

Kochen & Genießen

Pflanzenblüten sind besonders intensiv

Basilikum, Salbei, Lavendel: Von vielen Kräutern verwenden Verbraucher vor allem die Blätter, doch auch deren Blüten können einen tollen Geschmack entfalten

Pflanzenblüten sehen nicht nur schön aus: In vielen von ihnen steckt richtig viel Geschmack. „Die Pflanzen stecken ihre volle Kraft da rein“, sagt Bio-Gärtner Christian Herb. Das bedeutet: Die Blüten enthalten im Vergleich zur restlichen Pflanze besonders viele ätherische Öle und Geschmacksstoffe. Basilikumblüten seien beispielsweise noch intensiver als ihre Blätter, sagte Herb. Auch bei vielen Kressensorten und Rautengewächsen schmecken die Blüten „wie die Blätter, nur zarter“.

Die Blüte des roten Ananassalbeis entfaltet eine leicht süßliche Note. Außerdem enthält sie eine Menge

Antioxidantien. Hornveilchenblüten erinnern mit ihrem Geschmack „ein wenig an Marzipan“. Blüten wie die des Hornveilchens schmecken pur oder auf einem Stückchen Butterbrot. Vor allem aber sind sie als Dekoration für Salate hervorragend geeignet. „Das Auge isst schließlich mit“, so Herb.

Im Prinzip ist die Blüte fast jeder Pflanze essbar. Natürlich vorausgesetzt, sie ist ungiftig. Vorsicht ist angebracht bei Nachtschattengewächsen wie Tomaten und Kartoffeln. Die Blüten dieser Gemüsesorten enthalten laut Herb Giftstoffe. Da könne einem nach dem Essen der etwa übel werden.

Genau auskennen sollten sich Verbraucher auch bei Doldenblütlern: Der essbare Kerbel und der hoch giftige Gefleckte Schierling seien fast nicht zu unterscheiden. Da habe selbst er als Profi mitunter Probleme, verriet Herb. Blumen und Kräuter lassen sich nicht nur im eigenen Garten oder im Blumenkasten auf dem Balkon heranziehen. Bevor Spaziergänger in der Natur etwa Lavendel oder Löwenzahn pflücken und hineinbeißen, sollten sie aber ihre Umgebung sondieren. In Straßennähe könnten die Pflanzen abgasbelastet sein, sagte Herb.



Viele Blüten sehen nicht nur gut aus, sondern schmecken auch.
FOTOS: DPA

Geschmackvoll

Max is(s)t pünktlich...

Morgen ist Frühlingsanfang. So rechnen jedenfalls die Meteorologen. Auch nicht schlecht, das erzeugt vorzeitige Frühlingsgefühle. Zeit also, sich nach kulinarischen Dingen umzuschauen, die abseits von Eisbein mit Sauerkraut oder Grünkohl mit Brägenwurst leicht und bekömmlich sind. Da war der Weg zum Hering nicht weit. Der hat Saison, lässt sich in mannigfaltigen Variationen zubereiten und erlaubt eine Menge geschmacklich-kombinatorische Kreativität.

Mein Fischexperte Günter Markstein aus Parchim hat viele Rezepte auf Lager, die den Hering frühlinghaft beschwingt in Szene setzen. So kann man beispielsweise raffiniert marinieren. Geht ganz leicht, bei solchen Aktionen geht nicht



viel falsch zu machen: Kleine grüne Heringe, Kopf ab, mehlieren, in Öl goldbraun ausbacken, abtropfen lassen und in ein Glas schichten. Dann werden Zwiebeln und Knoblauch in Olivenöl gedünstet, Weißwein angegossen und alles um die Hälfte eingekocht. Dazu kommen Honig, Zitronensaft, Lorbeer, Rosmarin, Rosinen und Pinienkerne, Salz, Pfeffer und ganz nach Gusto Zucker. Das wird drei Minuten geköchelt und schließlich über den Fisch gegeben. Der hat nun an kühlem Ort mindestens 24 Stunden Zeit zum Ziehen.

Eine andere Variante, die mir auch gut gefällt, sind gefüllte Heringe. Dazu wird von den grünen, geköpften Heringen die Mittelgräte entfernt. Die Filets salzen, pfeffern

und zehn Minuten ziehen lassen. Sodann wird die Heringsmilch mit Butter, Senf und Petersilie zu einer geschmeidigen Masse vermischt. Die Filets auf der Hautseite anbraten und auf der Innenseite dick mit der Masse bestreichen. Alles zusammenklappen und mit Semmelkrumen überstreut in einer feuerfesten Keramikform bei starker Hitze fünf bis zehn Minuten überbacken. Hier liegt das Problem nur darin, darauf weist mich Koch Joachim Rummel aus Boizenburg hin, dass im Hering auch genügend Milch enthalten sein muss. Bei einem guten Fischhändler, meint Rummel schmunzelnd, sollte das klappen.

Kombinieren lässt sich beides mit gedünstetem Gemüse wie Möhren, Sellerie, Porree und vor allem reichlich Zwiebel. Als geschmacklich ergänzenden „Beifang“ kann man lauwarmen Specksalat, Pellkartoffeln, frischen Salat oder Kräuterquark auf den Tisch bringen. Ganz köstlich ist für Max auch frisch geröstetes Knoblauchbrot.

Dazu wird gepresster Knoblauch in wenig Olivenöl verrührt und beidseitig auf die Brotscheiben gestrichen, die im Ofen gut geröstet werden. Geht auch in der Pfanne. Dann kommt der Knoblauch eben hinterher auf das Brot.

Wer als appetitanregende Vorspeise noch etwas Raffinesse ins Spiel bringen möchte, der kann die Brotscheiben als Häppchen mit Hering, geräucherter Forelle und Lachs anrichten. Auch dazu gibt's an bekannter Stelle ein feines Rezept. Dort wird der Fisch aber mit Blinis, also einer Art Eierkuchen, kombiniert.

Ein jüdisches Sprichwort sagt übrigens: In schlechten Zeiten ist auch der Hering ein Fisch. Wie dem auch sei: Bei mir gibt's morgen Abend jedenfalls Hering mit Knobibrot. So läute ich den Frühling pünktlich ein. Und nicht vergessen: Hering muss schwimmen.

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

ANZEIGE



medienhaus **nord**

Muttertag mit Maxi Arland in Bad Nauheim

Erleben Sie am Muttertagswochenende einen exklusiven Nachmittag mit dem TV-Liebling, Frauenschwarm und Entertainer Maxi Arland. Im prächtigen Jugendstiltheater des Hotels, welches zu den schönsten Theatern in Hessen zählt, erleben Sie einen exklusiven musikalischen Nachmittag mit dem hochkarätigen Stargast Maxi Arland, unvergesslicher Musik und weiteren Überraschungen in einem bunten Unterhaltungsprogramm. Sie wohnen im luxuriösen CONPARC Hotel im Jugendstil oberhalb des prächtigen Kurparks.

Eingeschlossene Leistungen:

- 2 Übernachtungen mit Frühstücksbuffet im 4-Sterne Superior CONPARC Hotel Bad Nauheim
- 1x abendliches Dinnerbuffet nach Wahl des Küchenchefs im Hotel am 13. 05.
- 1x köstlicher Muttertagsbrunch als Buffet (aufgebaut im wundervollen Emporensaal)
- Kleines Muttertagspräsent für alle Mütter
- Eintritt für den exklusiven musikalischen Nachmittag mit Maxi Arland sowie unterhaltsamen Rahmenprogramm im hoteleigenen Jugendstiltheater am Muttertag
- Kostenfreie Nutzung des SPA-Bereichs im Hotel

Reisepreis: 239 Euro pro Person im Doppelzimmer
60 Euro Einzelzimmerzuschlag

Reisetermin:

13.05. – 15.05.2017

Veranstalter: HKR GmbH, Hannoversche Straße 6-8, 49084 Osnabrück. Es gelten die AGB des Veranstalters. Eigene An- und Abreise. Preis zzgl. Kurtaxe.

Buchbar in folgenden Kundencentern:

Gadebusch: Joh. Stelling-Str. 6; Güstrow: Domstr. 9; Hagenow: Schweriner Str. 1; Ludwigslust: Seminarstr. 3; Parchim: Ziegenmarkt 10a; Perleberg: Berliner Str. 1; Rostock: Bergstr. 10, Schwerin: Mecklenburgstr. 39