

Kochen & Genießen

So versüßt Porridge den Morgen

Früchte liefern Süße und Frische – und bei Milchprodukten und Getreide darf man experimentieren

Etliche altbekannte Lebensmittel gelten plötzlich als supermodern. Unter anderem Porridge. Huch, denkt sich wohl mancher, der seit Jahrzehnten jeden Morgen seinen gekochten Haferbrei löffelt – denn genau das ist Porridge.

Auf zahlreichen Modeblogs und in Kochbüchern präsentieren die Autoren Kreationen mit frischen oder getrockneten Früchten, Ahornsirup und Milchprodukten. Und nicht mal Hafer ist als Grundlage für Porridge Pflicht.

Bei den Zutaten darf gespielt werden, wer es richtig macht, kann sich so ein gesundes Frühstück anrühren. Getreide in Kombination mit Obst, Milchprodukten und vielleicht Nüssen mache aus Porridge ein vollwertiges Frühstück, sagt Gabriele Graf, Expertin für Lebensmittel und Ernährung bei der Verbraucherzentrale NRW. Wichtig: Vorsicht mit Süße und Zucker. „Süße kann in Form von Früchten zugegeben werden“, sagt Graf. Das kann auch Trockenobst sein. Ursprünglich wurde Porridge ebenso gesalzen gegessen, erzählt die Expertin.

Traditionell kocht man zuerst Haferbrei aus Haferflocken oder gemahlenem Hafer. „Es ist Geschmackssache, ob man gleich Milch mitkocht – oder das Porridge lediglich in Wasser kocht und die Milch hinterher kalt darüber gibt“, sagt Maja Nett, Food-Bloggerin und Kochbuchautorin. Es muss keine Kuhmilch sein, Ersatzprodukte gehen ebenfalls.

Wer dann doch etwas süßen will, gibt Honig, Sirup oder Zimt und Zucker darüber, empfiehlt Nett. Süße liefern auch Apfelmus oder getrocknete, eingeweichte Pflaumen. Wer mag, gibt auf den heißen Brei tiefgefrorene Himbeeren



Porridge lässt sich vielfältig kombinieren.

FOTO: EDITION FACKELTRÄGER/MARIA BRINKOP

– die taugen an und behalten einen kühlen Kern. Zum Porridge schmecken außerdem Nüsse. Auch bei der Wahl der Flocken lasse sich variieren, sagt die Bloggerin. „Dinkel-, Hirse- oder Reisflocken sind eine Abwechslung zu klassischen Haferflocken.“ Nett mag gern eine Abwandlung des klassischen Porridge mit Quinoa. Sie kocht das Pseudogetreide in Milch: „Ich schmecke es hinterher mit Trockenpflaumen oder Ahornsirup und einem Klecks Naturjoghurt ab.“ Mischungen aus Getreide und Pseudogetreide empfiehlt die australische Köchin und Autorin Donna Hay in ihren Büchern. In einem gibt es das Rezept für ein Fünfkorn-Porridge – aus Dinkel-, Hafer- und Gersteflocken, weißem Quinoa und Leinsamen. Hay empfiehlt, die Körner in einer Milch-

Wasser-Mischung zu köcheln und zum Schluss Meersalzflöckchen und Honig dazuzugeben.

Während der warme Brei für manche am Morgen noch ungewohnt ist, empfinden andere das als besonders wohltuend. Viele schrecken aber der vermeintliche Aufwand ab, schon am Morgen den Herd anzumachen und mehrere Zutaten zu mischen. Aber an der Zeit solle es nicht scheitern, meinen die Expertinnen. „Generell ist Porridge ultraschnell zuzubereiten“, sagt Nett. Wer es morgens eilig hat, gibt einfach nur die Haferflocken mit Wasser in den Topf und köchelt die Mischung einige Minuten leicht. „In der Zwischenzeit kann man sich wunderbar die Zähne putzen oder die Haare frisieren.“ Danach etwas kalte Milch und Zimt-Zucker dazu-

geben und genießen.

Graf empfiehlt, sich bewusst Zeit für ein Frühstück und dessen Zubereitung zu nehmen. „Außerdem kann man zum Beispiel etwas gröbere Haferflocken schon am Vorabend in Wasser einweichen.“ Die Mischung bleibt dann über Nacht im Kühlschrank. „Am Morgen kann man die gequollenen Flocken mit etwas Milch in der Mikrowelle oder im Topf erhitzen, oder auch einfach kalt angerührt mit Milchprodukten essen.“ Wer auf Milch verzichten will, kann die Flocken in Orangensaft einweichen. Dazu passen getrocknete Aprikosen, Zimt und Kakaopulver.

Inzwischen gibt es fertige Porridge-Mischungen im Supermarkt. Dabei sollte man sich die Zutatenliste genau anschauen – oft steckt darin viel Zucker. *Sophia Weimer*

Rezensiert

Würrelk wat förs Leckermuul

Alte Rezepte auf Platt garniert mit hochdeutschen Anekdoten. „Plattdüütsch köckern“ – was für ein Versprechen von Volker Butenschön! Feiern die alten norddeutschen Rezepte wieder Einzug in die moderne, junge Küche von heute? Die alten Mecklenburger kennen die Rezepte – Labskaus, Pannfisch oder aber Fliederbeersuppe. Und auch ich koche gerne. Gerne Rezepte von meiner Mutter und Großmutter. Es ist wichtig, dass wir unsere Wurzeln, auch die kulinarischen, nicht vergessen. Meine Gefühle beim Rezensieren waren also gemischt. Schließlich stehen die Chancen, dass man enttäuscht wird, besonders gut, wenn man besonders hohe Erwartungen hat. Und die hatte ich.

Die gute Nachricht – tief durchatmen, Trommelwirbel ... das Buch ist wirklich fantastisch. Angefangen beim übersichtlichen Inhaltsverzeichnis: Es unterteilt sich farblich in die Bereiche Vörlage un Twüschendör, Supp un Anners Wat, Satt warrn, Söötkraam, Proost und Leckerkraam vun Frücht. Danach folgt eine nette Anekdote: „Wie der Plattdeutsche isst“. Besonders schön: Der Text ist einmal auf Hochdeutsch und daneben auf Platt. Toll! Denn: So werden die Unterschiede in der Formulierung und auch im Wortspiel und -klang deutlich.

Dann folgen 40 Rezepte. Von Krabbensalaat bis Zwetschenmoos ist alles dabei, was das norddeutsche Herz begehrt. Und auch nützliche Tipps hat Volker Butenschön formuliert, beispielsweise wie man Krabbent pult.

Die Rezepte sind allesamt auf Platt: links die Angaben, rechts die Zubereitungsan-

leitung. Und unten drunter oder nebenan? Da gibts immer eine kleine Schnackerei. Und die sind sehr charmant und trocken – wie wir Mecklenburger eben. So schreibt Butenschön neben das Rezept „Eierkööm“: „Gerne auch juxhaft als Klötenkööm bezeichnet, sorgt dieses Getränk in der Damenwelt aufgrund der so entstehenden vermeintlichen Doppeldeutigkeit – und wegen des hochprozentigen Genusses – für heiteres Gegacker (kann, mutt aver nich).“

Durchweg ist dieses Kochbuch jung und spritzig gestaltet. Viele Farben und klare Konturen. Nicht zu überfrachtet. Es wurde sich auf das Wesentliche beschränkt – und das ist gut so. Und am Ende? Da gibts ein Glossar. Wer also, so wie ich, nicht alle plattdutschen Wörter auf Anhieb versteht, kann hinten nachschlagen.

Fazit: Ein Muss für den Norddeutschen. Für Jung und Alt. Um Erinnerungen aufleben zu lassen, um Platt besser zu verstehen und natürlich zum Kochen.



Plattdüütsch köckern, Rezepte und Schnackereien, Volker Butenschön
Carl Schünemann Verlag 2016
Preis: 14,90 Euro
ISBN 978-3-944552-71-2

Annegret Behncke



Kontakt zur Autorin:
abeh@svz.de

Geschmackvoll

Max is(s)t kritisch...

Das offizielle M-V jubelt. Der deutsche Nordosten ist das Urlaubsland schlechthin. Na gut, zugegeben, die Bayern sind diesbezüglich noch um eine Nasenlänge vorn. Aber das ist, glaubt man dem einheimischen Tourismusverband, nur noch eine Frage der Zeit. Und außerdem haben die unterhalb des Weißwurstäquators ja nicht mal die Ostsee. Betrachte ich mir aber die kulinarische Landschaft zwischen Elbe und Peene, dann komme ich schon ein wenig ins Grübeln. Denn wenn man die Restaurationen aller Couleur vor allem auf dem flachen Land betrachtet, ist schon ein Qualitätsgefälle festzustellen. Ich umschreibe das immer recht vorsichtig mit dem Begriff „Kulinarik mit Reserven“. Dazu zähle ich übrigens auch den Service, der vielerorts eben nur ein mäßiges Niveau hat. Aber das ist ein anderes Thema, das ich auch mal auf die Schippe nehmen werde. Richtig ist aber auch, wie mir Gastronom und

Koch Thorsten Falk aus Plau am See bestätigt, dass M-V kulinarisch gesehen durchaus „bunt“ aufgestellt und eine generelle Gaststättenschele nicht nötig ist. Für jedes Angebot, so Falk, gibt es einen Markt und gerade in den touristischen Zentren an der Küste und den Seen setze sich immer mehr kulinarische Qualität durch. Für ihn wird M-V im Landeschnitt trotz „Luft nach oben“ seinem kulinarischen Anspruch gerecht. Mein Eindruck aber ist: 40 Qualität, 60 Reserven. Was ich hauptsächlich kritisiere, ist die teilweise Einfallslösigkeit in der nordöstlichen Gastronomie, deren Qualität aus meiner Sicht zu viel über den Preis und nicht das Produkt definiert wird. Gut, nun kann man sagen, dass der Gast den Preis diktiert. Für ein Qualitäts-Schnitzel bezahlt der eben meist keine 12,80 Euro, sondern tendiert zu den 4,70 Euro, die vielerorts angepriesen werden. Für mich wäre der goldene Mittelweg ein Angebot, das von kulinarischer Fantasie und Anspruch geprägt und trotzdem preislich

ausgewogen ist. Kochende Initiativen wie „Plau kocht“, „Ländlich fein“ oder „Grand Schlemm“ auf Usedom beweisen doch, dass es geht. Und das zu bezahlbaren Preisen, weniger Masse, weniger Fertigprodukte, mehr Klasse. Wie wäre es beispielsweise mit einem Dorsch „Strindberg“ mit Mecklenburger Drillingen und Gurkensalat, den Lars Degner vom Seehotel in Plau aufischt. Man braucht vier Dorschfilets mit Haut, die mit Salz und Pfeffer gewürzt werden. Die Seite ohne Haut wird dünn mit Senf bestrichen und mit feinen Zwiebelwürfeln bestreut. Dann wird alles in Mehl gewälzt, durch Eier gezogen und in heißem Öl gebraten. „Fertsch“, wie der kochende Sachse sagen würde. Dazu gibt's Drillinge. Nein, nicht was Sie vermuten könnten... Das sind kleine, typisch ovale Kartoffeln, die mit Schale in Salzwasser bissfest gekocht, danach längs halbiert werden. Dann wird

Speck in feine Würfel geschnitten und in einer Pfanne angebraten. Nun wird es Zeit, dass auch die Drillinge in die Pfanne kommen und scharf angebraten und gut gewürzt werden. Zum Schluss kommt noch fein geschnittener Frühlingslauch dazu. Alles mit dem Fisch servieren. Tolles Gericht, zu dem noch ein pikanter Gurkensalat gehört, der im vollständigen Rezept beschrieben wird.

Max' Fazit: M-V ist ein wundervolles Land und hat neben viel Natur und Sehenswürdigkeiten auch viel Geschmack zu bieten. Den kann man aber durchaus ausbauen und so mehr kulinarische Identität erreichen. Eben die erwartet der Gast, der aus Bayern, Österreich, der Schweiz oder anderen Ländern das künftige Urlaubsland Nr. 1 besucht.

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

