

Kochen & Genießen

Fleischersatz

Viele zugesetzte Aromen

Fleischersatzprodukte enthalten oft etliche unnatürliche Zusatzstoffe, erläutert der Bayerische Bauernverband. Dazu gehören Geschmacksverstärker, Salz, Farb- und Aromastoffe. Hauptsächlich besteht Veggi-Wurst aus Eiklar, Sojabohnen, Weizenprotein und Lupinensamen; mitunter auch Vollmilch.

Fisch-Tipps

Fisch braten auf Backpapier

Wer Fisch brät, hat davon noch Stunden später etwas. Der Geruch zieht durch die Wohnung. Das lässt sich verhindern, indem man beim Braten Backpapier benutzt. Dafür etwas Öl in die Pfanne geben, das Backpapier darüberlegen, dann das Fischfilet auf das Papier geben. Es riecht dann nicht, weil keine Fett-Eiweiß-Verbindung zustande kommt.

Rotbarsch muss glasig sein

Rotbarsch hat eine feste Konsistenz und eignet sich zum Braten. Am besten bereitet man ihn unpaniert zu und würzt ihn nach dem Braten mit Salz und Pfeffer, rät Robert Schumann vom Fischinformationszentrum. „Um zu prüfen, ob der Fisch richtig gegart ist, nimmt man zwei Gabeln und zieht die Lamellen etwas auseinander“, sagt Schumann. Auf den Punkt ist der Fisch, wenn er glänzt und glasig-weißlich ist.



Rotbarsch

FOTO: FLORIAN SCHUH

Senf ist ein Alleskönner

Verfeinert mit unterschiedlichsten Aromen bietet das gelbe Gewürz viel mehr als nur schnelle Schärfe

Wer in ihm nur den Dip zur Bockwurst sieht, hat die Welt des Senfs noch nicht entdeckt. Die Paste aus meist brauner oder gelber Senfsaat ist nicht nur ein jahrtausendealtes Heilmittel, das auch heute noch in der Traditionellen Chinesischen Medizin Anwendung findet, sondern auch eine feine Zutat, die vielen Speisen die richtige Würze gibt.

„Senf passt in fast alle Gerichte und rundet den Geschmack ab“, sagt Helga Jungbeck von der Kochschule „Senfonie“ in Altenburg. Ideal sei er für Dressings, in denen er wie ein Emulgator wirkt und Essig und Öl verbindet.

Auch in der warmen Küche kommt Senf zur Geltung – etwa in Soßen oder Suppen. Beim Kochen sollte Senf immer erst zum Schluss zugegeben werden, damit die Hitze die ätherischen Öle nicht zerstört, rät Jungbeck. Das gilt auch für Senfsuppe, die nach der Zugabe des Senfs nicht mehr kochen darf. Auch beim Braten und Grillen von mit Senf mariniertem Fleisch sei es wichtig, die Hitze vorsichtig zu dosieren, damit der Senf nicht verbrennt.

Als Grundregel kann man davon ausgehen, dass milder Senf auch mit milden Speisen harmoniert und deftigere Gerichte kräftigeren Senf vertragen, sagt Thomas Weber, der im bayerischen Vilshofen eine Senfmanufaktur betreibt. Zu



Brotzeit mit Würze: Senf schmeckt längst nicht nur zu Wiener- oder Bockwurst. FOTO: VERLAG NEUMANN-NEUDAMM/WOLFGANG ANGSTEN

Weichkäse wie Camembert empfiehlt er einen Ingwersenf, zu kräftigem Bergkäse darf es ein intensiver Bärlauchsenf sein. Zum Abschmecken von dunklen Soßen schlägt Weber Chili-Schokoladen-Senf vor. Auch zum Backen eignet sich Senf. Wer trotz der Vielfalt der inzwischen angebotenen Senfsorten nicht das Richtige findet, kann Senf selbst stellen. Sogar ungeübte Köche können sich daran wagen, Senf zu machen, sagt Claudia Diewald, Autorin des Buches „Senf selbst gemacht“. Schiefgehen könne dabei kaum et-

was. Wichtig seien gute Zutaten, ein milder Essig mit mindestens fünf Prozent Säure und langes Rühren, damit die Zutaten sich gut mit dem Senfmehl oder den Senfkörnern verbinden. Stimmt der Geschmack beim ersten Versuch noch nicht so ganz, könne immer wieder nachgebessert werden, rät Diewald. „Wenn der Majoransenf nicht schmeckt, wird er mit Kräutern der Provence aufgepeppt.“ Wichtig dabei ist, den Senf erst nach einer ausreichenden Ruhezeit zu probieren, weil er frisch bitter

schmecke. Zum Einstieg in die eigene Senfproduktion empfiehlt Diewald einen groben Senf, für den das Senfkorn mit einem Mörser grob zerstoßen oder mit einer Kaffeemühle kurz gemahlen wird. So entsteht mit hellen und dunklen Senfkörnern, Weißweinessig, Rohrzucker, Salz sowie Orangensirup und -abrieb beispielsweise ein Orangensenf. Er passt nach einwöchiger Reifezeit gut zu Käse oder gebratenem Geflügel. Das Verhältnis von brauner und gelber Senfsaat entscheidet dabei über die Schärfe: Je mehr braune Saat

ein Senf enthält, desto schärfer ist er. Weil die Herstellung schnell geht und unaufwendig ist, könne man öfter kleinen Portionen verschiedener Senfe machen, sagt Diewald.

Beim Kauf von Senf sollte man darauf achten, dass er keine Konservierungsstoffe enthält, rät Weber. Wenn die gesunden ätherischen Öle im Senf erhalten seien, brauche er keine weitere Konservierung. Aufbewahrt werden sollte Senf dann dunkel und kühl. „Im Kühlschrank halten sie die Aromen am längsten“, sagt Weber. *Ulrike Geist*

Studie: Abendessen ist wichtigste Mahlzeit – oft warm

Das Abendessen ist in Deutschland einer Studie zufolge unter der Woche zur wichtigsten Mahlzeit geworden. Hauptmahlzeit am Wochenende ist das Frühstück.

Das geht aus einer repräsentativen Umfrage im Auftrag der Nestlé AG hervor. „Frühstück

und Mittagessen finden seltener zu Hause statt. Für Ausgleich sorgt ein gemeinschaftliches Abendessen – immer öfter warm“, heißt es darin.

Nur noch etwa die Hälfte der Menschen halte sich an die Ordnung von drei Mahlzeiten und möglichst wenig zwi-

schendurch, sagte die Leiterin der Nestlé-Marktforschung Katja Popanda. „Der Trend geht immer mehr zu kleinen Mahlzeiten.“ So ist die Zahl der Befragten, die angeben, selten oder nie eine Kleinigkeit statt einer Hauptmahlzeit zu essen, von 48 Prozent (2011) auf 40

Prozent (2015) gesunken. Fast jeder Dritte, der abends zu Hause isst, gab an, warm zu essen. 2009 kam nur bei gut jedem Fünften abends regelmäßig warmes Essen auf dem Tisch. Bei mehr als jedem Dritten blieb die Küche abends mal kalt und mal nicht.



Maultaschen können als Mittag- oder als Abendessen aufgetischt werden.

FOTO: STEFAN PUCHNER

Geschmackvoll

Max is(s)t kritisch...

Soziale Netzwerke liegen im Trend. Wer etwas auf sich hält, meldet sich bei Facebook und Co. an. Klar, ich bin auch auf allen denkbaren Kanälen dabei. Und das in dem Bemühen, ein auf Kulinarik ausgerichtetes Netzwerk zu pflegen. Da kommt mancher interessante Kontakt zustande. Und Ratschläge samt kochtechnischen Tipps und Tricks gibt's gratis. Kein Wunder also, dass ich erfreut war, auf Facebook zu lesen, dass es einen Fischratgeber gibt, den man als App auf das Smartphone laden oder auf dem PC betrachten kann. Das Ding muss ich haben, war mein erster Gedanke. Sicher gibt's da schmackhafte Informationen rund um Fisch von A wie Aal bis Z wie Zander. Entwickeln lassen hat den Ratgeber eine Umweltschutzorganisation. Ziel ist es, „dass Verbraucher die Meere schützen, indem sie bewusster und seltener Fisch essen“. Ach du nasser Amazonas, war mein zweiter Gedan-

ke, das kann ja heiter werde. War auch so. Die Umweltaktivisten haben mich nicht enttäuscht. Von 47 Fischlein wurden nur ganze drei als würdig eingeschätzt, auf die Teller zu kommen: Hering, Karpfen und der Afrikanische Wels. Letzterer mit der Ausnahme, dass er nicht aus Deutschland stammt. Na logo, der wächst ja bei uns auf den Bäumen. Und mein dritter Gedanke war, besagten Ratgeber zu entsorgen. Hab ich auch gemacht. Löschtaste. So einfach ist das. Wer trotz der niederschmetternden App nicht auf wohlschmeckenden und gesunden Fisch verzichten will, kauft ihn am besten beim Fischer und fangfrisch. Woran man frischen Fisch erkennt, erklärt Thorsten Falk aus Plau am See: „Frischer Fisch ist bis zu vier Tage haltbar. Diese Zeit ist bei Lagerung auf Eis noch verlängerbar. Aber frischer Fisch riecht nicht nach Fisch, sondern nach See und Meer. Fischgeruch ist allerdings kein Zeichen dafür, dass der Fisch ungenießbar ist, er ist einfach nur schon etwas länger tot.

Verdorbenen Fisch aber riecht so unangenehm penetrant, dass das wirklich jeder am Geruch erkennt.“ Für das Zubereiten von Hering & Co. gibt es eine Vielzahl von Rezepten. Günter Markstein aus Parchim hat davon eine riesige Palette anzubieten. Eines davon soll Ihnen Appetit auf Fisch machen: Dorschroulade mit Sahne-Meerrettich-Soße. Dazu werden portionierte Dorschfilets gesalzen, gepfeffert und mit würzigem Senf aus Bautzen bestrichen. Sodann werden je eine dünne Scheibe magerer Frühstücksspeck und in dünne Streifen geschnittene Spreewälder Gewürzgurke sowie Zwiebelstreifen aufgelegt. Das Ganze wird mit einer weiteren Speckscheibe abgedeckt, alles aufgerollt und festgesteckt. Diese Fischroulade wird in heißem Fett leicht angebraten, mit Fisch- oder Gemüsebrühe angegossen und zugedeckt bei gerin-

ger Hitze etwa 15 Minuten gegart. Nun werden die Rouladen herausgenommen und warm gestellt. In die Brühe wird je nach Geschmack Sahne-Meerrettich gegeben und eventuell mit Stärke oder heller Mehlschwitze angedickt. Dazu schmecken in Butter geschwenkte Salzkartoffeln sehr gut. Mein Fazit: Die App ist ein Ding, das die Welt nicht braucht. Dass der Nordosten in Sachen Fisch eine Menge zu bieten hat, weiß ohnehin jeder. Da muss man nicht zum Tiefkühl-Pangasius greifen. Zum bewussten Einkauf und Umgang mit Lebensmitteln gehören vor allem regionale Zutaten, kombiniert und frisch zubereitet mit Produkten aller Art. Bleiben Sie in diesem Sinne also sachlich, kritisch und optimistisch, wie immer. Und neugierig sowieso...

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

