

Kochen & Genießen

Tipps

Bratenfond verwenden

Wer ein Fleischgericht wie etwa Rouladen schmort, sollte die Bratenflüssigkeit unbedingt weiterverwenden. Denn beim Garen werden wasserlösliche Vitamine und Mineralstoffe teilweise aus dem Fleisch herausgelöst, wie der Verbraucherinformationsdienst aid erläutert. Diese gehen aber nicht verloren, da sie in den Bratenfond übergehen. Außerdem stecken in der Flüssigkeit zahlreiche Aromastoffe. Daraus lässt sich eine leckere Soße herstellen.

Helfer beim Eierkochen

Beim Eierkochen passiert es mitunter, dass ein Ei aufplatzt. Hilfreich ist, von Beginn an etwas Essig oder Salz mit ins Kochwasser zu geben, empfiehlt die Initiative „Zu gut für die Tonne!“. Das schützt zwar nicht vor dem Aufplatzen selbst – aber Salz und Essig bewirken, dass das Eiweiß an der geplatzen Stelle gerinnt und diese so verschließt.

Granatapfel einfach öffnen

Mit einem einfachen Trick lässt sich ein Granatapfel öffnen. Dafür schneidet man am Kelch eine dünne Scheibe ab. Jetzt die Schale zum Stiel hin mehrfach einschneiden, dabei aber möglichst nicht die Samenhülle verletzen. Nun der Trick: Der Granatapfel kommt in eine Schale mit kaltem Wasser. Unter Wasser bricht man ihn in mehrere Teile auf, und die Samenkerne lassen sich ohne Spritzer herauslösen.



FOTO: FOTOLIA

Geschmackvoll

Max is(s)t gewickelt...

Beim Aufräumen meines Büros habe ich kürzlich ein kleines Heft gefunden. Wie sich schnell herausstellte, hat darin meine Mutter im Rahmen ihrer hauswirtschaftlichen Ausbildung Ende der 1940er-Jahre kochtechnische Grundlagen festgehalten. Ich war gerührt von der bekannt akkuraten Schrift der Mutter und der Einfachheit ihrer Aufzeichnungen. Da wird gebraten, gesotten, gebacken und gemengt und sogar beschrieben, wie man Eier kocht. Ich habe mich heute für Gewickelt entschieden.

Leider hat sie wenig zum Umgang mit Fleisch beschrieben. Ich weiß aber, dass bei meiner Großmutter Wickelbraten immer der Renner war. Ich kann mir leider nicht mehr zusammenreimen, wie der entstanden ist. In Erinnerung ist mir eine riesige Roulade, die fest mit Garn zusammengerollt war. Also ähnlich dem, was man heute Rollbraten nennt und an Fleischtheken mit diversen Füllungen und Marinaden im

Netz angeboten wird. Ein kulinarischer Schelm, der Böses dabei denkt. Ich halte es diesbezüglich mit kochtechnischer Transparenz und lasse mir beim Schlachter meines Vertrauens das Fleisch zu einem Rollbraten aufschneiden. Das sollt mager, aber auch nicht ganz fettlos sein. Man kann es nach dem Würzen mit Salz und Pfeffer sowie etwas Paprika natürlich auch mit einer Füllung eigener Wahl rollen. Eine, die meinem Geschmack entspricht, ist eine Zwiebel-Senf-Knoblauchfüllung. Dazu werden Zwiebeln in dünne Streifen geschnitten und eine Knoblauchknolle fein gehackt, oder zusammen leicht püriert. Damit Farbe reinkommt, kann man auch Lauch mit verarbeiten. Das Fleisch wird dünn mit Senf bestrichen, zu viel davon verfälscht den Eigengeschmack des Fleisches. Dann kommt die Zwiebel-Knoblauch-Masse auf das Fleisch. Rollen, zubinden. Fertig ist der Wickelbraten, den ich stets gut mit Pfeffer aus der Mühle einmassiere. Scharf anbraten und im Backofen bei 150 Grad etwa zwei Stunden garen. Dazu

kann man Schmorgemüse zubereiten. Kräuter wie Rosmarin und Thymian runden das Ganze geschmacklich ab. Die Zubereitung von Wickelklößen aber ist in dem Heft säuberlich dokumentiert. Die ergeben zusammen mit dem Braten eine deftige geschmackliche Kombination. Dazu reibt man etwa ein Kilo gekochte Kartoffeln vom Vortag, vermischt sie mit je 150 Gramm Mehl und Kartoffelmehl, gibt ganz nach Geschmack ein bis zwei Eier hinzu und würzt mit Salz und Muskat. Alles gut mengen und zu einem, einen halben Zentimeter starken, Teig ausrollen. Über den streut man nach Belieben grobes Semmelmehl. Nun kann man entweder Rechtecke ausschneiden, zusammengerollt und an den Enden gut zu drücken. Ich entscheide mich für die Variante, dass der Teig gerollt und dann ähnlich wie bei Knödeln portionsweise abgestochen wird. Die so geformten Wickelklöße werden

etwa 10 Minuten vorsichtig gekocht. Soll heißen, kurz aufgekocht und dann „leise“ am Köcheln gehalten. Bleibt nur noch, die Klöße mit dem Schaumlöffel aus dem Topf holen und sofort mit dem Wickelbraten servieren. Ein wenig von der Kloßbrühe ist gut für die finale Zubereitung der Soße. Die dicke ich mit Mondamin-Mehlschwitze an. Dagegen haben selbst Sternköche nichts einzuwenden. Mein Fazit: Das kleine Heft bleibt eine Rarität in meiner Kochbuchsammlung. Haben Sie auch solche Heftchen von Ihren Eltern und Großeltern? Dann schreiben Sie mir oder unserer Redaktion eine E-Mail an Rezepte@medienhausnord.de. Die Rezepte will ich gern aufbereiten, nachkochen und der Allgemeinheit vorstellen.

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

Orientalische Köstlichkeiten

Gesund, geschmacksintensiv und schnell gemacht: Ein Besuch in der Welt von Hummus, Bulgur und Falafel



Als Mezze bezeichnet man kleine Gerichte, die zu verschiedenen Anlässen verzehrt werden.

FOTO: ANDREA WARNECKE

Ein Gefühl von Urlaub und eine Geschmacksexplosion am Gaumen – so beschreibt Julia Komp vom Verband der Köche Deutschlands die orientalische Küche. Außerdem sei diese sehr vielseitig: „Jedes arabische Land hat seine Besonderheiten“, sagt sie. Oliven, Paprika, Schafskäse und Knoblauch dürfen fast nie fehlen. Dazu kommen je nach Land verschiedene Spezialitäten. „Die orientalische Küche bietet weit mehr als Falafel und Kebab“, betont Rawia Bishara, Autorin des Kochbuchs „Hummus, Bulgur & Za'atar“. Von geschmorten Lammkeulen und Meeresfrüchten über gebratenes Huhn bis hin zu vegetarischen Gerichten und süßen Nachspeisen sei alles vorhanden.

Was für Italiener Antipasti oder für Spanier Tapas sind, das sind für die Menschen aus dem Nahen Osten Mezze, sagt Bishara: „Es sind kleine Gerichte unterschiedlichster Düfte und Geschmacksrichtungen.“ Typische Mezze sind Hummus, Taboulé oder Baba Ghanoush. Dazu empfiehlt die Köchin ein Glas Wein oder Arak, einen Anisschnaps.

Komp wünscht sich, dass die orientalische Küche noch stärker in Deutschland einzieht. Menschen, die an gesunder Küche interessiert seien, würden die orientalische mit ih-

rem vielen Gemüse lieben. Die meisten Speisen lassen sich schnell zubereiten. Zum Klassiker Falafel verrät Komp zwei Varianten: Für das Original Bohnen und Kichererbsen einweichen und durch den Fleischwolf drehen. Danach mit Petersilie, Knoblauch, Chili, Kreuzkümmel, Koriander, Paniermehl, Salz und Pfeffer würzen, kneten und ruhen lassen. Die schnelle Variante besteht aus vorgekochten Ki-

chererbsen aus der Dose – gemischt mit Ei und Paniermehl. Aus beiden Teigen werden Fladen geformt und in Öl frittiert oder gebacken.

Zu den beliebtesten Speisen aus dem Orient gehört der Hummus, eine Paste aus Kichererbsen. Für das Grundrezept benutzt Salma Hage, Köchin aus dem Libanon und Autorin des Kochbuchs „Die libanesischen Köche“, 800 Gramm Kichererbsen aus der Dose,

drei Knoblauchzehen, den Saft von zwei Zitronen, zwei Teelöffel Salz, Olivenöl und vier Esslöffel Tahini. Tahini ist eine Paste aus gemahlenem Sesam. Für den Hummus werden die Zutaten gemeinsam püriert. Sie können nach Belieben abgeschmeckt werden: mit Pinienkernen, Chiliöl oder Kürbis, Koriander oder dicken Bohnen.

„Unsere Küche lebt nicht von komplizierten Rezepten,

sondern von Essen, das mit Liebe und Sorgfalt hergestellt wird“, sagt Hage. Viele Rezepte werden von Generation zu Generation weitergegeben.

Als Beispiel für schnelle und leckere Küche beschreibt Komp ihr Lieblingsessen: Taschen aus Brik-Teig. Dazu wird das Brikblatt mit Kurkuma-Kartoffelpüree, Spinat, Thunfisch, Ei und Kapern gefüllt und zusammengeklappt. Danach in der Pfanne von beiden Seiten braten und mit Zitronensaft beträufeln.

Ein Klassiker ist auch Couscous mit Lamm. Dafür benutzt die VKD-Köchin einen Topf, auf dem man ein Sieb befestigen kann, um den Couscous im Dampf zu garen. Der Couscous wird in einer Schüssel mit Wasser befeuchtet, zwischen den Händen gerieben und 10 Minuten gedämpft. Für die Soße mischt Komp Spitzpaprikas mit Zwiebeln, Chili, Knoblauch, Tomatensoße, Kichererbsen, Möhren, Kartoffeln und Kürbis. Das Lammfleisch wird gebraten und mit Salz und Pfeffer, Ras el Hanout und Kurkumagewürzt. „Den Couscous mit Soße vermengen, er soll nicht zu feucht werden, aber Geschmack annehmen“, sagt sie. Auf einem Teller anrichten und Fleisch und Gemüse drumherum legen – guten Appetit, oder auch: Chahia tayba. *Brigitte Vordermayer*

Für gesundes Essen am Abend Dressings vorbereiten

Nach einem langen Tag haben viele Menschen am Abend Appetit auf etwas Frisches. Aber etwas zu kochen dauert oft lange – und so bleiben viele beim Butterbrot oder greifen zum Fertigessen. Dabei kann mit etwas Vorarbeit alles ganz fix gehen. Ein Dressing lasse sich zum Beispiel gut vorbereiten und im Kühlschrank aufbewahren, sagt Sil-

ke Schwartau, Lebensmittel-expertin der Verbraucherzentrale Hamburg. Am Abend kann man es dann rasch über Salatblätter und geschnittenes Gemüse gießen. Das funktioniert auch mit Kartoffel- oder Nudelsalat: Mit etwas Gemüse und einem klaren Dressing, also ohne Mayonnaise, lässt sich beides gut vorbereiten. Ein vorbereitetes Dressing mit Öl

und Essig oder Zitronensaft als Grundlage hält sich im Kühlschrank mehrere Tage. Wer es in einem Glas mit Schraubverschluss aufbewahrt, sollte es vor dem Gebrauch ordentlich schütteln, damit sich die Zutaten wieder vermischen. Ein weiterer Tipp für den Abend ist eine vorbereitete Suppe, die sich portionsweise einfrieren und dann leicht auftauen lässt.

Selbst Eingelegtes schnell verzehren

In Gläsern mit selbst eingelegtem Gemüse oder hausgemachten Kräuterölen können sich schon nach kurzer Zeit Gifte bilden. Verbraucher sollten solche Lebensmittel deshalb besser nicht auf Vorrat zubereiten, empfiehlt die Verbraucherzentrale. Professionelle Hersteller könnten Temperatur und pH-Wert viel genauer kontrollieren als Hobby-Köche.

Das sind Faktoren, die Einfluss auf die Vermehrung des entsprechenden Bakteriums haben. Das Bakterium Clostridium botulinum bildet ein Nervengift, das für Menschen gefährlich sein kann. Da es zu Hause schwer ist, die Vermehrung dieses Bakteriums zu verhindern, sollten Hobby-Köche solche Lebensmittel innerhalb weniger Tage verbrauchen.

