

Kochen & Genießen

Gemüsekunde

Kartoffeln nicht bei Wein lagern

Wer Weinflaschen mit Naturkorken lagert, muss aufpassen, was er direkt daneben stellt. Beispielsweise Kartoffeln und Äpfel sollten nicht in unmittelbarer Nähe lagern, rät der Kochbuchautor Matthias Mangold. „Das hat geschmackliche Gründe.“ Denn alles, was Pektine besitzt – wie Äpfel – oder was ausspirt – wie Kartoffeln –, könne über den Kork den Wein beeinflussen und den Geschmack verändern.

Frische Möhren nicht schälen

Wer ganz frische Möhren verarbeitet, muss diese nicht unbedingt schälen. So lasse sich nicht nur Zeit sparen, sondern es blieben auch wertvolle Inhaltsstoffe erhalten. Wer die Möhren nicht direkt verwenden will, kann sie im Kühlschrank mehrere Tage lagern – beispielsweise in einem Folienbeutel. Und Möhren lassen sich auch gut einfrieren. Am besten schneidet und portioniert man sie dann aber schon passend zur späteren Verwendung.

Feldsalat mit viel Vitamin C

Wer im Winter Salat kauft, greift am besten zu Feldsalat. Denn die kleinen grünen Blätter enthalten doppelt so viel Vitamin C wie Kopfsalat. Außerdem stecken viel Eisen und Folsäure darin.

Wer das übliche Essig- und Öl-Dressing leid ist, kann den Salat mit einer Petersilienwurzel-Marinade würzen. Dazu wird klein geschnittene Petersilienwurzel mit Schalotten, Butter und Weißwein gekocht, mit Milch gemischt und zum Schluss püriert.

Schlürffgenuss mit Ramen & Co.

Asiatische Nudeln wie Ramen, Soba und Udon sind auf Streetfoodmärkten der Renner/ Doch sie sind nicht nur exotische Suppeneinlage

Sie schmecken klassisch in einer Brühe, zu Fleisch und Gemüse oder sogar auf dem Burger: Asiatische Nudeln sind vielseitig und gerade sehr beliebt. Das liegt auch an Streetfood-Festivals, auf denen sie in etlichen Varianten serviert werden. Ein Überblick:

RAMEN

„Die Nudeln stammen aus China, sie wurden dann aber von der japanischen Küche eingeführt und übernommen“, erklärt Stephanie Wenzel, Verlagsleiterin GU Kochen & Verwöhnen. „Ramen werden traditionell aus den drei Bestandteilen Weizenmehl, Salz und alkalischem Mineralwasser hergestellt.“ Das typische Gericht ist eine Ramen-Suppe, die je nach Ursprungsregion mit anderen Grundlagen zubereitet wird, erklärt Vroni Uwen, Serviceleitung des Ramen-Restaurants Cocolo Ramen X-Berg in Berlin. Dabei werde zwischen vier Typen unterschieden.

„Shoyu ist eine der häufigsten Arten, dabei wird klare Brühe mit Sojasoße gemischt“, erklärt Uwen. Es gibt aber beispielsweise auch eine Ramensuppe mit gekochten Schweineknöcheln. Andere Zutaten wie Gemüse, weiteres Fleisch oder Meeresfrüchte könnten noch hinzugefügt werden. „Traditionell isst man die Ramensuppe ohne eine extra Beilage – auch so ist das Gericht so nahrhaft wie jede andere Mahlzeit“, sagt Uwen. Das liege insbesondere am hohen Flüssigkeitsanteil. Seit 2013 gibt es noch eine neue Verwendung für die langen Nudeln: Damals entstand in New York der Ramen-Burger. Die Ramen-Nudeln dienen dabei als Bun, also das, was man normalerweise als Brötchen kennt. Für den Ramen-Burger einfach die gegarten Nudeln mit Gewürzen und Ei-



Ramen-Nudeln werden klassisch in Brühe serviert – wie hier als Zitronengrassuppe.

FOTO: GRÄFE & UNZER/GÜNTER BEER

mischen, zum Bun formen und anbraten, damit er fest und in Form bleibt. Die Ramen-Buns können beliebig belegt werden, etwa mit Fleisch, Salat und asiatisch-würzigen Soßen.

UDON-NUDELN

Besonders im Westen des Landes ist diese Nudelsorte laut der japanischen Botschaft besonders beliebt. Hergestellt wird sie aus Weizenmehl, Salz und Wasser, wobei ihr Aussehen sich stark von dem Aussehen anderer asiatischer Nudelsorten unterscheidet. Udon-Nudeln sind besonders dick und daher auch bereits in geringer Menge sättigend. „Udon-Nudeln werden meist mit einer heißen Brühe serviert, die die Nudeln bedeckt“, erklärt Stephanie Wenzel. Aber auch kalt seien die Nudeln ein Genuss. „Zaru Udon ist eine typische Spezialität, dabei werden die Nudeln kalt und auf einer Bambusplatte serviert“, sagt die Expertin. Als Beilagen eignen sich Gemüse oder Fleisch.

SOBA-NUDELN

Das Besondere an diesem japanischen Klassiker: Soba-Nudeln sind aus Buchweizen und somit glutenfrei. Für die Japaner sind sie eine Art Nationalgericht. In der Silvesternacht ist es in Japan üblich, „Toshikoshi-Soba“ („Soba zum Übergang ins Jahr“) zu essen. Laut der japanischen Botschaft hängt dieser Brauch mit dem Glauben zusammen, dass das Essen langer Nudeln eine Garantie für ein langes Leben sei. Und Soba-Nudeln sind durchaus länglich und sehr schmal. Durch das Buchweizenmehl unterscheiden sie sich auch in der Konsistenz von anderer Pasta und müssen nur wenige Minuten kochen. Gerne wird das Gericht in kleinen Portionen und an die jeweilige Jahreszeit angepasst gereicht: So tunke man eine kleine Portion der Nudeln im Sommer in eine mit Eiswürfeln gekühlte Würzsoße, während die Soße im Winter leicht erhitzt werde, erläutert die japanische Botschaft. Übrigens: Das Schlür-



Glutenfreier Genuss: Soba-Nudeln sind aus Buchweizen und typischerweise lang und dünn.

FOTO: JNTO/DAISUKE YATSUI

fen der langen Nudeln ist nicht nur erlaubt, es ist sogar erwünscht. Andernfalls könnten die Japaner denken, dass dem Gast das Essen nicht schmeckt.

In der Zubereitung unterscheiden sich die asiatischen Nudelsorten – bis auf die Garzeit – nicht von herkömmlicher Pasta. Je nach Dicke werden sie in unterschiedlich breite Teile geschnitten und daraufhin in

kochendem Wasser gegart. Auch was die Nährwerte angeht, lässt sich zwischen den asiatischen Nudelsorten und Spaghetti & Co. kein großer Unterschied feststellen. Bekannt werden die Nudeln jetzt vor allem durch die Fast-Food-Industrie: Aufgrund ihrer geringen Garzeit eignen sie sich als Instant-Nudeln und sind deshalb auch ein beliebtes Streetfood. *Leonie Merheim*

Geschmackvoll

Max is(s)t historisch...

Aller Einstieg ist schwer. Heute soll es um alte Kartoffeln gehen. Da das aber zu falschen Schlüssen führen könnte, bringe ich den Begriff „historisch“ ins Spiel. Passt ja auch zu meiner archivarisches-historischen Ausbildung. Also merken: Historisch ist gleich alt, und alt ist gleich frisch. Wie war das doch gleich mit dem analytischen Grundsatz, wenn zwei Größen einer Dritten gleich sind... Einfach mal bei Kant nachschlagen. Ob der kochen konnte, sei allerdings dahingestellt. Aber in Sachen Kartoffeln kennen sich die Mecklenburger schließlich aus. Nicht zuletzt wird ja hierzulande der Schnack gepflegt „Rin inne Kötüffeln, rut ut de Kötüffeln“. Aber so chaotisch soll es nun in Sachen historische Kartoffeln doch



nicht zugehen. Bei meinen Recherchen zum Thema war ich baff, was es diesbezüglich alles zu entdecken gibt. Wer ein wenig mit sinnigen Begriffen spielt und Google damit füttert, wird erstaunt sein, was man an alten Kartoffeln ausgraben und daraus zaubern kann.

Zugegeben, eine „Mark“ mehr muss man für solche Dinger berappen. Trotzdem bin ich fernab von dem Gedanken, ein Vorkocher für Besserverdienende zu sein. Es geht mir einfach um Anregungen, sich esstechnisch auch mal etwas Besonderes zu gönnen. Darum schlage ich heute einen „bunten“ Kartoffelsalat mit frischen, alten, historischen „Kötüffeln“ vor. Dazu kann man zu gleichen Teilen beispielsweise

blau-, rot- und gelbfleischige festkochende Kartoffeln verwenden. Die werden als Pellkartoffeln gekocht, warm abgepellt und in nicht zu dicke Scheiben geschnitten. Dann kommt eine Zwiebel unters Messer, die mit etwa 100 Milliliter Gemüsebrühe über die Kartoffeln gegeben wird. Danach wird eine Mischung aus Öl, Kräuter-Essig, Salz und Pfeffer hergestellt und unter die Kartoffeln gehoben. Alles kurz ziehen lassen und mit Kräutern wie Kresse, Schnittlauch und Petersilie anrichten. Schon haben wir den Salat. Dass das Max nicht ausreicht, werden Sie ahnen. Sie können nun ganz historisch-alt weiterkochen und in vegetarischer Richtung mit altem Gemüse kombinieren. Auch hier hilft das Internet und stachelt kochtechnische Fantasie und kombinatorischen Wagemut ungemein an. Deshalb gibt's an bekannter Stelle neben dem Rezept auch noch weitere Anregungen für kartoffel-historische Verbindungen. Fisch und Fleisch als bissfeste Ergänzung zu

Kartoffelsalat sind aber auch nicht vom Teller zu schubsen. Die Palette reicht von in Roggenschrot gebratenem Fisch wie Hering oder Stint über deftige Wurst und Schinken bis hin zu einem Steak oder Bratklopsen, die im Norden Frikadellen heißen und gleich hinter Grabow zu Buletten mutieren. Geschmacklich richtig großartig ist auch ein ostpreußischer Kartoffelsalat nach Art meines Vaters. Der Salat ist in Verbindung mit einer heißen Brühpolnischen ein kulinarischer Abgang erster Güte. Nun fehlt nur noch die Pointe in Sachen „alt oder historisch“. Na ja, zumindest denke ich nicht an Kartoffeln, wenn ich im Krug beim Frühschoppen gelegentlich den Begriff „ihr alten Tüffel“ fallen lasse. Die „Alten“ aber springen sofort darauf an. In diesen Sinne: Nicht „rin“ oder „rut“, sondern „ran“ an die Kartoffeln.

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