

## Siebeck's 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 Leberterrine zum Beispiel. Bei gebratenen Jakobsmuscheln. Oder beim Spargel.

## **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 Wirkung 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 delikat 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!

## **2. VOM SAFRAN SCHWÄRMEN NICHT NUR WIR**

**„Safran macht den Kuchen gehl“, 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 kohligten 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 präventios klingen. Aber wer auch nur eine Gabel davon probiert, wird zustimmen: Ja, das passt zusammen, das ist eine ganz besondere 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 herausschneiden. 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. Circa 8 bis 10 Minuten gar dünsten, dabei vorsichtig salzen. Pfeffern; 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 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 bliebe, 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 Grünzeugs 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 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 Bohngemüse 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).

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.....**

*Fischsaucen 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 delikates 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**

Siebeck's Sommerseminar: Frisch gewürzt ist halb gewonnen

*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 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, füttern 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 Sellerieknolle 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, 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 Olivenölflasche 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

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

*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 halbfeucht gegessen. Deshalb nehme ich schließlich Langkornreis. Davon gibt es (abgesehen von den Naturreissorten 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 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 verarbeite 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 gesalzenen 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 verfremdete Wirsing bildet zusammen mit den Langustinoschwänzen eine wunderbare Koalition, welche durch den aromatischen Reis aufs schönste vervollkommenet 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 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 übervollen 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, geschnetzelten Kalbsnieren kombiniert, dem erschließt sich eine gänzlich neue Welt.*

## **7. KAPERN KLEIN UND FEIN**

Siebecks Sommerseminar: Frisch gewürzt ist halb gewonnen(VII)

*Zu Königsberger Klopsen 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 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 Bratensaftes 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 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**

#### **Siebeck's Sommerseminar: Frisch gewürzt ist halb gewonnen (VIII)**

*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 Metzgern 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 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 schütte 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 Herd rand 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 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 Schmorsaft, 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 Zwiebel Sorte 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

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

*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 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,  $\frac{1}{2}$  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  $\frac{1}{2}$  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 Simplizität 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 zehnmal 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 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 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 Amateurköchen 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

stroh trocken geworden ist, wenn die Keulen gar werden.

### **Tipp: Also Kaninchen immer als Ragout schmoren!**

Es gibt zwei Sorten von Kaninchen. Große respekt einflößende 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 Bündel Sauerampfer sein, das ich nur mit zwei Händen umfassen kann. Geputzt, 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 gewürfelte 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 3/4 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 zule 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.

### **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!*