohgewicht),
2 Teelöffel Olivenöl,
Cayennepfeffer
Salz
1 Bund glatte Petersilie

Drei Dörr-Aprikosen und drei Backpflaumen mit einem halben Teelöffel Koriandersamen langsam in einer Tasse Instant-Brühe aufkochen. Das Dörrobst herausfischen und beiseite legen. Eine Möhre würfeln, eine Lauchzwiebel klein schneiden. Das Lauchgrün zu den Trockenfrüchten legen, das restliche Gemüse in einem Teelöffel Pflanzenöl andünsten. Zwei Eßlöffel Naturreis und die Brühe dazugeben und auf niedriger Wärmestufe verschlossen etwa 40 Minuten garen. Ab und zu umrühren und eventuell etwas Flüssigkeit nachgießen. In der Zwischenzeit eine Hähnchenkeule mit Salz und Cayennepfeffer einreiben und mit einem Eßlöffel Wasser in die kalte Pfanne legen. Von allen Seiten bei mittlerer Hitze braten und das herausbrutzende Fett abgießen. Kurz bevor das Risotto gar ist, Lauchgrün und Dörrobst hinzufügen. Das Gericht mit glatter Petersilie bestreuen.

Das Olivenöl - Auf die Presse kommt es an!

Woran erkennt man die Qualität von Olivenöl? Der grosse Test



LATIUM:

Frisch, grasig, mild: Sabina-Öl aus Latium, mit DOP-Zertifikat; diese Olivenöle kommen (ähnlich wie DOC-Weine) garantiert aus einem bestimmten Anbaugebiet und unterliegen besonders strengen Qualitätsauflagen **Preis 500 ml 11,50 Euro**



Irgendwo:

Flach und blass - und sehr umstritten. Bei der letzten Probe der Stiftung Warentest bekam das Lidl-Öl „Luccese“ die Bestnote, „gut“. In einer zweiten Runde mussten die Tester ihr Urteil revidieren: Dann gab's nur noch „ausreichend“. Auf dem Etikett deutliches Warnsignal: „in Italien abgefüllt“. **Preis 500 ml: 2,29 Euro**



Umbrien:

Schmeckt nach gerade gemähter Wiese und Regen auf Asphalt, ein Hauch von Zitrone, ganz leichte Bitterkeit. Rustikale Verpackung: mit Bügelverschluss. Il Casolare, das ungefilterte Öl eines kleinen Produzenten, eignet sich zum Dippen mit Brot, aber auch zum Braten: Es verbrennt nicht! **Preis 1 l: 10,95 Euro**



Frankreich:

Schmeckt sehr mild, leicht nach Veilchen, eher neutral - ein Olivenöl ohne ausgeprägten Olivenölgeschmack. Für eine leichte Vinaigrette zum Salat geeignet. Aber auf keinen Fall zum Braten - beim Erhitzen geht das Öl von James Plagniol kaputt! **Preis 500 ml: 9,60 Euro**



Toskana:

Fruchtig, delikater zart. Mit dem exquisiten Oliven-Öl geht man am besten sparsam um - ein paar Tropfen zum Abrunden einer Speise reichen. Das Öl stammt aus der Auslese schwarzer Oliven im Dezember. Die dunkle Flasche hält die schädliche Sonne ab. **Preis 0,25 ml: 12 Euro**

Das Olivenöl - Auf die Presse kommt es an!

Woran erkennt man die Qualität von Olivenöl? Der grosse Test



Kreta

Aus handgepflückten Oliven. Schmeckt nach Heu, im Abgang leichte Schärfe. Der Kanister hält das Licht ab **4 mal 250 ml: 15,34 Euro**

Ein guter Deutscher isst Olivenöl, jungfräulich und kaltgepresst „Extra virgine“ und „nativ“ laufen ihm so geschmeidig über die Zunge wie früher „die gute Butter“, und als echter Snob schwärmt er für das Aldi-Öl.

Aber wer weiß wirklich, was er sich da in den Salat kippt?

Als die Stiftung Warentest sich im letzten Herbst mal wieder ans Probieren machte, bekamen von 32 Ölen ganze fünf die Note „gut“. „Sehr gut“ wurde gar nicht erst vergeben. Schlimm genug. Aber die Wirklichkeit ist noch schlimmer.

Der Weinbrandverschnitt scheint aus der Mode gekommen zu sein, der Verschnitt von Olivenöl nimmt unkontrollierte Formen an. Er kommt ja auch ganz subtil daher - zum Beispiel bei Mischungen mit geruchlosem Haselnussöl.

Maßgebend für ein gesundes und schmackhaftes Olivenöl ist immer die Frische: Je frischer, desto gesünder. Der Säuregehalt, entscheidend bei der Klassifizierung, spielt da eine eher untergeordnete Rolle. Was nutzt einem Feinschmecker ein zwei Jahre altes Olivenöl mit einem Säuregehalt von 0,3 Prozent, bei dem das Tocopherol -der wichtige Auiabaustoff Vitamin E - nicht mehr enthalten ist? Bei dem der pfeffrige Abgang und die leichten Bitterstoffe, die Zeichen der Frische, nicht mehr vorhanden sind, weil sich die Phenole verflüchtigt haben, sich das Oleuropein aufgelöst hat?

Alt und neu vermanscht

Frische Olivenöle sind selten in den Regalen der Supermärkte zu finden. Schauen Sie auf die Etiketten, und Sie werden den Schwindel schnell erkennen. Die meisten 01-produzenten geben (wenn

Das Olivenöl - Auf die Presse kommt es an!

Woran erkennt man die Qualität von Olivenöl? Der grosse Test

überhaupt) eine Haltbarkeitsdauer von 24 Monaten an, ohne das Ernte- oder Pressdatum auf den Etiketten sichtbar zu machen. Hier beginnt der Kampf gegen die Wahrheit, der meistens von den Abfüllern gewonnen wird.

Vor der neuen Ernte wird schnell noch der Vorrat aus dem Vorjahr in die Flaschen gefüllt. Wenn der Konsument Pech hat, hat er am Ende der angegebenen Verbrauchszeit von 24 Monaten ein 36 Monate altes Olivenöl. Gern wird auch altes Öl vom Vorjahr mit der neuen Ernte vermischt. Es ist daher dringend zu empfehlen, immer auf die Angaben von Pressmonat oder Erntemonat zu achten. Das Abfülldatum ist absolut belanglos.

Auch gegen ein anderes Übel kann sich kaum ein Konsument schützen. Die privaten Pressen und Olivenölgrossisten, selten die Gemeinde-Genossenschaften, kaufen den Olivenbauern die Oliven ab, die sie zur Ölmühle bringen. Das Olivenöl bleibt bei den Grossisten. Selten wird hier geprüft, ob die Oliven nach einem oder nach zehn Tagen angeliefert werden. In den ersten Wochen wird ein Olivenöl gewonnen, das einen Säuregehalt von 0,5 Prozent enthält. In den letzten Wochen der Erntezeit füllen sich jedoch die Tanks mit einem Olivenöl mit einem Säuregehalt von rund 1,3 Prozent. Dieses darf nun nicht mehr die Bezeichnung „extra nativ“ oder „extra virgine“ führen, weil der vom Gesetzgeber vorgeschriebene Säuregehalt von einem Prozent überschritten wurde. Damit der Händler keine Verluste schreibt, mischt er nun unerlaubt im Verhältnis 50:50 das Öl und erhält damit eines mit 0,9 Prozent Säure, das er als „extra virgine“ bezeichnet.

Ein Olivenbauer, genossenschaftlich organisiert, mit circa 300 gut gepflegten Ölbäumen im besten Ertragsalter nach einer günstigen klimatischen Periode, erwartet einen Ertrag von circa 6000 Kilo Oliven. Damit kann er ungefähr 960 Liter Olivenöl gewinnen. An einem Tag schafft es der Bauer, bei behutsamer Handarbeit 80 Kilo Oliven zu pflücken, kann also vier Bäume bearbeiten.

Nach spätestens zwei Tagen müssen die Oliven zur Presse gebracht werden, weil später Oxydationen eintreten, die den Säuregehalt in die Höhe treiben. Die Ölmühle aber presst erst lohnend bei einer Anlieferung von 500 Kilo Oliven. Da aber eine Person in zwei Tagen nur 160 Kilo pflücken kann, muss auch die Frau des Bauern sowie eine weitere Hilfskraft auf den fünf Meter hohen Stegleitern bis zu den Baumkronen steigen und Hand anlegen. Nach zwei Wochen muss nun die Ernte für das Olivenöl „extra nativ“ beendet sein, da die Oliven bereits eine Reife angenommen haben, die die Ölsäure beim gewonnenen Öl über ein Prozent Säuregehalt ansteigen lässt.

Dieses Olivenöl kann dann nicht mehr als „extra nativ“ und erst recht nicht mehr als Bio-Olivenöl deklariert werden. Der Bauer bleibt demnach auf 2500 Kilo Oliven sitzen, deren Ertrag über die Genossenschaft zum Spottpreis von 1,80 Euro pro Liter an einen Händler verkauft werden muss. Schon beginnt wieder der beschriebene Kreislauf.

Geschmack und Geruch des Olivenöls sind nicht zuletzt abhängig von der Pressmethode. Und die Aufschrift „gepresst nach traditionellem Verfahren“ verspricht nicht unbedingt Gutes. Es gibt drei gängige Methoden. Das traditionelle Mattenverfahren ist Tausende von Jahren alt. Der vermahlene Ölbrei wird auf kanaldeckelgroße Matten gestrichen, die in der Mitte ein Loch haben. Über ein zentrales Stahlrohr werden diese beschichteten Matten - bis zu 30 Stück - aufeinander gestapelt und mit hydraulischem Druck gepresst. Die herausgedrückte Flüssigkeit tropft in Auffangbehälter. Um den Vorgang zu beschleunigen, spritzen manche Presser noch den Aufbau mit heißem Wasser ab, was die Öl enthaltenden Zellwände des Fruchtfleisches aufbrechen lässt.

Dieses traditionelle Mattenverfahren ist von vielen Nachteilen behaftet. Es entsteht bei dem hydraulischem Druck eine Reibungswärme von bis zu 100 Grad Celsius. Darüber hinaus werden die Matten vor dem nächsten Pressen selten richtig gereinigt. Einige schlechte Oliven vom Vorgänger verderben das Öl eines seriösen Bauern, der die Oliven behutsam mit der Hand sammelt und sortiert und die Oliven nach 24 Stunden, spätestens aber am zweiten Tag zur Ölmühle bringt.

Das bessere und geschmackvollere Öl wird im Endlos-Schnecken-System gewonnen. Dabei wird der vermahlene Olivenbrei durch zwei Zentrifugen geführt. Die erste scheidet den Trester ab, die zweite trennt Fruchtsaft und Öl. Zentrifugen sind effizient, zuverlässig und sauber. Ihr Wirkungsgrad lässt sich genau voraussagen. Praktisch alle modernen Mühlen verwenden Zentrifugen. Beim Sinolea-Verfahren arbeiten die Maschinen mit rostfreien Stahlklingen, die durch die Ölpaste vibrieren und damit das Öl zur Oberfläche fließen lassen, wo es abgestreift wird. Diese drucklose Methode gilt in Fachkreisen als beste, ist jedoch in der Anwendung schwierig, teuer und weniger wirksam als das Schnecken-System. Nach dem Zentrifugieren wird das Öl durch ein Register ziehharmonikaartiger Filterblätter gepresst, damit sich Trübstoffe absetzen. Das Öl soll den Konsumenten freundlichen aufpolierten Klarglanz bekommen, wird aber dadurch amputiert wie der Nährwert eines geschälten Apfels. Greifen Sie zu, wenn Sie eine Flasche mit Bodensatz sehen. Die aufsteigenden dunklen Wölkungen, die sich beim Bewegen der Flasche bilden, sind Schwebstoffe, Rückstände vom Pressen der Kerne seiner Mandel und der Haut der Olive. Sie bedeuten absolut keinen Qualitätsverlust.

Zuletzt sollte der Verbraucher über eine Verordnung der EU-Behörden aufgeklärt werden, die die

Das Olivenöl - Auf die Presse kommt es an!

Woran erkennt man die Qualität von Olivenöl? Der grosse Test

wahre Herkunft eines Produkts nicht erkennen lässt: die Etikettierung „hergestellt“ oder „produziert“. Nur die Bezeichnung „produziert in“ garantiert, dass das Olivenöl ausschließlich von am Ort gesammelten Oliven gepresst und auch dort ab gefüllt wurde. Bei der Bezeichnung „hergestellt in“ oder „abgefüllt in“ kommen Öl oder Oliven von einem anderen Ort. Und der kann ziemlich weit weg sein. Von 25 000 Tonnen Olivenöl, die auf der Insel Lesbos produziert werden, bleiben ganze zehn Prozent im Land. Der Rest wird zum größten Teil nach Italien gebracht. Eine Erklärung dafür, dass Italien wesentlich mehr Olivenöl exportiert als es herstellt.

Kraft und Kunst

Noch etwas sollte zu denken geben: So genannte „Italienische Olivenöle“, bei denen ein Dreiviertelliter der Qualitätsstufe „Natives Olivenöl extra“ im Laden zwischen 3,50 Euro und 4,50 Euro kostet, lassen sich in keiner italienischen Ölmühle für einen Einkaufspreis von 1,50 bis 2,50 Euro herstellen. Noch bedenklicher wird es, wenn - so geschah 1994 - Testunternehmen ein solches Öl als „sehr gut“ einstufen, dann aber bei einer genaueren Laboruntersuchung dieses Öl wegen Verdachts auf eine thermische Behandlung in die Nähe eines „raffinierten Öls“ gerückt werden muss. „Meine ganze Jugend habe ich gelernt dass die Herstellung von Olivenöl Kraft, Geduld und Kunstfertigkeit verlangt,“ hat der französische Schriftsteller Jean Giono notiert „Damals wurde im ersten Viertel des Jahres von Haus zu Haus das Öl verglichen. Man gab drei Tropfen auf ein Stück weiche Brot und kostete. Danach wurde diskutiert. Einen besseren Test gibt es wahrscheinlich bis heute nicht

Der Autor Peter-Gregor Rottwinkel - Architekt aus Berlin, ist seit einigen Jahren Olivenbauer auf der griechischen Insel Thassos. Ein halber Liter seines Bio-Öls aus handgepflückten Früchten dem unser Kritiker Bernd Matthias fulminanten Geschmack“ bescheinigt, kostet 8,50 Euro. Zu beziehen über www.der-oei-baum.de oder im Feinkostladen von Rottwinkels Tochter, „Kaliva“, Wielandstr. 3, Berlin

Siebeck's Sommerseminar: Frisch gewürzt ist halb gewonnen

ZUM KLOPS EIN MUSS 14

INHALT:

1. LASST DEM PFEFFER SEINE KÖRNER 2

Feldsalat mit Geflügelleber, Champignons und schwarzem Pfeffer: 2

PFEFFER ZUM SPARGEL 3

2. VOM SAFRAN SCHWÄRMEN NICHT NUR WIR 4

Spargel mit Morcheln: 4

Mangold-Linsen: 5

Safran ist teuer, 6

3. ZITRONEN GEBEN UNS NUR SAURES 6

Weißer Bohnen als Salat 6

Dicke Bohnen ohne Schale: 7

Mangoldstiele provenzalisch: 7

OHNE ZITRONE KANN..... 8

4. GEGEN THYMIAN IST KEIN KRAUT GEWACHSEN 8

Kartoffel-Sellerie-Gratin: 9

Gefüllte rote Paprika „Istanbul“: 9

OLIVENÖL BRAUCHT THYMIAN 10

6. EIN EXOTE MIT VIELFARBE 10

Ich erarbeite Reis nach folgender Regel: Mit Fleisch = selten. Mit Fisch = oft. Mit Gemüse = immer. 11

Wirsingreis mit Langustinos: 11

Gebratener Weißkohl: 11

CURRY FÜR KÖNNER 12

7. KAPERN KLEIN UND FEIN 12

Brathähnchen mit Curry und Reis: 13

Lammfrikassee wie vom Kalb: 14

8. ZUM HEULEN MIT DER ZWIEBEL 14

Die Kalbsleber 14

Zwiebelfleisch (boeuf miroton): 15

Daube provençal Jean Giusti: 16

Gemüsereis mit roten Paprikaschoten und Champignons: 16

JEDE SORTE ANDERS 16

9. SÜSSER DIE BEEREN NIE WERDEN 16

Version Souffle: 17

Honighimbeeren mit Vanilleeis: 17

Mascarpone: 17

Crème Karamel: 18

LIEBLING VOM LAVENDEL 18

10. EIN GEMÜSE FÜR DIE MUTIGEN 19

Den Rest des Kaninchens verarbeite ich zu einem, Kaninchen in Rotwein. 20

Tauben mit Knoblauch: 20

LAMM GEHT NICHT OHNE 21

Die grüne Frucht aus Israel - Abwechslung mit Avocados 21

Avocado-Käse-Salat 21

Möhrensuppe mit Grießklößchen und Avocadokugeln 21

Gefüllte Avocado 21

Hähnchenschenkel und Blumenkohlröschen mit Avocado-Sauce 22

Salat „Fantasia“ 22

Avocado-Sardellen-Aufstrich 22

Siebecks Sommerseminar: Frisch gewürzt ist halb gewonnen

1. LASST DEM PFEFFER SEINE KÖRNER

Die Prise Salz, eine Spur von Knoblauch - erst das Würzen macht das Essen perfekt. In diesem Sommer möchten wir darum den Umgang mit den feinsten und kleinsten Zutaten pflegen. Die erste Folge gilt einem der bekanntesten Gewürze: dem Pfeffer

Es gibt Dinge in der Küche und Tricks beim Kochen, die so wichtig sind, daß man gar nicht oft genug darauf hinweisen kann. So ein Ding ist der Mörser, und seine Benutzung ist einer dieser Tricks, die den Geschmack entscheidend beeinflussen.

Wobei ich wieder einmal beim Pfeffer wäre. Der Pfeffer, das verkannte Gewürz. Pfefferig-scharf, assoziieren viele Hausfrauen, wenn sie ihn in die Hand nehmen. Und sie stäuben vorsichtig ein wenig Pulver aus dem Pfefferstreuer ins Essen. Dazu ist zu sagen:

1. Der Pfefferstreuer gehört in den Müll. Fertig gemahlener Pfeffer taugt nichts. Er hat außer seiner Schärfe tatsächlich nichts zu bieten. Das Aroma des Pfeffers wird durch seine ätherischen Öle transportiert. Und die verfliegen sofort, wenn die Körner geschrotet oder gemahlen werden. Pfeffer also nur in ganzen Körnern kaufen.
1. Weißer Pfeffer hat nur wenig Aroma, er vor allem ist für den schlechten Ruf verantwortlich. Ich benutze ihn fast nie. Bei Fischgerichten dann und wann, zu denen Cayennepfeffer (der darf gemahlen sein) nicht passt; manchmal im Gemüse.

Schwarzer Pfeffer aber ist wunderbar! Nicht sehr scharf, dafür voll Aroma. Und bei mir kommt er auch nicht in die Mühle. Gegen eine Pfeffermühle ist grundsätzlich nichts einzuwenden, wenn sie grob eingestellt ist. Da jedoch auch eine grob eingestellte Mühle die Körner für meinen Geschmack nicht grob genug mahlt, vor allem aber zu gleichmäßig, schrote ich sie im Mörser. Da dürfen dann einige Körner nur halbiert sein, es macht nichts. Ein Biss auf ein halbes schwarzes Pfefferkorn hinterlässt auf der Zunge keineswegs eine Brandblase; allenfalls Kinder empfinden die plötzliche Schärfe als unangenehm. (Doch für die Kinderküche taugt vieles nicht, was in der Feinschmeckerküche selbstverständlich ist.) Der Pfeffergeschmack ist in Wirklichkeit nicht eindeutig. Er hat Nuancen und viel Aroma; daß dieser Pfeffer scharf ist, ist fast eine Nebenerscheinung. Ein Teelöffel voll Pfefferkörner, im Mörser frisch zerstoßen, ist für ein 4-Personen-Gericht keineswegs zuviel. In einem Salat kann es sogar mehr sein:

Feldsalat mit Geflügelleber, Champignons und schwarzem Pfeffer: Den Feldsalat waschen, wenn die Stiele zusammengewachsen sind, diese abschneiden. Eine Vinaigrette zubereiten aus 1 sehr fein gehackten Schalotte, Sherryessig, ½ TL Senf, 1/2 TL Olivenöl – 1/2 TL Walnußöl, 1 Prise Zucker, 1 Prise Salz.

Champignons putzen und in Scheiben schneiden (nur die Köpfe), auf dem Salat anrichten. Hühner- oder Entenleber säubern, zerteilen und in heißer Butter kurz anbraten, so dass sie steif werden, aber innen noch rosa sind. Salzen. Zu den Champignons legen, mit grob geschrotetem Pfeffer großzügig bestreuen und die Vinaigrette darübergießen. Dazu Weißbrot.

Das ist köstlich, das ist leicht und dennoch voller Aroma!

Die zweitwichtigste Pfeffersorte ist für mich der Cayennepfeffer. Ich gehe mehr und mehr dazu über, die ganzen Schoten zu verwenden. Sie sind klein und rot und scharf; sehr scharf, das ist wahr. Und deshalb nicht für alle Speisen geeignet. Will ich Gemüse pfeffern, dann nehme ich gemahlene Cayenne. Er hat kein Aroma wie schwarzer Pfeffer, also macht es wenig, wenn ich ihn fertig gemahlen kaufe.

Die Schoten benutze ich vor allem für Schmorbraten und sonstige Speisen, die lange vor sich hin köcheln. Dabei heißt es aufpassen! Zwei Schoten haben, zusammengenommen, eine beträchtliche Schärfe, vier Schoten sind etwas für fortgeschrittene Pfefferfresser. Dennoch nehme ich die nicht leichte Dosierbarkeit bei den Schoten in Kauf. Die Orientalen, die diesen Cayennepfeffer vorwiegend benutzen, behaupten, im unversehrten Zustand sei er besser verdaulich als gemahlen. Ob's stimmt, weiß ich nicht. Und wenn es dann einmal scharf wird, habe ich einen zweifachen Trost, einmal vergeht die Schärfe im Mund relativ schnell, zum anderen fördert sie den Durst.

Auf meinem Gewürzbord steht noch eine dritte Pfeffersorte, der rosa Pfeffer (baies rouges). Seine Körner sind getrocknet, wodurch sie leicht und zerbrechlich geworden sind. Ich lasse sie ganz, da der rosa Pfeffer nur sehr wenig Schärfe hat; da kann man ohne Schaden zu nehmen ein oder zwei Körner zerkauen. Statt der Schärfe hat er ein ungewöhnliches, etwas exotisches Parfüm, welches seine Verwendung auf wenige Speisen beschränkt. Wo er aber passt, verwandelt er ein Gericht in eine raffiniert gewürzte Sache. Küchenpuristen mögen ihn nicht. Er sei wie rosa Wein, kritisieren sie: weder weiß noch rot, und werde im Grunde nur wegen seiner effektvollen Farbe gebraucht Sie haben nicht ganz unrecht.

Bei der falschen Gelegenheit oder zu häufig verwendet wirkt rosa Pfeffer tatsächlich wie ein parfümierter Wein zum Essen. Aber es gibt Kombinationen, wo er einen ganz eigenartigen, delikaten Reiz bewirkt. In einer Wild- oder Leberterrinen zum Beispiel. Bei gebratenen Jakobsmuscheln. Oder beim Spargel.

Siebeck's Sommerseminar: Frisch gewürzt ist halb gewonnen

PFEFFER ZUM SPARGEL

Pfeffer zum Spargel? Ja, ich weiß - Spargelfreunde essen ihr Lieblingsgemüse am liebsten pur. Zerlassene Butter oder eine Holondaise sind gestattet; schon eine Vinaigrette finden sie stilllos. Es ist was dran am Reinheitsgebot der Spargelfreunde. Dennoch meine ich, dass dort, wo Spargel nicht nur einmal auf den Tisch kommt, sondern häufig, eine Abwechslung erlaubt sein sollte. (Ich kenne Leute, die machen im Mai eine Spargeldiät!) Dann bietet sich der rosarote Pfeffer an. Also eine Vinaigrette machen aus: 1 feingehackte Schalotte, 1 feingehackte Knoblauchzehe, Sherryessig, 1/2 TL Olivenöl, 1/2 TL Walnußöl, Salz, Zucker, da hinein die rosa Pfefferkörner. Pro Spargelstange sollten es mindestens 2 Körner sein.

Ein anderes Gewürz in Körnerform ist der Koriander. Auch ihn lasse ich ganz, er passt vor allem zu süß-sauren Saucen. Über seine wird später noch berichtet werden.

Eine immer größere Rolle spielt der Safran in meiner Küche. In unseren Breitengraden eigentlich nur als Relikt aus Omas Backzeit bekannt („Safran macht den Kuchen geht“), ist dieses feine Gewürz völlig unterschätzt. Seine Anwendungsmöglichkeiten sind außerordentlich vielfach. Sie reichen von der Suppe bis zum Dessert, von der Bratensauce zu glasierten Zwiebeln - es ist jedes Mal eine Wonne.

Das Safranaroma ist fein und wird erst bei Überdosierung aufdringlich. Leider ist Safran teuer. Es handelt sich um die Staubfäden einer Krokusart, welche mühsam gesammelt werden müssen. Deshalb wird er in winzigen Portionen verkauft, entweder als intakte Fäden oder als Pulver. Das Pulver ist nicht immer reiner Safran, trotzdem ist es manchmal den Fäden vorzuziehen, so wenn Suppen damit gefärbt und aromatisiert werden sollen. Bei Fischsaucen nehme ich sowohl das Pulver (für die Farbe) als auch einige Fäden (deren Aroma reiner ist). Dass Safran sogar in einer Linsen-Mangold-Suppe verwendet werden kann, habe ich in Italien erfahren (das Rezept folgt später). Wenn von Gewürzen die Rede ist, sind die Kräuter nicht weit. Sie spielen in unserer Küche traditionell eine große Rolle. Dabei wird häufig zuviel des Guten getan. Als die Luftverschmutzung noch keine Bedeutung hatte, mochte der Vitamingehalt der Kräuter ein zusätzliches Argument darstellen. Doch heute scheinen mir die bunten Salatsaucen, in die Gartenkräuter händeweise hineingeschnitten werden, wenig sinnvoll. Entweder Schnittlauch oder Petersilie oder Boretsch oder Estragon oder Basilikum, usw. Pimpinell und Minze, Kerbel und Melisse, Liebstöckl und Majoran, sie alle können von Fall zu Fall ganz natürlich sein; ihre großzügige Verwendung in der Küche ist jedoch kein Zeichen für verfeinertes Kochen, eher das Gegenteil davon. Besonders der Dill erfreut sich hierzulande großer Beliebtheit. Doch hat er die Eigenart, dass alles, was mit ihm in Berührung kommt, nach Dill schmeckt. Er ist einfach penetrant. Ich benutze ihn bei rohen Tomaten und geschmorten Gurken, in Kartoffelsuppen, und auch der Dillsauce zum Aal kann ich etwas abgewinnen. Aber damit hat sich's. Krebschwänze mit Dill zu essen scheint legitim, da sie häufig wenig Eigengeschmack haben. Doch könnte ich mir statt Dill andere Gewürze vorstellen, die mit den Krebsen nicht so rigoros umgehen. Für missglückt halte ich die in der Gastronomie gerne geübte Kombination von Dillzweigen und Räucherlachs. Das sieht zwar hübsch aus, passt aber geschmacklich nicht zusammen. Vor Nachahmung sei deshalb gewarnt.

Geschmack wird nicht nur durch Gewürze und Kräuter bewirkt. Bei Gerichten der südlichen Küche ist der Knoblauch ein viel gebrauchter Aromaproduzent, und in unserer kann geräucherter Speck sehr schöne Effekte bewirken. Er darf nur nicht fett und sein Rauchgeschmack muß intensiv sein. Auch wirkt er delikater nur dort, wo er unorthodox eingesetzt wird, wo er sich nicht wieder der Bratkartoffeln annehmen muß oder zusammen mit Kohl gekocht wird. Also Räucherspeck zum Fisch, zum Huhn, zum • Kaninchen; beim Chicoree und im Salat. Letzteres bedingt, daß die Vinaigrette warm serviert wird, und das Resultat ist eine herzhafte, gleichzeitig aber delikate Vorspeise, wie sie die Weinbauern im Kaiserstuhl und im Beaujolais lieben:

Nicht sehr fetter Räucherspeck in kleine Stücke schneiden. Knorpel herauschneiden. In kochendem Wasser 2 Minuten blanchieren. Herausnehmen. In einer Pfanne Butter heiß werden lassen und den Speck darin auslassen, bis er knusprig gebraten ist. Herausfischen und auf Küchenkrepp entfetten. Das Bratfett in der Pfanne bis auf einen dünnen Film weggießen. Rotweinessig in die Pfanne gießen, mit Thymian, Salz und Zucker würzen, Olivenöl einrühren. Den Speck und in Butter geröstete Weißbrotwürfel auf dem Salat drapieren und mit der lauwarmen Vinaigrette übergießen.

Welche Salatart hier genommen wird, ist erst in zweiter Linie wichtig. Stilgerecht wäre Löwenzahn. Aber auch Frise und die neuerdings auch bei uns erhältlichen Salatmischungen (mesclun) eignen sich gut; Kopfsalat nicht.

Bei großem Hunger empfehlen sich zusätzlich klein geschnittene hartgekochte Eier oder aber, und das ist nun schon richtig raffiniert, Wachtelspiegeleier.

Entgegen allen kulinarischen Anstandsregeln trinke ich zu diesem Salat Wein, und zwar lieber einen kühlen roten als einen weißen. Und wenn das Weißbrot vor dem Rösten mit Knoblauch eingerieben wurde, schmeckt's mir doppelt so gut!

Siebeck's Sommerseminar: Frisch gewürzt ist halb gewonnen

2. VOM SAFRAN SCHWÄRMEN NICHT NUR WIR

„Safran macht den Kuchen geht“, heißt es im alten Kinderlied. Aber ich liebe das exquisite und erstaunlich selten benützte Gewürz noch in ganz anderen Gerichten - als Geheimtipp, der ein recht normales Rezept zum großen Wurf werden lassen kann

Gemüsesuppen mit südlichem, diesem Fall mit italienischem. Einschlag sind mir die liebsten. Es fehlt ihnen die teutonische Schwere, die Mehl-Speck-und-Schmalz-Komponente. die unsere Küche so undelikat und schwer verdaulich macht. Eine Minestrone gibt es in den meisten italienischen Restaurants. Nichts ist einfacher (und billiger), nichts erfreut den hungrigen Magen so wie diese Suppe, die als Vorspeise gedacht ist, aber auch ein leichtes Hauptgericht sein kann.

Unter den verschiedensten Variationen - mal mit Kartoffeln, mal ohne Karotten; Fenchel, Sellerie, Blumenkohl, je nach Belieben und Vorrat - ist dies hier eine Version, die ich besonders schätze. Ihr Hauptmerkmal ist der Pfeffer und der safranisierte Blumenkohl, ist im Essen, was die Kohlensäure im Champagner ist. Er macht das Essen leichter, spritzig und sorgt für eine gewisse Extravaganz. Die andere Besonderheit meiner Minestrone, der Blumenkohl, ist nichts als Resteverwertung. Ich koche nämlich den safranisierten Blumenkohl ziemlich oft zu gewissen Fleischsorten oder Fisch. Die Überbleibsel kommen dann am nächsten Tag in eine Minestrone. Nehmen wir an: eine Handvoll kleine Blumenkohlröschen, safrangelb eingefärbt und durch reichlich Zitronensaft von der kohligen Herkunft erlöst.

Alle anderen Gemüse sind frisch: Kartoffeln - Karotten - Zucchini - Mangold - Tomaten -Sellerie - Schalotten.

Außerdem brauche ich Räucherspeck. Nicht die etwas lasche und immer fette Bauchpartie aus den Konfektionsräuchereien, sondern den intensiv nach Rauch schmeckenden, nur halbfetten Schinkenspeck, wie er im Schwarzwald hergestellt wird: 75 Gramm. Dieser Speck wird in großen Stücken in Olivenöl angebraten, damit sein Aroma frei wird. Dazu gebe ich die mehr oder weniger klein geschnittenen Gemüse. Zuerst die feingehackten Schalotten (1 pro Portion), dann in größeren Stücken Sellerie, Karotten, Zucchini, Fenchel und Kartoffeln. Vom Fenchel wenig, auch von den Zucchini nicht viel. Doch reichlich Karotten, Sellerie und Kartoffeln, sowie 1 enthäutete und zerschnittene Tomate.

Diese ungenauen Mengenangaben verraten, dass es hier so genau nicht darauf ankommt. Alle Zutaten im ausgelassenen Speckfett andünsten, mit 1 Prise Thymian, 3 Cayennepfefferschoten und Salz würzen. Mit kaltem Wasser auffüllen, aufkochen und langsam garen lassen. Während dessen pro Portion 1 bis 1 1/2 Mangoldblätter ohne Strünke klein hacken, in Butter andünsten, salzen. Eine weitere Fleischtomate enthäuten und entkernen, das Fleisch in Stücke schneiden. Zum Mangold geben. Zwei durchgepresste Knoblauchzehen und wahrscheinlich noch etwas Butter dazu. Auf kleiner Flamme unter mehrmaligem Rühren dünsten, bis das Gemüse zusammengefallen und gar ist, was nicht mehr als 6 bis 10 Minuten dauert.

Die Blumenkohlröschen kommen erst kurz vor Ende der Kochzeit in die Suppe (sie sind ja schon gar). Ganz zum Schluss rühre ich dann auch die Mangold-Tomaten-Mischung hinein und lasse einmal kurz aufkochen - fertig.

Natürlich habe ich zwischendurch mehrmals abgeschmeckt. An Pfeffer wird es sicherlich nicht fehlen. Aber Salz? Und der Schuss Olivenöl, den ich hinzugebe, wenn ich die Suppe vom Feuer nehme, hat auch nur die Aufgabe des Würzens.

Frisch geriebener Parmesan steht bereits auf dem Tisch, ein durstlöschender Weißwein ebenfalls - das große Essen kann beginnen.

Anmerkung: So einfach das klingt (und es ist einfach), so darf hier dennoch nicht geschummelt werden! Also wirklich die kleinen Cayennepfefferschoten nehmen und nichts anderes. Und das Olivenöl muß tatsächlich (was sich eigentlich verstehen sollte) kaltgeschlagenes aus der ersten Pressung sein. Und der Safranblumenkohl muß, wenn keine Reste von gestern vorhanden sind, separat hergestellt werden. Also blanchieren, in Butter dünsten, mit Safran und Zitrone würzen. Und wer da denkt, ein Stück Speck von einer anonymen Sau aus einer anonymen Räucherei werde schon genügen, der hat nicht begriffen, daß es auch und gerade bei den



einfachen Dingen auf Qualität bei den Details ankommt.

Spargel mit Morcheln: Diese Kombination mag präventiös klingen. Aber wer auch nur eine Gabel davon probiert, wird zustimmen: Ja, das passt zusammen, das ist eine ganz besondere

Siebecks Sommerseminar: Frisch gewürzt ist halb gewonnen

Delikatesse!

Wie Spargel gekocht wird, muß hier wohl nicht detailliert beschrieben werden. Sehr großzügig schälen, dann in Salzwasser, dem ein gutes Stück Butter und etwas Zitronensaft zugegeben wurde, gar kochen lassen. Kochzeit je nach Frische, Dicke und Herkunft des Spargels verschieden; 30 Minuten sind ein Mittelwert. Für dieses Rezept sind alle weißen Spargelsorten geeignet. Ob die Köpfe nun ebenfalls weiß oder hellgrün oder ein bisschen violett sind, das ist egal.

Morcheln nehme ich, soviel ich »mir leisten kann. Denn diese getrockneten Edelpilze sind teurer "als der Spargel selbst! Insofern gehört diese Zubereitungsart in den Bereich der feinen Küche. Also: je mehr Morcheln, desto besser. 25 Gramm für zwei Personen sind das Minimum. Das Doppelte ist besser und das Dreifache der schiere Luxus.

Die Morcheln werden eingeweicht, drei, vier Stunden; wenn es geht, auch länger. Danach aus dem Einweichwasser heben, in einen Durchschlag legen und unter sehr starkem Wasserstrahl abbrausen. Diese Massagedusche kann gar nicht gründlich genug sein. Am ausfließenden Sand erkennen Sie, warum. Die Morcheln ausdrücken und nochmals kräftig abduschen. Abtropfen lassen. Eine große Pfanne heiß werden lassen und die feuchten Morcheln ohne Fett dazugeben. Wenn das Waschwasser verdampft ist, einen großen Klumpen salziger Butter dazugeben. Die kleinen Pilze schlucken erstaunlich viel Butter! Leicht salzen, anbraten lassen. Wenn sich der Pfannenboden braun färbt, mit einem großen Glas Portwein ablöschen. Etwas Zitronensaft, eine kleine Menge Tomatenpüree und eine Prise Zucker dazu. Kein Pfeffer. Deckel drauf und zirka 20 Minuten köcheln lassen.

Sollte der Portwein zu schnell verkochen, gieße ich von dem Einweichwasser der Morcheln nach. Sind die Pilze gar, ohne Deckel einkochen lassen, daß sie fast im Trocknen liegen. Kalte Butter in die Pfanne geben, vom Feuer nehmen und die Butter unter die Morcheln rühren, bis sie sich verflüssigt hat und sämig geworden ist.

Kartoffeln habe ich inzwischen auch gekocht. Und zwar kleine, frische Kartoffeln, die nicht geschält, sondern nur gebürstet werden. Ich koche sie in sehr wenig Salzwasser, dem ich wieder eine nicht knauserige Menge Butter beigegeben habe (Butter ist nun mal eines der besten Gewürze!).

Ja, und das alles zusammen, der frische Spargel (auf einer zusammengefalteten Serviette serviert), die Morcheln in ihrer Portweinbutter und die gedämpften Kartoffeln mit ihrer jugendlichen Schale - also, da können die Spargel-Puristen lästern, wie sie wollen: Wenn sie ihr geliebtes Gemüse einmal so probierten, wussten sie, daß das Leben nach der Holondaise weitergeht!

Mangold-Linsen: Eine relativ rustikale Suppe, die durch Safran interessant wird. Aber auch dadurch, daß die Linsen nicht wie üblich mit Essig und/oder Räucherspeck aromatisiert werden. So erscheint die Suppe leicht; durch den Mangold, auch wenn er ziemlich herzhaft schmeckt, verliert sie die Hülsenfrucht-Deftigkeit und wirkt nicht so sättigend.

Das Rezept stammt aus einem italienischen Kochbuch des Jahres 1570, allerdings ist die Urfassung etwas primitiver. In Italien, wo ich diese Suppe zum ersten Mal gegessen habe, wird dazu geriebener Parmesan serviert, wovon ich jedoch abrate. Der Geschmack ist intensiv genug und verliert durch den Käse nur seine Reinheit.

Zutaten (für zwei bis vier Personen): 200 g helle, geschälte Linsen, 200 g Mangold ohne Stiele, 1 Stange Lauch (das Weiße und das Hellgrüne), 1 EL Tomatenpüree, 1/2 g Safranfäden, 1/2 EL gehackte weiße Zwiebeln, 80 g Butter, Olivenöl.

Die Linsen waschen und in 1½ l Wasser aufsetzen, zum Kochen bringen und ca. 40 Minuten simmern lassen.

Die dicken weißen Stiele aus den Mangoldblättern heraus schneiden. Die grünen Blätter aufeinander legen, zweimal längs und dann quer in sehr dünne Streifen schneiden. Gründlich waschen.

Die Lauchstange an der hellgrünen Seite kreuzweise einschneiden, so daß sie wie ein Besen auseinander fällt. Unter fließendem Wasser waschen. In dünne Scheiben schneiden.

In einer sehr großen Pfanne oder in einem Bratopf die Butter und 2 EL Olivenöl heiß werden lassen, die Zwiebeln dazugeben und bei mäßiger Hitze mehrere Minuten garen lassen, ohne daß sie Farbe annehmen. Mangold und Lauch dazugeben, die Flamme größer stellen, eventuell Öl nachgießen.

Zirka 8 bis 10 Minuten gar dünsten, dabei vorsichtig salzen. Pfeffer; Tomatenpüree unterrühren.

Wenn die Linsen gar sind, die Hälfte davon durch eine „Flotte Lotte“ oder mit dem Mixstab pürieren und wieder zurück ins Kochwasser geben; das macht die Suppe sämig.

Die garen Gemüse dazu und den Safran, alles zusammen noch einige Minuten köcheln lassen, abschmecken und heiß servieren.

Die Zubereitung ist also denkbar einfach. Lediglich der Wasserverbrauch der Linsen muß beobachtet werden: er ist sehr hoch; es muß gegebenenfalls Wasser nachgegossen werden. Ich salze auch erst zum Schluss fertig; bei den Linsen - wie bei allen Hülsenfrüchten - ist die Grenze zwischen fade und versalzen sehr schmal.

Eine Variation, allerdings nur für frohe Trinker geeignet, ist die Zugabe von 1 bis 2 TL Curry. Dabei

Siebeck's Sommerseminar: Frisch gewürzt ist halb gewonnen

kann das Tomatenpüree fehlen. Der Safran, der im Curry ohnehin vorhanden ist, sollte aber beibehalten werden. Diese Version ist, wie gesagt, ziemlich scharf. Weniger Curry zu nehmen wäre jedoch sinnlos, dann kann man es auch ganz lassen.

Safran ist teuer, das ist für mich die einzige Erklärung dafür, daß dieses einzigartige Gewürz so selten verwendet wird.

Safran schmeckt nämlich nicht nur in einer mediterranen Fischsuppe, wo er obligatorisch ist.

Seine Verwendungsmöglichkeiten sind nahezu unbegrenzt. Von Safranzwiebeln als Vorspeise bis zum Gebäck vom Safranreis bis zu der Möglichkeit, ihn in dunklen Fleischsaucen unterzubringen, wo er für jene zusätzliche Qualität sorgt, die die Esser rätseln lässt: Wie hast du das bloß wieder gemacht, Trudchen? Experimente mit Safran haben eine große Chance, sich als glückliche Entdeckung herauszustellen (wie meine safranisierten Blumenkohlröschen). In Pulverform ist er möglicherweise nicht immer ganz rein, aber dafür ergiebiger als Safranfäden

3. ZITRONEN GEBEN UNS NUR SAURES

Siebeck's Sommerseminar: Frisch gewürzt ist halb gewonnen (III)

Dicke Bohnen ? Und das im Sommer? Gerade dann, meint der Feinschmecker, der dem bei uns eher verpönten Gemüse einen exquisiten Geschmack abgewinnt. Genau wie der Zitrone, mittlerweile Allerweltsfrucht in jeder Küche - und doch für Überraschungen gut

Weißer Bohnen als Salat: Es gibt weiße Bohnen, die sind fast so groß wie Kaninchennieren.

Was bei uns landesweit als weiße Bohnen verkauft wird - vorzugsweise abgepackt und möglicherweise zwei oder gar drei Jahre alt -, hat die Größe von Westenknöpfen. Die Bohnen, die ich verwende, könnten als Mantelknöpfe durchgehen und brauchten auch dann noch ziemlich große Knopflöcher.

Diese detaillierte Beschreibung verrät, daß ich mich nicht so gut auskenne bei den Hülsenfrüchten.

Experten würden sofort sagen: Ja, mein Lieber, was Sie da meinen, diese dicken weißen Bohnen, die gibt es nur..., und dann folgt eine Orts- und Zeitangabe, die jeden Normalkonsumenten entmutigen würde. Deshalb hier nur soviel: Es gibt sie nicht überall (meistens nur auf den Märkten des Südens) und auch nicht immer (im Winter sind sie frischer als im Frühjahr).

Frisch ist bei Hülsenfrüchten nur eine relative Beschreibung, weil sie wirklich frisch nie sind; uralt sollten sie andererseits aber auch nicht sein. Ich weiß nicht, ob es nur am Alter liegt, aber wenn ich eine besonders dickschalige Bohne im Mund habe, denke ich sofort an ihre Vergangenheit und überlege, ob sie da nicht vielleicht einiges zu bewältigen hat.

300 Gramm für 4 Personen, das ist eine ausreichende Menge. Nicht daß da etwas übrig bleibe, aber sich wirklich an diesen leckeren Bohnen sattzuessen, das ist zwar möglich, jedoch nicht ratsam. Denn wie alt oder frisch sie auch sein mögen, das Zeug liegt ganz schön im Magen! Besonders wenn wie hier..., doch der Reihe nach.

Die Bohnenkerne 6 Stunden einweichen (wenn es sehr alte sind, kann es sein, daß sie dann länger brauchen). Mit einer längs geteilten Karotte und dem Weißen einer Lauchstange in Wasser aufsetzen, salzen, pfeffern, zum Kochen bringen und garen lassen. Ob dies im Einweichwasser geschieht oder ob dies erneuert wird, ist nach meiner Erfahrung ohne Belang. Nach ungefähr 60 Minuten sind die Bohnen gar, das heißt, die Schale löst sich noch nicht ab, doch der Kern ist mehlig weich. Die Karotten habe ich ebenfalls kontrolliert: Sie sollen recht weich, aber nicht matschig sein; gegebenenfalls nehme ich sie vorher heraus. Der Lauch kann zerkochen, wie er will, oder nicht; ihn brauche ich nicht mehr.

Die Karotte schneide ich in kleine Würfel, den Lauch fische ich heraus und werfe ihn weg, die Bohnen lasse ich abtropfen. Nun bereite ich eine sehr sanfte, das heißt, nur schwach säuerliche, aber nicht wenig gepfefferte Vinaigrette aus Olivenöl und Weinessig - rot oder weiß ist egal - mit einer Prise Thymian. Da hinein kommt eine große, sehr fein gehackte Schalotte und zwei dicke, ebenso fein

gehackte Knoblauchzehen. Die Bohnen und die Karottenwürfel damit vermischen, einige Stunden ziehen lassen. Das ist alles. Dieser Salat ist mehr als ein Salat. Zu gekochtem Fleisch - ob warm oder kalt - ist er eine vollwertige Gemüsebeilage. Und überhaupt so lecker, daß ich dafür manches etablierte Grünzeug stehen lasse.

Die militanten Freunde der Kräuselpetersilie können sich hier austoben. Zwar ist die Wirkung der Petersilie, wie meistens, vor allem dekorativ, aber schön sieht's aus, das ist wahr. Nur, bitte, erst ganz zum Schluss untermischen, und auch nur, wenn Sie sicher sind, daß von den Bohnen nichts übrig bleibt. Denn während Sie diese problemlos einen oder zwei Tage



Siebecks Sommerseminar: Frisch gewürzt ist halb gewonnen

aufheben können, verfällt die Petersilie schon bald in einen unansehnlichen Zustand. Da die Charakteristik der Bohnen nicht umzubringen ist, lassen sie sich auf vielfache Art und Weise würzen. Von einer Vinaigrette ausgehend wie beschrieben, kann ich diese mit Korianderkörnern anreichern oder - dies setzt Weißweinessig voraus - mit Safran aromatisieren.

Sommerlich frisch ist auch folgende Vinaigrette: Statt Essig nehme ich Zitronensaft, verrühre darin etwas Tomatenpüree und rupfe statt der Petersilie Basilikumblätter hinein.

Für Esser mit der scharfen Zunge empfiehlt sich zusätzlich eine entsprechend große Prise Curry oder feingehackte, grüne Pfefferschoten (nein, keine Paprika, sondern die kleinen, länglichen Feuerwerkskörper!).

Wie auch immer hier gewürzt wird, diese Bohnen lassen uns begreifen, warum die Menschen des Altertums so hartnäckig an diesen (und anderen) Hülsenfrüchten festhielten.

Als Getränk zu dieser aromatischen Deftigkeit scheint mir ein kalter roter Landwein am besten geeignet.

Dicke Bohnen ohne Schale: Wenn es einen Beweis für die Phantasielosigkeit der deutschen Küche gibt, dann sind es die dicken Bohnen. Unseren Gemüsebauern ist nichts anderes eingefallen, als sie groß und dick werden zu lassen, und unsere Hausfrauen servieren sie, wie sie sind: dickschalig und mehlig, größtenteils nicht einmal mehr grün, sondern bereits hellbraun! Kein Wunder, daß sie in einigen Landstrichen Saubohnen genannt und an die Namensgeber verfüttert werden. Da nicht darauf zu hoffen ist, dass sie im jugendlichen Alter auf unsren Märkten auftauchen (wenn sie nämlich noch nicht größer als ein kleiner Fingernagel sind), müssen Feinschmecker sich auf etwas Mehrarbeit einrichten. Aber das Resultat ist sensationell!

Die großen Bohnenkerne werden blanchiert und dann aus der dicken Haut geschält! Das funktioniert wie bei den Mandeln, die sich nach kurzem Aufkochen aus der Schale flutschen lassen. Von ihrer dicken Schale befreit, sind die Bohnen dann so freundlich, in zwei Hälften auseinander zu fallen. Diesen dünnen inneren Kernen fehlt die dumpfe Bitterkeit völlig, so daß kein vernünftiger Mensch mehr auf die Idee käme, sie mit Bohnenkraut und Geräuchertem zusammenzubringen, statt dessen sind sie zart und fein - ein gänzlich neues Bohnengefühl stellt sich ein.

Im Einzelnen erreiche ich das folgendermaßen: Die Kerne werden in Salzwasser je nach Größe 4 bis 6 Minuten blanchiert. Danach drücke ich sie aus ihrer Schale heraus und dünste sie in einer Wanne in heißer Butter. Wenig salzen und mit reichlich Zitronensaft aromatisieren. Sie sind bereits nach wenigen Minuten gar. Zum Schluss gebe ich (bei 2 Portionen) 1 EL Creme fraiche in die Pfanne, verrühre, ohne daß es kocht, und fertig ist ein deutsches Gemüse im nie gesehenen Gewand der Verfeinerung! (Sahne geht auch, aber die muß etwas verkochen, weil sie die Zitronenbutter sonst zu sehr verdünnt.)

Dieses Bohnengemüse ist so delikates, daß es schwierig ist, es einem gewöhnlichen Fleisch zuzuordnen. Es passt am besten zu Hummer und Jakobsmuscheln; harmoniert auch mit Kalbsbries, Hühnerbrust und Fischen, die sich durch ein festes Fleisch auszeichnen (Lotte, Steinbutt, St. Pierre etc.). Neben Speck, Schwein oder Rind aber geht die Feinheit der Bohnen verloren.

Mangoldstiele provenzalisch: Moderne Köche interessieren sich mehr und mehr für Gemüse. Unabhängig vom vegetarischen Gedanken haben die Konsumenten der Überflusgesellschaft entdeckt, daß Gemüse mehr sein kann als eine beliebige Beilage zum Fleisch. Die Gemüsegratins, die zahlreichen Kartoffelrezepte, die Verwendung von bisher unbekanntem, ja exotischen Gemüsen, die, wenn auch zögernde, Bereitschaft der Produzenten, beim Gemüseanbau auch auf Qualität zu achten, also das Gemüse zu ernten, wenn

es noch jung und erst zu einem Bruchteil des späteren Volumens herangewachsen ist, das alles hat dazu beigetragen, daß wir heute Bücher mit Rezepten füllen können, in denen nur von Gemüse die Rede ist.

Ein vergessenes Gemüse ist der Mangold. Je nach regionaler Eßgewohnheit werden entweder seine grünen Blätter oder seine weißen Stiele geschätzt. Heute wissen wir beides lustbringend zu verwerten. Für die Mangoldstiele provenzalisch brauche ich: die weißen Stiele vom Mangold, weiße Zwiebeln, Sardellenfilets (Anchovis), rosa Pfeffer (baies rouges), Safran, Knoblauch, Olivenöl. Zugegeben: die Zutaten sind provenzalisch, doch das Resultat verdankt sich eher einer übermütigen Experimentierlust. Genaue Mengenangaben gebe ich nicht, weil es unmöglich ist, 500 Gramm Mangoldstiele zu kaufen. Was man kaufen kann, sind die kompletten Mangoldblätter mit Stumpf und Stiel. Aber das hat man ja im Griff, will sagen im Augenmaß, wie viele der weißen Stiele, wenn sie aus den dunkelgrünen Blättern herausgeschnitten worden sind, für zwei, vier oder sechs Portionen ausreichen. Diese Stiele also - Strünke wäre das richtigere Wort - aus den Blättern heraus - und in mundgerechte Stücke schneiden. Manchmal sind sie unten fünf Zentimeter breit, manchmal zehn. Nach meiner Erfahrung sind das Zuchtmerkmale und unerheblich für die Qualität. Wo die Strünke aber nur fingerbreit sind, verarbeite ich sie mit dem Grün der Blätter zusammen (siehe das folgende Rezept).

Siebecks Sommerseminar: Frisch gewürzt ist halb gewonnen

Die zerschnittenen Stiele zusammen mit ungeschälten Knoblauchzehen (2 Stück pro Portion) in kochendem Salzwasser 6 bis 8 Minuten blanchieren; sie müssen fast gar, also essbar sein. Abgießen und abtropfen lassen.

In einer hohen Pfanne 2 EL klein gehackte weiße Zwiebel (oder 2 dicke Schalotten) in Olivenöl anschwitzen. Pro Portion 3 Anchovis dazugeben. Aufpassen, daß die Zwiebeln zwar glasig dünsten, aber nicht braun werden! Die Anchovis lösen sich während dieser Zeit langsam, aber sicher auf. Der Knoblauch kann bereits gar sein, das heißt, das Innere ist zu Brei gekocht. Das wird aus den Schalen herausgedrückt oder, wenn es noch nicht weich ist, herausgelpult und im Mörser zu Brei zerstampft. Im heißen Öl, zusammen mit den Anchovis, verrühren. Sehr wenig Safran unterrühren. Sehr wenig, das ist bei nur zwei Portionen ein Hauch, nur eine Spur. Eine Messerspitze voll wäre schon zuviel. Also ganz behutsam einige Fäden oder Krümel Puder hinzufügen. Dazu kommen noch 1 TL rosa Pfefferkörner und jetzt die blanchierten Stücke der Mangoldstiele.

Vielleicht brauchen die noch 10 Minuten, bis sie endgültig gar sind, vielleicht aber genügt es, sie in der Pfanne nur kurz zu erhitzen. Jedenfalls müssen sie raus, wenn sie weich sind. Mehr ist nicht. Ich serviere ungesalzene Reis dazu, sonst nichts.

OHNE ZITRONE KANN.....

Fischaucen ohne Zitrone kann ich mir sowenig vorstellen wie ein Obstkompott oder eine Marmelade ohne sie. Die Zitrone ist dort genauso unverzichtbar wie auf Austern. Aber auch dem Hühnerfleisch dient die Zitrone nicht selten als Gewürz; bei Pilzen ist sie unerlässlich. Besonders wichtig ist Zitrone bei fast allen Kohlsorten. Der dumpfe, bittere Kohlgeschmack, der ja nicht gerade delikate zu nennen ist, wird durch einen Guss Zitronensaft zivilisiert. Darüber hinaus verhilft die Zitrone einigen anderen Gemüsen (wie Selleriepüree, Chicorée, Spargel) zu ungewohnter Verfeinerung. Zum Räucherlachs und - im Tee ist sie eine Frage - des persönlichen Geschmacks, auf Kaviar Sorten – barbarisch!

4. GEGEN THYMIAN IST KEIN KRAUT GEWACHSEN

Er kann einem deutschen Blumentopf entstammen oder in der Provence aufgewachsen sein, in der Küche des Feinschmeckers ist Thymian das am meisten verwendete Kraut, So gibt er auch gefüllten Paprikaschoten - diesmal á la Istanbul - die letzte frische Würze

Ich liebe Gratins. Ein Gratin besteht bei mir entweder ausschließlich oder zum größten Teil aus Gemüse. Und ich esse sehr gerne Gemüse - vorausgesetzt, es ist nicht Bestandteil einer fett- und fleischlosen Diät. Damit ist gesagt, was ein Gratin auch haben muß: Fett. Und vielleicht - auch Fleisch. Letzteres ist jedoch nicht wichtig, das kann fehlen. Ohne Fett jedoch geht es nicht. In neun von zehn Gratins besteht das Fett aus Sahne, Kartoffeln, Lauch, Chicoree, Blumenkohl - erst ein gehöriger Guss Sahne verwandelt den mutmaßlichen Vegetarismus in eine Delikatesse.

So auch beim **Gratin Adrienne**. Adrienne heißt eine alte Pariser Bistroköchin, die noch heute in einem kleinen Lokal werkelt und ihre Stammkunden mit Deftigkeiten liebevoll bekocht. Mein Gratin Adrienne, das sich eng an eines ihrer Rezepte anlehnt, ist gar nicht einmal so deftig. Gewiss, ein Becher Sahne und zwei Eigelb sind drin, etwas Butter kommt auch noch dazu, und wenn es draußen kalt ist, oder es gibt sonst nichts zu essen, dann verschlage ich in der Sahne noch einen Eßlöffel Crème fraîche. Schließlich wird auch noch Schinkenspeck benötigt. Trotzdem ist es ein einfaches Gericht; einfach, aber lecker! Es besteht aus einer Lage Fenchel, Schinkenspeck plus Parmesan und aus einer Lage Blumenkohl. Mehr nicht.

Und im Einzelnen sieht das so aus: Zutaten für 2 Personen: 1 kleiner Blumenkohl, 1 große oder 2 mittlere Fenchelknollen, magerer Schinkenspeck. 1 Tasse frisch geriebener Parmesan, 200 g Sahne, ½ Tasse Milch, 1 Ei Crème fraîche, 2 Eigelb, 1 Zitrone, Muskat, schwarzer Pfeffer, Salz, Butter. Zunächst werden die Fenchelknollen der Länge nach halbiert. Den keilförmigen Strunk sorgfältig ausschneiden; das äußere dicke und manchmal etwas angegilbte Deckblatt entfernen. Gesalzenes Wasser mit dem Saft einer halben Zitrone versetzen, zum Kochen bringen und die Fenchelhälften hineinlegen. Das Wasser muß deutlich salzig und gleichzeitig säuerlich schmecken. 20 Minuten kochen lassen, den Fenchel herausnehmen und abtropfen. Das Wasser wieder zum Kochen bringen, eventuell nachsalzen und den in kleine Röschen ohne Stiele zerlegten Blumenkohl 15 Minuten kochen lassen. Herausnehmen. Inzwischen habe ich eine nicht zu kleine Gratinform ausgebuttert. Den Fenchel schneide ich in mundgerechte Stücke und lege sie auf den Boden der Form. Darauf kommen die mageren, dünn geschnittenen Räucherspeckscheiben, dicht an dicht. Mit dem Parmesan bestreuen. Als letzte Schicht lege ich darauf die kleinen halbgaren Blumenkohlröschen und bestreue großzügig mit grob geschrotetem, schwarzem Pfeffer.

Nun verrühre ich die Sahne mit der Milch, den beiden Eigelb, der Crème fraîche und würze mit Salz, dem Saft einer halben Zitrone und Muskat. Diese Mischung gieße ich über das Gemüse. Das wird nicht vollständig bedeckt sein, das würde die ganze Sache auch zu feucht machen. Aber im Trockenen sollen die Blumenkohlröschen auch nicht liegen. Hier gilt es, wie beim Salzen, mit Gefühl

Siebecks Sommerseminar: Frisch gewürzt ist halb gewonnen

zu arbeiten -und natürlich abschmecken.

Die Form in den 200° heißen Ofen schieben und rund vierzig Minuten garen lassen.

Wie immer bei Gratins sehe ich von Zeit zu Zeit nach, was sich da im Ofen tut. Wird die Oberfläche braun, decke ich sie mit Alufolie ab. Habe ich das Gefühl, das Ganze ersäuft in Sahne ohne zu garen, erhöhe ich die Hitze. Also nicht anders als bei einem Kartoffelgratin: ein Kinderspiel. Abgeschmeckt habe ich mehrmals; es kann eigentlich nichts schief gehen.

Ungewohnt ist wahrscheinlich die Menge. Die angegebenen Quantitäten füllen eine 30 cm lange Gratinform. Und das soll für nur zwei Personen sein?

Tja, wenn diese beiden sonst nichts essen, futtern sie das ratzekahl auf. Weil es so leicht ist. Und so gut schmeckt!

Ohne den Schinkenspeck - den Adrienne durch Parmaschinken ersetzt - geht es auch. Allerdings würde ich dann vielleicht etwas (oder viel) Knoblauch in die Sahne drücken. Denn ohne den Speck schmeckt das Gratin etwas gemüsig; es fehlt ihm zur Abrundung der fremde, von außen kommende Geschmack.

Räucherspeck ist da ideal.

Eine andere Möglichkeit wäre die Verwendung von Anchovis statt Speck. Doch dann passt plötzlich die Sahne nicht mehr, die Harmonie kommt aus dem Gleichgewicht; was fehlt, sind Tomaten. So kommt man von einem zum anderen, und plötzlich ist aus dem

ursprünglich geplanten Gratin ein völlig anderes geworden. Auch deshalb sind Gratins so interessant, auch deshalb tauchen sie immer wieder auf den Küchenzetteln auf.

Kartoffel-Sellerie-Gratin: Sellerie und Kartoffeln spielen bei Gratins eine wichtige Rolle. Die Kartoffel - halbfest oder mehlig - integriert die Flüssigkeit und die Butter, während Sellerie für das Aroma sorgt. Die Selleriestücke bilden nicht nur geschmacklich einen Kontrast zu den Kartoffelscheiben; sie sorgen durch ihre andersartige Konsistenz auch für ein delikates Gegengewicht zur Kartoffel. 1 Sellerieknohle mittlerer Größe, 8 große Kartoffeln ist die Standardzusammensetzung für vier Personen.

Nun genügen die beiden Gemüse nur im Notfall, wenn nichts anderes zur Hand ist, zaubern wird ein Gratin durch zusätzliche Elemente, und das können die verschiedensten Dinge sein: geriebener Käse, geschnetzelte Fleischreste, aufgeweichte Trockenpilze oder Tomaten.

Die Kartoffeln schälen, in Scheiben schneiden und 15 Minuten in Salzwasser kochen, abgießen. Den Sellerie schälen, halbieren und in Scheiben schneiden, die doppelt so dick sind wie die Kartoffelscheiben. 10 Minuten in Wasser kochen, dem mindestens der Saft einer Zitrone beigegeben wurde. Herausnehmen, vom Kochwasser eine große Tasse aufheben.

Eine Gratinform gut ausbuttern, eine Schicht der halbrohen Kartoffeln einlegen. Leicht pfeffern. Darauf die in sehr dünne Scheiben geschnittenen Fleischreste schichten (Braten etc.), darauf eine Lage Selleriescheiben, salzen, pfeffern. Dünn mit Kartoffelscheiben abdecken. 5 große Tomaten enthäuten, entkernen. 4 Zehen Knoblauch hacken. Tomaten und Knoblauch in 1 EL Butter anbraten, 1 TL Tomatenpüree dazugeben, salzen und pfeffern. 5 bis 10 Minuten dünsten lassen. Das Selleriewasser sowie 4 EL Creme fraiche dazugeben. Zugedeckt 5 Minuten köcheln lassen. Über die obere Kartoffelschicht gießen. Die Gratinform in den Ofen schieben und 40 Minuten bei mäßiger Hitze garen lassen. Zum Schluss die Oberhitze oder den Grill einschalten und leicht gratinieren.

Das Gratin hat einen Nachteil: Man wird davon nicht satt, weil man nicht genug davon kriegt!

Gefüllte rote Paprika „Istanbul“: Die Grundidee ist orientalisches, der Curry asiatisch; doch die Exotik dieses sommerlichen Essens hält sich in Grenzen. *Für vier Personen brauche ich: 8 rote Paprikaschoten, 400 g Langkornreis, 2 EL Rosinen, 2 EL Pinienkerne, 2 Fleischtomaten, 2 große Schalotten, 2 dicke Knoblauchzehen, 2 TL Koriander, frischer Thymian, Curry, Olivenöl.*

Acht Paprikaschoten und 400 g Reis für vier Personen, das klingt viel, ist es auch. Aber da hier Fett kaum ins Spiel kommt und Curry erfahrungsgemäß den Appetit eher anregt als dämpft, darf man die Mengen nicht überschätzen.

Die Schalotten fein hacken, im Öl anschwitzen, dann die Pinienkerne, die gewaschenen Rosinen, den Thymian und den Koriander dazugeben, den Knoblauch durchpressen, salzen. Den Reis waschen (was überflüssig ist, wenn es sich um vorbehandelten Reis handelt) und mit den Gewürzen anschwitzen lassen; Curry unterrühren. Wie viel Curry, ist schwer zu sagen. Curry kann milde schmecken, mit einem deutlichen Hinweis auf seinen Safrananteil. Er kann aber auch höllisch scharf sein. Ich mag's gerne scharf; doch sollte die Schärfe andere Aromen nicht verdecken. Also zwischen ½ TL und der doppelten (dreifachen?) Menge unter den Reis rühren. Mit Wasser so weit aufgießen,



Siebeck's Sommerseminar: Frisch gewürzt ist halb gewonnen

daß es 1 cm über dem Reis steht. 2 Minuten sprudelnd kochen lassen, dann zugedeckt auf kleinster Flamme 40 Minuten ziehen lassen.

Die Tomaten enthäuten, entkernen und ausdrücken, ihr Fleisch in kleine Würfel schneiden und unter den fertigen Reis mischen. Von den Paprika den Deckel abschneiden, ausputzen. Den fertigen Reis einfüllen. Eine flache feuerfeste Form 1 cm hoch mit Wasser füllen, dahinein die Paprika stellen. Mit Alufolie abdecken und in sehr heißen Backofen schieben. Insgesamt brauchen die Paprika zirka 40 Minuten, um gar zu werden. Dazu brauchen sie eine starke Hitze, welche andererseits den Reis nicht austrocknen oder gar die Paprika verbrennen darf. Also muß ich von Zeit zu Zeit kontrollieren, was da in meinem Ofen passiert, und die Hitze entsprechend regulieren. Sind sie gar, herausnehmen und auf jede Paprika etwas gehackte Pfefferminzblätter streuen.

Dazu gibt's nichts. Sogar Brot halte ich angesichts des Reises für überflüssig. Der Geschmack ist eher sanft und weich, mit einem süßlichen Grundmotiv und aggressiv scharfen Obertönen. Da es sich um ein ausgesprochen leichtes Essen handelt, rate ich zu einer kräftigen Vorspeise; nachher ist ein Käse angebracht. Wie immer bei scharfen Speisen mit süßem Akzent ist eine Weinempfehlung schwierig. Ein trockener Gewürztraminer, nicht so alt und schwer, oder ein Saumur-Champigny, ein leichter gekühlter Rotwein von der Loire, wären am besten geeignet. Aber auch Bier, warum nicht, erscheint hier möglich.

OLIVENÖL BRAUCHT THYMIAN

Beim Thymian gibt es Unterschiede: Er kann in einem deutschen Blumentopf oder in der Provence aufgewachsen sein. Im ersteren Fall ist er sehr grün, zart und buschig; die südländische Art ist hart, fast grau und dürr - aber entschieden aromatischer.

In meiner Küche ist Thymian das am meisten verwendete Kraut. Die Mehrheit der Fleischsaucen kommt ohne ihn nicht aus; eine Beurre blanc mit Thymian zur Seezunge ist ein Hochgenuss. Wann immer ich zur Olivenölfflasche greife, brauche ich auch Thymian. Man sollte ihn nie mit Estragon zusammenbringen. Er kann Majoran oder Oregano immer ersetzen; umgekehrt funktioniert das nicht. Sogar frisch gepflückter Thymian trocknet rasch aus. Doch dem kräftigen Aroma - macht das wenig. So ist auch getrockneter Thymian nicht schlecht. Das Beste allerdings sind seine frischen Blüten.

6. EIN EXOTE MIT VIELFARBE

Drei Regeln hat der Feinschmecker zur Verwendung von Reis: mit Fleisch selten, mit Fisch oft, mit Gemüse immer. Er würzt mit Safran oder Ingwer und natürlich mit Curry, der auch bei anderen Gerichten nicht nur für Abwechslung sorgt, sondern gar Wunder wirkt

Nichts ist so bekömmlich wie Reis. Ich esse Reis häufig sogar aus Notwehr: Nach einer Woche anstrengender Völlerei in den Restaurants der Grande-Cuisine-Klasse gibt es nichts Schöneres als ein leichtes und sanftes Reisgericht. Das darf auch gut gewürzt sein, ja, sogar pfefferscharf - es ist ein Labsal für die malträtierten Organe.

Hier endet mein Plädoyer für den Reis als Gesundheitskost; denn hier geht es ausschließlich um den Wohlgeschmack. Doch auch da hat Reis erstaunlich viel zu bieten. Denn was immer er sonst sein mag - Reisgerichte können unwiderstehlich lecker sein!

Wir unterscheiden grob zwischen Langkorn- und Rundkornreis. Letzterer wird als Milchreis und für italienische Risottos verwendet und halbfleucht gegessen. Deshalb nehme ich schließlich Langkornreis. Davon gibt es (abgesehen von den Naturreisorten der Vollwertkost) nur den weißen und den vorbehandelten (parboiled) Reis. Letzterer hat mehr Vitamine und ist etwas einfacher zu verarbeiten.

Ich ziehe es vor, wenn Reiskörner noch einen leichten Bis haben. Deshalb brate ich sie zunächst in Olivenöl an, in das ich eine feingehackte Schalotte gebe. Die Körner werden dabei leicht glasig (aber nicht braun!).

Dann fülle ich mit Wasser auf, 1 ½ mal so viel Wasser wie Reis. Einmal sprudelnd aufkochen und dann zugedeckt entweder auf dem Herd bei der schwächsten möglichen Hitze oder im Backofen bei 75 Grad quellen lassen. Von Zeit zu Zeit kontrolliere ich diesen Vorgang. Sind die Körner schon fast gar, aber noch feucht, nehme ich den Deckel ab. Sind sie trocken, aber noch hart, gieße ich noch etwas - sehr wenig! - Wasser nach. Nach 30 bis 40 Minuten ist mein Reis gar. Brate ich den Reis vorher nicht an, wird er sehr gründlich im Sieb unter fließendem Wasser gewaschen, dann mit Wasser aufgesetzt, zum Kochen

gebracht und auf die übliche Weise gegart.

Reis ist keine Beilage zu Fleisch mit Sauce wie Nudeln oder Kartoffeln. Ich vermische ihn mit gedünstetem, klein geschnittenem Gemüse verschiedenster Art, würze mit Curry oder Safran, mit Rosinen oder Ingwer oder was da sonst alles möglich ist - und fertig.

Fast immer röste ich einige Pinienkern in der Pfanne an und mische sie unter den Reis. Wenn es

Siebecks Sommerseminar: Frisch gewürzt ist halb gewonnen

passt, gebe ich etwas Olivenöl in die Pfanne, worin ich eine Prise Curry auflöse, bevor ich die Pinienkerne röste. Sie werden gelb, sehr aromatisch und genügen fast schon allein, um aus dem ungesalzenen Reis ein Essen zu machen.

Ich erarbeite Reis nach folgender Regel: Mit Fleisch = selten. Mit Fisch = oft. Mit Gemüse = immer.

Wirsingreis mit Langustinos: Dieses Gericht erreicht fast das Niveau der feinen Küche. Die Beschreibung klingt zwar ein wenig exotisch, aber das Resultat ist eine große Delikatesse. (Nur die Knoblauchfeinde werden zögern ...) Außer Reis und Wirsing brauche ich pro Person sechs bis acht Langustinos. Diese sind auch in rohem Zustand leicht rosa. Hier ist, anders als beim verwandten Hummer, die Farbe kein Indiz dafür, daß sie bereits gekocht sind. Langustinos werden meistens als kalte Vorspeise serviert. Dabei machen sich die Esser auch über den Inhalt der langen und schmalen Scheren her. Eine mühsame und nicht lohnende Arbeit, wie ich finde.



Auf meinen Tellern liegen nur die Schwänze. Diese werden vom Körper der Langustinos abgedreht und entschält. Dazu breche ich die einzelnen Panzerplatten an der Unterseite auseinander und ziehe das Fleisch heraus. Der dabei eventuell sichtbar werdende dünne schwarze Faden ist der Darm. Und da er schon einmal zu sehen ist, ziehe ich ihn auch heraus; doch nur dann. Die Schalen und die zerhackten Scheren (aber nicht Kopf und Brustpanzer) röste ich in einer hohen Pfanne in Olivenöl an, dem ich einen knappen Teelöffel Koriander beigebe (bei zwei Portionen) sowie eine zerdrückte Knoblauchzehe. Salzen, pfeffern, mit Thymian bestreuen und flambieren: ein Glas Cognac in die Pfanne gießen,

anzünden und schütteln, bis die Flamme verlöscht. Mit reichlich Wasser aufgießen, eine Prise Safran einstreuen und auskochen lassen, je länger je lieber. Minimum 45 Minuten. Vom Wirsing werden die benötigten Blätter abgetrennt, die Stiele herausgeschnitten und die Blätter in kochendem Salzwasser drei Minuten blanchiert. Wie viel ist eine benötigte Menge? Beim Wirsing immer mehr, als man annimmt, weil er sehr zusammenfällt. Nach dem Blankeren werden die Wirsingblätter auf einem Küchentuch abgetupft und in kleine Stücke geschnitten oder gerissen.

Inzwischen koche ich den Langkornreis, der nicht gewaschen werden muß. Als Kochwasser nehme ich den ausgekochten und durchgeseihten Schalensud, den ich vorher abgeschmeckt habe. Der Reis braucht jetzt zum Quellen ungefähr 30 bis 40 Minuten, zugedeckt entweder im Ofen oder auf dem Herd bei kleinster Flamme. Wenn er gar ist (vorher probieren; eventuell noch etwas Sud nachgießen!), kümmere ich mich um den Wirsing.

In einer großen Pfanne lasse ich 1 EL Butter schmelzen und löse darin zwei Stück Würfelzucker auf. Ich gebe 1 TL Sojasoße hinzu und lasse darin die Wirsingblätter anschwitzen. Salzen (sofern noch nötig), leicht pfeffern, und den Saft einer halben Zitrone dazugeben. Insgesamt darf der Wirsing nur wenige Minuten in der Pfanne bleiben, da er bei längerem Dünsten zäh wird. In einer anderen großen Pfanne erhitze ich Olivenöl, gebe drei, vier oder noch mehr feingehackte Knoblauchzehen sowie 1 EL Koriander hinzu und brate darin die leicht gesalzene Langustinoschwänze sehr heiß und schnell auf beiden Seiten - zwei bis drei Minuten nur!

Den Reis in Portionsschalen mit dem Wirsing vermischen, darauf die Schwänze anrichten. Die Korianderkörner wie auch das Öl und der Knoblauch bleiben zum größten Teil in der Pfanne zurück. Knoblauchfreunde können die Intensität ihres Lieblingsgewürzes noch verstärken, indem sie den Knobel erst während des Bratens mit einer Presse in die Pfanne drücken.

Der durch den Zucker und die Zitrone verfeinerte Wirsing bildet zusammen mit den Langustinoschwänzen eine wunderbare Koalition, welche durch den aromatischen Reis aufs schönste vervollkommen wird. Wer es kann, sollte jetzt mit Essstäbchen essen und sich die Delikatesse nicht mit der Gabel ins gierige Maul schaufeln. Nimmt man statt der Langustinos die dickeren und festeren Gambas, so verstärkt sich die erfreuliche Wirkung auf die Sinne noch um einige Grade! Dazu trockene Ruländer (Pinot gris, Tokay d'Alsace) oder Gewürztraminer. Oder aber einen ‚Y‘ aus dem Keller von Château d'Yquem.

Gebratener Weißkohl: Wie sich ein Fußball von einem *football* unterscheidet, so gibt es auch beim Weißkohl zwei Typen. Einer ist rund und groß wie ein Fußball (und größer), der andere ist kleiner, länglicher. Das besagt nichts anderes, als daß es sich bei letzterem um einen Baby-Kappes handelt, um einen jungen Weißkohl. Und wie immer bei Gemüse ist das jugendliche Exemplar deutlich zarter und delikater. Diesen jungen Weißkohl - einer reicht für nicht mehr als zwei Portionen - brauche

Siebeck's Sommerseminar: Frisch gewürzt ist halb gewonnen

ich für mein Rezept. Außerdem: 50 g Rauchspeck, 2 TL Wacholderbeeren, Weißweinessig, eine Prise Zucker, schwarze Pfefferkörner, Salz, Butter, Sahne.

Es klingt so simpel und schmeckt so lecker, daß man sich wundert, wieso Kohl auf andere Weise zubereitet wird. (Dieses Rezept gilt ja auch für die großen Fußbälle, nur wird dann die Garzeit länger und die Konsistenz des Gemüses anders sein.)

Ich entferne die äußeren Blätter, halbiere den Kohlkopf und schneide ihn in feine Streifen; so fein wie nur möglich. Den Strunk habe ich vorher selbstverständlich herausgeschnitten. Den Rauchspeck (noch einmal: Es handelt sich nicht um gewöhnlichen Bauchspeck, auch Wammerl genannt, sondern um eine höhere Qualitätsstufe!) in appetitlich kleine Stückchen schneiden.

Die Wacholderbeeren zusammen mit einigen Pfefferkörnern im Mörser zerstampfen.

Die Speckstückchen in einer großen Pfanne in heißer Butter auslassen. Wacholder und Pfeffer dazugeben, anrösten lassen. Den klein geschnittenen Kohl dazugeben, salzen und unter häufigem Rühren fünf bis zehn Minuten braten lassen. Dabei fällt er zusammen, so daß ich in der zunächst überfüllten Pfanne ungehindert rühren kann. Bei größeren Portionen wird man diese Prozedur in zwei Pfannen machen müssen. Da er weder gewaschen noch blanchiert wurde, gibt er wenig Flüssigkeit ab und kann anbrennen. Also während des Bratens nicht zum Fernsehapparat desertieren! 1 oder 2 EL Essig sowie den Zucker unterrühren und Deckel drauf. Auf kleiner Flamme garen lassen, was ungefähr noch eine Viertelstunde dauern kann.

Sollte der Kohl trotz Deckel trocken werden, gieße ich jetzt schon die Sahne an. Wie viel, das ist eine Ermessensfrage. Das Gemüse soll ja auf keinen Fall suppig oder soßig werden. Die Sahne ist nur dazu da, den Geschmack abzurunden und um dem Kohl die schöne Geschmeidigkeit zu geben, die ihn zur Delikatesse macht. Deshalb genügt es, wenn ich sie erst kurz vor dem Servieren unterrühre. Wegen seiner Jugend hat der Kohl noch dünne Blätter; er ist nicht bitter, und somit fehlt ihm auch die grobe Deftigkeit der ausgewachsenen Kohlköpfe. Weshalb ich ihn ohne zu zögern mit feinen Fleischgerichten kombiniere, wie Geflügel aller Art, Innereien vom Kalb, Kaninchen und Rinderschmorbraten. Und wenn Sie ein schönes Fischfilet zur Hand haben und wissen nicht wohin damit: Legen Sie es doch während der letzten fünf Minuten einfach auf den schmorenden Kohl!

CURRY FÜR KÖNNER

Den Currykauf sollte man nicht nur dem Zufall überlassen. Irgendwann gerät man dann in ein Spezialgeschäft für asiatische Lebensmittel. Dann heißt es zugreifen: Curry aus Madras und aus Pakistan; Java-Curry, Siam-Curry, Malabar, Hot Curry..... jede Sorte schmeckt anders, jede hat eine andere Farbe. Von blumig-sanft bis feurig-scharf, von rötlich bis hellgelb. Zwar werden nur passionierte Reisesser die diversen Unterschiede richtig ausnützen können; aber schon eine Prise Curry wirkt Wunder bei Fischsaucen und sorgt auch für Abwechslung bei Brathähnchen, Lamm und Gemüse. Sellerie, Chicoree, Lauch und Schwarzwurzeln profitieren besonders davon. Wer Curry mit Farbe, geschnetzelter Kalbsnieren kombiniert, dem erschließt sich eine gänzlich neue Welt.

7. KAPERN KLEIN UND FEIN

Zu Königsberger Kloppen sind sie, wie jedermann weiß, unverzichtbar, doch lassen sich die kleinen, grünen, aromatischen Blütenknospen des Kapernstrauches auch anderswo verwenden, zum Beispiel in einem ungewöhnlich leichten und tischen Frikassee vom Lamm

Da unsere Geflügelhändler keine Franzosen sind, verkaufen sie Hühner und Brathähnchen nicht bratfertig zusammengebunden. Das ist in diesem Fall ein Vorteil; denn so kann ich dem Hähnchen drei Zitronenscheiben in den Bauch schieben. Danach bemühe ich mich, wenigstens die Keulen mit einem Wurstfaden zusammenzubinden. Das runde Paket brate ich in einem Bräter rundherum in Butter an und salze gleichzeitig. Da die Butter nicht verbrennen darf, geht das nur bei sehr mäßiger Hitze; es dauert also seine Zeit; ich rechne mit 15 Minuten. Auch danach ist das Hähnchen nicht braun, aber das macht nichts.

Ich schneide von der ungespritzten Zitrone weitere Scheiben ab und lege diese um und auf das Hähnchen und schiebe alles ohne Deckel in den Backofen. der ist wegen der Butter sehr heiß; bei mir bedeutet das 120 Grad, andere Öfen mögen mehr oder weniger brauchen. Also die langsame Tour - nichts wird braun, nichts wird kross. Dafür bleibt alles saftig, und die Butter verbrennt nicht. Die Bratzeit beträgt bei diesem Tempo eine Stunde, also mehr als bei einem ausgewachsenen Huhn! Gleichzeitig stelle ich noch etwas in den Ofen: den Lauch. Ohne ihn gelingt dieses Gericht nicht. Denn wenn ich mir auch ein anderes Gemüse als Beilage zum Hähnchen denken kann, so ist doch der Saft, den die Lauchstangen beim Garen abgeben, die halbe Sauce! Das geht folgendermaßen vor sich: Für zwei Personen brauche ich fünf mitteldicke Lauchstangen, und zwar nur das Weiße davon. Die blanchiere ich fünf Minuten in kochendem Salzwasser. Lasse abtropfen. Eine flache, feuerfeste Form wird großzügig ausgebuttert. Die Lauchstangen nebeneinander hineinlegen. Frischen geschälten

Siebecks Sommerseminar: Frisch gewürzt ist halb gewonnen

Ingwer reiben, ungefähr einen gehäuften Teelöffel, über den Lauch streuen. Etwas Zitronensaft darüberträufeln, leicht salzen, mit heißer, brauner Butter begießen.



Mit Folie dicht abdecken und in den Ofen schieben. Die Garzeit kann 45 Minuten dauern. In dieser Zeit die Lauchstangen ein- oder zweimal umdrehen. Sie sollen sehr weich werden und zum Schluss nicht wenig Saft abgegeben haben. Jetzt ist auch das Hähnchen gar, sogar leicht braun geworden. Ich nehme es aus dem Bräter, werfe die Zitronenscheiben weg und entfette den Bratensaft. Letzteres ist sehr wichtig, weil die obenauf schwimmende Butter und das ausgetretene Hühnerfett meine Sauce nicht verbessern würden. In den Rest des Bratensafes gieße ich den Saft des gedünsteten Lauchs. Wenn ich von Anfang an richtig gewürzt habe, ist die Sauce damit vollendet - in jeder Hinsicht. Andernfalls (abschmecken ist auch hier unerlässlich!) kann ich noch mit Salz und Zitronensaft nachwürzen. Sollte die Sauce zu dünn sein, gebe ich noch ein Stück kalte Butter hinein und verschlage sie mit dem Schneebesen.

Das Hähnchen tranchieren, dazu die Lauchstangen servieren und darüber die höchst delikate Sauce - wer fragt da nach Kartoffeln? Wo sie denn unbedingt sein müssen (Nudeln oder Reis passen hier nicht): Bitte, nur kleine, möglichst junge Kartoffeln mit der Schale kochen und, wenn sie gepellt sind, leicht in

heißer, salziger Butter wälzen. Dazu ein fruchtiger Weißwein - ein Genus!

Brathähnchen mit Curry und Reis: Dieses Rezept lässt sich genauso mit einem ausgewachsenen Huhn realisieren. Doch wenn Zartheit und jugendliche Blässe ein Vorzug sind, dann hier. Der verwendete Curry bedeutet auf keinen Fall, daß es sich hier um ein Rezept der indischen Küche handelt. Er wird nur in kleinster Menge verwendet, dient zum Abrunden der Sauce und bestimmt nicht, wie bei asiatischen Gerichten, autoritär den Geschmack. Der ist hier eindeutig europäisch, das bedeutet, nach unseren Maßstäben fein und ausgewogen.

Das Hähnchen wird wie für ein Hühnerragout zerteilt. Also die Keulen in je zwei Stücke, die Flügel extra. Die Brust aber bleibt eine einzige Partie; sie wird erst vor dem Servieren tranchiert, weil sie so, ganz belassen, weniger austrocknet. Die einzelnen Stücke werden gesalzen und in Butter (ca. 80 g) sanft angebraten. Eine große frische weiße Zwiebel (nicht eine der stinkenden goldgelben) häuten und in Scheiben schneiden und unter die anbratenden Geflügelstücke schieben. Nach ungefähr 15 Minuten, wenn die Stücke leicht angebräunt sind, verrühre ich in einem kleinen Glas süßer Sahne (ca. 100 g) einen halben Teelöffel Curry und gieße das über die Hähnchenteile. Mit einigen Tropfen Zitronensaft aromatisieren. Deckel drauf und sehr sanft und langsam schmoren lassen, was an die dreiviertel Stunde dauern kann.

Zum Curry ist zu sagen, daß er je nach Fabrikat verschieden, sogar sehr verschieden ausfallen kann, da er ja eine Gewürzmischung ist. Scharf oder nicht scharf, das ist keine Qualitäts-, sondern eine Geschmacksfrage. Ich benutze nur scharfen Curry, nehme davon aber gegebenenfalls sehr wenig, so wie hier. Denn dieser halbe Teelöffel verwandelt die Sauce eben nicht in scharfe, exotische Angelegenheit. Die Hitze muß reduziert bleiben, damit die Sahne beim Schmoren nicht zerfällt: klares Fett obenauf, der würzige Rest unten. (Was man, sollte es dennoch passieren, allerdings durch einen abschließenden Guss kalter Sahne beheben kann.)

Nach Beendigung der Garzeit müssten die Zwiebelringe, wenn sie wirklich frisch waren und von einer weißen Zwiebel stammten, sich fast aufgelöst haben. Das fördert die Sämigkeit der Sauce. Es lässt sich nicht voraussagen, wie viel sich davon gebildet hat, welche Konsistenz sie besitzt, und ob sie auch so schmeckt, wie ich das erhoffe. Meistens gelingt sie, ohne daß Korrekturen nötig wären; möglich ist Nachsalzen, noch etwas Zitronensaft, noch etwas Sahne oder Curry. Habe ich mich aber am Anfang beim Curry vergriffen, und die Sauce ist zu einer scharfen, gelben Currysauce geworden, dann gibt es nur zwei Möglichkeiten: Entweder ich erkläre mein Brathähnchen zu einem Beispiel indischer Regionalküche und serviere Bier dazu, oder ich enthäute ein oder zwei Tomaten in kochendem Wasser, entkerne sie und drücke den Saft heraus, wonach ich das Tomatenfleisch in Würfel schneide und in die Sauce gebe. Aber was bei salzigen Saucen problemlos funktioniert, ist hier nicht so wirkungsvoll. Immerhin stört das Tomatenconcassé nicht das Grundkonzept, und entschärft

Siebeck's Sommerseminar: Frisch gewürzt ist halb gewonnen

wird die Currysauce in gewisser Weise doch.

Als Beilage in jedem Fall: Langkornreis.

Lammfrikassee wie vom Kalb: Ein altes Rezept aus der Zeit, als man sich noch nicht vor der Butter fürchtete. Die Zutaten verraten es: 600 g mageres Lammfleisch, 100 g Butter, 1 ½ große weiße Zwiebeln, 4 Nelken, 1 Lorbeerblatt, 3 TL Kapern, ½ Zitrone in Scheiben, Muskat, 8 Sardellenfilets (Anchovis).

Ich nehme Fleisch von der Lammkeule. Wenn das gut abgehangen ist, dauert die ganze Braterei knapp 20 Minuten. Natürlich geht es auch mit dem Fleisch aus der Schulter. Dieses muß sehr sorgfältig pariert werden, weil es von Sehnen und Häuten stärker durchsetzt ist; das Fett wird natürlich auch weggeschnitten, und die Garzeit dauert entschieden länger. Vor allem aber ist es, im Gegensatz zum Fleisch aus der Keule, nicht möglich, Schulterfleisch innen noch rosa zu halten. Deshalb, und wegen der weitaus längeren Garzeit, ist die Zubereitung nicht einheitlich. Gemeinsam ist beiden aber die Leichtigkeit, die Bekömmlichkeit.

Das Fleisch schneide ich in mundgerechte Würfel, also nicht so groß wie beim Gulasch. In einer tiefen Pfanne lasse ich die Butter aus und gebe die Fleischwürfel dazu. 100 Gramm Butter bilden keinen dünnen Film auf dem Pfannenboden, der leicht verbrennt, sondern kochen vergnügt vor sich hin, ohne Schaden zu nehmen. Das ist hier auch beabsichtigt; denn in dieser Butter wird das Fleisch mehr gekocht als gebraten - daher die Leichtigkeit eines Frikassees!

Wenn das Fleisch von allen Seiten geschlossen ist (braun wird es nie), salze ich und gebe alle Zutaten hinzu - außer den Sardellenfilets. Deckel drauf. Bei Fleisch aus der Keule dauert es jetzt nur noch 15 Minuten (man muß das probieren!), bis die Fleischwürfel gar sind, was hier bedeutet, daß sie innen noch saftig sind. Die Zwiebelringe sind, wenn es wirklich weiße Zwiebeln waren, in der kurzen Zeit ebenfalls gar geworden, ohne daß ich allerdings darauf versessen wäre, sie essen zu wollen. Wichtig ist nur, daß sie den Geschmack und die Konsistenz der Sauce beeinflusst haben. Die Sardellenfilets werden, klein gehackt, erst in den letzten Minuten zum Fleisch gegeben.

Beim Abschmecken bin ich vorsichtig. Es kommt mir zunächst ein wenig zu sanft vor, zu fein; aber das ist gerade das Angenehme an diesem Frikassee, daß es nicht so wuchtig ist wie ein Gulasch. Ach ja, die angeblich so große Menge Butter! Sie ist vom Fleischsaft unvermeidlich verdünnt worden und beweist nun (vorausgesetzt, die Lammwürfel waren wirklich sehr gründlich von jeglichem Fett befreit), daß Butter zu Unrecht als mächtig und sättigend dargestellt wird.

Mit Fleisch von der Lammschulter wird der Geschmack etwas anders sein. Da haben Zwiebeln, Nelken, Muskat, Lorbeerblatt und die Kapern länger Zeit, ihre aromatisierende Kraft durchzusetzen. Das Resultat ist logischerweise eine kräftigere Sauce. Dennoch ist dies Frikassee immer eine ungewöhnlich leichte, frische Speise. Zu der ich Spargel, Blumenkohl oder geschmorte Gurken serviere. Und keine Kartoffeln und keinen Reis, sondern Weißbrot.

ZUM KLOPS EIN MUSS

Die handelsüblichen Kapern sind ziemlich groß. Je kleiner sie sind, umso besser ist jedoch ihr Geschmack. Die kleine Sorte ist daher rar. Ich verwende Kapern häufig zusammen mit Zitronenfleisch in einer Fischpfanne. Oder bei einem Lammfrikassee. Oder bei der klassischen Version des Kalbshirns in brauner Butter, eine in Vergessenheit geratene Delikatesse. In Verbindung mit einer weißen Buttersauce (Beurre blanc) sind Kapern eine feine Ergänzung, in der Sauce Gribiche und zu Königsberger Klopsen eine herzhaft Notwendigkeit!

8. ZUM HEULEN MIT DER ZWIEBEL

Im rohen Zustand macht sie dem Geschmackssinn den Garaus, doch süßsauer glasiert ist die Zwiebel ein wahrer Genuss. Und ein Schmorbraten ohne sie ist vollends undenkbar. Nur bei der zarten Kalbsleber muß die Zwiebel nicht immer dabeisein

Die Kalbsleber ist in unserer Küche ein dunkles Kapitel - ein dunkel verbranntes. Dieses zarteste aller Fleischstücke (nach der aus Kostengründen seltenen und aus Tierliebe verpönten Gänsestopfleber) wird üblicherweise gegrillt oder in der Pfanne in sehr heißem Fett gebraten. Beide Verfahren sind von verheerender Brutalität und verhindern, daß die Kalbsleber ihre unvergleichliche Delikatesse entfalten kann. Ich möchte die Leber mit den Jakobsmuscheln vergleichen: Wenn sie sanft und nur ganz kurz gegart werden, handelt es sich um eine außergewöhnliche Köstlichkeit; zu heiß und zu lange gegart, verwandelt sich das empfindliche Produkt beleidigt in Hartgummi. Unseren Metzger scheint das nicht bekannt zu sein, sonst gäben sie sich beim Schneiden der Leberscheiben mehr Mühe als beim Zersäbeln des Schweinegulaschs. Sie schneiden die Scheiben ungleichmäßig dick. Das aber ist bereits der erste Schritt in die falsche Richtung. Von einem bis zum anderen Ende

Siebeck's Sommerseminar: Frisch gewürzt ist halb gewonnen

muß eine Leberscheibe gleichmäßig dick sein, und zwar nicht dicker als ein kleiner Finger! Und sämtliche - aber wirklich sämtliche! - Sehnen oder Überreste von Adern müssen herausgeschnitten werden. Sicherheitshalber mache ich das zu Hause selber.

Der Rest ist relativ einfach. **Zutaten für 2 Portionen:** 2 Scheiben Kalbsleber, 2 TL helle Rosinen, 1 TL Zucker, 1 EL Tomatenpüree, Weißwein, Rotweinessig, Trester, Butter, Olivenöl, Salz, schwarzer Pfeffer.

In einer passenden Pfanne lasse ich halb Olivenöl, halb Butter aus. In das nicht übermäßig erhitzte Fett lege ich die beiden Leberscheiben. Nach nur zwei Minuten wende ich sie. Die angebratene Seite darf höchstens an den Rändern eine leichte Goldfärbung aufweisen; ansonsten sollen die Leberscheiben nicht gebräunt, sondern nur gebleicht sein. Auch die andere Seite wird mit der gleichen Zurückhaltung zugebraten.

Jetzt schüttele ich ein großes Schnapsglas Trester (oder Marc oder Grappa) in die Pfanne und zünde an. Es brennt schön, ich schüttele die Pfanne, und wenn die Flammen erlöschen, nehme ich die Leberscheiben heraus und lege sie auf eine warme (aber nicht glühend heiße) Platte.

In die Pfanne gebe ich die in Weißwein eingeweichten Rosinen sowie ca. 2 EL von dem Einweichwein. Dann den Zucker, das Tomatenpüree; jetzt erst mit Salz und schwarzem Pfeffer würzen. Drei bis vier Minuten kochen lassen. Sollte die Flüssigkeit, die jetzt zur Sauce wird, dabei zu schnell verkochen, gieße ich von dem Einweichwein der Rosinen noch etwas dazu.

Nun 2 TL Butter in die Pfanne geben und verrühren, während ich die Pfanne an den Herdrand stelle. Die Sauce wird sämig. Ich schmecke ab. Es kann sein, daß etwas Säure fehlt, weil die Rosinen zu süß und der Wein nicht sauer genug waren. Dann spritze ich vorsichtig einige Tropfen Rotweinessig in die Pfanne. Aber nun ist es genug.

Die beiden Leberscheiben werden in die Sauce gelegt, dort gewendet und auf Tellern serviert. Darüber die Sauce ... Wer da meint, so etwas habe er häufig gegessen, der muß schon ein ausgefuchster Gourmet sein.

Zwiebelfleisch (boeuf miroton): Früher gehörte dieses Rezept wahrscheinlich in die Kategorie „Resteverwertung“, damals, als für eine gute Suppe das Rindfleisch noch kiloweise ausgekocht wurde. Bei den Suppen von heute fällt als Rest höchstens ein Plastikbeutel an. Das Fleisch für ein *boeuf miroton* kaufe ich speziell für diesen Zweck - also Kochfleisch. Gekocht ist ohnehin meistens besser als gebraten, nämlich leichter und bekömmlicher.

Wie viel Fleisch und von welchem Stück, das hängt oft vom Zufall ab. Rinderfilet - nein, das wäre zu fein, zu aufwendig (obwohl es gut schmeckt!). Mager muß es sein, das Fleisch, darf aber nicht faserig werden. Eine Aufgabe für den Metzger also. Er soll mir das beste Stück Rindfleisch geben, das er hat. Vielleicht Tafelspitz oder ein Stück aus der oberen Keule.

Die Qualität des Fleisches entscheidet auch über die Kochzeit. Von 20 Minuten (beim Filet) bis zu drei Stunden ist alles möglich. Wichtig ist nur dies: Nachdem das Fleisch in die kochende Brühe gehängt oder gelegt wurde, darf die nie mehr kochen. Achtzig Grad Celsius sind genug; da kann nichts passieren. Die Voraussetzung für das Aroma ist ein kräftiger Sud aus Zwiebel, Sellerie, Karotte, Lauch, Thymian, Lorbeer, Salz, schwarzer Pfeffer.

Wenn das Fleisch gar ist, darf es ruhig im Sud erkalten und dort die Nacht verbringen. Am

nächsten Tag brauche ich eine große Menge Zwiebeln. Diese haben nämlich die Eigenschaft, erstaunlich viel an Volumen zu verlieren, wenn sie gedünstet werden. Und das geschieht jetzt mit ihnen. Ich enthäute sie und schneide sie in sehr dünne Scheiben, welche ruhig auseinander fallen dürfen, da das beim dünsten sowieso geschieht. In einer großen Pfanne lasse ich Butter und Olivenöl zu gleichen Teilen heiß werden, viel Butter und viel Öl! Da hinein die Zwiebeln, gut salzen und pfeffern, und ohne Deckel langsam garen lassen. Das wird, je nach dem Alter der Zwiebeln, 20 Minuten bis eine Stunde dauern. Irgendwann dazwischen gebe ich einen guten Schuss Weinessig hinzu. Wenn sie gar sind - wirklich richtig weich! -, nehme ich die Zwiebeln aus der Pfanne und lasse sie in einem Sieb abtropfen. Nun schneide ich das kalte Rindfleisch in sehr dünne Scheiben, ungefähr 3 bis 5 mm dick. Davon lege ich eine Schicht auf Boden einer feuerfesten Form (kann flach sein oder hoch; oval oder eckig oder rund: alles geht), bedecke sie mit einer Schicht Zwiebeln, welche ich vorher abgeschmeckt, und wenn nötig, nachgewürzt habe. Darauf wieder eine Schicht Fleisch und darauf wieder Zwiebeln. Wahrscheinlich merke ich jetzt, daß ich zu wenig Zwiebeln habe. Denn, wie gesagt, es bleibt wenig davon übrig, wenn man sie dünstet.

Nun die Form ohne Deckel in den heißen Backofen stellen. Nach 20 Minuten ist alles schön



Siebecks Sommerseminar: Frisch gewürzt ist halb gewonnen

durchgewärmt und damit fertig. Möglichkeiten zur Befriedigung meines Aktivismus' finde ich immer, so auch hier. Vielleicht ist das Fett so gründlich von den Zwiebeln abgetropft, daß ich auf die oberste Schicht guten Gewissens mehrere Butterflöckchen platziere. Oder ich habe einen trockenen Ziegenkäse oder einen wirklich guten, das heißt aromatischen Emmentaler aus der Schweiz zur Hand. Davon einige Scheiben auf die Oberfläche legen. Das gibt dem Topf zwar eine unorthodoxe Richtung, schmeckt aber gut. Dazu Langkornreis und sonst nichts. Doch: einen fruchtigen Weißwein. Oder einen jungen kühlen Roten.

Daube provençal Jean Giusti: Es gibt Gerichte, die sind auf den ersten Blick wenig raffiniert und bestätigen bei genauerem Hinsehen diesen Eindruck: schlichte Bestandteile ohne großartige Zutaten, normal gekocht. Dazu gehört dieses Rindergulasch. Doch wegen einer schwer zu beschreibenden Eigenschaft schätze ich es sehr. Es sind seine Frische und die Reinheit des Geschmacks, die es über den Durchschnitt erheben. Und leicht, sehr leicht ist es auch.

Zutaten für 2 bis 3 Personen: 500 g mageres Rindfleisch, 20 g getrocknete Steinpilze, Tomatenpüree, 3 Pfefferschoten (Cayenne), 2 Karotten, Olivenöl, Salz.

Für die Marinade: 1/3 l Rotwein, 1 Zwiebel, 1 zerdrückte Knoblauchzehe, 1 Bouquet garni (Lauch, Lorbeer, Thymian, Sellerie- u. Karottenstück).

Das Fleisch in Stücke schneiden, die doppelt so groß sind, wie man sie auf der Gabel haben möchte. 24 Stunden marinieren. Die Steinpilze drei Stunden in Wasser einweichen. Die Fleischstücke aus der Marinade nehmen, abtrocknen und in einem schweren Schmortopf in heißem Olivenöl von allen Seiten anbraten. Salzen. Das Gemüse aus der Marinade fischen und zum Fleisch legen, leicht anrösten. Mit der Marinade begießen. Pilze, Pfefferschoten und 1 TL Tomatenpüree dazugeben und zugedeckt 90 Minuten auf dem Herd simmern lassen. Nach 30 Minuten die in mundgerechte Stücke geschnittenen Karotten dazugeben. Abschmecken, eventuell nachsalzen. Der Deckel muß nicht luftdicht schließen; es darf von der Schmorflüssigkeit ruhig ein Teil verdampfen. Nach 90 Minuten ist das Fleisch zwar gar, aber keineswegs mürbe. Das gelingt bei magerem Rindfleisch nie, es sei denn, ich verwende ein Stück Tafelspitz. Doch das ist nicht im Sinne dieses Rezepts. Also wird das Fleisch relativ hart sein. Aber lecker. Die Sauce bleibt, wie sie ist: dünner Schmorssaft, keine Butter. Trotz dieser Einfachheit schmeckt es wunderbar aromatisch und frisch!

Dazu gebratene Polentaschnitten oder Grießnockerln.

Gemüsereis mit roten Paprikaschoten und Champignons: Für 2 Personen eine sehr große oder zwei mittelgroße rote Paprikaschoten in ungefähr 2x5 cm große Stücke schneiden. Alle weißen Stege und Körner entfernen. In Olivenöl anbraten, 1 EL Koriander, Salz und reichlich Pfeffer dazugeben (schwarz, grob geschrotet). Mit 1 TL trockenem Thymian bestreuen. 2 geviertelte Knoblauchzehen, 1 TL Lavendelhonig und 1 Lorbeerblatt dazu. Mit 1 ½ EL Estragonessig ablöschen. Abschmecken. Wenn nötig, weiteren Essig zufügen; trotzdem soll das Ganze nicht säuerlich schmecken. In Verbindung mit den süßlichen Paprikaschoten und dem Honig ergeben die Gewürze ein ziemlich exotisches und scharfes Aroma. Den Saft der Paprikas soweit einkochen, daß er fast zu Karamel wird. Warm stellen.

Die Köpfe von 150 Gramm Champignons putzen und in nicht zu kleine Stücke schneiden. In Olivenöl anbraten, wie üblich salzen und mit Zitronensaft beträufeln. Dazu noch 1 TL Tomatenpüree, eine durchgepresste Knoblauchzehe und, wenn die Pilze keinen Saft ziehen, ein kleines Glas Weißwein. Champignons, Paprika und Reis miteinander vermischen und in einer vorgewärmten Schüssel servieren.

JEDE SORTE ANDERS

Ein Schmorbraten ohne Zwiebeln ist ebenso undenkbar wie eine zwiebellose Fleischbrühe. In beiden Fällen ist die tränentreibende Knolle Gewürz. Als Gemüse (wie glasierte Zwiebelringe süß-sauer) oder als Bestandteil einer Quiche (Elsässer Zwiebelkuchen) behauptet sie sich ebenso, wie sie, roh im Salat, die Weintrinker in die Flucht schlagen kann. Eine Zwiebelsorte gleicht der anderen so wenig, wie alle Kartoffeln gleich schmecken; die Unterschiede zu berücksichtigen, sollte für eine gewissenhafte Köchin selbstverständlich sein. Darüber hinaus gebietet die kulinarische Vorsicht, Zwiebeln durch Schalotten zu ersetzen, wo immer das möglich ist. Vor allem in Saucen, denen die Zwiebel selten bekommt.

9. SÜSSER DIE BEEREN NIE WERDEN

Süßes ist oft zu süß - zuckersüß eben. Deshalb verwendet der Feinschmecker Honig, wo immer es geht. Das Resultat sind Desserts mit einem blütenartigen Aroma, ganz anders als die plumpen Nachspeisen, die höchstens unreifen Essern Glücksgefühle verschaffen

Nein, die Reispuddings der Kindheit mit ihrer undifferenzierten Süße sind hier nicht gemeint. Sie mochten uns Schulpflichtigen höchstes Glück bedeuten. Doch die erwachsene Zunge ist

Siebeck's Sommerseminar: Frisch gewürzt ist halb gewonnen

anspruchsvoller. Deshalb nehme ich für **Reisdesserts** nicht den pappigen Rundkornreis, sondern Langkornreis. Überhaupt ist die Verwendung von süßem Reis begrenzter als die von gesalzenem. Reis mit Schokolade? Es gibt solche Rezepte. Aber die Vorstellung davon ist befremdend. Anders als beim Salz sind wir bei süßen Sachen nicht so empfindlich. Da können Desserts aufdringlich süß sein, ohne daß sie als missraten gelten, was sie in Wirklichkeit jedoch sind. Dies zu vermeiden, ist bei folgendem Rezept meine Hauptsorge

Ich nehme dazu zwar Langkornreis, aber nicht, wie sonst, den vorbehandelten (parboiled), sondern die einfache gebleichte Sorte. Er wird nicht gewaschen und mit der doppelten Menge ungezuckerter Milch aufgesetzt. Zum Kochen bringen und danach bei 70 Grad zwei Stunden im Backofen quellen lassen. Getrocknete Aprikosen und helle Rosinen fünf Stunden, halbweiche Dörripflaumen zwei Stunden in Weißwein einweichen, dem ich 4 Gewürznelken und ein daumengroßes Stück Orangenschale beigegeben habe. Es sollten doppelt so viele Aprikosen wie Pflaumen sein. Danach die Pflaumen entkernen und, wie auch die Aprikosen, klein schneiden. Mit den Rosinen und den Nelken im Wein zum Kochen bringen, ½ TL Honig dazu (bei 4 kleinen! Portionen) und so lange köcheln lassen, bis die Flüssigkeit sich zum Sirup verdickt. Das dauert etwa 20 Minuten.

Währenddessen habe ich pro Portion ½ Eigelb und 1 EL Sahne verrührt.

Nun nehme ich kleine feuerfeste Portionsschalen (Charlotteform) und buttere sie aus. Ich vermische etwas Zucker und Zimt und streue die Schälchen damit aus. Jetzt vermische ich den fertigen Reis, das Obst (die Nelken und die Orangenschale werden herausgefischt) und die Eiersahne und fülle damit die Schälchen. Diese stelle ich in eine Reine, welche ich mit heißem Wasser aufgieße und in den heißen Ofen stelle. Dort wird das Eigelb mit der Sahne die Reismasse nach kurzer Zeit zum Stocken gebracht (die Förmchen sind ja sehr klein). Fertig.

Ich habe hier bewusst keine exakten Mengenangaben gemacht. Gelingen tut das immer.

Version Souffle: Hierfür nehme ich anstatt Eigelb und Sahne nur steif geschlagenes Eiweiß, das ich unter den fertig vermischten Reis ziehe. Im Wasserbad köcheln lassen, bis das Eiweiß sich gefestigt hat. Richtig aufgehen wie beim klassischen Souffle kann die Masse nicht, dazu ist sie zu schwer. Dennoch bringt das Eiweiß eine erfreuliche Leichtigkeit in diese Variation. Dazu serviere ich eine säuerliche Himbeersauce, die ich nach Belieben mit Himbeergeist verfeinere.

Das schlichteste Dessert ist Obst. Eine Birne, ein Apfel, Weintrauben - simpler geht es nicht. Gleichzeitig ist diese Simplität die Form gewordene Idee vom klassischen Mahl. Doch uns Wohlstandsessern genügt das nicht. Wir wollen zusätzlich Sahne und Saucen, Creme und Kompott. Sei's drum. Schließlich ist ein Obstteller noch keine Kochkunst. Deshalb hier zwei Rezepte, die zwar auf frischem Obst basieren, nicht aber auf dessen Verarbeitung verzichten.

Honighimbeeren mit Vanilleeis: In einer großen Pfanne auf mittlerer Hitze einen Eßlöffel Butter und einen gehäuften Teelöffel Honig flüssig werden lassen. So viele Himbeeren einstreuen, daß sie noch Platz haben, sich zu bewegen. Durch Schütteln der Pfanne (bei verstärkter Hitze) die Himbeeren in der Honigbutter rollen, bis sie von allen Seiten damit bedeckt sind. Warm mit Vanilleeis servieren. In dem sehr unwahrscheinlichen Fall, daß die Himbeeren nicht genug eigene Säure haben,



müssen sie mit einigen Tropfen Zitronensaft gesäuert werden.

Dies ist unerlässlich bei *karamellisierten Birnen mit Himbeeren* (4 Portionen): Zwei große Birnen waschen und von oben nach unten in Scheiben schneiden, welche nicht ganz ein Zentimeter dick sein sollten. Das Kerngehäuse mit einem Löffel herausstechen. Die Birnen mit Zitronensaft gründlich beträufeln und 20 Minuten ziehen lassen. Dann die Scheiben zusammen mit

100 Gramm Zucker und 80 Gramm Butter in eine Pfanne legen und auf mittlerer Hitze zirka 5 Minuten köcheln lassen. Während dieser Zeit die Scheiben wenden. Der Zucker karamellisiert und verbindet sich mit der Butter. Wenn der Karamel zähflüssig wird, mit einem Gläschen Himbeergeist ablöschen. Die Scheiben auf Tellern anrichten und mit dem Karamel übergießen. Jede Birnenscheibe mit einer Himbeere dekorieren. Das gleiche Rezept lässt sich auch mit Kirschen machen. Es müssen allerdings gekochte oder eingemachte Kirschen sein; der zum Ablöschen benutzte Schnaps ist dann natürlich ein Kirschwasser.

Mascarpone: Dies ist die Anleitung zur Herstellung einer Kalorienbombe. Ihre Wirkung übertrifft die der gesüßten Schlagsahne um das Fünffache, ihr Wohlgeschmack ist zehnmals größer. Alle Versuche, ein Verbot der Mascarpone ... nein, versucht hat das noch niemand. Gegenteil: Wer einmal davon nascht, ist dem süßen Seim für immer verfallen.

Das Grundprodukt ist italienisch, hat 80 Prozent Fett i. d. Tr. und wird auf der Packung als Frischkäse

Siebeck's Sommerseminar: Frisch gewürzt ist halb gewonnen

bezeichnet. Wieso, weiß ich nicht. Es sieht nicht aus wie Käse und schmeckt nicht wie Käse. Es ist ein dicker, fester, weißer Rahm.

Dieser dicke Rahm wird auf die nachfolgend beschriebene Weise angerichtet und auf oder neben Sandtorten serviert. Sodann braucht man ihn, um das beliebte Tiramisu herzustellen, und er passt überall dort, wo normale süße Sahne zu fettarm, zu leicht und nicht lecker genug erscheint. Also oft. Um die 80 Prozent Fett in die schiere Wonne umzuwandeln, sind nur wenige Dinge nötig: 500 g Mascarpone, 5 Eier, 5 EL Zucker, Cognac oder Rum.

Die Eier werden getrennt, die Eigelb mit dem Zucker verschlagen, bis eine weißliche homogene Masse entsteht. Diese mit der Mascarpone vermischen. Nun das Eiweiß sehr fest schlagen (eine Prise Salz nicht vergessen!) und unter die Eiercreme ziehen. Anders als bei einer Soufflemasse muß ich das Eiweiß hier nicht vorsichtig unterheben, ich benutze also den Elektrorührer. Abschließend mit Cognac oder Rum aromatisieren. Wie viel Rum (oder Cognac), das ist Geschmackssache. Ich plädiere für einen doppelten oder dreifachen, also ein kleines Weinglas voll.

Die Angabe „5 EL Zucker“ ist bewusst ungenau gehalten. Der Eßlöffel kann, je nach Geschmack, gestrichen oder gehäuft voll sein. Hinterher nachzuzuckern ist nicht empfehlenswert, da der Zucker sich dann nicht mehr auflöst und zwischen den Zähnen knirscht.

Theoretisch betrachtet ist diese Creme ziemlich primitiv. In der Praxis aber essen auch dekadente Gourmets davon mehr, als ihrer Figur zuträglich ist.

Creme Karamel: Wenige Nachspeisen sind so bekannt und werden so selten gegessen. Die Creme Karamel ist ein geradezu klassisches Dessert, aber niemand kann sich erinnern, daß sie zu Hause gemacht wurde. Gegessen haben wir die Creme schon alle: als fertig gekaufte Süßspeise, sowie im Gasthaus, wo sie auch nicht gezeugt wurde. Verständlicherweise war unser Eindruck nicht dazu angetan, in uns den Wunsch nach weiteren Karamelcremes zu wecken. Das ist bedauerlich, weil nämlich die Creme Karamel einen sehr reinen Geschmack hat, nicht übermäßig süß ist und auch nach einem großen Essen noch angenehm leicht wirkt - sofern man sie selbst herstellt. Eine hausgemachte ist mit einer konfektionierten Creme Karamel überhaupt nicht zu vergleichen. Das ist wie mit den Weihnachtsplätzchen von der Oma und jenen aus der Großbäckerei.

Zutaten für 6 Portionen: $\frac{1}{2}$ l Milch, 100 g Zucker, 2 Eier, 3 Eigelb, $\frac{1}{2}$ Stange Vanille, 125 g Zucker, 1 EL Rotweinessig, 1 EL Butter.

Die halbe Vanillestange wird der Länge nach mit einer Schere geteilt, damit das Innere sein Aroma an die Milch abgeben kann. Mit dieser und den 100 g Zucker kurz aufkochen und etwas abkühlen lassen. Die ganzen Eier und die Eigelbe miteinander verquirlen. Die noch warme Milch durch ein Sieb (wegen der Vanille) in die Eier gießen, dabei rühren. Währenddessen einen Topf mit schwerem Boden aufsetzen und darin die 125 g Zucker mit nur wenig Wasser zum Kochen bringen. Solange köcheln lassen, bis der Zucker geschmolzen ist, eine sirupartige Konsistenz und eine hellbraune Farbe hat - eben die sprichwörtliche Karamelfarbe. Dann mit einem Guss Rotweinessig ablöschen, das stoppt den Kochvorgang.

Den Karamel gieße ich in kleine ausgebutterte und feuerfeste Portionsförmchen; 1 EL pro Form genügt. Eventuell kippe ich sie dabei ein wenig; der Karamel wird schnell dick und verläuft nicht leicht. Nun fülle ich mit einer Kelle die Eiermilch in die Formen und stelle sie in eine Reine, welche ich mit kaltem Wasser soweit aufgieße, daß die Formen mindestens bis zur Hälfte im Wasser stehen. Die Reine kommt in das untere Drittel des heißen Ofens, wo die Creme langsam zu stocken beginnt. Insgesamt wird es eine Dreiviertelstunde dauern, bis sie den richtigen Zustand erreicht hat: Die Oberfläche ist dunkelgelb bis hellbraun geworden, und wenn ich ein Messer in eine Creme steche, muß es vollkommen sauber wieder herauskommen. Sollte der Ofen zu heiß sein (was die Garzeit verkürzt), wird die Creme löcherig und verbrennt an der Oberfläche. Deshalb lieber länger, lieber sicherer. Den braunen Karamel habe ich nicht aufgebraucht; ein größerer Rest ist noch im Topf und inzwischen steinhart geworden. Ich setze ihn mit etwas Wasser auf, bis der Zucker wieder geschmolzen ist. Nun ist er nicht mehr sirupartig, sondern dünnflüssig, und so bleibt er auch: Er ist zur Karamelsauce geworden. Diese läßt sich, in einer Flasche verschlossen, gut im Kühlschrank aufheben. Bei der nächsten Gelegenheit versüßt sie mir ein Vanilleparfait, ein Honigeis oder ähnliche Leckereien.

Die Förmchen nehme ich aus dem Wasserbad und lasse sie auskühlen. Man kann sie so in der Form servieren, aber dafür hätte ich sie nicht auszubuttern brauchen. Ich stürze sie also auf einen Dessertteller und übergieße sie mit ein wenig Karamelsauce: lecker und locker, fein und leicht!

LIEBLING VOM LAVENDEL

Honig kann praktisch überall den Zucker ersetzen, wie er das ja auch tun musste, bevor der Rohrzucker entdeckt wurde. Es müsste möglich sein, die geschmacklichen Unterschiede der verschiedenen Honigsorten auszunützen. Der dunkle Tannenhonig, der scharfe von den

Siebecks Sommerseminar: Frisch gewürzt ist halb gewonnen

Löwenzahnwiesen, Lindenblütenhonig und Honig aus den blühenden Akazienwäldern - die Variationsbreite ist erstaunlich. Wichtig ist vor allem: - wenig Säure und wenig Zucker. Meinen Lieblingshonig haben fleißigen Bienen in Lavendelblüten gesammelt.

10. EIN GEMÜSE FÜR DIE MUTIGEN

Längst hat der Knoblauch seinen Siegeszug durch deutsche Küchen angetreten. Sein Hauch durchweht die Republik von Berlin bis München. Zu Unrecht ist er als ordinärer Geselle verschrien - der Feinschmecker kann ihn sich sogar als Gemüse vorstellen

Im Wettstreit um die Beliebtheit bei den Amateurröckchen hat das Kaninchen in aller Stillenden ersten Platz erreicht. Kalb und Huhn wurden durch Massenzucht disqualifiziert, das Schwein hatte nie eine Chance, Rinder liefen ferner, und der Truthahn war bereits ausgeschieden, als er zum ersten Mal bei einem Thanksgiving-Dinner gesehen wurde.

Die Erklärung für den Aufstieg ist einfach: **Kaninchen** werden nach wie vor so aufgezogen wie damals, als es Pharmazeutika und Kunstfutter noch nicht gab.

Nicht dass die Stallhasen nun einen überaus delikaten Geschmack hätten. Leider, das merkt man spätestens nach dem dritten Versuch, leider schmecken sie nach wenig. Einen eigenen Kaninchengeschmack, analog zum Hühnergeschmack (der noch bei Suppenhühnern zu entdecken ist und, natürlich, bei körnergefütterten Freilandhühnern à la Bresse), hat das Kaninchen nicht. Aber deshalb schmeckt es noch lange nicht nach Wasser oder nach Pappe oder nach Plastik. Sein Fleisch ist zart und fest, seine Innereien (Nieren und Leber) sind ganz große Delikatessen in, leider, kleiner Ausführung. Sie reichen gerade zum Appetithappen, wenn man sie vor dem Essen brät. Aber der Rücken und die Keulen und die unterschätzten Vorderläufe können außerordentlich leckere Gerichte abgeben.

Anders als beim umweltgeschädigten und daher fast ungenießbaren Wildhasen kann man mit einem Kaninchen die verschiedensten Sachen anstellen. Es lässt sich zu einem asiatischen Ragout verarbeiten, in ein elsässisches Sahnegericht verwandeln; man kann es à la Großmutter mit Senf schmoren oder aufwendig mit Morcheln servieren, *au vinaigre* wie ein Bressehuhn anrichten oder lange marinieren.

Es existieren auch Rezepte für gefüllte Kaninchen. Aber davon rate ich ab, weil sie voraussetzen, dass das Kaninchen im Ganzen gebraten wird: Das aber hat automatisch zur Folge, dass der Rücken strohtrocken geworden ist, wenn die Keulen gar werden.

Tipp: Also Kaninchen immer als Ragout schmoren!

Es gibt zwei Sorten von Kaninchen. Große respektetnflößende Tiere, die sechs Essern genügen, und junge Kleintiere, die für zwei Esser zuviel, für drei zuwenig sind. Erstere ist auf deutschen Märkten, wo auch die Bohnen groß und die Kohlköpfe riesig sind, die Regel. Die kleinen Exemplare sind weitaus zarter und saftiger, aber die Ausnahme. Und meistens importiert!

Ein kleines Kaninchen ist bereits nach einer Schmorzeit von 40 Minuten gar, während die Riesen doppelt so lange oder sogar noch länger brauchen. Und immer - egal ob geschmort oder gekocht - muß der Rücken aus dem Topf genommen werden, lange bevor die Keulen gar sind. Und beide vertragen aggressives Kochen und Braten überhaupt nicht. Also immer sanft und schonend mit der Temperatur umgehen, mehr ziehen lassen als kochen.

Dies vorausgesetzt, kann eigentlich nichts passieren. Ich lasse mir mein Kaninchen immer in acht Teile schneiden: zwei Keulen, zwei Läufe, der Rücken zweigeteilt, die Brust ebenfalls (den Kopf darf der Händler behalten). Bei einem Großkaninchen empfiehlt es sich, daraus zwei verschiedene Gerichte zu machen. Die Keulen eignen sich vorzüglich für ein

Kaninchen mit Sauerampfersauce.

Ich bereite eine *court bouillon*, also eine Gemüsebrühe, die hier sehr aromatisch sein muß, so stark, dass sie als Suppe zu penetrant schmeckte. Das erreiche ich durch größere Mengen der Gemüse und Gewürze: Karotten, Lauch, Sellerie, Thymian, Nelken, Lorbeerblatt, Pfeffer, Salz. Das alles lasse ich 30 Minuten in; Wasser auskochen und lege dann die beiden Kaninchenkeulen hinein. Von nun an darf die Brühe nicht mehr kochen, nur noch ziehen.

Wie lange die beiden Keulen brauchen, bis sie butterzart sind, ist schwer vorherzusagen. Es spielt nicht nur die Größe eine Rolle, auch der Unterschied zwischen einem frisch geschlachteten und einem abgehangenen Kaninchen macht sich bei der Garzeit bemerkbar. Unter einer Stunde aber geht hier nichts, und wenn es das Schicksal will, dann dauert es sogar zwei Stunden! Den richtigen Zustand der Keulen erkenne ich daran, dass sich das Fleisch am Unterbein zu lösen beginnt. Dann ist immer noch Zeit für meine Sauce.

Zur Sauerampfersauce brauche ich naturgemäß Sauerampfer, aber mehr, als sich unsere Kochbuchweisheit träumen lässt! Für zwei Keulen (die eventuell für drei oder vier Esser reichen müssen) darf es ein Büschel Sauerampfer sein, das ich nur mit zwei Händen umfassen kann. Geputzt,

Siebeck's Sommerseminar: Frisch gewürzt ist halb gewonnen

gewaschen und zusammengedrückt ist das dann schon weniger. Mit einem Kochmesser schneide ich die Blätter in feine Streifen.

In einer großen Pfanne lasse ich 2 EL Butter aus, gebe die vom Waschen noch feuchten Blätter hinein und lasse dünsten. Salzen, pfeffern. ½ TL Zucker dazu und etwas Brühe angießen (vom Sud, in dem die Keulen kochen). Mit süßer Sahne auffüllen, auf großer Flamme etwas reduzieren, ständig abschmecken, einige Tropfen Zitronensaft dazu - gut so. Aber noch nicht fertig. Denn dick wird die Sauce auf diese Art nicht. Da muß jetzt entweder ein Eigelb dran oder 100 g Butter. Ersteres ist zweifellos kalorienärmer (aber Butter ist Butter, da gibt es keine Diskussionen!). Also verrühre ich in einer Tasse ein Eigelb und etwas heiße Brühe und gieße es in die Sauce. Die darf jetzt nicht mehr kochen.

Während gekochtes Kaninchenfleisch vielerlei Gemüse als Beilage erlaubt, ist die Sauerampfersauce empfindsamer.

Spargel, glasierte Karotten oder junge dicke Bohnen sind angebracht. Nudeln oder Reis wären möglich, Weißbrot ist traditionell. Dazu trockene, aber nicht säurebetonte Weißweine.

Den Rest des Kaninchens verarbeite ich zu einem, Kaninchen in Rotwein.

Die Kaninchenstücke werden 24 Stunden in Rotwein eingelegt. Dazu brauche ich einen echten Säuerling. Französische Landweine erfüllen diese Forderung meistens, auch billige Burgunder und viele Italiener. Wer aber nur Trollinger im Keller hat oder die lieblichen Roten von der Ahr, der wird noch ¼ l Rotweinessig in die Marinade gießen müssen. Außerdem kommen hinein: 15 cm Lauchstange, halbiert, 1 kleine, in Scheiben geschnittene Zwiebel, 1 Karotte, in Stücke geschnitten, ½ Stangensellerie, 1 zerdrückte Knoblauchzehe, 2 Zweige frischer Thymian, 1 TL Wacholderbeeren, ½ TL schwarze Pfefferkörner. Alles mit Rotwein bedecken und von Zeit zu Zeit wenden. Nach 24 Stunden herausnehmen und sorgfältig abtrocknen.

In einem Schmortopf mit schwerem Boden 3 EL gewürfelten Räucherspeck in Olivenöl auslassen. Der Speck sollte nicht zu fett sein, aber einen intensiven Rauchgeschmack haben. Wird er braun, die Fleischstücke dazulegen und von allen Seiten anbraten. Eine enthäutete, entkernte und in Stücke geschnittene Tomate dazugeben. Das Gemüse aus der Marinade fischen und ebenfalls im Topf anbraten lassen. Salzen, pfeffern und von der Marinade so viel über das Fleisch gießen, dass dieses halb bedeckt ist. Deckel drauf und im Backofen bei mäßiger Hitze schmoren lassen.

Auf dem Herd reduziere ich die restliche Marinade so stark, dass nur ein kleiner Rest übrig bleibt. Davon gieße ich wenn nötig ist, etwa in den Schmortopf. Wenn das Fleisch gar ist, nehme ich die Stücke heraus. Den Schmorsaft den Rest der eingekochten Marinade gieße ich durch ein Haarsieb in eine Kasserolle und lasse ihn noch einmal einkochen. So verwandeln sich ¾ l bis 1 l Wein in wenige Esslöffel Sauce! Die wird jetzt sehr säuerlich schmecken, was aber durch die Aromen zu einem insgesamt frischen Geschmack gemildert wird. Ich nehme die Kasserolle vom Feuer und rühre ein schönes Stück Butter hinein. Wie groß, das hängt von meiner Laune ab. Ein Teelöffel Butter bewirkt noch nicht viel; ein Esslöffel verhilft der Sauce bereits zu schöner Geschmeidigkeit. Alles was darüber hinausgeht, verwandelt sie in eine samtige, sämige Delikatesse!

Dazu Nudeln. Und ein Rotwein von bester Qualität, vorzugsweise von der Côte d'Or.

Tauben mit Knoblauch: Dies ist eines meiner Lieblingsrezepte. Es ist an Einfachheit nicht zu übertreffen. Und, wie ich meine, auch nicht an Wohlgeschmack; zur Beschreibung fällt mir nur das Wort „edel“ ein. Wie das? Knoblauch soll edel sein? Gewiss doch. Wenn er nicht roh geschluckt wird, sondern in garem Zustand, belastet er weder den Magen des Essers noch die Nasen des Nachbarn. Knoblauch als Gemüse also. Tauben sind klein, sie reichen gerade für eine Person. Ich bevorzuge die mit dunkelrotem Fleisch; die helleren (und größeren) Exemplare haben wenig Charakter. Pro Person: 1 Taube, 6 schwarze Pfefferkörner, 4 Wacholderbeeren, ½ TL Salz, 6 dicke Knoblauchzehen, Butter, Olivenöl.

Pfeffer, Wacholderbeeren und Salz werden zusammen im Mörser zerstoßen. Damit reibe ich die Tauben von außen und innen ein. In einem Bräter erhitze ich die Butter und das Öl im Verhältnis eins zu zwei, brate die Tauben darin an und lege sie auf eine Seite. Dazu kommen die ungeschälten Knoblauchzehen, dann schiebe ich den Bräter in den sehr heißen Ofen. Nach zehn Minuten drehe ich die Tauben auf die andere Seite, nach weiteren zehn Minuten auf den Rücken. Nur noch kurz im Ofen lassen, dann müsste, wenn die Hitze groß genug war, die oben liegenden Brüste gebräunt sein. Die Tauben sind gar, die Brust ist noch rosig.

Der Knoblauch ist ebenfalls gar. Er mag von außen dunkel gebrannt sein, das spielt keine Rolle. Denn essbar ist ja nur das Innere. Und das ist jetzt weich wie Brei. Ich zuble es entweder aus der Schale heraus oder lege es, wenn die Königinmutter gerade zuschaut, mit Messer und Gabel frei. Es schmeckt ganz herrlich; ganz anders, als sich der nordische Mensch das vorstellt. Dazu gibt's die extrafeinen, dünnen Bohnen, *haricots verts* genannt. Und Weißbrot. Und den besten Rotwein, den ich habe. Und beim nächsten Mal nehme ich pro Taube zehn Knoblauchzehen.

Siebeck's Sommerseminar: Frisch gewürzt ist halb gewonnen

LAMM GEHT NICHT OHNE

Trotz seiner gesundheitsfördernden Wirkung und wegen seiner transsylvanischen Aura schrecken viele Zeitgenossen vor dem Knoblauch zurück. Gewiss ist sein Duft gewaltig. Aber wie verbessert dieser aromatische Lauch die Saucen! Er wirkt Wunder in Gemüsen, ist unerlässlich bei Lammfleisch und eine Bereicherung in Suppen und Salaten. Roh schmeckt er am schärfsten; am wirkungsvollsten ist es, ihn durchzupressen. Wird Knoblauch weich gekocht oder (mit der Schale) gebraten verliert er seine Penetranz vollständig. Ein Kartoffelgratin mit einer Lage Knoblauch dazwischen ist ein unvergessliches Erlebnis. Seine Fans essen Knoblauch im Frühsommer, wenn er frisch ist, auf Butterbrot. Im Winter halbiere ich jede Zehe und schneide die grünen, bitteren Keime heraus!

Die grüne Frucht aus Israel - Abwechslung mit Avocados

Die birnenförmige Exotin aus Israel spendet Gesundheit und ist für Raffiniertes immer gut zu haben!

Avocado-Käse-Salat

150 g mittelster Gouda
1 Apfel Zitronensaft 150 g blaue Weintrauben 100 g Lachsschinken
2 reife Avocados
1 EL feinsten Essig
1 Becher Creme fraiche 4 EL süße Sahne
2 EL Sherry, Zucker Salz, Cayennepfeffer 1 kleiner Kopfsalat

Den Käse in streichholzstarke Stifte schneiden. Den gewaschenen Apfel ungeschält vierteln, von Blüte und Stengelansatz befreien, entkernen und grob raffeln. Rasch mit dem Zitronensaft vermischen. Die gesehene Trauben abtropfen lassen und die Beeren von den Stielen zupfen. Die Beeren halbieren und entkernen. Den Lachsschinken in Streifen, die geschälten, halbierten und entkernten Avocados würfeln und rasch mit dem Essig vermischen. Aus Creme fraiche, Sahne und Sherry eine cremige Sauce rühren, mit Salz, Cayennepfeffer und Zucker abschmecken. Den Kopfsalat zerpfücken und eine Servierschale mit den Blättern auslegen. Die Salatzutaten vermischen, in die Schale füllen und mit der Sauce übergießen.

Möhrensuppe mit Grießklößchen und Avocadokugeln

500 g Möhren 40 g Butter 1/8 l Fleischbrühe 1/8 l Wasser
1 EL Salz
60 g Grieß, 1 Ei
2 EL feingehackte Petersilie Salz, Pfeffer
1 Prise Zucker Ingwerpulver Saft einer Orange 1 Avocado

Möhren in Würfel oder Scheiben schneiden, Butter in einem Topf erhitzen, Möhren darin gründlich andünsten, mit Fleischbrühe aufgießen, bei mäßiger Hitze ca. 10 - 15 Minuten garen, etwas abkühlen lassen. Wasser mit Salz und Butter um Kochen bringen, Grieß unter Rühren einstreuen und so lange weiter rühren, bis sich der Grießkloß vom Topfboden löst. Topf zur Seite ziehen. Ei und Petersilie unterrühren. Wasser zum Kochen bringen, mit zwei Teelöffeln 12 bis 16 kleine Grießklößchen abstechen und bei geringer Hitze ca. 5 Minuten darin gar ziehen lassen. Möhren im Mixer pürieren, in einem Topf mit der Fleischbrühe verquirlen, erhitzen, mit Salz, Pfeffer, Zucker, Ingwerpulver und Orangensaft abschmecken. Avocados längs halbieren, den Kern entfernen, mit dem Kartoffelausstecher Kugeln aus dem Avocado-Fruchtfleisch abstechen und in die Möhrensuppe geben. Vorsichtig erhitzen, nicht kochen lassen. Grießklößchen hinzufügen. Suppe in einer großen Terrine oder in Suppentassen servieren.

Gefüllte Avocado

4 Schalotten
8-12 paprikagefüllte spanische Oliven
2 TL Kapern, 1/2 Zitrone
1 Prise Zucker
1 Prise Cayennepfeffer
1 TL spanisches Olivenöl
2 EL gehackte Kräuter (Petersilie, Dill, Schnittlauch, Kresse) 2 vollreife Avocados, Salz

Schalotten schälen, in feine Streifen schneiden. Paprikagefüllte Oliven in Scheiben schneiden. Beides mit den Kapern mischen, mit einem EL Zitronensaft, Zucker, Cayennepfeffer und Öl marinieren. Kräuter untermischen. Die Avocados längs halbieren, den Kern



Siebecks Sommerseminar: Frisch gewürzt ist halb gewonnen

herauslösen. Die Schnittfläche mit Zitronensaft bestreichen und salzen. Die Füllung in die Kernmulde geben und bis zum Servieren 10 Minuten kühl stellen.

Hähnchenschenkel und Blumenkohlröschen mit Avocado-Sauce

1 kg geputzte Blumenkohlröschen Wasser, Salz 2 Bund Schnittlauch 150 g geräucherter Speck 2 frische Knoblauchzehen 10 g Pflanzenfett 1 ½ reife Avocados 4 Hähnchenkeulen Salz, Pfeffer 40 g Butter 1/8 l Sahne 2 Eigelb

Blumenkohlröschen in Salzwasser zum Kochen bringen, je nach Größe ca. 15 - 20 Minuten „auf Biß“ garen. Auf einem Sieb abtropfen lassen. Schnittlauch waschen, trocken schwenken, fein schneiden. Speck würfeln, Knoblauchzehen schälen, in Scheibchen schneiden. Pflanzenfett in einem flachen Topf erhitzen, Speck und Knoblauch darin goldbraun braten. Avocados längs halbieren, den Kern entfernen, die Fruchthälften dünn schälen und mit einer Gabel sehr fein zerdrücken. Hähnchenkeulen waschen, trockentupfen, salzen und pfeffern. In Butter in einer Pfanne rundherum goldbraun braten - etwa 10-15 Minuten. Sahne mit Eigelb verquirlen, zu Speck und Knoblauch in den Topf geben. Bei mäßiger Hitze unter ständigem Rühren leise kochen lassen, bis sich eine sämige Sauce gebildet hat Avocadopüree darunter ziehen, vorsichtig mit erhitzen, nicht kochen lassen, sonst wird die Sauce bitter. Nach Bedarf mit Salz und Pfeffer nachwürzen. Blumenkohl-röschen in die Avocadosauce geben, unterheben. Zum Servieren in eine Schüssel füllen, mit Schnittlauch bestreuen, Hähnchenkeulen arrangieren.

Salat „Fantasia“

*1/2 Kopf Salat
1 Stange Chicoree
2 Orangen
2 hartgekochte Eier
1 Zwiebel
5 kleine Tomaten
1 Glas Oliven, paprikagefüllt
1 Dose Thunfisch
1 Avocado, 4 EL Essig 50 g geschnittene Salami
1 Kästchen Kresse je 1 TL Salz u. Zucker
8 EL Olivenöl, Pfeffer*

Salat putzen, waschen, abtropfen lassen. Chicorée putzen, den bitteren Strunk keilförmig herausschneiden, Blätter ganz lassen, waschen, abtropfen lassen. Orangen mit einem Messer bis aufs Fleisch schälen, in Scheiben schneiden. Eier vierteln. Zwiebel in Ringe schneiden, Tomaten achteln. Thunfisch abgießen, in größere Stücke zerteilen. Avocado längs halbieren, entkernen, dünn schälen, quer in Scheiben schneiden. Auf einem großen tiefen Teller Kopfsalat- und Chicoreeblätter auslegen. Alles andere darauf locker arrangieren. Mit Kresse garnieren. Essig in einer kleinen Schüssel mit Salz und Zucker glatt rühren, bis sich eine dickliche Sauce gebildet hat. Mit Pfeffer abschmecken und über den Salat gießen.

Avocado-Sardellen-Aufstrich

2 Avocados, 1 TL frisch gepreßter Zitronensaft, 1 Gläschen Sardellenringe mit Kapern in Öl frisch gemahlener Pfeffer, 1 EL fein geschnittener Schnittlauch

Avocados längs halbieren, Kern entfernen, die Fruchthälften dünn schälen. Das Fruchtfleisch mit einer Gabel fein zerdrücken, Zitronensaft darunter mischen. Sardellenringe abtropfen lassen, entrollen, unter lauwarmem Wasser abspülen und sehr fein hacken. Unter das Avocadopüree mischen, mit Pfeffer und Schnittlauch abschmecken.



Das Vier-Etagen-Heißluftsystem

In der »Menge« liest seine Stärke:

Spürbare Energie- und Zeitersparnis, wenn Sie den Backofen-Innenraum auf vier Etagen ausnutzen.

Das Vier-Etagen-Heißluft System bringt seine Vorzüge zur Geltung beim gleichzeitigen Backen. Braten und Garen. Oder beim Backen von größeren Mengen, weil dann alle vier Etagen gleichzeitig genutzt werden können - zeit- und energiesparend. Auch Tiefkühlkost kann damit aufgetaut und anschließend fertig gegart werden.

Wie ist das überhaupt möglich? Das Prinzip der Heißluft-Beheizung beruht auf Strömungshitze. Die Luft im Backofen wird nach dem Einschalten durch den Ventilator in der Backofenrückwand angesaugt, über den Heizstab geführt, erhitzt und in den Backofen zurück geblasen. So entsteht ein ständiger Wärmekreislauf, der eine gleichmäßige Wärmeverteilung in kürzester Zeit und an allen Stellen, d.h. auf alle vier Etagen im Backofen, garantiert.



Die konventionelle Beheizung mit Ober- und Unterhitze

Jetzt als »Spezialst« im Einsatz:

Bevorzugte Verwendung von Strahlungshitze, wenn es das Rezept empfiehlt.

Für bestimmte Gerichte wie gebratenes Wild und Geflügel oder zum Brotbacken ist Strahlungshitze bestens geeignet. Ober- und Unterhitze bieten außerdem die Möglichkeit, bekannte Rezepte so anzuwenden, wie man's gewohnt ist. Was ist denn eigentlich Strahlungshitze?

Heizkörper, die über und unter dem Backofen (Ober- und Unterhitze) angebracht sind, strahlen Hitze ab. Daher auch die Bezeichnung Strahlungshitze. Diese nimmt allerdings mit zunehmender Entfernung vom Heizkörper ab. Damit auch hier eine optimale Wärme in Wirkung auf das Gargut erreicht werden kann, arbeitet man mit höheren Temperaturen.



Das Infratherm-Grillen mit Grillheizstab und Heißluft-Beheizung.

Der neue »Dreh- beim Grillen: Nicht das Grillgut bewegt sich, sondern die heiße Luft um das Grillgut.

Bei dieser Grillmethode, dem Infratherm-Grillen, ist der Grillheizstab und die Heißluft-Beheizung in Betrieb.

Die Backofentür bleibt dabei geschlossen und spart somit bis zu 50% Energie, verglichen mit dem herkömmlichen Grillen. Das Grillgut wird einfach auf den Rost gelegt. Infratherm-Grillen ersetzt das Grillen am Drehspieß und macht die Anschaffung zahlreicher Zubehörteile wie Spieße, Körbe usw. überflüssig. Das bedeutet: Leichtere Handhabung.



Das Flächengrillen mit dem Grillheizstab

Der »Knuspergrill: Flaches Grillgut wird besonders knusprig durch die typische Wirkung der Strahlungshitze.

Wenn scheibenweise gegrillt wird, zum Beispiel Steaks, Schnitzel, Koteletts, Heilbutt oder Lachs, dann eignet sich am besten Flächengrillen auf dem Rost. Das geschieht allein mit dem Infrarot-Grillheizstab.

Selbstverständlich bleibt auch dabei die Backofentür wieder geschlossen.

Warenkundlicher Schnellkurs für nichtprofessionelle Kochkünstler

ANCHOVIS _____	1	LIEBSTÖCKEL _____	3
ARTISCHOCKENBÖDEN _____	1	LOTOSNÜSSE _____	3
AUBERGINEN _____	1	MAJORAN _____	3
BACON _____	1	MANGO-CHUTNEY _____	3
BAMBUS-SCHÖSSLINGE _____	1	OREGANO _____	3
BASILIKUM _____	1	PAIN _____	3
BROCCOLO _____	2	PAPRIKA _____	3
CAYENNE-PFEFFER _____	2	PASTINAKE _____	3
CHILI-PULVER _____	2	ROSMARIN _____	4
CORIANDER _____	2	SAFRAN _____	4
CRABMEAT _____	2	SALBEI _____	4
CURRY-PULVER _____	2	SARDELLENPASTE _____	4
DILL _____	2	SCAMPI _____	4
ESTRAGON _____	2	SESAM-SAMEN _____	4
FENCHEL _____	2	SHERRY _____	4
GLUTAMATWÜRZE _____	2	SOJA-SAUCE _____	4
HIRSCHHORNSALZ _____	2	THYMIAN _____	4
HUMMERKREBS _____	2	TRÜFFELN _____	4
INGWER _____	2	VE-TSIN _____	4
KARDAMOM _____	2	WASSERKASTANIEN _____	4
KERBEL _____	3	WASSER-KRESSE _____	4
KREBSBUTTER _____	3	WORCESTERSHIRE _____	4
LANGUSTINEN _____	3		

ANCHOVIS sind in Salzlake eingelegte Sprotten. (Die Sprotte wiederum ist eine nahe Verwandte des Herings, nur wesentlich kleiner.) Die frischen Fische reifen mehrere Monate in der gewürzten Lake und werden dadurch gar. Anstelle von A. können meist auch Sardellen verwendet werden.

ARTISCHOCKENBÖDEN gelten als ganz besondere Delikatesse. Die (ihrer botanischen Herkunft nach) distelartige Artischockenpflanze wird hauptsächlich in den Mittelmeerländern angebaut. Verzehrt wird der fleischige Boden der aus dicklichen Schuppenblättern bestehenden Blüte. Die Zubereitung frischer Artischocken ist etwas umständlich. Man kann sich mit konservierten Böden helfen.

AUBERGINEN heißen zu deutsch Eierfrüchte, auf italienisch Melanzane. Das Gemüse, in Italien, Frankreich, Marokko und auf den Kanarischen Inseln angebaut, war bei uns noch bis vor wenigen Jahren fast unbekannt. Heute hat wohl fast jeder die charakteristisch tiefviolette walzen- oder birnenförmige Frucht zumindest schon einmal gesehen. Geschmacklich erinnert die Eierfrucht an Tomate.

BACON nennen die Dänen eine besondere Art von durchwachsenem Speck, von dem auf der Britischen Insel gewaltige Mengen vor allem zum Frühstück vertilgt werden. Dänische Viehzüchter haben eigens eine besondere Schweineart >entwickelt<, auf der dieser magere Speck >wächst<.

BAMBUS-SCHÖSSLINGE sind bei uns erklärlicherweise nur als Konserven zu haben. Es handelt sich um die jungen Sprossen von Bambusrohr, die in Aussehen, Geschmack und anregenden Eigenschaften unserem Spargel ähneln. Für Spezialitäten der ostasiatischen Küche verwendet man aber tunlichst doch das >Original<.

BASILIKUM ist ein aus Ostasien stammendes Gewürzkraut, das auch bei uns angebaut wird.

Warenkundlicher Schnellkurs für nichtprofessionelle Kochkünstler

Frisch ist es in den Sommermonaten zu haben; ganzjährig sind die getrockneten und grob zerriebenen Blätter im Handel.

BROCCOLO war eine rein italienische Gemüse-Spezialität, bevor er auch bei uns als Tiefkühlkost auf den Markt kam. Es handelt sich um eine Zwischenform von Blumenkohl und Spargelkohl. Auf stark verästelten tiefgrünen Stengeln sitzen gleichfarbige kleine Rosen.

CAYENNE-PFEFFER ist ein strauchartiges Tropengewächs, das paprikaartige Schoten von roter bis gelblicher Färbung und 0,5 bis 2 cm Länge trägt. Der Geschmack ist raß und schärfer als der des Paprikas. In der Küche wird Cayenne meist fein gemahlen verwendet.

CHILI-PULVER (auch Chillie geschrieben) wird durch Mahlen aus den getrockneten Schoten einer orangegelben Sorte des Cayenne-Pfeffers gewonnen. Das Gewürz ist wohl das >heißeste< unter den Pfeffer-Arten und sowohl in Asien wie in Mittelamerika sehr beliebt. Bei uns sind Erzeugnisse nordamerikanischer Gewürzmühlen erhältlich, denen >mildernde< Bestandteile beigemischt sind.

CORIANDER gilt bei uns als typisches Weihnachtsbäckerei-Gewürz, gibt aber auch manch anderer Speise eine interessante Geschmacksnuance. Die im Mittelmeer heimische Doldenpflanze trägt pfefferkornartige Früchte. In der Küche werden sie meist gemahlen verwendet.

CRABMEAT, übersetzt Krebsfleisch, ist eine u. a. in Japan und Rußland hergestellte Konserve aus Meeres-Krebsen.

CURRY-PULVER wird aus verschiedenen gemahlenden Würzstoffen (z. B. Kardamom, Cayenne-Pfeffer, Koriander, Curcuma, Ingwer, Kümmel, Muskatblüte, Nelken, Pfeffer, Zimt) zusammengesetzt und ist >das< indische Gewürz. In Indien selbst kennt fast jede Provinz eine andere Mischung des Currys, als Hauptmerkmal ist jedoch allen eine ausgesprochen brennende Schärfe eigen. Bei uns sind standardisierte, im Geschmack etwas milder abgestimmte Curry-Pulver erhältlich.

DILL, auch Gurkenkraut genannt, zählt zu den typischsten heimischen Küchenkräutern. Frisch ist er vom Frühsommer bis zur Blütezeit im Spätherbst zu haben, in der übrigen Zeit verwendet man die getrockneten oder in Essig eingelegten Blätter und die Samen. Dill ist keineswegs ausschließlich ein Einmachgewürz, wie in diesem Buch nachzulesen.

ESTRAGON stammt aus Südeuropa und Sibirien, ist aber schon seit Jahrhunderten in unseren Küchengärten heimisch. Das Würzkräutchen läßt sich sehr vielseitig anwenden, sein Geschmack erinnert etwas an Anis. Zum Kochen nimmt man die frischen, getrockneten oder in Essig eingelegten Blätter.

FENCHEL gilt bei uns zulande noch weithin als vielseitig verwendbarer Heiltee, wobei ein Sud aus den Samen bereitet wird. Dieser Gewürzfenchel trägt nämlich kleine eiförmige Früchte, bildet aber im unteren Teil der Pflanze keine Knollen. Für Abwechslung in der Küche sorgt die in Italien heimische Abart Fanocchio, der Gemüsefenchel, der Knollen und besonders dicke Stengel bildet. Der italienische Fenchel kommt von Oktober bis April auf den Markt und ist eines der schmackhaftesten Wintergemüse.

GLUTAMATWÜRZE ist eine den Eigengeschmack von Speisen hebende Streumasse mit dem Natriumsalz des Eiweißstoffes Glutaminsäure. Sie ist bei uns z. B. unter den Markenbezeichnungen >Aromat< und >Fondor< erhältlich.

HIRSCHHORN-SALZ, exakt chemisch das Ammonium-Salz der Kohlensäure, ist ein althergebrachtes Triebmittel vor allem in der Weihnachtsbäckerei. Es sollte nur für flache Backwaren verwendet werden, die man schnell bei scharfer Hitze fertig macht. Das Salz spaltet sich nämlich bei der Erhitzung in Kohlensäure und Ammoniak; letzteres würde bei dickeren Backstücken einen unangenehmen Nachgeschmack hinterlassen.

HUMMERKREBS wird eine Krebsart mit besonders langem fleischigem Schwanz genannt. Vorzugsweise anstelle von Hummer in Ragouts etc. zu verwenden, weil preislich günstiger. Dürfte allerdings frisch nur in großstädtischen Feinkost-Häusern erhältlich sein.

INGWER (kandierte und gemahlene) findet Verwendung zur Likörherstellung, in der Konditorei und in der Küche. Das Gewürz wird aus dem Wurzelstock der gleichnamigen tropischen Pflanze gewonnen, den man wäscht, trocknet und schält. In den Gewürzmühlen werden die Stücke zu Pulver verarbeitet. Der Geschmack ist intensiv scharf-würzig. Ungetrocknete Wurzelstücke kommen in folgenden Formen auf den Markt: mit Zucker überzogen als >kandierte<, in Zuckersirup als >eingelegt< und mit Schokoladen-Kuvertüre überzogen als >Konfekt<.

KARDAMOM, die Kapsel Frucht eines tropischen Strauchs, hat viel zum Ruf der deutschen Wurstmacher beigetragen, daß sie im Würzen eine besonders glückliche Hand haben. Es ist deshalb nicht einzusehen, warum man mit Kardamom nicht auch häufiger in der Küche zubereitete Gerichte

Warenkundlicher Schnellkurs für nichtprofessionelle Kochkünstler

bereichern sollte.

KERBEL, ein typisches Frühjahrskraut unserer Gärten, soll manch heilsame Wirkung haben. Allein schon deshalb wäre seine häufigere Verwendung in der Küche zu empfehlen. Den getrockneten und gemahlene Blättern, mit denen man sich in der übrigen Zeit des Jahres behelfen muß, fehlt leider viel von den im frischen Zustand enthaltenen Aromastoffen.

KREBSBUTTER, eine Mischung von Krebs-Extrakten mit mindestens fünfzig Prozent Butterfett, wird von der Feinkost-Industrie als Dosenkonserve hergestellt. Eine Selbstherstellung im Haushalt ist kaum lohnend. Krebsbutter wird in erster Linie zur geschmacklichen Verfeinerung von Ragout-Saucen etc. verwendet.

LANGUSTINEN sind eine kleinere Art von Langusten, die im Mittelmeer, aber z. B. auch an der chilenischen Küste vorkommt. Langusten wiederum sind, einfach ausgedrückt, große Krebse (= Hummer) ohne Scheren.

LIEBSTÖCKEL, wegen seiner geschmacklichen Ähnlichkeit mit einer Suppenwürze auch >Maggi-Kraut< genannt, ist ein weiteres Mittel der Volksheilkunde, dessen Anwendbarkeit in der feinen Küche nicht in Vergessenheit geraten sollte. Insbesondere Fleischgerichte erhalten durch Liebstöckel eine aparte Geschmacksbereicherung.

LOTOSNÜSSE sind uns vielleicht weniger geläufig als die japanischen Lotosblüten; letztere wurden allein schon durch die Operette populär. Die Nüsse haben etwa das Aussehen von großen Haselnüssen und sind bei uns in Feinkostgeschäften als Dosenkonserve (in Zuckersirup eingelegt) zu haben.

MAJORAN ist schon durch den Volksmund als >Fleischergewürz< gekennzeichnet, er wird >Wurstkraut< genannt. Sein Aroma bringt aber auch manch anderer Mahlzeit eine willkommene Bereicherung. Frischen Majoran gibt es im Sommer und Herbst, doch behalten auch die getrockneten Blätter ihre charakteristischen Geschmacksstoffe.

MANGO-CHUTNEY wird aus Mango-Pflaumen hergestellt, einer südasiatischen Steinfrucht. Die Bezeichnung Chutney besagt, daß das Mark der Mangofrüchte mit Pfeffer, Zucker, Ingwer und Rosinen zu einer dicklichen Sauce eingekocht wurde.

MUSKATBLÜTE nennt man den Samenmantel der uns geläufigeren Muskatnuß. In den westindischen Ursprungsländern wird dieser Mantel sorgfältig von der Nuß gelöst und getrocknet. Bei uns kommt die Muskatblüte, auch Macis genannt, gemahlen in den Handel. Ihre Würzkraft ist intensiver als die der Nuß.

OREGANO, abgeleitet vom lateinischen *Origanum majorana*, nennt der Italiener den wildwachsenden Majoran. Zusammen mit Salbei gehört er zu den ganz typischen italienischen Speisegewürzen. Oregano ist etwas intensiver und würzhafter im Aroma als unser heimisches Gartenkraut Majoran. Erhältlich sind die getrockneten Blätter.

PAIN (z. B. von Gänseleber), ein Brotaufstrich für Feinschmecker, ist als kleine Pastete oder in Döschen fertig zu haben. Nach den deutschen Bestimmungen muß der gesamte Fleischanteil mindestens 75 Prozent, der namensgebende Fleischanteil mindestens 60 Prozent ausmachen. Das Fleisch wird scharf angebraten, fein durchgedreht und mit Butter und Gewürzen zu einer gut bindigen streichbaren Masse verarbeitet.

PAPRIKA gehört zur großen Familie der (in diesem Buch zu besonderer Bedeutung erhobenen) Pfeffergewächse. Die Schoten wachsen an einjährigen Sträuchern und unterscheiden sich voneinander einmal nach der Form (in spitze und dicke), sodann nach der Schale (in glatte und gerippte), weiter nach der Farbe (in tief grüne, hellgelbe und dunkelrote), schließlich nach dem Geschmack (in scharfe und milde) und auch nach der Größe (in großfrüchtige und kleinfrüchtige). Sich in dieser Vielfalt zurechtzufinden ist einfacher, als es zunächst den Anschein hat: Für Gemüse und Salate eignen sich insbesondere die großen, grünen, milden Schoten. Die roten Varianten sind frisch oder getrocknet, hauptsächlich Gewürz. Die Schärfe des Paprika rührt aus seinem Gehalt von bis zu 0,2 Prozent an Capsaicin her, dieses sitzt überwiegend in den inneren Trennwänden der Schote und in den Samen (weshalb man diese in milderer Zubereitungen entfernt). Beim gemahlene Gewürzpaprika ist es sehr wichtig zu wissen, daß die verschiedenen Handelsbezeichnungen einen Gradmaßstab für die Schärfe des Pulvers abgeben. Von sehr mild bis raß heißen die Abstufungen: Delikateß, Edelsüß, Halbsüß, Rosen- und Scharf-Paprika. Außerhalb der Frischpaprika-Saison kann man sich für Salate mit eingelegten roten Schoten und zum Würzen mit Paprika-Mark helfen.

PASTINAKE, eine Kreuzung aus Petersilienwurzel und Möhre, war ein beliebtes Gemüse bei unseren Altvorderen. Es wurde aber durch den Anbau der Kartoffel fast ganz verdrängt. Zu Unrecht, denn die Pastinaken haben einen höheren Nährwert als Möhren.

Warenkundlicher Schnellkurs für nichtprofessionelle Kochkünstler

PEPERONI wird eine kleinschotige spitze Form des Gewürzpaprikas genannt. Sie kommt frisch und konserviert auf den Markt. Sparsam verwenden: sehr scharf!

PINIENSAMEN (auch als Pinienkerne bzw. -nüsse bezeichnet) sind die Samenkerne des Pinienbaums der Mittelmeerländer. Die geschälten Samen schmecken mandelartig und werden zuweilen auch anstelle von Mandeln verwendet.

ROSMARIN, der Volksmund nennt das Kraut gewiß nicht zu Unrecht auch Hochzeitsblümchen, ist ein Frühjahrsgewächs unserer Küchengärten. Seinen Ursprung hat es in den Mittelmeerländern. Der Geruch der Blätter ist so fein, daß sie sich zum Aromatisieren sowohl in der Küche wie auch in der Parfümerie eignen.

SAFRAN »macht den Kuchen gel«, heißt es in unserem Kindervers. Das Gewürz ist eines der ältesten, mit dem überhaupt Handel betrieben wurde, und eines der kostbarsten. Letzteres rührt ganz einfach daher, daß es notwendig ist, 80 000 Narben aus der Blüte der Schwertlilienpflanze Safran mit der Hand zu pflücken, um ein Kilogramm Gewürz zu erhalten. Anbauländer sind unter anderem Österreich, Persien und Spanien.

SALBEI war ein beliebtes Hausmittel aus der Kiepe der früheren Kräuterweiblein. Als Küchenwürze haben ihn die Italiener populär gemacht. Das frische Kraut wird bei uns im Frühsommer geerntet, die getrockneten Blätter büßen kaum an Wirkungskraft ein. Bei der Dosierung in der Küche sollte man sehr vorsichtig sein, starker Salbeigeschmack wird oft als unangenehm empfunden.

SARDELLENPASTE stellt die Fischindustrie aus der im Mittelmeer und an den westeuropäischen Küsten gefangenen, zur Familie der Heringe gehörenden Sardelle her. Der Fisch wird (wie die aus Sprotten gewonnenen Anchovis) in Salzlake gar gemacht. Für die Paste, die meist in Tuben abgefüllt wird, werden die durchgereiften Sardellen noch fein gemahlen.

SCAMPI sind kleine Mittelmeer-Langusten.

SESAM-SAMEN braucht man als Gewürz für einige tropische Spezialitäten. Etwas geläufiger ist uns das aus den Samen der ostindischen Pflanze gewonnene Sesam-Öl, das bei uns zuweilen als Speise-Öl zu haben ist.

SHERRY ist eine englische Verballhornung der Bezeichnung für einen der berühmtesten spanischen Dessertweine: Xeres.

SOJA-SAUCE gewinnen japanische und chinesische Fabriken durch Vergären von gekochten und gemahlene Soja-Bohnen. Die Sauce ist leichtflüssig, dunkelbraun bis kaffeefarben und von angenehm würzhaftem Geruch. Auf Speisen hat sie neben ihrer Würzkraft eine stark färbende Wirkung.

THYMIAN, das wild wachsende Wegrandkraut mit seinen blauen Blüten, galt in der Volksmedizin speziell als nervenstärkend. Mittlerweile längst gärtnerisch angebaut, wurde Thymian zu einem beliebten Wurstgewürz, seine Verwendung in der Küche hat weiten Spielraum. Die frischen Blätter und Blüten gibt es nur kurze Zeit im Frühsommer, die getrockneten Blätter halten das ganze Jahr über vor.

TRÜFFELN sind heute wie vor Jahrhunderten mit der kostbarste Bestandteil des Feinschmecker-Repertoires. Die nuß- bis faustgroßen dunkelbraunen Pilze haben eine rau genarbte Oberfläche und wachsen in Laubwäldern unter der Erdoberfläche. Deshalb bedarf es zum Aufstöbern der Trüffel besonders auf deren Geruch abgerichteter >Jagdtiere< - hauptsächlich richtet man Hunde und Schweine dazu ab. Die begehrtesten >Jagdgründe< liegen in Perigord in Südfrankreich, die Saison ist dort im Spätherbst.

VE-TSIN ist die chinesische Bezeichnung für ein >Feinschmeckerpulver<, das aus Natrium-Glutamat (siehe >Glutamatwürze<) besteht.

WASSERKASTANIEN sind eine unseren Maronen ähnliche China-Frucht. Sie sind bei uns in Feinkostgeschäften als Konserve zu haben.

WASSER-KRESSE, auch Brunnen-Kresse genannt, gilt als hervorragendes Mittel für Frühjahrskuren. Das Kraut wächst wild an Gewässerufem, es wird aber auch angebaut. Man kann Salate daraus bereiten, es hat aber auch eine intensive Würzkraft. Der Geschmack ist scharf rettichartig.

WORCESTERSHIRE-Sauce ist nach der gleichnamigen englischen Grafschaft benannt. Bei ihrer vielfältigen Zusammensetzung (Pfeffer, Ingwer, Nelken, Piment, Curry, Senf, Paprika, Zwiebeln, Cayenne, Knoblauch, Tamarindenmus, Pilze, Salz, Zucker, Malz-Essig und Sherry) ist es notwendig, sie vor Gebrauch immer gut zu schütteln. Man würzt mit dieser Sauce z. B. Ragouts, Pasteten, Fisch, aber nur tropfenweise.

Warenkundlicher Schnellkurs für nichtprofessionelle Kochkünstler

