

Kochen & Genießen

Geschmackvoll

Übung macht den Meister

Meine erste Begegnung mit Fondue geht auf Mitte der 1970er-Jahre zurück. Ich habe mich von Anfang an getraut, meine eigenen Soßen dafür zu entwickeln, zumal die Auswahl fertiger Produkte weder groß noch geschmacklich berauschend war. Das ist bis heute so geblieben. Jedenfalls was die „Marke Eigenkreation“ betrifft. Als Grundstoff verwende ich meist Quark, den ich als Liebhaber von recht scharf-würzigen Dingen mit diversen Zutaten verbinde. Dazu gehören scharfer Senf ebenso wie Meerrettich, reichlich Knoblauch, Pfeffer in allen denkbaren Varianten, Paprika, Chili, aber auch Kombinationen aus süß und scharf sowie Kräuter aller Art. Das gibt dem Ganzen einen besonderen geschmacklichen Pfiff. Rezepte sind da eigentlich nicht die richtige Methode, sich selbst auszuprobieren, wohl aber eine Anregung, nach Geschmack zu ergänzen und einmal ungewöhnlich zu kombinieren. Wie auch immer Sie an das Thema Fondue herangehen, holen Sie sich Anregungen, scheuen Sie keine fremden Begriffe in Rezepten. Einfach mal nachschlagen oder das Internet befragen. Ist meist ganz leicht, bildet und macht neugierig auf „kommodiges“ Ess-Vergnügen.

www.kulinarische-portraits.de

Michael H. Max Ragwitz

Tipp

Mandarinen liefern Vitamine

Süße Versuchungen gibt es genug: Gummibären, Schokolade, Kuchen. Gut sind da gesunde Alternativen wie Mandarinen. Sie liefern dem Körper Vitamine. „Obst sollte eher über Tag genossen werden. Am Abend wären die Früchte aufgrund des Fruchtzuckers eine versteckte Dickmacherquelle“, warnt Prof. Ingo Frobose von der Deutschen Sporthochschule Köln.

Clotted Cream zubereiten

Für die Briten ist Clotted Cream ein Muss zur Teestunde. Wer ihn selbst anrühren möchte, muss Rohmilch in einer flachen Pfanne erhitzen und sie so lange stehen lassen, bis sich der Rahm zeigt, heißt es in der Zeitschrift „Essen & Trinken“. Wer es etwas herber mag, gibt zu 250 Gramm Creme einen Teelöffel Espressopulver dazu.

Kommodiges Gaumenkitzeln

Mit ein wenig Mut zum kulinarischen Experiment wird ein Fondue-Essen zum Vergnügen

SCHWERIN Wenn im Nordosten von „kommodig“ die Rede ist, dann geht es allgemein um angenehme Gemütlichkeit. Kulinarisch gesehen kommt die beispielsweise bei einem stilvollen Fondue-Essen in geselliger Runde, aber auch nur zu zweit, auf. Das eigentlich aus den Westalpen stammende Gericht geht auf die Verwendung von geschmolzenem Käse zurück. Es hat sich aber längst zu einem vielfältigen Ess-Vergnügen entwickelt, das wie kein anderes die geschmackliche Fantasie herausfordert. Wer es noch nicht erlebt hat, sollte sich unbedingt dazu verführen lassen.

Eigentlich ist ja alles ganz einfach. Gebraucht werden „nur“ Fett oder Öl, ein Behälter, um es heiß zu machen, ein paar Spieße und natürlich Zutaten, die sich dazu eignen, in kurzer Zeit gegart zu werden. Da sich ein Fondue aber mittlerweile zu einer Art Zeremonie entwickelt hat, sind auch die Utensilien dafür schon ziemlich gestylt, wie es wohl neudeutsch heißt. Die Palette ansprechender und praktischer Fondue-Sets ist jedenfalls riesengroß. Entscheidend aber ist wohl wie immer die Machart.

Und einiger Grundkenntnisbedarf es natürlich auch, damit organisatorisch wie geschmacklich nichts schiefgeht. So sollte man die zu frittierenden Zutaten vor allem trocken tupfen und auch rechtzeitig aus dem Kühlschrank nehmen. Anderenfalls spritzen das Fett oder das Öl und kühlen zu schnell aus. Und es gibt auch viele Rezepte, bei denen man Zutaten wie Fisch in einer schmackhaften Brühe, beispielsweise Gemüsejulienne, gart.



Es ist angerichtet, der Rechaud wartet auf den Topf mit dem heißen Fett (oben).

Bei der Zubereitung von Dips kann man seinen Geschmack ausleben (unten).

FOTOS: RAGWITZ

Gewürzt wird übrigens, wenn überhaupt, erst nach dem Garen. Denn für die pikante Note sorgen die Dips, die man ganz nach Geschmack in großer Vielfalt kreieren kann. Küchenchef Sebastian Rauer vom Seehotel in Goldberg jedenfalls hat (s)eine spezielle Würzmischung für Fondue entwickelt: gemörstertes schwarzes Hawaiisalz mit Rosmarin, Thymian und Majoran. Auch nicht übel, das verspricht Geschmack. Sollte man mal ausprobieren.

Bei Zutatenliste auf Zuckerarten achten

Zu viel Zucker ist ungesund / Allerdings lässt sich häufig gar nicht so einfach erkennen, wie viel Zucker ein Produkt überhaupt enthält

Der Zuckergehalt eines Lebensmittels kann sich aus verschiedenen Quellen speisen. Auf der Zutatenliste müssen die Zutaten in absteigender Reihenfolge genannt werden: Die Zutat mit dem größten Gewichtsanteil steht dabei an erster Stelle. In manchen Produkten steckt neben Zucker aber auch Milchezucker oder Fruchtzucker.

Für Verbraucher reicht deshalb nicht allein der Blick auf die obersten Punkte der Zutatenliste, um den Zuckergehalt insgesamt zu erkennen. Darauf weist die Verbraucherzentrale Nordrhein-Westfalen in ih-

rem Ratgeber „Achtung, Zucker!“ hin.

Bei vielen süßenden Stoffen ist der Begriff Zucker außerdem nicht direkt im Namen enthalten. Dazu zählen zum Beispiel Dextrose, Dickensaft, Fruktose, Glukose oder Saccharose. Für Verbraucher ist es ohne Fachwissen dann schwer, den Zuckergehalt einzuschätzen. Und auch Zutaten wie getrocknete Früchte, Schokoladenstreusel oder Fruchtpüree erhöhen den Zuckergehalt. Eine Nährwerttabelle kann helfen, den Zuckergehalt zu erkennen – er wird häufig extra ausgewiesen. Alle im Lebensmittel enthaltenen Einfach- und

Zweifachzucker – also zum Beispiel Fruktose und Saccharose – sind darin enthalten. Allerdings wird nicht zwischen natürlichem und zugesetztem Zucker unterschieden. Am besten gucken Verbrau-

les für die Dips? Drei Köche, vier Antworten? Was ich als Hobbykoch bevorzuge, steht in der Kolumne nebenan. Koch Daniel Reuner aus Zossen komponiert gern Essig-Öl-Senf-, Joghurt-Zitronen- oder Tomaten-Paprika-Physalis-Dips. Benno Sasse aus Solingen steht auf Tomate-Mango mit Basilikum, Fruchtsenf, Kräutertquark, Knoblauch, Sahne- Meerrettich- oder Senf-Dill-Dips. Und Sebastian Rauer mag es exotisch mit Guacamole, einem Avocado-Dip aus der mexikanischen Küche oder verbindet handgerührte Mayonnaise mit Nussbutter, die mit viel Safran und Cayennepeffer abgeschmeckt ist.

Auch vor etwas gewagteren Kombinationen sollte man nicht Halt machen. Süße Gau-

menfreuden verspricht heiße Schokolade mit diversen Früchten wie Apfel, Birne oder Papaya. Köstlich schmeckt auch Birne im Parmesan Panko-Mehl oder gefrorene Kugeln von Ziegenfrischkäse in einem Tempurara mit Berghonig und Rosmarin. Es gilt der bekannte Grundsatz: Probieren geht über Studieren. Abgerundet wird die Fondue-Tafel von frischen Salaten wie Caesars Salat mit krossen Speck und Parmesan, und natürlich von einem guten Tropfen Wein, einem kühlen Bier oder fruchtigen Drinks.

Michael H. Max Ragwitz



Am nächsten Dienstag lesen Sie über eine Stätte anspruchsvoller Gastlichkeit in Greifswald.

http://www.svz.de/essen



Der Zuckergehalt eines Lebensmittels kann sich aus verschiedenen Quellen speisen. FOTO: FRANK RUMPENHÖRST

Beispiel eine halbe Pizza – so dass der Zuckergehalt besonders günstiger erscheint, warnt die Verbraucherzentrale. Besser kann es in diesem Fall sein, auf die Nährwertangabe pro 100 Gramm zu schauen, die gesetzlich vorgeschrieben ist.

Rezept der Woche

Gemüsefondue im Teigmantel

ZUTATEN:

1 kg Gemüse nach Gusto (z. B. Frühlingszwiebeln, Pastinaken, Möhren, Blumenkohl, Paprika, Topinambur, Rosenkohl oder Champignons), Mehl, 2 EL Butter, Öl zum Frittieren.

Für den Teig: 200 g Mehl, 4 EL Butter, 250 ml helles Bier, 2 Eier, 2 EL Öl, 1,5 TL Salz, Cayennepeffer, Muskatnuss



ZUBEREITUNG:

Für den Teig wird das Mehl mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss gemischt. Wer mag, kann auch Kurkuma und/oder gehackten Kümmel dazu geben. Dann alles mit dem Bier glatt rühren. Die Eigelbe und die flüssige Butter dem Teig hinzufügen, der etwa 30 Minuten quellen sollte. Danach die Eiweiße mit Salz steif schlagen und unter den Teig heben. Das Gemüse putzen oder schälen, waschen, in Stücke teilen und im kochenden Salzwasser bis zu 5 Minuten garen, abschrecken und abtropfen lassen. Sorten mit längeren Garzeiten kurz in Salzwasser blanchieren. Topinambur in Wasser und Zitronensaft legen, damit er sich nicht braun verfärbt. Das Gemüse in Mehl wenden, auf Spießen durch den Teig ziehen und 2 bis 3 Minuten im heißen Öl frittieren. Dazu schmecken selbstgemachte Dips mit Kräutern und Baguette.

Alle Rezepte im Rahmen dieser Reihe gibt es auch im Internet: www.kulinarische-portraits.de/rezepte/rezpte.htm