

Kochen & Genießen

Küchentipps

Müsli am besten selber mixen

Wer Müsli isst, sollte sich das selbst zusammenstellen. Fertige Mischungen enthalten häufig gesüßte Cornflakes oder Schokolade – und viel Zucker. Am besten mixt man sein Müsli aus Getreide, Obst oder Trockenfrüchten, Nüssen und Samen. Das ist schnell gemacht und kann auf Vorrat zubereitet werden.

Frischer Fisch schmeckt nicht

Fisch schmeckt von der Angel direkt auf den Teller meistens nicht so gut wie nach etwa einem Tag. Der Grund ist die Totenstarre. Dabei wird Milchzucker in Milchsäure umgewandelt – der Fisch schmeckt fad. Erst während der Starre wird Adenosinribose abgebaut und es werden Aromastoffe gebildet. Wichtig ist natürlich, dass der Fisch nach dem Fang eiskalt gelagert wird.

Beim Frittieren Rapsöl nehmen

Schmalzgebäck wie zum Beispiel Krapfen gehören zum Fasching dazu wie die Kostüme. Wer das süße Gebäck selbst frittieren möchte, braucht in erster Linie das richtige Fett. Gut geeignet ist beispielsweise Rapsöl, erläutert der Bayerische Bauernverband. Dieses erfüllt die wichtigste Voraussetzung: Es hält den Temperaturen von etwa 165 Grad stand.



Beim Frittieren von Schmalzgebäck eignet sich Rapsöl sehr gut. FOTO: COLOURBOX

Asia-Burger sind vielseitig

Der klassische US-Burger bekommt Konkurrenz: Die neuen Mitbewerber um die Gunst der Gaumen enthalten Fisch, Frucht und Gemüse

Asiatisch und Burger: Auf den ersten Blick gehört das nicht unbedingt zusammen. Aber seit einigen Jahren haben sich diese Welten angenähert, erklärt Sarah Schocke, Burgerbuchautorin und Ökotrophologin aus Frankfurt. 2013 öffnete in Hongkong ein Burgerladen, der statt traditioneller US-Burger asiatische Varianten serviert. „Dabei sind nicht nur Gewürze und Zutaten aus der asiatischen Küche, sondern auch das Brötchen wurde ausgetauscht“, beschreibt Schocke. Der Hefekloß Bánh Bao dient nun als Bun für den Asia-Burger – er ersetzt also das klassische Brötchen.

Ebenfalls 2013, aber in New York, entstand eine weitere Variante: „Dort erfand Keizo Shimamoto den Ramen-Burger“, erklärt die Ökotrophologin. Hier werden die asiatischen Ramen-Nudeln mit Gewürzen und Ei gemischt, zu einem Bun geformt und gebraten.

Ulrich Glemnitz vom Kölner Burger-Restaurant und Food-Truck „Bunte Burger“ hat den veganen Happy Buddha Asia Burger kreiert. „Er hat nur das Bun und die Zwiebeln mit dem USA-Burger gemein“, beschreibt Glemnitz. Als Soße gibt es ein Korian-



Nudeln statt Brötchen: Beim Ramen-Burger werden asiatische Ramen-Nudeln mit Gewürzen und Ei gemischt, zu einem Bun geformt und gebraten. FOTO: GRÄFE UND UNZER/JÖRN RYNYO

der-Erdnuss-Pesto, und der Patty ist aus Basmati-Reis, gewürzt mit Kurkuma, Curry, Koriander und Chili. Dazu kommen Salat, frische Mango, Sprossen, Austernpilze, Auberginen-Scheiben und Kokosraspeln.

Burger-Expertin Schocke bestätigt: „Der Asia-Burger zeichnet sich vor allem durch asiatische Aromen aus. Erlaubt ist, was schmeckt.“ So besteht der Patty – das, was

klassisch das Fleisch wäre – auch mal aus Rind- oder Schweinefleisch. Aber es geht auch exotischer: „Beliebt ist Thunfisch“, sagt Schocke. Den finde man auf einem US-Burger nicht.

Sprossen, Zitronengras, Koriander, Wasabi und die japanische Zitrusfrucht Yuzu sind Zutaten, die häufig in Asia-Burgern zum Einsatz kommen. Auch Ingwer, Sesam oder auch süß-sauer ein-

gelegtes Gemüse passen gut. Aber auch moderne Kombinationen wie geräucherter Kimchi auf Pulled Pork mit Cheddar sind möglich.

Genau damit spielen die Köche im „Pacífico“-Imbiss in Berlin. Für den Asia-Burger Kimcheezy werden fermentierter Chinakohl und Rettich verwendet. „Hier kombinieren wir den klassischen USA Burger mit deftigem Angus Beef und

Cheddar mit der koreanischen Traditionsbeilage Kimchi. Das passt hervorragend“, sagt Geschäftsführer Bruno Bruni. Alternativ zur Suche nach Restaurants lohnt es sich, den Burger selbst zu machen. „Keep it simple“, lautet Brunis Tipp. „Gute, frische Produkte benutzen und die selbst gemachten Soßen immer ein bisschen überwürzen“, empfiehlt er.

Bei der Auswahl der Zutaten ermutigt Sarah Schocke zu Kreativität. „Einfach asiatische Aromen mit Fleisch oder Fisch und Gemüse kombinieren. Sprossen eignen sich gut, aber auch Zitronengras, Koriander, Sesam, Erdnuss, Wasabi, Rettich oder Ingwer“, sagt sie.

Als Beilage zum Asia-Burger empfiehlt Glemnitz klassisch Pommes oder Onion-Rings mit einem passenden Dip wie Aprikose-Chili. Auch Süßkartoffelpommes oder Krautsalat mit Yuzu schmecken zum Asia-Burger. Statt Ketchup und Mayo gibt er häufig eine Salsa, etwa aus Avocado dazu. „Als Getränk passt zum Asia-Burger hervorragend ein Craftbier oder hausgemachte koreanische Limonade.“

Brigitte Vordermayer

Lebensmittel oft nach dem MHD noch gut

Oft gibt es in Supermärkten reduzierte Lebensmittel, weil das Mindesthaltbarkeitsdatum (MHD) kurz bevorsteht. Wer die Lebensmittel sowieso demnächst braucht, sollte dort schauen, rät die Verbraucherzentrale Rheinland-Pfalz. Denn auch, wenn das MHD kurz bevorsteht oder erreicht ist, sind die Lebensmittel in aller Regel noch gut.

Bis zum MHD garantieren die Hersteller einwandfreie

Qualität. Und danach? „Beim Vitamingehalt und Geschmack kann es leichte Abstriche geben“, erläutern die Experten. Kirschen können im Glas blasser oder Käsescheiben trockener werden.

Anders ist es beim Verbrauchsdatum – steht das auf der Packung, etwa bei Fleisch oder Fisch, dann sollten die Lebensmittel nach diesem Datum nicht mehr gegessen werden.

Wer einen Babybrei mit Topinambur zubereiten möchte, sollte erst mal mit kleinen Mengen beginnen. Denn manche Babys bekommen von größeren Mengen des Wurzelgemüses Bauchschmerzen, erläutert der Verbraucherinformationsdienst aid. Grund sei das enthaltene Polyfructosan Inulin, der Körper kann dieses nur schlecht verwerten. Gelangt das Inulin so in den Dick-

darm, verursacht es Blähungen. Eltern geben ihrem Baby deshalb besser zuerst nur kleine untergemischte Mengen an Topinambur und schauen, wie es reagiert.

Diese Eigenschaft des Inulins hat auch gute Seiten: Da es im Dünndarm nicht verstoffwechselt wird, wirkt es sich kaum auf den Blutzuckerspiegel aus. Deshalb ist Topinambur besonders gut für Diabetiker geeignet.



Topinambur enthält das Polyfructosan Inulin, was der Körper nur schlecht verwertet. FOTO: INGA KJER

Topinambur kann Babys Bauchschmerzen bereiten

Geschmackvoll

Max is(s)t beflügelt...

Als ich noch ein kleiner Junge war, haben mich stets „Vogel-Mahlzeiten“ aller Couleur erschauern lassen. Ich mochte die geflügelten Dinger nicht. Obwohl meines Vaters Motto sonst „Was auf den Tisch kommt, wird gegessen...“ lautete, machte er in diesem Fall eine Ausnahme. Ich bekam immer eine Extrawurst gebraten, meist in Gestalt einer Roulade. Vielleicht, weil er (ich natürlich auch) vorab selbst eine naschen konnte. Denn der Rouladentopf versendete schon am Vorabend verführerische Düfte.

An Hühner & Co. kam ich geschmacklich erst nach und nach heran. Komischerweise über das sonst oft geschmähte Frikassee, aber mit viel pikanter Soße und reichlich Kapern. Später fand ich nicht nur wegen des preiswerten Aspekts Gefallen am Broiler „Made in DDR“. Und heute liebe ich die krosse Haut von der Gans über alles. Trotzdem ist das sogenannte weiße Fleisch eher die Ausnahme auf meinem

Küchenzettel. Was nicht ausschließt, dass ich manchmal richtig Bock darauf habe, weil mich geschmackliche Kombinationen reizen. Auf der Suche nach entsprechenden Anregungen wurde ich beim NDR fündig, der beispielsweise im „Nordmagazin“ des Öfteren visuelle Düfte ausstrahlt. Das Objekt meiner Begierde war ein Zitronenhuhn mit Feldsalat und Ingwermöhren. Das habe ich kreativ interpretiert und biete heute ein Bärlauch-Zitrus-Huhn an. Dessen würziger Knüller ist eine selbst gemachte Vadouvan-Gewürzmischung. Wie diese Mischung sowie der Salat und die Möhren zubereitet werden, erfahren Sie neben weiteren Informationen im vollständigen Rezept an bekannter Stelle. Den Tipp für das Bärlauchhuhn habe ich übrigens von Joachim Rummel, Küchenchef im Restaurant „Ratsstube“ in Boizenburg. Er bietet aus meiner Sicht die handwerklich beste und geschmacklich kreativste Küche im weiten Umfeld der Elbestadt. Also merken: Geheimtipp am Wall.

Ich verwende statt einzeln gekaufter Hähnchenbrüste ein ganzes Huhn und löse die Brüste und Keulen heraus. Das langt gut für ein Essen zu zweit. Aus der Karkasse lässt sich außerdem noch eine herzhaft Brüh für alle Fälle zaubern. Die Keulen kommen mit, die Brüste ohne Haut in je einen praktischen Reißverschlussbeutel, zu dem Rummel „Zipperbeutel“ sagt. Dazu werden frischer Bärlauch, hilfsweise Pesto, zwei, drei Esslöffel Olivenöl und je zwei Esslöffel der Gewürzmischung sowie ganz nach Geschmack Zitronenabrieb gegeben. Beutel zu, zwei bis drei Stunden marinieren, und durch den Beutel leicht einmassieren. Inzwischen kann es ran den Salat und die Möhren gehen. Danach kommt das Fleisch in die Pfanne und wird mit Meersalz und Pfeffer aus der Mühle gewürzt und von allen Seiten scharf angebraten. Anschließend soll man es zugedeckt bei geringer Hitze zu-

fuhr ziehen lassen und heiß mit der Gewürzmischung bestreichen. Die kann man, Empfehlung vom Profi, auch durch eine fertige mit Öl und/oder Zitronensaft versetzte Tandoori Marsala Gewürzmischung ersetzen. Alles anrichten. Ein Gedicht von einem Huhn, das sich auch zum Überbacken mit Mozzarella und Tomatenscheiben eignet. Und wernicht marinieren möchte, dem empfiehlt Spitzenköchin Maria Groß aus Erfurt eine aromatisierende Glasur aus Rübensirup, Sojasauce und Ketchup zu gleichen Teilen. Frische Kräuter wie Zitronenthymian runden das Geschmackserlebnis ab. Dazu einen guten Rotwein. Warum nur habe ich das als kleiner Junge nicht zu schätzen gewusst. Antwort: Es gab keinen Rotwein dazu. Prost.



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