

Kochen & Genießen

Lebensmittel

Matcha in den Kühlschränken

Matcha ist ein fein gemahlenes Teepulver, das mit heißem Wasser und einem Bambusbesen schaumig aufgeschlagen wird. Für das Pulver werden bestimmte Grünteesorten vermahlen. Um das Aroma möglichst lange zu erhalten, sollte man ihn luftdicht verpacken und im Kühlschrank lagern.

Honig nicht stark erhitzen

Honig verliert beim Erhitzen über 40 Grad an Qualität. Denn einige seiner Inhaltsstoffe, etwa verschiedene Enzyme, reagieren sehr wärmeempfindlich. Beispielsweise beim Backen gehen diese Inhaltsstoffe verloren. Wer kann, gibt den Honig erst danach hinzu. Dagegen hat die Konsistenz des Honigs nichts mit der Qualität zu tun. Ob er eher fest oder flüssig ist, hängt von der enthaltenen Zuckerart ab. Honig mit einem hohen Anteil an Traubenzucker ist fester – etwa Rapshonig.

Umgang mit Tamarinde

Tamarinde ist hierzulande noch ein Exot in der Küche. Viele sind daher unsicher, wie sich die „indische Dattel“ verarbeiten lässt. Es gibt sie in unterschiedlichen Varianten: Wer getrocknete Tamarinde kauft, weicht sie eine Viertelstunde in heißem Wasser ein, drückt die eingeweichte Masse durch ein Sieb und verwendet nur die aufgefangene Flüssigkeit. Seltener sind frische Tamarindenhülsen. Am einfachsten zu bekommen sind Tamarindenpaste und -mark. Diese einfach mit Wasser anrühren und zum Gericht geben.

Raus aus dem Fresskoma

Voller Magen und voller Reue – so geht es vielen nach dem Festessen-Marathon. Leichte und vitaminreiche Gerichte helfen

Opulentes Festessen am Heiligabend, ausgedehnter Brunch am ersten und zweiten Feiertag und zwischendurch immer wieder Schokolade und Lebkuchen: Nach den Feiertagen hat man das reichhaltige Essen oft satt. Verlockender als absoluter Verzicht sind aber frische Rezeptideen.

Der Tipp von Spitzenkoch Daniel Lengsfeld aus dem Restaurant „Sra Bua“ in Berlin ist ein Laab Ped mit Entenfleisch: Das Gericht bringt Abwechslung auf den Tisch und verbraucht die Reste vom Festessen. Für den traditionellen thailändischen Salat werden alle Zutaten gehackt und vermengt. „Durch die Kombination aus kaltem Entenfleisch, knackigem Rot- und Weißkohl und Salat bekommt man ein herzhaftes und gleichzeitig leichtes Gericht“, erklärt Lengsfeld. Gewürzt wird mit Chili, Koriander und Minze, dadurch bekommt der Salat einen exotischen Geschmack.

Ähnlich exotisch und ganz

einfach zubereitet ist ein Thai-Curry. Dafür einfach Currypaste anschwitzen, mit Kokosmilch und Fischsud ablöschen und nach Belieben frisches Gemüse und angebratene Hähnchenbrust, Fisch oder Tofu hinzugeben, erklärt Lengsfeld.

Mit den richtigen Rezeptideen kommt die Freude am Kochen und Essen nach Weihnachten schnell wieder zurück, glaubt auch Kochbuchautorin Bettina Matt-haei. Sie rät zu Gerichten mit viel saisonalem Gemüse wie Kohl, Kürbis und Roter Bete, aus denen sich unkomplizierte Gerichte zubereiten lassen. Zum Beispiel ein Wurzelgemüse aus dem Ofen: Dafür werden Gemüsesorten wie Möhren, Kürbis, Sellerie oder Pastinaken mit Olivenöl beträufelt, im Ofen gebacken und mit frischen Kräutern bestreut. Dazu passt ein Chili-Quark.

Auch aus Roter Bete allein lässt sich eine einfache und frische Mahlzeit zubereiten: Die Knollen werden unge-

schält in Alufolie gewickelt, für rund eine Stunde im Ofen gebacken, mit Feta-Dip oder Kräuterquark angerichtet und wie eine Backkartoffel ausgelöffelt. Einen besonders frischen Geschmack bekommt die Rote Bete, wenn man sie vorher mit Granatapfelsirup beträufelt. Mit saisonalem Gemüse wie Kohl, Feldsalat oder Roter Bete lassen sich nicht nur leichte Gerichte zubereiten – ganz nebenbei helfen diese Lebensmittel dabei, gesund durch den Winter zu kommen, erklärt Isabelle Keller von der Deutschen Gesellschaft für Ernährung. In kräftig gefärbtem Gemüse wie

Kohl trifft Ente: Beim thailändischen Gericht Laab Ped treffen Ente, Weiß- und Rotkohl zusammen. Gewürzt wird das Ganze mit Minze.

FOTO: FRANZISKA GABBERT

Rotkohl und Roter Bete sind beispielsweise Flavonoide enthalten. Das sind Stoffe, die Herz-Kreislauf-Krankheiten vorbeugen und das Immunsystem stärken können. Kohl enthält außerdem viele Ballaststoffe, ist gleichzeitig kalorienarm und damit eine perfekte Zutat, wenn man nach den Feiertagen um die Hüften etwas zugelegt hat. Sich mit einer radikalen Diät für den Genuss an Weih-

nachten zu bestrafen, davon rät Keller aber ab. „Es ist völlig legitim in dieser Zeit zu genießen.“ Wer danach gern ein paar Kilo verlieren möchte, sollte versuchen, sich dauerhaft ausgewogen zu ernähren. Dafür empfiehlt die Deutsche Gesellschaft für Ernährung, täglich 400 Gramm Gemüse und 250 Gramm Obst in den Speiseplan aufzunehmen.

Marie Blöcher

Scharfer Alleskönner: Pfeffer ist als Gewürz besonders beliebt

Echten Pfeffer gibt es in drei Sorten: schwarz, weiß und grün. Sie stammen alle von der gleichen Pflanze, werden aber zu unterschiedlichen Zeiten geerntet. Weißer Pfeffer schmeckt nicht so fruchtig und aromatisch wie schwarzer, ist aber genauso scharf. Die Schärfe werde vor allem durch das Alkaloid Piperin ausgelöst, erläutert der Verbraucherinformationsdienst aid. Es regt die Speichel- und Magensaftbildung

und damit die Verdauung an. Grüner Pfeffer schmeckt milder und frischer und enthält weniger Piperin, da er lange vor der Vollreife geerntet wird. Neben dem Piperin sind weitere ätherische Öle im Pfeffer enthalten.

Als Universalgewürz für viele Lebensmittel und Gerichte liegt Pfeffer weltweit auf Platz eins aller Gewürze. Eine Küchenregel

lautet: weißen Pfeffer an helle Speisen, schwarzen Pfeffer an dunkle.

Letztlich ist es aber Geschmackssache, wie scharf jeder sein Essen verträgt.



FOTO: ANDREA WARNECKE

Schneller Nachtisch: Mango-Avocado-Creme

Wer keine Zeit für aufwendige Desserts hat, der kann es mit einer Mango-Avocado-Creme versuchen. Sie ist in 20 Minuten fertig. Dazu werden Mangostücke eine

Stunde eingefroren – das sorgt hinterher für den Sorbet-Effekt. Dann püriert man die Kerne der Passionsfrucht kurz an und

streichet einen Teil davon durch ein Sieb, heißt es in der Zeitschrift „Essen&Trinken“ (Ausgabe 1/2017). Der Saft wird mit den restlichen Kernen und Zucker aufgekocht, bis er leicht andickt.

Schließlich gibt man das Fruchtfleisch einer Avocado zusammen mit Puderzucker zur gefrorenen Mango und püriert alles sehr fein. Die Creme und die Passionsfruchtsoße kann man dann in kleinen Gläsern servieren.

Geschmackvoll

Max is(s)t winterhart...

Die Festtage sind vorbei. Das alte Jahr ist „gegessen“. Nun muss auch kulinarisch neues Glück einziehen, denn so mancher schaut schuld bewusst auf die Waage und unterwirft sich dem Gelübde, Pfunde abzubauen. Das hält leider meist nur bis zum nächsten Sonntagsbraten. Und auch Max weiß, dass im Kühlschrank noch drei Kalbsschnitzel auf eine knusperzarte Umhüllung warten. Aber gute Vorsätze sind zumindest eine moralische Stütze für die ersten Tage des Jahres. Gut beraten ist dann, wer sich etwa Wintergemüse zuwendet. Klar, das ist beispielsweise Kohl in allen Varianten. Aber verkohlen lassen muss man sich nicht gleich im Januar. Dazu ist im September noch genügend Zeit, wenn wir an die Wahlurne gerufen werden. Die Alternativen sind Dinge wie Schwarzwurzel, Steckrüben, Pastinaken, Topinambur, Rote Bete und Lauch. Glauben Sie mir, es gibt 1001 Möglichkeit, solches Gemüse geschmacklich-kombi-

natorisch phantastisch zu verarbeiten. Mein Freund Joachim Rummel von der Ratsstube in Boizenburg, bei dem ich Silvester ein vorzügliches Hirschkalbsgulasch verdrückt habe, hat mir beispielsweise ein tolles Steckrüben-Linsen-Gemüse empfohlen. Das probiere ich demnächst aus. Das Gute daran: Er meint, das passt zu fast allen Fleischgerichten. Aber gut, Fleisch wollten wir ja mal eine Woche auslassen. Wie wäre es also mit einem winterlich-gefüllten Pfannkuchen.

Gefunden habe ich das Rezept übrigens in einer virtuellen Broschüre von den Bayern. Hätte gar nicht gedacht, dass die zu Pfannkuchen auch Pfannkuchen sagen. Immerhin, die runden Dinger erreichen eine beachtliche Begriffsvielfalt, die von Eierkuchen und Omelette über Plinsen und Flädle bis hin zu Palatschinken und Eierpuffer reicht. Und im Norden heißen sie wohl Pannkauen. Demzufolge haben Norddeutsche und Bayern doch zumindest einen gemeinsamen kulinarischen Nenner. Ich bleibe also bei Pannkauen.

„Nu geiht dat los“: Für vier Personen werden 250 Gramm Mehl, drei Eier, 350 Milliliter Milch und etwas Salz gut miteinander verrührt und von dem Teig in heißem Rapsöl je ein dicker Pannkauen ausgebacken. Die werden danach ausgekühlt. Für die Füllung muss man nun das Wintergemüse anfassen. Dazu werden 200 Gramm Rosenkohl geputzt, gewaschen und geviertelt. Mit von der Partie sind auch zwei gelbe Rüben, 150 Gramm Pastinake und eine kleine Stange Lauch. Alles schön putzen, klein schneiden und in heißem Öl andünsten. Dann das Gemüse mit 100 Milliliter Gemüsebrühe aufgießen und bissfest garen. Sodann wird noch eine Béchamelsonne zubereitet. Für die rührt man 20 Gramm zerlassene Butter mit einem Esslöffel Mehl, 100 Milliliter Weißwein (und einen zusätzlichen, kräftigen Schluck für den Koch), 200 Milliliter Gemüsebrühe und 150 Milliliter Milch zusammen.

Fünf Minuten köcheln. Umrühren nicht vergessen. Nun werden die Pannkauen wieder zum Leben erweckt, mit etwas Soße bestrichen und dem Gemüse belegt. Aufrollen und samt der restlichen Soße in einer Auflaufform bei 160 Grad Umluft etwa 15 bis 20 Minuten backen. Beim Anrichten kann man die Pannkauen quer aufschneiden und mit winterlicher Gemüse garnitur verschönern. Ach so, ganz ohne was zu beißen kriegen die Bayern ihren Pfannkuchen wohl auch nicht runter. Denn sie füllen ihn noch mit etwas Leberkäse. Das geht bei Max gar nicht. Stattdessen würde ich Brühwurst oder Kochschinken dafür verwenden. Man könnte natürlich auch das Kalbsschnitzel schnetzeln, leicht anbraten und dezent unterheben. Das nennt man Restverwertung.

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

