

Essen & Trinken

Geschmackvoll

Nicht viel
schnacken...

Na gut, ich gebe zu, ein Faible für hanseatische Tugenden zu haben. Dazu gehören für mich Weltoffenheit, Unternehmungsgeist, Verlässlichkeit, Gediegenheit, alles gepaart mit einem guten Maß an vornehmer, aber nicht unnatürlicher Zurückhaltung und Selbstironie. Das hat selbst im Zusammenhang mit „Äten und Trinken“, darum geht es ja wohl hier, seine Bedeutung. Soll heißen, es ist auch eine Tugend, wenn nicht viel geschmachtet, sehr wohl aber kulinarisch-kreativ gehandelt wird. In diesem Sinne muss man nicht an alten Zöpfen festhalten, sondern tradierte Rezepte ideenreich und im besten Sinne des Wortes mit viel Geschmack weiterentwickeln. Warum also nicht maritim geprägte norddeutsche Küche dem kulinarischen Zeitgeist anpassen, ohne sich dabei in kochtechnischen Schnickschnack zu verlieren. Die Palette der Zutaten ist so breit, dass der Fantasie nahezu keine Grenzen gesetzt sind. Und wenn man dann noch einen Sinn für raffinierte Kombinationen von Zutaten und den behutsamen Einsatz von Gewürzen hat, kann man auch zu Hause seinen Gästen Hochgenuss beschermen und Worte geschmacklichen Entzückens entlocken.

Michael H.
Max Ragwitz



www.kulinarische-portraits.de

Was steckt drin?

Meerrettich ist
Bakterienkiller

Pur ist er vielen Menschen zu scharf. Meerrettich wird deshalb oft mit Essig oder Sahne zu Soßen gemischt. Schuld an dem scharfen Geschmack und Geruch von Meerrettich – auch Kren oder Pfefferwurzel genannt – ist die große Menge an sogenannten Thiocyanaten. Die Schärfe hat für den Körper aber Vorteile: Meerrettich enthält viele Stoffe, die gegen Bakterien, Pilze und Viren helfen. Trotz seines farblosen Äußeren ist die Wurzel sogar der Zitrone überlegen. Meerrettich enthält doppelt so viel Vitamin C wie die Zitrusfrucht, außerdem Kalium und Kalzium. Um Meerrettich zu verwenden, muss die Wurzel gesäubert, geschält und dann das Weiße geraspelt werden. Geriebener Meerrettich lässt sich gut einfrieren, kann aber auch in Essig aufbewahrt werden. Mit saurer Sahne und Zitronensaft mischt man eine scharfe Soße zu Fleisch. Zu kaltem Fleisch oder Fisch passt Meerrettichsahne.

Maritime Küche mit Zeitgeist

Anne-Kathrin Werth verpasst schmackhaften Fischgerichten mediterrane Nuancen

WISMAR In Wismar wandelt man allorts auf historischen Pfaden, entdeckt Gebäude mit prachtvoll gestalteten Fassaden und malerische Fachwerkhäuser. Auf der Suche nach kulinarischen Tipps in der Hansestadt führte mich aber ein Hinweis meines Freundes Detlef Schmidt auf die richtige Fahrte. Der Mann mit der Fliege, wie die Wismarer den Autor zahlreicher ortsgeschichtlicher Bücher kennen, riet mir: „Geh mal zu Anne-Kathrin Werth ins Restaurant Wismar. Die weiß mit Fisch umzugehen und hat ein untrügliches Gespür für raffinierte geschmackliche Kombinationen.“

Gesagt, getan, ich habe bei der ebenso charmannten wie humorigen Frau angeklopft und den Besuch nicht bereut. Aufgefordert, das Angebot ihres Restaurants in einem Satz zu beschreiben, antwortet sie trocken, aber mit Schalk in den Augen: „Maritim“. Das reicht mir nicht. Ich entlocke der Frau mit dem blonden Haarschopf einen erstaunlich langen Satz heraus: „Wir bringen vor allem frischen Fisch auf den Tisch und haben uns etwas auf Dorsch spezialisiert.“

Auch damit bin ich noch nicht recht zufrieden und locke die Küchenchefin mit der provokanten Frage: „Warum verpassen Sie vor allem Ihren Fischgerichten einen offensichtlichen mediterranen Touch? Das passt doch gar nicht in die norddeutsch-steife kulinarische Atmosphäre.“ Damit hatte ich sie buchstäblich an der Angel: „Na hören Sie mal, mediterran genießt im-



Anne-Kathrin Werth steht auf Fischgerichte mit mediterranen geschmacklichen Akzenten (oben). **Hanseatisch stilvoll**, so präsentiert sich das Restaurant Wismar in der Breiten Straße (unten). FOTOS: RAGWITZ

merhin den Ruf als besonders gesunde und leicht bekömmliche Küche. Und schließlich sind die Norddeutschen ja (fast) alle plietsche Zeitgenossen, die genießen können.“ Soll wohl heißen, die „seute Deern“ Anne-Kathrin weiß, was den Gästen schmeckt und hat viele Ideen, Schmackhaftes auf den Tisch zu zaubern.

Jetzt kommt die 2. Vorsitzende des Hanseatischen

Köcheclubs Wismarbuch förmlich in eloquente Wollung: „Mediterrane Einflüsse eignen sich in der Kombination mit Fisch in besonderem Maß. Man kann dabei alle Register geschmacklicher Kreativität ziehen und sollte viel mit Kräutern und Gemüse arbeiten.“ Beim Einsatz solcher Produkte muss man nicht geizen, meint Werth, darf aber nicht in den Fehler verfallen, das Maß zu überspannen. Faustregeln gibt es dabei weitgehend nicht. Aber wichtig ist, dass der Eigengeschmack des Hauptprodukts, egal ob Fisch oder Fleisch, nicht überlagert und damit verfälscht wird. Immer gut beraten ist man aber, wenn man mediterrane Zutaten so zubereitet, dass beispielsweise beim Anbraten pikante Röstaromen entwickelt werden, die

dem Ganzen den abrundenden Pfiff verleihen. Die Küchenchefin verrät mir in diesem Zusammenhang, dass sie selbst die Gnocchi nach dem Kochen noch einmal leicht anbrät. „Das hat was“, sagt sie mit wissendem Augenaufschlag und lockt mich damit in die Küche zur Zubereitung des heutigen Rezepts.

Ich war begeistert und habe später von dem köstlichen Dorschfilet mit dem mediterranen Gemüse gekostet und Gaumenfreuden verspürt. Dabei hat, das ist mir immer wichtig, auch die Präsentation eine große Rolle gespielt. Die junge Frau versteht es vorzüglich, den Teller übersichtlich und ansprechend zu belegen und zu garnieren. Ganz nach dem Geschmack meines Vaters Sohn. Und Ideen, welches Gemüse man noch verwenden

kann, habe ich beim Essen auch entwickelt. Anne-Kathrin Werth ist auf das Ergebnis meiner Kreation gespannt. Ich werde sie überraschen.

Wer es übrigens deftiger und hanseatisch-bodenständiger mag, der sollte nicht versäumen, am kommenden Samstag zu den 13. Heringstagen in Wismar „anzulanden“. Dann nämlich präsentieren 13 Restaurants aus Wismar und dem Umland bis Ende März Hering in drei Varianten. Lecker, könnte man da ausrufen. Aber das Wort gibt's in meinem Sprachschatz nicht. Wohl-schmeckend eben...

Michael H. Max Ragwitz



Am nächsten Dienstag lesen Sie, wie man etwas essen kann, was man sonst gern trinkt.
www.svz.de/essen

Rezept der Woche

Dorschfilet
mit Tapenade auf
mediterrane Gemüse

ZUTATEN FÜR 4 PORTIONEN:

1 kg Dorschfilet ohne Haut und ohne Gräten, Zitrone, Salz, Mehl, Öl und Butter.

Für die Tapenade: 250 g schwarze Oliven mit Stein, 60 g Nonpareilles (kleine Kapern), 4 Sardellenfilets, 5 El Olivenöl

ZUBEREITUNG:

Das Dorschfilet mit Zitrone säuern, mehlieren, in einer Pfanne in heißem Öl anbraten und in Butter bei geringer Hitze fertig garen. Für die Tapenade aus den entsteinten Oliven, den Kapern und den Sardellenfilets im Blitzhacker eine geschmeidige Masse herstellen, dabei langsam das Öl untermixen. Würzen mit Zitronenschale, Salz und Pfeffer. Das mediterrane Gemüse mit der Tomatensoße auf den Teller geben, Dorschfilet darauf setzen, mit der Tapenade bestreichen und mit einer Zitronenecke garnieren. Dazu passen Rosmarinkartoffelwürfel.

(Das Rezept stammt von Anne-Kathrin Werth, Küchenchefin im Restaurant & Hotel Wismar in Wismar. Das vollständige Rezept gibt es im Internet unter: www.kulinarische-portraits.de/rezepte/rezepte.htm)

Kartoffelgerichte
mit Eiern
kombinieren

Die Kartoffel bietet viele Nährstoffe und auch hochwertiges Eiweiß. Damit der Körper die Proteine optimal verwerten kann, kombiniert man die Knollen am besten mit Eierspeisen wie Rühr- oder Spiegelei. Darauf weist der Bayerische Bauernverband hin. Mit 68 Kilokalorien sind Kartoffeln eine leichte Mahlzeit und deshalb ideal für die Fastenzeit geeignet. Leicht bleibt die Mahlzeit aber nur, wenn die Kartoffeln gedämpft oder gekocht werden. Pommes, Kroketten und andere frittierte Kartoffelgerichte sind dagegen kalorienreicher. Wenn möglich, werden Kartoffeln im Schnellkochtopf zubereitet. Das ist besonders schonend und erhält die Vitamine.

Viele Menschen ernähren sich mittlerweile vegetarisch. Das macht sich auch im Handel bemerkbar: So ist der Markt für fleischlose Produkte stark gewachsen. Bei Halfertigerichten wie Falafel oder Soja-Schnitzel stieg der Umsatz nach Angaben des Vegetarierbundes Deutschland (Vebu) vom ersten Halbjahr 2013 auf das erste Halbjahr 2014 um 36 Prozent auf nunmehr 50,4 Millionen Euro. Wer sich vegetarisch ernährt, sollte aber einige Nährstoffe im Blick behalten, damit im Körper keine Engpässe entstehen, empfiehlt der Vebu.

EISEN

Kommt in Vollgetreide und in Hülsenfrüchten, Ölsamen, Nüssen vor. Beim Gemüse sind Fenchel, Feldsalat,

Tipps zur fleischlosen Ernährung

Damit im Körper keine Engpässe entstehen, sollten Vegetarier Eisen, Jod & Co im Blick haben



Gemüse gehört zu einer gesunden Ernährung ohne Fleisch dazu. FOTO: JULIAN STRATENSCHULTE

Rucola, Zucchini, grüne Erbsen und Spinat besonders reich an Eisen, außerdem getrocknete Pflirsche, Aprikosen und Datteln. Um die Eisenaufnahme zu verbessern, hilft Vitamin-C-reiches Obst und Gemüse. Kaffee, schwarzer Tee, Milch und Eier hemmen die Aufnahme.

JOD

Kommt in Algen und jodiertem Speisesalz vor. Der Vebu rät, Braunalgen wie Kombu, Wakame oder Hijiki zu verwenden. Damit es nicht zu einer Störung der Schilddrüsenfunktion kommt, empfiehlt sich, nur Produkte mit gekennzeichnetem

Jodgehalt und der Angabe der maximalen Verzehrmenge zu kaufen.

VITAMIN D

In Champignons und Margarine kommt Vitamin D in geringen Mengen vor. Um genug zu bekommen, sollten Vegetarier täglich mindestens 15 Minuten an der frischen Luft verbringen: Dann wird der Körper über die Haut mit Vitamin D versorgt.

ZINK

Vollgetreide, Hülsenfrüchte, Ölsamen und Nüsse sind reich an Zink. Wie beim Eisen gilt: Kaffee und schwarzer Tee hemmen die Aufnahme.

OMEGA-3-FETTSÄUREN

Pflanzliche Öle wie Lein-, Hanf-, Walnuss- oder Rapsöl und Nüsse – vor allem Walnüsse – enthalten Alpha-Linolensäure.