

Kochen & Genießen

Geschmackvoll

Neue Kreationen braucht das Land

Haben Sie, liebe Leser, schon mal den Begriff „Involuntini“ gehört? Ich muss zugeben, ich kannte bisher das italienische Wort für Roulade nicht. Werde es mir aber gut merken. Denn, wie Köchin Maria Groß aus Erfurt zu mir sagte: „Das klingt doch in jeder Beziehung viel frischer...“ Ja, diese Argumentation hat was. Auch, wenn man in kulinarisch-sprachlicher Hinsicht die Kirche im Dorf lassen sollte. Ein bisschen Pep kann aber auch auf den Speisekarten nicht schaden. Schließlich machen solche Kreationen auch neugierig und entwickeln eine ganz eigene geschmackliche Fantasie. Es kommt also auch in dieser Beziehung auf das Maß der Dinge und das Gespür für die Zumutbarkeit von Begriffen für den Gast an. Lassen Sie sich also ruhig auch auf Dinge ein, die bisher unbekannt waren. Vielleicht entdecken Sie so Bewährtes auf neuem Niveau und trauen sich auch einmal, sich kochtechnisch auszuprobieren und kulinarische Kreationen à la Eigenbau zu entwickeln und so die Familie und Freunde zu überraschen. Ein jüdisches Sprichwort sagt: Schon wegen der Neugier ist das Leben lebenswert. Das ist doch ein guter Anspruch, um nicht zu sagen: Vorsatz, für das neue Jahr.

Michael H. Max Ragwitz



www.kulinarische-portraits.de

Tipps

Chilischoten rollen

Chilischoten lassen sich ganz einfach von Kernen befreien, bevor sie klein geschnitten werden. Dafür sollte man die Schote zwischen den Handflächen hin und her rollen, rät Spitzenkoch Thomas Bühner vom Restaurant „La Vie“ in Osnaabrück. Dabei sollte man nicht zimperlich sein. Wird ein Ende abgeschnitten, rieseln die Kerne heraus.

Reis im Kocher würzig garen

In einem Reiskocher lassen sich gut würzige Kreationen ausprobieren. „Darin kann man statt Wasser auch prima Brühe oder einen besonderen Fond – beispielsweise einen Dashi-Fond – nutzen“, sagt Küchenchef Daniel Achilles vom Restaurant „Reinstoff“ in Berlin. Weiterer Tipp des Experten: Den Reis kurz vor dem Garpunkt noch mit etwas Würz-Essig abschmecken.

Einladung zur kulinarischen Sünde

Im Freistaat Thüringen werden heimische Produkte kreativ umgesetzt

ERFURT/WEIMAR Wenn man lange Zeit in einer Region gelebt und gearbeitet hat, weiß man deren kulinarische Besonderheiten zu schätzen. So geht es mir, wenn ich an Thüringen denke, oder in das grüne Land zwischen Altenburg und Eisenach, Nordhausen und Sonneberg fahre. Natürlich verbinden sich mit der Region fast automatisch die Begriffe Bratwurst und Klöße. Immerhin wurden diesen beiden Nationalgerichten je ein Museum in Holzhausen zu Füßen der bekannten Veste Wachsenburg und in Heichelheim bei Weimar gewidmet. Ein Besuch ist übrigens sehr empfehlenswert: Sehen und Erleben ist dort die Devise.

Thüringen aber nur auf diese beiden kulinarischen Begriffe zu reduzieren, wäre fehl am Platz. Denn die Vielfalt der gastronomischen Angebote ist schon beeindruckend. Zugegeben, man muss hier und da etwas suchen, um erfolgreich fündig zu werden, was originäre Küche mit Anspruch betrifft. Soll auch heißen: Es ist nicht immer drin, was Speisekarten aller Couleur versprechen. Mein Rat, suchen Sie gerade einmal die etwas unscheinbareren, kleineren Gaststätten auf. Dort gibt's Dinge, die den Gaumen im besten Sinne des Wortes kitzeln. In der Träbeser Bauernstube am Gebaberg bei Meiningen beispielsweise bereitet Heike Back beste Thüringer Küche zu. Und in „Hermanns“ Restaurant in Hildburghausen wird eine exzellente Mischung aus Thüringer und überregionaler Küche geboten, die keinen Vergleich zu scheuen braucht. Auch in der „Scharfen Ecke“ in Weimar kann man köstlichen Braten



Maria Groß steht für ideenreiche Küche mit heimischen Produkten.

Köstlich: Die „Kleine Schweinerei“ von Thüringer Duroc.

FOTOS: RAGWITZ

mit Thüringer Klößen und andere schmackhafte Gerichte genießen. Auf der Suche nach solchen Geheimtipps hilft natürlich das Internet. Vorbehaltlich aller möglichen Blendungen und kochtechnischen Nebenwirkungen. Da kann man dann keinen Arzt oder Apotheker fragen. In solchen Fällen hilft nur Kritik und der Gang in alternative Gastlichkeiten.

Wer es gehobener mag und Thüringer Küche kreativ neu interpretiert erleben will, wird in Weimar ebenso fündig, wie

in der Landeshauptstadt Erfurt. So kocht im legendären Hotel „Elephant“ mit Marcello Fabbri der beste Koch Thüringens, oder im Restaurant „Anastasia“ im nicht minder bekannten Hotel „Russischer Hof“ Andreas Scholz. Für seine Kochkunst bekannt ist auch Claus Alboth, der im Hotel „Dorotheenhof“ mit einem herrlichen Blick über Weimar neben seinem Gourmetrestaurant „Alboth's“ im Restaurant „Le Goullon“ bodenständige Thüringer Küche mit leichten und feinen eigenständigen Kreationen bietet. Und in Erfurt ist mit Maria Groß die Koch-Aufsteigerin Thüringens als Küchendirektorin des bekannten „Kaisersaals“ und Küchenchefin des Restaurants „Clara“ tätig. Sie zaubert

dort mit geschmacklicher Poesie Kombinationen aus heimischen und überregionalen Produkten.

Aber nicht, dass man denkt, die Spitzenköche des Landes verlieren sich in kulinarischem Schickimicki. Im Gegenteil. Was Ulrich Rösch vom Restaurant „Turmschänke“ in Eisenach aus einer Rinderzunge, Spargel und Erbsenmouseline zaubert, muss man erlebt haben. Auch die „Kleine Schweinerei“, die Andreas Scholz aus dem Thüringer Duroc-Schwein kreiert, ist eine köstliche Mischung aus deftigem Schweinebauch, zartem Schweinerücken und delikat gewürzter Minibratwurst. À la bonne heure, kann man dazu nur sagen. Auf gut deutsch: Respekt vor dieser

effektvollen und schmackhaften Werbung für Landesprodukte. Dem steht Maria Groß in nichts nach. Die aus Sömmerda stammende Sterneköchin traut sich sogar, einen hauchzarten Maibock und Sauerkraut mit einem Schokoladentaler zu kombinieren. Man muss wohl Frau sein, um solche geschmacklichen Gratwanderungen mit Bravour zu bestehen. Alles in allem: Thüringen ist (fast) jede kulinarische Sünde wert. Probieren Sie es aus. Es lohnt sich wahrlich für jeden Geschmack.

Michael H. Max Ragwitz



Am nächsten Dienstag geben Profi-Köche Auskunft, wie man Fondues ideenreich zubereiten kann.

<http://www.svz.de/essen>

Es geht doch ganz leicht im Winter

Auf unserem winterlichen Speiseplan stehen oft kalorienreiche Gerichte: Christstollen und Glühwein, Gans und Bratäpfel. Zusätzliche Pfunde, hohe Blutfett- und Cholesterinwerte sind die Folge. Dabei muss die Winterküche gar nicht schwer sein: Weniger fett- und kohlehydrathaltige Zutaten und leichte Zubereitungsformen schaffen Abwechslung und tun der Gesundheit gut. Bei der Zutatenwahl helfen zwei Grundregeln: Solche, die reich an Vitaminen und Mineralstoffen sind, gehören regelmäßig auf den Tisch, gerne in großen Mengen. Fett- und kohlehydrathaltige werden mit Augenmaß verwendet. „Neben den Kohlarten haben jetzt auch

knackige Möhren und Rote Beete Saison. Beide eignen sich hervorragend für frische Salate“, sagt Anke Hennig, die an der Volkshochschule Hamburg Kochkurse gibt. Sie kombiniert gerne die verschiedenen Gemüse mit Wintersalaten und vor allem mit Zitrusfrüchten: „Die bringen immer eine spritzig-frische Note.“ Auch nahrhafte Hülsenfrüchte sind typische Winterzutaten. Sie kommen vor allem im Eintopf, als Salat oder auch als Bratling auf den Tisch.

Beim Fleisch kann es nicht schaden, die Portionsgröße und den Fettgehalt im Blick zu haben. „In vielen Gerichten kann fettreiches Fleisch durch mageres ersetzt werden“, sagt Anke Hennig. Panade



Wintersalat mit Orangen und Rote Beete.

oder Mayonnaise sollte man besser vermeiden. Bei anderen fettreichen Zutaten ist Austauschen eine gute Devise: „Sahne lässt sich je nach Rezept zumindest teilweise durch Milch oder Sojasahne ersetzen“, sagt Ernährungs-

beraterin Kluthe-Neis. „Ich persönlich ersetze in meiner Küche die Sommer- durch die Wintergemüse, bereite diese jedoch dann genauso zu, wie ich es mit Sommergemüse tue“, sagt Sternekoch Alexander Herrmann aus Wirsberg

(Bayern). Blaukraut, Weißkraut oder Wirsing werde in der deutschen Küche traditionell lange gekocht und bekomme dadurch eine gewisse Schwere. Es geht auch anders: „Blaukraut lässt sich wunderbar in feine Streifen geschnitten relativ schnell anbraten. Dann kommt es viel knackiger auf den Tisch und wird auch als leichter wahrgenommen.“ Wenn leichte Zutaten mit schweren kombiniert und entsprechend zubereitet werden, ist schon viel gewonnen. Wenn der Ente statt einer Cremesuppe eine Brühe vorausgeht und statt einer Mousse au chocolat ein Salat mit Zitrusfrüchten folgt, reduziert das die Gesamtdosis enorm. Eva Neumann