

## Kochen &amp; Genießen

## Herzhaft lecker

## Streusel aus Käse

Süße Streusel auf dem Kuchen sind bekannt. Ein leckeres Highlight sind aber herzhaftere Streusel, etwa in einer Käse-Paprika-Variante. Hinein gehören Mehl, geriebener Parmesan, Salz, getrockneter Oregano, rosenscharfes und edelsüßes Paprikapulver. Zu der Mischung werden nach und nach kalte Butter und etwas Wasser gegeben. Dann alles zu Streuseln verknetet und kalt stellen. Damit gelingt beispielsweise ein Gemüse-Crumble.

## Brotchips selbst machen

Älteres Brot ist ideal für Brotchips. Für die Zubereitung wird es in dünne Scheiben geschnitten. Anschließend nach Geschmack klein gehackte Kräuter, Zwiebeln oder Knoblauch mit Gewürzen, geschmolzener Butter oder Öl vermengen. Die Brotscheiben bestreicht man dann dünn mit dem gewürzten Öl und setzt sie nebeneinander auf ein mit Backpapier ausgelegtes Blech. Anschließend werden sie bei 180 Grad einige Minuten im Backofen goldbraun geröstet.

## Langes Garen macht zart

Vor allem auf Streetfoodmärkten findet es sich auf der Speisekarte: Pulled Pork. Wörtlich lässt sich das mit „gerupftes Schweinefleisch“ übersetzen. Das Fleischgericht wird bei niedriger Temperatur langsam gegart. Schweineschulter und -nacken eignen sich dafür besonders gut. Die Zubereitung erfolgt im Smoker. Sie ist aber auch im Backofen möglich und dauert rund 16 Stunden bei 100 bis 130 Grad Celsius.

## Die japanische Pausenstulle

Onigiri werden auch in Deutschland immer beliebter

Ob rund, drei- oder viereckig, vegetarisch oder vegan gefüllt, mit Fisch oder Fleisch: Onigiri sind in Japan eine beliebte Zwischenmahlzeit. Die kleinen Reispäckchen haben den Stellenwert eines belegten Brötchens oder eines Pausenbrotts. Kinder bekommen sie mit in die Schule, Erwachsene nehmen Onigiri mit zur Arbeit.

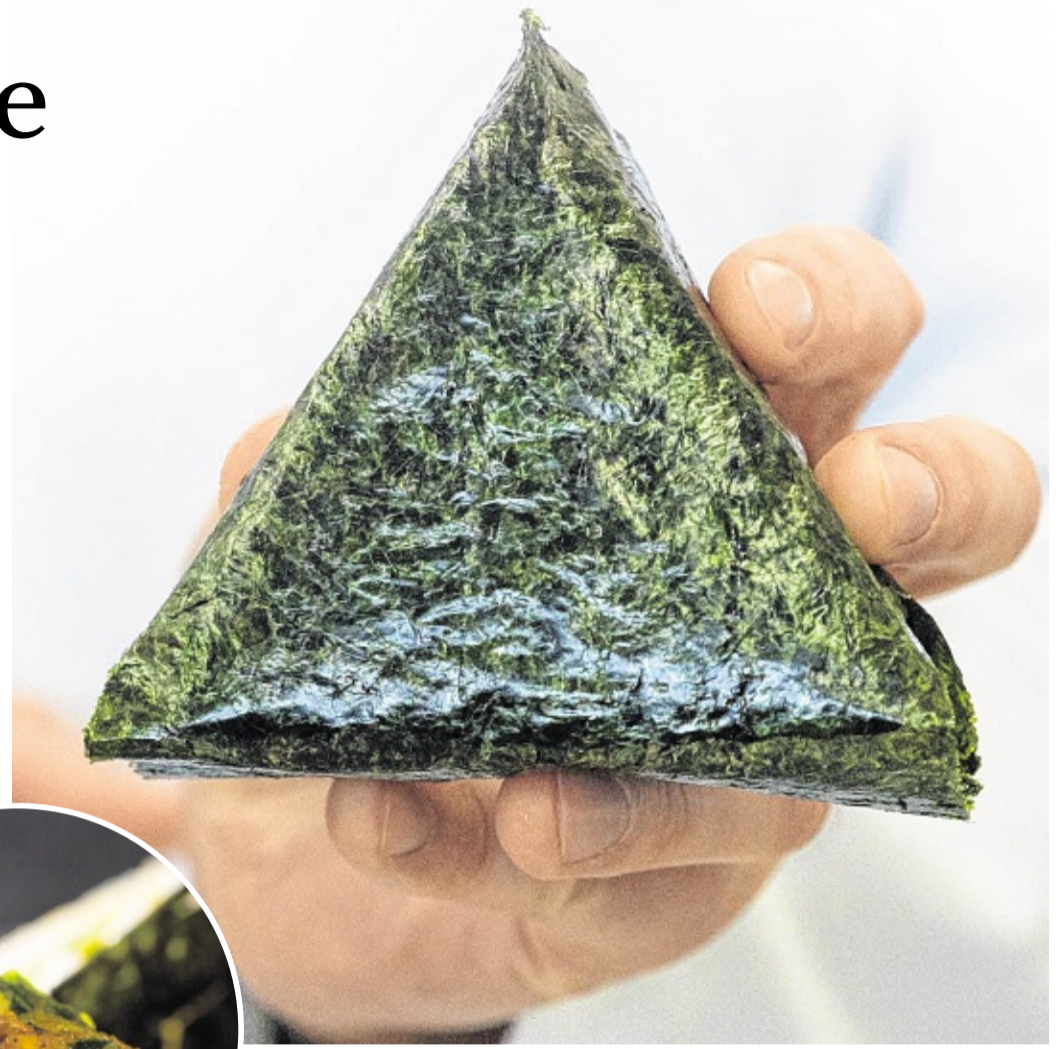
„Und ähnlich wie hier in der Bäckerei, im Supermarkt oder an der Tankstelle, bekommt man in Japan auch fertige Onigiri an jeder Straßenecke angeboten“, weiß Thorsten Reuter, Inhaber des Unternehmens Rice-Up in Berlin. „Dieser transportable Snack ist in Japan tatsächlich schon seit mehr als 1000 Jahren populär“, erzählt die in Deutschland lebende japanische Foodbloggerin Kaoru Iriyama.

Die Herstellung ist einfach und schnell, die Zutaten müssen nicht teuer sein. Man braucht dazu einen klassischen Sushireis, das ist ein Rundkornreis ähnlich wie Risottoreis. „Wir verwenden für Onigiri Bioreis aus Norditalien“, sagt Reuter. Der sei zwar vom Nährwert- und Stärkegehalt etwas anders als japanischer Sushireis, funktioniert aber. Auch Thomas Donda von Nigi Berlin bezieht seinen Reis aus Norditalien, allerdings ei-

ne japanische Sushireissorte, die dort angebaut wird.

Für drei bis vier Onigiri sind etwa 120 Gramm oder eine Tasse Reis nötig. Bevor der Reis gekocht wird, muss er gewaschen werden. Dazu gibt man ihn in einen Topf mit kaltem Wasser und rührt herum, bis das immer wieder neu hinzugefügte Wasser nicht mehr milchig von der abgehenden Stärke wird, sagt Donda. Dieser Vorgang wird so lange wiederholt, bis das Wasser klar bleibt. Dann wird der Reis in Salzwasser gekocht. Ein Richtwert für das Reis-Wasser-Verhältnis steht in der Regel auf der Verpackung.

„Ein bisschen Fingerspitzengefühl braucht man aber“, findet Reuter. Außerdem ist die Kochlänge je nach Topf und Herd (Elektro, Gas oder Induktion) verschieden. Grundsätzlich gilt: kurz aufkochen, dann schnell herunterstellen und langsam vor sich hinköcheln lassen, bis der Reis das Wasser vollständig aufgenommen hat. Dabei



Dreieckiger Snack: Bei Onigiris wird gefüllter Reis mit einem Algenblatt umhüllt. Sehr lecker schmeckt etwa eine Onigirifüllung aus Kürbis-Sesam (links).

FOTOS: KLAUS-DIETMAR GABBERT

solte der Deckel möglichst nicht abgenommen werden.

„Wenn der Reis fertig ist, muss er heruntergekühlt werden“, sagt Donda. „Mit 25 bis 30 Grad lässt sich der Reis hervorragend weiterverarbeiten“, erklärt Reuter. Das Lebensmittel wird dann in Kugeln oder Ecken geformt, in die Mitte drückt man die kleingeschnittenen Zutaten. „In meiner Familie werden Onigiri traditio-

nell mit gesalzenem und gegrilltem Lachs, eingelegten Sauerpflaumen (Umeboshi) und etwas Ingwersaft gefüllt“, erzählt Iriyama.

Tatsächlich sind der Kreativität in Sachen Füllung kaum Grenzen gesetzt. Ob geräucherter Fisch, Hackfleisch oder Filetstückchen, kleingeschnittenes Gemüse oder Avocado-creme – alles schmeckt, solange es klebt. Reuter füllt gerne mit Kürbis-Sesam, Erdnuss-Miso-Pasta, Frischkäse

mit scharfen Gurken, Mango-Chutney, Thai-Curry oder Meeresalgen-Salat. Donda hat drei andere Varianten im Angebot: Ingwer-Hühnchen, gebratenes Rindfleisch und Teriyaki-Ente.

Steckt die Füllung im Reis, wird die Ecke oder Kugel mit einem gerösteten Algenblatt eingewickelt. Die Ummantelung kann vollständig sein, oder teilweise. In jedem Fall dient sie als Griff.

Annette Meinke-Carstanjen

## Zum Espresso passt stilles Wasser

Stilles Wasser ist ein guter Begleiter zum Espresso. So kommen seine intensiven Aromen zur Geltung. Am besten wird das Wasser vor dem ersten Schluck Kaffee getrunken: Es reinigt nach dem Essen die Ge-

schmacksknospen und sorgt dafür, dass der Espresso unverfälscht schmeckt. Auch die Temperatur hat einen Einfluss auf den Genuss: Hat das Wasser Zimmertemperatur, harmoniert es sehr gut mit dem Kaffeegeschmack.



## Süßkartoffeln stecken voller Vitamin D und Ballaststoffe

Anders als es ihr Name vermuten lässt, sind Süßkartoffeln nicht mit den heimischen Knollen verwandt. Auch von den Inhaltsstoffen her unterscheidet sich die Batate von der normalen Kartoffel: Sie enthält reichlich Ballaststoffe (3,1 Gramm pro

100 Gramm, die Kartoffel hingegen nur 1 Gramm). Außerdem stecken in der Süßkartoffel wichtige Pflanzenstoffe wie Anthocyane. Sie haben eine antioxidative Wirkung, das heißt, sie binden im Körper freie Radikale. Außerdem sollen sie entzündungshemmend und gefäßschützend wirken. Das süßlich schmeckende Gemüse enthält außerdem viel Vitamin D, Beta-Carotin, sowie Eisen und Zink.

Sie können wie Kartoffeln gekocht, gebraten oder im Ofen gebacken werden.

Sie können wie Kartoffeln gekocht, gebraten oder im Ofen gebacken werden.

## Geschmackvoll

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

Kennen Sie auch noch die Zeit vor etwa 30 Jahren, als es nichts zu essen gab und alles nur Mangelwirtschaft war? Gähnende Leere in den Kaufhallen. Fleisch nur auf Zuteilung oder Bück-dich-Ware ganz nach Beziehung. Obst und Gemüse nur gegen harte Währung. Die Hausfrauen waren schier am Verzweifeln. Die Kinder machten vor Hunger Klimmzüge an den Tischkanten, schafften aber wegen Vitaminmangel nicht mehr als drei. Oder man musste nach dem Motto handeln: „Wo jeder klaut, fehlt keinem was...“ Rouladen oder Steaks waren kulinarische Sechser auf dem Mittagstisch. Und die Köche konnten alle nicht kochen, weil sie mehr Marxismus als Warenkunde und Kochtechniken büffeln mussten. „Fourschtbar...“, wie ein Berliner Kollege gelegentlich sagt. Sie werden merken, ich spiele pointiert auf Vorwendezeiten in hiesigen Landen an. Also legen wir mal den Schalter um: Klar musste

man oft improvisieren. Aber die DDR-Küche war nicht so schlecht wie ihr Ruf, die Köche konnten auch mit weniger exquisiten Zutaten passabel kochen. Ich habe in dieser Zeit sehr gern Kurzgebratenes gegessen und mit allem kombiniert, dessen man habhaft werden konnte. Auch den legendären Toast Hawaii habe ich des Öfteren in den Alu-Grill geschoben. War kein kulinarischer Hammer, aber eine durchaus schmackhafte und sättigende Speise. Daran habe ich kürzlich gedacht, als ich ein Steak-Rezept mit Ananas entdeckte. Natürlich versehen mit den Vorzügen der Überflusswirtschaft. Da wurde Schweinehals in Szene gesetzt. Klingt nach Wendehals. Meine Mutter hätte aber Schweinekamm oder -nacken dazu gesagt. Der ist schön durchwachsen, so dass der Braten saftig wird.

Also gibt es heute Schweinesteak à la Max. Damit Sie keinen postsozialistischen Erinnerungskoller bekommen, ersetze ich die Ananas mit Melone. Das Ganze geht so: Zuerst

brate ich den Schweinehals am Stück etwa zehn Minuten scharf an, den ich mit einer Mischung aus Salz, Pfeffer, Orangenabrieb und Chili gewürzt habe. Raus aus der Pfanne auf einen Teller, mit je einer Scheibe gegrillter Melone belegt und mit Alufolie bedeckt zum Warmhalten rein in den Ofen. Nun kommen ganz nach Geschmack zwei bis drei klein geschnittene Knoblauchzehen samt Currypulver in die Pfanne, die leicht angebraten werden. Danach wandern ein fein geriebenes Stück Ingwer, Melonenstückchen, etwa 400 Gramm Spinatsalat und 180 Milliliter Kokosmilch hinterher. Alles kurz aufkochen lassen, vom Herd nehmen und mit Zitronensaft, Salz und Cayenpeffer abschmecken. Erst jetzt das Fleisch aufschneiden und in tiefere Teller legen, mit dem Spinat-Melonen-Gemisch garnieren

und den Melonenscheiben krönen. Durch ein paar Limettenblätter kann man dem Ganzen noch eine frische Note geben, wie mir Küchenchef Stefan Zeisler vom „Esszimmer“ in Plau am See empfahl. Stellen Sie sich mal vor: Das hat trotz ostalgotischer Geschmacksnähe und ganz ohne Käse in Kombination mit einem Baguette trefflich gemundet. Es is(s)t eben eine Frage der Kraft, das wusste schon der alte Tucholsky, wenn man sich selber treu bleibt... Und wenn mir wieder mal danach ist, kommt was Kurzgebratenes in die Pfanne und der Kühlschrank wird nach Kombinationsmöglichkeiten durchsucht.



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