

## Kochen &amp; Genießen

## Rund ums Brot

## Eiweißbrot enthält viel Fett

Eiweißbrot hat vergleichsweise wenige Kohlenhydrate und wird daher oft als Diät-Brot beworben. Es enthält aber deutlich mehr Fett als normales Vollkornbrot, informiert der Verbraucherservice Bayern. Pro 100 Gramm kommt es auf etwa 250 Kilokalorien, bei herkömmlichem Vollkornbrot sind es rund 200. Der Werbung zufolge soll Eiweißbrot durch den reduzierten Kohlenhydratanteil den Blutzucker nicht so rasch ansteigen lassen – das ist aber nicht wissenschaftlich bewiesen. Zum Abnehmen ist Eiweißbrot daher den Experten zufolge unnötig.

## Backmischung im Glas

Selbstgemachte Backmischungen lassen sich gut verschenken. Dafür schichtet man trockene Zutaten wie Mehl, Nüsse, Backpulver und Gewürze in ein Glas. Feuchte Zutaten wie Öl, Butter, Eier oder Milch müssen dann später hinzugefügt werden. Am besten gelingt das Einfüllen der verschiedenen Zutaten mit einem Trichter, erläutert der Bayerische Bauernverband. Für die Optik sollten helle und dunkle, feine und grobe Zutaten abgewechselt werden. Damit sich die Schichten beim Transport nicht vermischen, füllt man das Glas möglichst bis zum Rand.

## So wird der Teig schön fluffig

Wer Natron als Backtriebmittel nutzt, braucht für einen lockeren Teig weitere Zutaten. Damit Gasbläschen entstehen und der Teig fluffig wird, ist noch ein saures Lebensmittel nötig, beispielsweise Joghurt oder saure Sahne. Bei Backpulver ist das nicht nötig.

## Harte Schale mit leckerem Kern

Muscheln essen viele Menschen nur im Restaurant / Mit etwas Mut lassen sich die Meeresfrüchte auch in der eigenen Küche zubereiten

Muscheln landen eher selten auf deutschen Tellern. Dabei sind die kleinen Weichtiere mit harter Schale vielfältig einsetzbar und eignen sich auch für geschmackliche Experimente – wenn ein paar Grundsätze beachtet werden. Das beginnt schon beim Einkauf. Am wichtigsten ist, dass Muscheln frisch sind. „Es ist gar nicht so einfach, das zweifelsfrei festzustellen“, sagt Tillmann Hahn. Der Koch und Autor betreibt ein Feinkost-Bistro in Kühlungsborn. Wichtig ist: Wenn eine Muschel schon vor dem Kochen offen ist, sollte man sie nicht mehr essen. Das Gleiche gilt für die Exemplare, die sich beim Kochen nicht öffnen.

Sandra Kess vom Fisch-Informationszentrum in Hamburg hat einen Tipp für den Einkauf: „Wer sich nicht sicher ist, klopft einfach vorsichtig an die Schale der Muschel, sie sollte sich dann schließen.“ Bei Zweifeln können Verbraucher auf tiefgekühlte Meeresfrüchte zurückgreifen. Die Grünschalmuschel beispielsweise – eine pazifische Seeschalenmuschel mit hohem Fleischanteil – sei hierzulande nur tiefgefroren erhältlich, sagt Kess. Was den Geschmack betrifft, gibt es Hahn zufolge bei tiefgefrorenen Muscheln allerdings leichte Einbußen.

Auch bei der Zubereitung ist Vorsicht geboten. Wichtig sei bei allen Arten von Muscheln, dass man sie nur kurz erhitzt – so dass sie in der Mitte noch glasig sind, rät Markus Keschull, Küchenchef im „Hotel Seesteg“ auf der Nordseeinsel Norderney. „Das Schlimmste, was man Muscheln antun kann, ist, dass man sie zu heiß und zu lange gart.“ Für viele Menschen sei es gewöhnungsbedürftig, rohe oder sogar lebendige Tiere zu essen. Genau wie Austern werden zum Beispiel auch Miesmuscheln noch lebend gekauft. Der Koch verrät, dass für ihn die erste Auster ebenfalls ein merkwürdiges Erlebnis war. „Heute liebe ich Austern.“

Grundsätzlich empfiehlt Keschull, bei Muscheln eher sparsam zu würzen, um den Eigengeschmack zur Geltung zu bringen. Trotzdem lassen sie sich auch mit Deftigem kombinieren. Jakobsmuscheln mit Gänseleber, Apfel und Sellerie seien durchaus möglich. „Solange man den Charakter der Muschel nicht vergisst, kann man damit unglaublich viel machen.“ Für Muschel-Einsteiger eignen sich Miesmuscheln gut, wie Keschull findet. Die passen zum Beispiel zu Pasta und lassen sich mit Knoblauch und Fenchel kombinieren, wenn man es kräftiger mag.



Miesmuscheln eignen sich für Einsteiger – und schmecken nicht nur klassisch in Weißwein gegart, sondern auch mit Tomaten.

FOTO: PETER RATHMANN

Miesmuscheln leben in den Gezeitenzonen des Nordatlantiks und der Nordsee. Sie sind, was die Beschaffenheit des Meeresbodens angeht, nicht sehr anspruchsvoll, wie Kess vom Fisch-Informationszentrum erklärt. Spätestens mit vier Jahren haben sie eine Größe von fünf bis acht

Zentimetern erreicht und seien dann ideal für verschiedene Muschelgerichte, sagt die Expertin.

Früher galt die Regel, dass man Miesmuscheln nur in Monaten essen soll, die ein „R“ im Namen tragen. Dank verbesserter Frischelogistik sei das nicht mehr relevant, erklärt Kess. Denn inzwischen sei es möglich, die Muscheln permanent unter sechs Grad Celsius zu lagern. Trotzdem: Die Miesmuscheln schmecken in den kalten Monaten einfach besser, findet sie.

Hahn macht Mut zu exotischen Kreationen. Die klassische und durchaus schmackhafte Form, Miesmuscheln zuzubereiten, sei mit Weißwein und Gemüsestreifen, erklärt er. Die Briten und Schotten aber seien da viel kreativer und kombinieren die Muscheln beispielsweise mit Käse, Bacon und Sahnesoße. Hahn mag es thailändisch: Muscheln mit Thaibasilikum, Chili und schwarzer Sojasoße. „Das kann man mit fast allen Muscheln machen.“

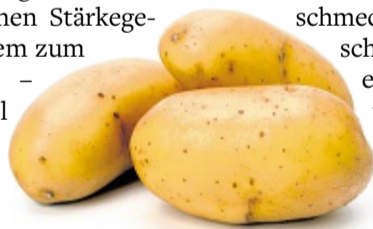
Die italienische Küche ist für Venusmuscheln bekannt. Wer sie in Deutschland kaufen möchte, sollte allerdings planen: Denn sie müssen meist zwei Tage vorher bestellt werden.

Inga Dreyer

## Kartoffelsorten von fest bis mehlig

Kartoffeln werden in unterschiedliche Sorten eingeteilt: Festkochend, vorwiegend festkochend und mehligkochend. Festkochende Kartoffeln eignen sich für alle Speisen, für die man dünne, feste Kartoffelscheiben benötigt: Kartoffelsalat, Gratins oder Bratkartoffeln. Vorwiegend festkochende Sor-

ten verwendet man am besten für Aufläufe oder Suppen sowie als Pell- oder Salzkartoffelbeilage. Mehligkochende Kartoffeln eignen sich wegen ihres hohen Stärkegehaltes vor allem zum Zerstampfen – zum Beispiel für Puffer.



## Bei der Passionsfrucht kann man die Kerne mitessen

Äußerlich macht sie nicht viel her: Die Passionsfrucht wirkt mit ihrer dunklen runzligen Schale eher unscheinbar. Das Fruchtfleisch schmeckt aber erfrischend süß-säuerlich und hat wertvolle Inhaltsstoffe. So ist es

reich an Beta-Carotin, B-Vitaminen sowie Kalium, Eisen, Phosphat und Magnesium. Zum Essen löffelt man die orangefarbene Fruchtpulpe am besten aus. Die Kerne dürfen ebenfalls verzehrt werden.

Die Passionsfrucht wird häufig mit der Maracuja gleichgesetzt. Sie gehören zwar beide zur gleichen Gat-

tung, allerdings ist die Maracuja gelb und wird eher zur Saftgewinnung genutzt. Sie schmeckt säuerlicher und wird deshalb selten pur gegessen.

Da die Passionsfrucht schlecht nachreift, sollte man keine grünen, sondern nur purpurfarbene oder violette Früchte kaufen.

## Geschmackvoll

## Max is(s)t saftig...

Auf der Themensuche in Sachen Essen und Trinken stoße ich des Öfteren auf merkwürdige Dinge. Etwa dieser Tage, als ich einen regelrechten Schmähartikel über grüne Smoothies gefunden habe. Sie wissen schon, dass sind die hippen Mixgetränke meist aus Gemüse aller Couleur. Die eignen sich doch so trefflich für gute Vorsätze in Sachen Abnehmen, Entschlacken und gesundem, schönen Aussehen. Das meiste davon ist blanker Unsinn, behauptet ein Salonkolumnist und entwickelt daraus eine Argumentation mit der Schlussfolgerung: grüne Smoothies raus. Denn die wären aus der sogenannten Schimpansendiät heraus entwickelt und folgten dem falschen gesundheitlichen Ansatz.

Auf gut Deutsch: Finger weg von dem Gesöff, das zu oft mit Bestandteilen empfohlen wird, deren Inhaltsstoffe eher unbekannt oder nicht genau untersucht worden sind. Tipp: Ein gelegentlicher grüner Trunk in Ehren, aber dann ist

Schluss mit lustig. Nun wissen Sie ja sicher, dass Max kein Kind von kulinarischer Traurigkeit ist, aber auch nicht unbedingt zu den Jüngern vegetarischer Genüsse gehört. Und gesunde Ernährung, bestätigen mir meine kochenden Berater, ist eben Ansichts- oder Auslegungssache. Zwei Experten, drei Meinungen. Aber schließlich will man sich ja gelegentlich die Illusion nicht nehmen lassen, dass es gesund ist, hin und wieder mal einen Gemüsetrunke zu sich zu nehmen. Für meinen Boizenburger Kochfreund Joachim Rummel gilt diesbezüglich der eherne Grundsatz: Entweder selbst gemacht oder gar nicht. Gut gebrüllt, Rummel. Dem schließe ich mich aus tiefster Überzeugung an.

Der Küchenchef empfiehlt einen Energiespender als Mix aus ein paar gefrorenen Brokkoliröschen, Bananen, Kiwis, Cherrytomaten, Äpfeln, etwas Zitronensaft und verschiedenen Kräutern wie Petersilie, Salbei, Basilikum oder Gewächse wie Löwenzahn, Vogelmilch, Giersch und Spitzwegerich. Dazu etwas Was-

ser und zum Süßen selbst gemachten Rotklee- oder Löwenzahnsirup. Man kann also seiner geschmacklichen Fantasie freien Lauf lassen. Hauptsache man ist dabei in Sachen Gesundheit nicht zu „freaky“, also ausgeflippt, schmunzeln Rummel und ich um die Wette. Im Norden würde man wohl in Richtung „oewerkandidelt“ oder „brägenklüderig“ argumentieren. Letztlich macht es wie fast immer die Dosis: Allzu viel is(s)t ungesund. Einen vernünftigen Mixer sollte man übrigens haben. Der Smoothie soll ja schön smooth, also weich und geschmeidig sein. Allensklar? Dann Kopp in' Nacken und rein in die Birne. Das Gute daran, so ein Ding hat man in fünf Minuten zubereitet und damit das Gefühl entwickelt, dem Körper etwas Gesundes gegönnt zu haben.

Schlürfen kann man das Zeug vor dem Frühstück, also vor Rührei und Schinken, oder als

Pausengetränk zwischendurch. Auch zu diversen bissfesten Speisen dürfte sich der flüssige Mix als geschmackliche Kombination anbieten. Die Palette reicht von einer einfachen Gemüsesuppe mit Fleischeinlage bis hin zu Fisch- und Wildgerichten. Mir hat es diesbezüglich ein geiles Menü von Daniel Schmidthaler angetan. Der kocht im äußersten Osten Mecklenburgs und ist von den Berlinern immerhin zum Meisterkoch der Region gekürt worden. Er kombiniert Rotwild mit

Zwetschgen, Kürbiskernhollandaise, Sellerie, Herbsttrompeten-Wildfond und wildem Meerrettich. Genuss pur! Nachzulesen im Rezeptteil meines neugestalteten Portals. Dazu gibt es als Einstimmung den Rummelschen Trunk und als finalen Verteiler einen eiskalten „Mann un Fru“. Aber nur einen „wönzigen Schlock“.

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

