

## Kochen &amp; Genießen

## Küchen-Tipps

## Intensiverer Geschmack

Fenchel schmeckt roh, gedünstet oder gekocht. Zum Kochen kann man das Gemüse in eine Wasser-Weißwein-Mischung geben, erläutert der Verbraucherinformationsdienst aid. Dazu eine Halb-Halb-Mischung in den Topf geben. Wer auf Alkohol verzichten möchte, mischt etwas Salz und den Saft einer halben Zitrone ins Wasser. Den Fenchel geviertelt hinzu geben.

## Frittierfett vorheizen

Damit es nicht an einzelnen Stellen überhitzt, sollte man Frittierfett erst langsam bei etwa 60 Grad vorheizen, erläutert der Verbraucherservice Bayern. Generell sollte das Fett nicht heißer gemacht werden als 175 Grad – ansonsten hält es sich nicht so lange, und es könnte sich vermehrt Acrylamid bilden.

## Mehrkornbrot kein Vollkorn

Auch wenn ein Brot dunkel gefärbt ist und viele Körner zu sehen sind, ist es nicht unbedingt aus Vollkornmehl. Die Bezeichnung Mehrkornbrot heißt, dass mindestens drei Getreidesorten enthalten sind, erläutert die Verbraucherzentrale Bayern. Nur wenn das Brot den Begriff Vollkorn im Namen trägt, sei garantiert, dass der Getreideanteil zu mindestens 90 Prozent aus Vollkornmehl oder -schrot bestehe. Andersherum muss man ein Vollkornbrot nicht unbedingt am Namen erkennen.



Mehrkorn FOTOFOTO: KAI REMMERS

## Geschmackvoll

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

Als kulinarisch ambitionierter Journalist muss man sich auch informieren, was in der „Szene“ so abgeht. Da spielt natürlich auch das Thema vegetarische Ernährung eine Rolle, der sich in Deutschland immerhin fast sechs Millionen Menschen verschrieben haben sollen. Die Gründe haben meist gesundheitliche Aspekte. Sie hängen aber auch mit Tierliebe und damit verbundenem Respekt vor der Kreatur zusammen. Für mich hat vegetarisch durchaus gesundheitsfördernde Aspekte und bietet darüber hinaus interessante geschmackliche Möglichkeiten.

Einen Zahn schärfer wird es beim Veganismus. Bei dem werden alle Nahrungsmittel tierischen Ursprungs vom Speiseplan verbannt. Hier spielen meist auch ethische und umweltpolitische Maßstäbe eine Rolle. So las ich kürzlich, dass nur veganes Leben gesund, nachhaltig und moralisch sinnvoll sei. Was das im Umkehrschluss heißt, will ich mir gar nicht

bis zum Ende ausmalen. Da vergeht mir glatt der Appetit. Den Vorwurf „unanständigen Essens“ jedenfalls würde ich mir nicht machen lassen. Also ab und an ein Gang zurück in Richtung fleischlos. Das ist nicht minder schmackhaft. Ich habe es ausprobiert. Ein recht unaufwendiges vegetarisches Rezept ist ein Polenta-Auflauf mit Grillgemüse und Bohnendip. Ich habe es im Kulinarium von Thorsten Falk aus Plau am See gefunden. Für das Grillgemüse werden je 200 Gramm rote Paprika, Karotten, Fenchel, Aubergine und Zucchini sowie 100 Gramm Schalotten in gefällige Stücke geschnitten und gut mit Salz und Pfeffer gewürzt. Das Ganze etwa 1 Stunde stehen und ziehen lassen. Danach wird der durch das Salzen entstandene Fond durch ein Sieb abgetropft. Probieren empfohlen. Sollte noch zu viel Salz dran sein, kurz unter kaltem Wasser abspülen. Dann je einen Teelöffel gefriergetrockneten Thymian, Rosmarin, Oregano unter das Gemüse mischen und alles auf ein mit acht Esslöffeln Rapsöl begossenes

und auf 230 Grad vorgeheiztes Backblech verteilen. Zehn Minuten garen, abkühlen lassen und mit zwei Esslöffeln Tomatenessig abschmecken. Die besonders in den Alpenländern bekannte Polenta ist einfach zuzubereiten. Ein Liter Milch wird mit Salz und Pfeffer aufgekocht. Dann werden 200 Gramm Polenta (Maisgrieß) eingerieselt, der Topf vom Herd genommen und alles quellen lassen. Mit einer beliebigen mediterranen Gewürzmischung wie Marrakesch abschmecken und eine Auflaufform einfetten. In die wird schichtweise Polenta, Grillgemüse, Polenta gegeben und 250 Gramm Parmesan darüber gerieben. Nach 15 Minuten bei 180 Grad Umluft im Ofen gebacken, ist der Auflauf fertig. Dazu gibt es einen Dip, für den 300 Gramm weiße Bohnen aus der Dose durch ein Sieb gegossen und abgespült werden. Die werden samt einem Esslöffel To-

matenmark, 150 Gramm Aprikosen aus der Dose, einer Messerspitze gemahlenem Kreuzkümmel, zwei Esslöffeln Zitronensaft und drei Esslöffeln Rapsöl püriert. Dann werden noch acht Kirschtomaten entkernt und geachtelt unter das Mus gehoben und mit Salz und Pfeffer abgeschmeckt. Mahlzeit. Und wie bekomme ich nun den Bogen zum Thema Moral? Nicht unbekannt dürfte in diesem Zusammenhang der Satz von Bertolt Brecht sein, dass erst das Fresen, dann die Moral kommt. Der war aber kein kulinarischer Kolumnist, und erst recht kein Kostverächter. Da halte ich es doch lieber mit Friedrich Nietzsche, der sagt: „Die Vernunft beginnt bereits in der Küche...“ Der Mann hat recht. Ein Stück Fleisch muss schließlich keine Sünde sein.

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

## Couscous, Lammfleisch und Tajine

Die marokkanische Küche ist vielseitig, frisch und alles andere als Fast Food / Es lohnt sich, die Gerichte auszuprobieren

Mitreißend, überraschend und immer mit Liebe gemacht – so lässt sich die Küche Marokkos beschreiben. Die Lebensmittel müssten mit allen Sinnen erkundet werden, sagt Rob Palmer. Der Australier ist gemeinsam mit seiner Frau Sophia durch ihr Heimatland Marokko gereist, hat dort ihre Familie getroffen – und ganz genau in die Kochtöpfe geschaut. Das Paar ist so fasziniert von der Küche des Landes, dass es ein Buch darüber geschrieben hat („Zu Gast in Marokko“). „Die marokkanische Küche scheint vielleicht einschüchternd zu sein“, sagt Palmer. Aber im Prinzip seien die Grundlagen einfach. Alles beginnt mit den Gewürzen.

Wer sich an der Küche Marokkos versuchen will, braucht Ingwer, Safran, Kreuzkümmel und Kurkuma – und ein bisschen Gespür für das Essen. So kochten die Marokkaner nicht mit Messbechern oder Waagen. Das Augenmaß zählt. Außerdem sei Slow-Cooking die Devise. „Die Einheimischen zelebrieren das Essen, es liegt in ihrer Kultur, mit der ganzen Familie und Freunden in der Küche zu sein.“

Aber was ist typisch marokkanisch? Es sind vor allem die Klassiker: Couscous, Lammfleisch und Gerichte aus der



Granatapfelkerne geben dem Salat eine fruchtige Note.

FOTO: CALLWEY VERLAG/ROB PALMER

Tajine. Das sind auch die Lieblingsgerichte von Julia Komp-Hamzaoui, Köchin und Mitglied beim Verband der Köche Deutschlands. Für ihr Couscous mit Lamm nutzt sie einen Dämpfer. Das Lammfleisch würzt sie mit Salz, Pfeffer, Tabil, Ras el Hanout und Kurkuma und brät es dann mit Zwiebeln und Knoblauch. „Tomatenmark mit anrösten und mit Wasser und gehackten Tomaten ablöschen“, rät die Köchin. Dann kommen noch eingeweichte

Kichererbsen hinzu, und alles köchelt etwa eine Stunde lang. „Währenddessen Möhren, Kartoffeln und Kürbis schälen und in grobe Stücke schneiden.“ Die Stücke kochen noch 15 Minuten in der Soße mit. Schließlich wird alles mit dem gedämpften Couscous serviert.

Eine Tajine ist ein Lehmtopf – aber auch das Gericht, das darin zubereitet wird, nennt sich so. In der Tajine lässt sich braten, kochen und dünsten. Das Ergebnis: ein

ganzes Gericht aus einem einzigen Gefäß.

In einem großen Topf wird eines der Lieblingsgerichte von Rob Palmers Frau Sophia zubereitet: eine Harira. Das ist eine Fleischsuppe mit Linsen und Kichererbsen. Die beiden kochen sie mit Rindfleisch, grünen Linsen und Kichererbsen. Kurkuma, Ingwer, Zimt, Kümmel, Muskatnuss und Koriander verleihen orientalisches Flair.

Es sind die selbst gemachten Würzmischungen und die

Frische der Produkte, die Köchin Komp-Hamzaoui an der landestypischen Küche besonders mag. Ihre liebsten Zutaten sind weiße Rosinen, eingelegte Zitronen und Kichererbsen.

Zur Vorspeise servieren die Marokkaner Salate aus rohen und gekochten Zutaten oder kalte Gemüsepürees. Süßspeisen bestehen oft aus Mandelmischungen, Orangenblütenwasser, Honig und Zimt. Beliebt zum Dessert ist auch Granatapfel, sagt Rob Palmer. Er und seine Frau haben eine moderne Salat-Variante mit den roten, fruchtigen Kernen entwickelt: einen Fenchel-Blutorangen-Salat. Das Dressing besteht aus Blutorangensaft, Olivenöl, Dijon-Senf sowie Meersalz und Pfeffer. In den Salat kommen dünne Scheiben von Fenchel, Radieschen, Blutorangen und Avocado. Zuletzt Dill und die Granatapfelkerne hinzugeben.

Aber gibt es auch etwas, das für einen Marokkaner auf dem Teller gar nicht geht? „Viele Nordafrikaner würden Fleisch oder Fisch nie roh oder halbgar essen“, sagt Julia Komp-Hamzaoui. „Die neue Generation vielleicht, aber die Älteren würden niemals ein Thunfisch- oder Rindersteak medium rare essen.“

Sophia Weimer

## Kochboxen sind eine gute Alternative bei wenig Zeit

Mehrere Anbieter liefern inzwischen Kochboxen direkt nach Hause. Darin befinden sich Lebensmittel und Rezepte für bestimmte Gerichte. Solche Boxen seien eine gute Alternative für all diejenigen, die beispielsweise keine Zeit zum Einkaufen haben, erläutert die Verbraucherzentrale Berlin nach einem Test unter-

schiedlicher Boxen. Allerdings müssten die Kunden dafür etwas mehr Geld ausgeben, und für die Gerichte sind einige spezielle Küchenutensilien erforderlich. Die Tester waren aber insgesamt zufrieden: Die Lebensmittel waren frisch und von guter Qualität, außerdem seien keine Reste angefallen.

Die Verpackungen seien oft aus ökologischem Material gewesen. Ein Nachteil seien die teils langen angelegenen Lieferzeiträume von vier bis fünf Stunden. Und Verbraucher dürfen nicht zu kurzentschlossen sein, sie müssten die Kochboxen in der Regel ein oder zwei Tage vor der gewünschten Lieferung bestellen.

Wer Knochen kauft, sollte genau hinschauen. In der Verpackung oder Metzgerschale sollte sich keine Flüssigkeit befinden, heißt es in der Zeitschrift „Beef“ (Ausgabe 1/2016). Der Knochen sollte sauber abgesägt und splitterfrei sein. Im Kühlschrank lagern Knochen im kältesten Bereich und ohne Plastikverpackung. Knochi-

## Aufpassen bei Knochen

ges sei genauso sicher wie andere tierischen Produkte – und bei Hygieneverstößen genau so unsicher. Wird die Kühlkette unterbrochen, kann das aber schwerwiegendere Folgen haben als bei Fleisch. Denn das Mark in den Knochen biete Erregern einen deutlich wachstumsfördernden Lebensraum als Fleisch.

