

Kochen & Genießen

Gut zu wissen

Wie viel Saft ist in der Zitrone?

Große Zitronen geben viel Saft, kleine Früchte nur wenig? Falsch! Tatsächlich sagt die Größe einer Zitrone nichts über ihre Saftmenge aus. Stattdessen sollte man beim Kauf auf die Größe der Poren achten. Je kleiner sie sind, desto mehr Saft geben Zitronen. Ein weiteres Indiz: Die Früchte sollten sich weich anfühlen. Grüne Stellen können Verbraucher ruhig ignorieren, sie sagen nichts über den Reifegrad aus.

Pflanzenblüten für mehr Aroma

Pflanzenblüten sehen nicht nur schön aus: In vielen von ihnen ist richtig viel Geschmack. „Die Pflanzen stecken ihre volle Kraft da rein“, sagte Bio-Gärtner Christian Herb. Das bedeutet: Die Blüten enthalten besonders viele wertvolle Inhaltsstoffe. Bei vielen Kressensorten und Rautengewächsen schmecken die Blüten „wie die Blätter, nur zarter“. Die Blüte des roten Ananassalbei entfaltet eine leicht süßliche Note. Hornveilchenblüten erinnern „ein wenig an Marzipan“.

Kesselchips sind dicker als sonst

Normale Kartoffelchips sind beliebt – aber zunehmend gibt es auch Varianten im Supermarktregal. Neben Gemüsechips sind vor allem sogenannte Kesselchips beliebt. Sie sind etwa dreimal so dick wie herkömmliche Kartoffelchips. Außerdem gibt es die Kesselchips, die ihren Ursprung in Großbritannien haben, in ganz unterschiedlichen Geschmacksrichtungen: etwa Sweet Chilli & Red Pepper, Meersalz, Apfelessig oder Cheddar.

Die berühmte Knobolle

Nicht nur Vampire fliehen vor ihm – auch viele Normalsterbliche können mit Knoblauch nichts anfangen

Er kann erste Küsse verderben, manch ein romantisches Abendessen wird mit seinem Aroma aber auch erst perfekt: Knoblauch. An dieser Knobolle scheiden sich die Geister. Einige weichen ihr aus, wo es nur geht. Andere können sich Kochen ohne Knoblauch kaum vorstellen.

Die Londoner Autorin Jenny Linford hat der Knobolle nun ein eigenes Kochbuch gewidmet und rühmt sie als wahre Kosmopolitin. „Knoblauch ist eine sehr vielseitige Zutat, die in vielen Küchen der Welt eine entscheidende Rolle spielt“, sagt Linford, „von der französischen, italienischen und spanischen bis hin zur indischen, chinesischen und der Küche des Mittleren Ostens.“ Für überzeugte Fans hat sie beispielsweise das Rezept „Hähnchen mit 40 Knoblauchzehen“ entworfen. Das Fleisch kommt tatsächlich mit 40 ganzen, ungeschälten Zehen in den Ofen und schmort vor sich hin. Auf dem Teller wird der weiche Knoblauch dann aus seiner Schale gedrückt und verspeist.

Auch in Linfords „Grünen Knoblauchmuffins“ versteckt sich das Aroma nicht – immerhin werden dem Teig zwei gehackte Zehen beigemischt. Achim Schwekendiek, Co-Autor des Kochbuchs „Zwiebeln & Knoblauch: Die heimlichen



Knoblauch ist eine Heilpflanze aus der Familie der Zwiebelgewächse. Für Aroma – aber auch schlechten Atem nach dem Essen – sorgt Allicin, ein schwefelhaltiges ätherisches Öl. FOTO: ARCHIV/DPA

Helden der Küche“, serviert im „Schlosshotel Münchhausen“ Knoblauch auch als eigenständige Gemüsebeilage. Das sei aber nun wirklich nicht für jeden etwas, sagt er.

Doch es gibt Wege, den Knoblauch auch Skeptikern nahezubringen. So könne man beispielsweise in einem Ragoût eine ganze Zehe mitgaren lassen und sie vor dem Servie-

ren entfernen, sagt Jenny Linford. „Die Gäste werden nicht wissen, dass Knoblauch verwendet wurde, aber sie werden seinen Geschmack genießen.“

Möglich ist auch, Speisen mittels Knoblauchöl ein sanftes Aroma zu verleihen. Dabei wird der Knoblauch in Olivenöl geröstet, bis er rundherum gebräunt ist, und dann entfernt. In dem so verfeinerten

Öl wird für ein typisch italienisches Gericht beispielsweise Blattspinat gebraten. Linfords Lieblingszubereitung?

Geschmorter Knoblauch: Dafür wird von der ganzen Knobolle der obere Teil abgeschnitten. Dann kommt sie in Alufolie bei niedriger Temperatur für eine Stunde in den Ofen. Die danach aus der Schale gedrückten Zehen schmeck-

ten besonders gut, sagt Linford. Doch was in der Knobolle sorgt eigentlich für so viel Aroma – und schlechten Atem?

Im Knoblauch steckt Allicin. Das ist ein schwefelhaltiges ätherisches Öl. Es wirkt antibakteriell und soll sehr gesund sein. Gleichzeitig ist es für den Stinkfaktor verantwortlich: Es wird über Atem und Haut wieder ausgeschieden. Im grünen Keim in der Zehe sind die meisten ätherischen Öle enthalten – wird er entfernt, halte sich der Mundgeruch später in Grenzen, schreibt Schwekendiek in seinem Buch. Schon beim Einkauf könne man Geruchsbelastungen vorbeugen. „Je älter Knoblauch ist, desto stärker sind die Ausdünstungen.“ Frische Knollen erkennt man vor allem an der Farbe und der Konsistenz, sagt Harald Seitz, Sprecher des Verbraucherinformationsdienstes aid. „Klares Weiß und eine feste Form sowie Trockenheit sind entscheidend. Lässt sich der Knoblauch eindrücken oder bildet er Sprossen, ist das kein gutes Zeichen.“

Wer den Verführungen der Knobolle nachgegeben hat und trotz aller Vorkehrungen einen schlechten Atem befürchtet, der kann Petersilienwurzeln, Petersilienblättern oder Kardamomsamen kauen.

Violetta Kuhn

Bier im Sud gibt Miesmuscheln besondere Würze

Dass Miesmuscheln in einem Weißweinsud garen können, wissen viele. Doch es muss nicht immer Wein sein.



Auch mit Bier kann ein Sud angesetzt werden. Das sorgt je nach Sorte für eine besondere Würze des Miesmuschelfleisches, erklärt Matthias Keller vom Fisch-Informationszentrum (FIZ).

Keller rät, verschiedene Biersorten auszuprobieren. „Dadurch kommen jeweils andere Aromen her-

vor.“ Ein Sud lässt sich zum Beispiel aus angeschwitzten Knoblauch-, Zwiebel- und Möhrenwürfeln, Lauch- und Selleriestreifen, Fischfond, Koriandersaat, Pfefferkörnern und österreichischem Märzen ansetzen. Nachdem der Sud einmal aufgeköcht ist, geben Köche die Miesmuscheln hinzu und lassen sie acht bis zehn Minuten bei mittlerer Hitze darin garen.

Pizza oder Baguette: Welches Mehl richtig ist

Type 405 oder 550? Mehl gibt es in verschiedenen Sorten. Als Faustregel gilt dabei: Je höher die Typennummer ist, desto mehr Anteile aus Schale oder Keimling enthält das Mehl.

Type 00: Wird auch unter dem Namen Pizzamehl verkauft. Es sorgt für einen geschmeidigen, elastischen Teig, der gut aufgeht und sich dünn ausrollen lässt.

Type 405: Ist das weißeste Mehl im Handel und zugleich das kalorienreichste und nährstoffärmste. Ideal ist es für Kuchen- und Pizzateig. Type 550: Eignet sich gut für Brötchen, Baguettes und Weißbrot.

Typen 812, 1050 und 1600: Sind für helle, mitteldunkle und dunkle Mischbrote aus Weizen und Roggen geeignet.

Geschmackvoll

Max is(s)t bescheiden...

Eine Mütze Schlaf lässt offenbar Appetit reifen. Als passionierter Suppenkasper habe ich von einer deftig-kraftigen Brühe geträumt, die ich vom Typ „heiß und klar“ nie verschmähe. Was habe ich in meiner Kindheit und Jugend an Tütensuppen aller Couleur mit inniger Begeisterung geschlürft. Da wurde so manche West-Mark für Knorr & Co. verschwendet. Heute stelle ich mir die Brühe selbst her, so dass ich guten Gewissens sagen kann, was drin ist. Die „dicken“ Suppen wie weiße Bohnen oder Kartoffel-suppe mit geschnippter Bockwurst hebe ich mir übrigens, Sie werden ungläubig lächeln, für den Sommer auf. Da aber bei Max eine klare Suppe ohne Bissfestes undenkbar ist, muss eine kräftige Einlage her. Die habe ich in Form von Leberknödeln gefunden, die besonders unterhalb des Weißwurst-Äquators und in Österreich in allen denkbaren Varianten auf den Tisch

kommen. Ich bleibe aber bei der bescheidenen Variante als Einlage beispielsweise für eine schmackhafte Rindsbrühe. Schneiden Sie dafür eine mittelgroße Zwiebel ziemlich fein und schwitzen Sie die auf kleiner Flamme in etwa 60 Gramm Butter glasig an. Dann werden zwei Brötchen nicht zu fein zerkleinert. Sodann einen Bund Petersilie und drei Zehen Knoblauch fein hacken und zu den Zwiebeln geben. Nun wird der Brötchenschrot samt der Zwiebelmischung, zwei bis drei Eiern und getrocknetem Majoran mit 800 Gramm durch den Wolf gedreht – der Österreicher nennt das faszinier – Leber vermischt. Das Ganze mit Muskatnuss, Salz und Pfeffer abschmecken und ganz nach Geschmack so viel Semmelbrösel dazugeben, dass eine gut formbare Masse entsteht, der nun eine Weile Rast im Kühlschrank guttut.

Dann kommt die kreative Phase. Die Leberknödel werden nach Belieben geformt. Ich rate auch hier zur Bescheidenheit. Soll hei-

ben, die Dinger müssen nicht zu groß ausfallen. Dann isst man auch mit mehr Genuss und einen Knödel mehr. Vorher müssen die Klopse allerdings noch bis zu zehn Minuten im heißen Wasser köcheln. Nicht ratsam ist es, die Knödel in der Suppe zu kochen, die auch mit leichter Gemüseeinlage wie Möhren versehen werden kann. Die hier beschriebene Menge reicht satt für eine vierköpfige Familie. Und man kann die Knödel auch auf Vorrat einfrieren, falls mal wieder eine Aufwärmphase notwendig ist. Statt zu kochen, habe ich gelesen, kann man die Leberknödel auch in Schweinefett ausbacken. Gute Idee, das verleiht sicher eine pikante Note. Die Leberknödel als spezielle Form von Klopsen sind natürlich geschmacklich vielseitig kombinierbar. Man kann sogar „richtige“ Mahlzeiten dar-

aus machen. Wie das geht, erfahren Sie in den Rezeptempfehlungen an gewohnter Stelle. Die kann man mit Bandnudeln ebenso kombinieren wie mit Kartoffelstampf und Zwiebeln oder Salzkartoffeln und Sauerkraut. Ich habe auch eine Variante gefunden, die die Knödel wie Spätzle zu einer Art Leberreis verarbeitet. Bleiben Sie einfach neugierig. Apropos bescheiden: In meinem Büro hängt ein großes Foto von Hans Albers mit dem Zitat: „Nur Lumpen sind bescheiden“. Wie auch immer Sie das interpretieren: Bin ich nun ein Lump, wenn ich eine Suppe mit einem Leberknödel verdrücke?



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