

Kochen & Genießen

Gemüse-Tipps

Besser dickere Stangen wählen

Wer Schwarzwurzeln kauft, greift idealerweise zu möglichst dicken Stangen. Denn beim Putzen des sogenannten Winter-Spargels entsteht viel Abfall. Beim Putzen trägt man am besten Gummihandschuhe, da der austretende Saft die Haut verfärbt. Entweder säubert man die Stangen unter fließendem Wasser, schält sie und dünstet sie dann in Salzwasser. Oder man gart sie mit Schale und entfernt diese danach.

Pastinaken klein kaufen

Pastinaken und Petersilienwurzeln haben jetzt Saison. Wer sie kauft, sollte zu kleinen Exemplaren greifen, rät die Landwirtschaftskammer Niedersachsen. „Je kleiner, desto besser im Geschmack“, heißt es in einer Mitteilung. Wichtig sei auch, dass die Schale fest und unversehrt ist. Verbraucher sollten auch die Blätter des Gemüses anschauen: Sie sollten grün und saftig aussehen.



Pastinaken sind vielseitig: Sie schmecken roh, gekocht, gebraten, geschmort und püriert. FOTO: MASCHA BRICHTA

Tomaten lassen Obst reifen

Tomaten sollte man abseits von anderem Obst und Gemüse lagern. Denn sie setzen das Reifegas Ethylen frei, das zum Beispiel Gurken sehr schnell weich werden lässt. Tomaten lagert man am besten an einem dunklen, luftigen Platz.

Gemüse neu in Szene gesetzt

Ein Müsli aus Petersilienwurzel oder Schnitzel aus Knollensellerie: Wurzelgemüse kommt längst nicht mehr nur in Suppen auf den Tisch

Wurzelgemüse wie Pastinake, Petersilienwurzel und Sellerie hat sich in den vergangenen Jahren wieder einen festen Platz im gut sortierten Gemüsergal erobert. Zu Recht, wie Foodjournalistin Martina Tschirner findet und widmet den Dreien ihr Buch „Pastinaken & Co. Von fast vergessenen bis längst bekannten Gemüsesorten“.

Die Pastinake ist durch ihren angenehm süßlichen Geschmack oft Bestandteil von Babynahrung. Dabei schmeckt sie auch Erwachsenen. „Sie bringt nicht nur mehr Vielfalt in die Küche, sondern gilt auch als wichtiger Vitamin-C- und Proteinlieferant“, sagt Tschirner. Bis ins 18. Jahrhundert galt die Pastinake als Grundnahrungsmittel im deutschsprachigen Raum. Dann aber verdrängten Kartoffel und Karotte sie vom heimischen Herd.

Doch wieso spielen die verschiedenen Wurzelgemüsesorten plötzlich wieder eine größere Rolle in der Küche? Für Sternekoch Thomas Bühner vom Osnabrücker Restaurant „La Vie“ hat die Gemüseboxe dem traditionsreichen Gemüse eine Renaissance ermöglicht. Klar, gesunde Ernährung und regionale Lebensmittel sind vielen Menschen wichtig – aber man muss auch wissen, was man mit einem Gemüse anfängt. Womöglich sind viele neue Rezeptideen entstanden, weil Pastinake und Co häufig fester Bestandteil in den Gemüseboxen sind.



Zum Gemüsebratling passt als Beilage ein Pastinakenpüree.

FOTO: MASCHA BRICHTA

Und die Pastinake könnte mit ihren vielfältigen Einsatzmöglichkeiten glatt der Kartoffel den Rang ablaufen. Sie schmeckt roh, gekocht, gebraten, geschmort oder püriert. Autorin Tschirner isst sie am liebsten als Beilage zu Lammkeule. Dazu schält sie die Pastinaken, viertelt sie längs und lässt sie im Bräter unter der Lammkeule schmoren.

Thomas Bühner empfiehlt, die Pastinake als Püree zuzubereiten. „Mit ein wenig Salz gewürzt entfaltet sie so am besten ihren Eigengeschmack“, sagt der Profi. Auch Chips lassen sich hervorragend aus der Wurzel kreieren.

Marleen Peter von der Bundesvereinigung der Erzeugergemeinschaften Obst und Gemüse (BVEO) meint: Auch die Blätter der Pastinake sind nicht zu unterschätzen. „Sie können wie Petersilie als Würzkraut verwendet werden.“

Die Pastinake hat einen nahen Verwandten: Die Petersilienwurzel ist ihr zum Verwechseln ähnlich. Laut Marleen Peter lassen sich die beiden an den Blättern auseinanderhalten: „Pastinaken haben dort, wo das Grün wächst, einen ausgeprägteren Rand.“

Vom Geschmack her ist die Petersilienwurzel ebenfalls

leicht süß, allerdings etwas würziger als die Pastinake.

Die Petersilienwurzel ist in Bühners Restaurant wichtigste Zutat in einer Spezialität des Hauses: dem Petersilienwurzelmüsli. Dafür wird die Petersilienwurzel über Nacht in Milch eingelegt im Kühlhaus gelagert. Es setzt ein Fermentationsprozess ein, der dazu führt, dass die Milch den frischen Geschmack der Wurzel annimmt. Die Milch wird dann gebunden, aufgeschäumt und mit Haferreis, frittiertes Petersilienwurzel und getrockneten Blättern derselben garniert.

Auch der Knollensellerie passt super in die gesundheits-

bewusste Küche. Sein typisches Aroma verdankt er einer Vielzahl enthaltener ätherischer Öle. Außerdem ist die würzige Knolle reich an Mineralstoffen wie Kalium, Magnesium und Eisen sowie den Vitaminen C, E und B3. „Den Sellerie kennen die meisten nur als Suppengemüse“, sagt Koch Thomas Bühner. Dabei kann die unscheinbare Knolle so viel mehr. „In rund ein Zentimeter dicke Scheiben geschnitten, kurz blanchiert, anschließend paniert und gebraten eignet sie sich hervorragend als Schnitzelersatz“, sagt Autorin und Foodjournalistin Martina Tschirner. Verena Gabler

Topinambur ist gesund und schmackhaft

Das Wurzelgemüse ähnelt der Kartoffel, aber hat den Vorteil, dass es auch Diabetiker bedenkenlos genießen können

Ein Wurzelgemüse, das der Kartoffel ähnelt, aber edler und fein-nussig schmeckt – etwa so lässt sich Topinambur beschreiben. Das Gemüse wird auch als Diabetiker-Kartoffel beschrieben. Topinambur

enthält den Ballaststoff Inulin, der kaum den Blutzuckerspiegel beeinflusst, weil er im Dünndarm nicht verstoffwechselt wird. Und die Knollen sind kalorienarm, da sie zu 80 Prozent aus Wasser beste-



Topinambur ähnelt der Kartoffel. FOTO: ARCHIV

hen. Außerdem sind sie reich an Eisen. Topinambur ist in Bioläden erhältlich, lässt sich aber auch leicht im Garten anbauen. Das Wurzelgemüse schmeckt in frischen Salaten. Dafür einfach hobeln und Zit-

ronensaft gegen Verfärbungen drübergeben. Beim Garen entsteht das typische nussige Aroma – dann schmeckt Topinambur als Beilage zu Fisch und Fleisch, in Soßen, Wokgemüse, Aufläufen und als Püree.

Geschmackvoll

Max is(s)t gar...

Neues Jahr, neues Glück. Nicht selten werden zu Beginn gute Vorsätze gefasst. Nicht nur in kulinarischer Hinsicht könnte einer davon heißen: öfter mal was Neues. Auf der Suche nach pfiffigen Kochideen bin ich auf „sous vide“ gestoßen. Damit ist eine von mehreren Methoden aus dem Bereich des Niedrigtemperaturgarens gemeint und könnte unter die Kategorie „Kochen im Trend der Zeit“ eingeordnet werden. Der Begriff bedeutet, beispielsweise Fleisch „unter Druck“ zu garen. Das wird durch Vakuumieren des Garguts in einem speziellen Beutel erreicht. Fleisch rein, Luft raus, Beutel rein ins warme Wasser, dessen Temperatur über eine längere Zeit konstant gehalten werden muss. Der Vorteil dieser Methode liegt darin, dass das Gargut in besten Sinne des Wortes gut in Form bleibt, vergleichsweise wenig an Gewicht verliert und die Aromen, Vitamine und Vitalstoffe erhalten bleiben. Nach dem Garen wird das zarte Fleisch nur noch

kurz scharf angebraten und kommt sofort auf den Teller.

Klingt einfach und gut. Voraussetzung ist allerdings, dass man einige Grundkenntnisse und Mut zum Neuen mitbringen muss. Wer sich kochtechnisch nicht gleich in die Vollen stürzen möchte, für den hat Thorsten Falk einige Tricks parat. Der Geschäftsführer der Falk Seehotels in und um Plau am See gilt als umtriebiger Organisator und versierter Koch. Nicht umsonst hält NDR-Moderatorin Susanne Grön ihre sonntäglichen Topfgucker-Lektionen mit Seehotel-Chefkoch Lars Degner in Plau ab. Falk: „Um in die Materie einzusteigen, braucht man gar nicht viel. Es reichen schon handelsübliche Gefrierbeutel, denen mit ein paar Tricks die Luft weitestgehend entzogen wird.“

Und um eine konstante Gartemperatur zu erreichen und zu halten, ohne sich gleich einen sogenannten Thermalisierer anzuschaffen, hat Thorsten Falk eine erstaunliche Palette an pfiffigen Tricks entwickelt. Er gart „sous vide“

im Herd ebenso wie im Glühweinkocher, der Kaffeemaschine, ja sogar in der Badewanne oder im Whirlpool. Mein Favorit ist mangels Whirlpool und der Einfachheit halber aber der Backofen. Wie das alles geht, erklärt Falk in seinem Blog Falk-Kulinarium.de, der auch manch andere kulinarische Überraschung und eine Vielzahl ebenso schmackhafter wie attraktiv angerichteter Speisen parat hat. Das Wichtigste ist, kurz zusammengefasst, die Wassertemperatur im Backofen für eine Stunde bei konstant 56 Grad zu halten, wenn man beispielsweise ein saftiges Rumpsteak „produzieren“ möchte. Das klingt aufwendiger als es ist, macht Spaß beim Experimentieren und erst recht beim Essen, denn man wird mit einem echten Geschmackserlebnis verwöhnt, das man beim schnöden Braten in der Pfanne nicht erreicht. Wenn Sie dann so richtig auf den Geschmack gekommen sind,

kann man auch über die Anschaffung eines professionellen Thermalisierers nachdenken, den man in der Anfangsstufe schon recht preisgünstig erwerben kann. Erstaunlich breit auch die Palette der Rezepte, die man „sous vide“ umsetzen kann. Ich habe vom Falk Kulinarium für Sie das Rezept für „Ochsenbäckchen“ abgekupfert. Nachzulesen wie immer im Rezeptteil meiner Internetseite. Eine andere Methode des Niedrigtemperaturgarens ist übrigens das Rückwärts-garen. Die hätte ich auch gern erläutert, wollte aber, um Irrtümer zu vermeiden, meine Kolumne nicht „Max is(s)t rückwärts...“ nennen. Auch dafür gibt's ein Rezept in Form eines saftigen „Tomahawk-Steak“, das man auf dem Grill zubereiten und effektiv anrichten kann.



Michael H. Max Ragwitz
www.kulinarische-portraits.de