

Kochen & Genießen

Tipps

Kleine Mengen zum Süßen

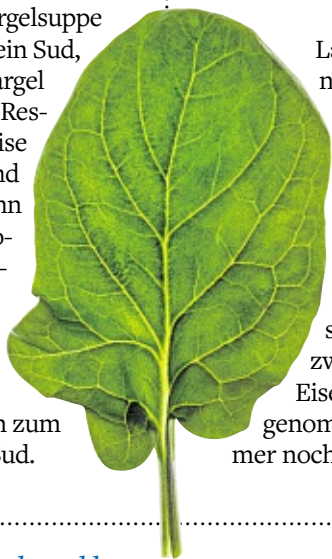
Manche greifen beim Süßen statt zu Industriezucker zu Dicksäften oder Sirup. Diese sind aber alles andere als zucker- und energiearm und sollten in kleinen Mengen verzehrt werden, rät die Verbraucherzentrale Sachsen. Sie bestehen zu rund zwei Drittel aus Zucker. Zum Beispiel Agavendicksaft oder Honig bringen aber einen starken Eigengeschmack mit.

Crème fraîche flockt weniger

Wer eine Soße oder Suppe verfeinern will, greift am besten zu Crème fraîche. Es flockt weniger aus, ist also kochfester als Schmand und saure Sahne, erläutert die Landesvereinigung der Bayerischen Milchwirtschaft. Das liegt am Fettgehalt: Liegt dieser bei unter 28 Prozent, flockt das Produkt aus. Crème fraîche enthält mindestens 30 Prozent Fett, Schmand etwa 24 und saure Sahne mindestens 10 Prozent. Zum Fettsparen die Suppe oder Soße abkühlen lassen und saure Sahne, nicht direkt aus dem Kühlschrank, hinzugeben.

Spargelschalen verwenden

Auch aus Schalen und Resten von Spargel lassen sich Gerichte zubereiten. Daraus lässt sich ein Fond, eine Soße oder Spargelsuppe kochen. Oder ein Sud, in dem der Spargelgart. Dafür die Reste mit einer Prise Zucker, Salz und Butter etwa zehn Minuten auskochen. Anschließend entfernt man die festen Abschnitte und gibt die Spargelstangen zum Garen in den Sud.



Geschmackvoll

Max is(s)t prominent...

Kennen Sie Siegfried „Siggi“ Trzoss? Ich wette 1:1000 dagegen. Es sei denn, Sie gehören zu den Stammhörern des „Kofferradios“, das vom Sender Alex Berlin jeden Samstag ab 14 Uhr ausgestrahlt wird. Der gute Mann ist ein Willi Schwabe des Ost-Schlagers und ein wandelndes Schlagerlexikon, seine Rumpelkammer ein riesiges Schlagerarchiv. Durch die Bekanntschaft mit dem umtriebigen Siggi habe ich viele der Granden des DDR-Schlagers persönlich kennenlernen dürfen und mit ihnen launig geklönt. Aber richtig geplättet war ich, als mich der Kofferradio-Moderator einlud, sein Studiogast zu sein und mit ihm eine Stunde über „Fressen und Saufen“ zu plaudern, wie er außerhalb des Protokolls augenzwinkernd parlierte. Ich habe natürlich zugesagt und war letzten Samstag sozusagen „on air“.

Man, hat der Mann mir ein mediales Ohr ab-

gekaut, mich über mein Leben und meine kulinarischen Vorlieben ausgehört. Aber keine Bange, ich habe dem Burschen trefflich und pointiert Paroli geboten. Das alles wurde in bewährter Weise garniert mit einem musikalischen Mix kulinarisch geprägter Melodien. Da durfte das „Fresslied“ von Lakomy und der Lütten ebenso nicht fehlen wie der türkische Honig von meinem Freund Lutz Jahoda oder die Buletten von Achim Mentzel. Auch der wird vom Himmel aus mitgesungen und „jeschmuntelt“ haben...

Vorsichtshalber hatte ich für meinen Gesprächspartner natürlich auch ein Rezept in petto, damit der mir nicht nur Buletten einreden konnte. Das stammt wieder einmal von Joachim Rummel aus Boizenburg. Der riet mir, einen Sauerkrautstrudel mit Kasseler zu offerieren. Und „det jeht“ so: Für den Strudel nimmt man fertigen Blätter- oder Strudelteig, rollt ihn aus und füllt ihn. Wer zu viel Zeit hat, kann den Teig natürlich auch

Bodenlose Köstlichkeit mit Biss

Wer Streusel mag, wird Crumble lieben / Der fruchtige Streuselkuchen ist ruckzuck hergestellt / Man kann ihn toll variieren

Unkomplizierter geht ein Streuselkuchen nicht: Denn Crumble hat keinen Boden. Man braucht dafür auch nur wenige Zutaten: Obst, Zucker, Mehl und Butter. Einfach die Früchte in eine hitzebeständige Form geben, die Streusel darüber streuen, ab damit in den Ofen und dann lauwarm servieren. Wer will, reicht noch Sahne, Vanillesoße oder eine Kugel Eis.

Crumble ist wohl eine Erfindung der Briten. Das englische Wort bedeutet einfach Streusel. „Das ist eine klassische britische Nachspeise. Sie hat keinen festen Boden und wird in einer Auflaufform gebacken“, erklärt Backstubeleiterin Silke Hylek vom „Victorian House“ in München. „Normalerweise macht man Streusel, legt damit eine Form aus. Dann kommen die Früchte darauf und noch einmal Streusel.“ Für die Streusel benötigt man Butter, Zucker und Mehl. „Wer es besonders knusprig mag, der nimmt noch Haferflocken dazu. Das ist es auch schon, mehr braucht man nicht“, sagt die Bäckerin.

Der britische Klassiker ist aus der Not heraus entstanden. „Er wird mit der Kriegs-

zeit in Verbindung gebracht. Essentielle Zutaten wie Zucker, Mehl oder Butter waren rar, aber mit wenig Aufwand konnte man dennoch einen Crumble zubereiten“, sagt Niclas Dewitz, Programmleiter Buch bei der Stiftung Warentest.

Das bisschen Zucker und Butter, das man hatte, wollte man nicht für den Boden vergeuden. „Also schnitt man Obst in Stücke, setzte es in eine Form, stellte einen Streuselteig her und bröselte ihn darüber“, erläutert Gerhard Schenk, Präsident des Deutschen Konditorenbundes. Grundrezept sei ein klassischer Streuselkuchen: 1 Teil Zucker, 1 Teil Butter, 2 Teile Mehl.

Kochbuchautorin Claudia Schmidt kam durch eine englische Freundin zum Crumble. Für sie vereint er das Wesentliche eines Streuselkuchens: „Denn für viele ist der Streusel das Beste.“ „Wichtig ist, dass die Butter kalt ist. Und dass die Streusel zügig hergestellt und nicht so stark durchknetet werden“, sagt die Berliner Fernsehköchin Felicitas Then.

Deshalb rät Expertin Schmidt, nur mit den Händen zu arbeiten: „Bei einem



Herrlicher Genuss im Frühling: ein Crumble mit Erdbeeren und Rhabarber. FOTO: BASSERMANN VERLAG/VERONIKA STUDER

Rührgerät besteht die Gefahr, dass die Streusel nicht so knusprig werden, wenn der Teig zu lang gerührt wird.“

Zeit spart, wer die doppel-

te Menge Streusel zubereitet: eine Hälfte für den frischen Crumble, die andere Hälfte zum Einfrieren. Dazu den Streuselteig auf ein mit Backpapier ausgelegtes

Backblech krümeln und auf einem Tablett einfrieren, empfiehlt Schmidt. Die gefrorenen Teile dann in einen Gefrierbeutel geben. Bei Bedarf einfach gefroren über die Früchte geben und etwas länger backen.

Und nun zu den Früchten. „Gut geeignet sind Äpfel, Birnen, Beeren, Zwetschgen und auch Sauerkirschen. Also jedes Obst, das ein bisschen Säure hat“, rät Schenk. Kommen süße Früchte wie reife Datteln in den Crumble, brauchen die Streusel weniger Zucker. Obst aus der Dose sollte gut abgetropft und gefrorenes Obst aufgetaut sein.

Ein schöner Hingucker ist es, die Süßspeise portionsweise in hitzebeständigen Gläsern, Tassen oder Förmchen zu servieren. Wer so etwas zum Beispiel zu einer Gartenparty mitbringt, erntet bestimmt Begeisterung. Und Crumble lässt sich schon am Vortag vorbereiten. Dafür legt Schenk die vorbereiteten Früchte in die Form oder in Gläser, bereitet den Teig vor und stellt ihn kühl. Erst kurz vor dem Backen krümelt er die Streusel über das Obst und schiebt das Ganze in den Ofen.

Heidmarie Pütz

Weniger als gedacht, aber doch reichlich: Spinat enthält viel Eisen

Lange Zeit galt Spinat als Wundergemüse in Sachen Eisen – inzwischen sprechen manche dagegen sogar vom „Spinat-Märchen“.

Tatsächlich steckt im Spinat zwar nicht so viel Eisen wie früher angenommen – aber immer noch eine ganze Men-

ge. Nach Angaben des Verbraucherinformationsdienstes aid sind es pro 100 Gramm etwa 4 Milligramm. Das sei viermal so viel wie in Rotkohl, Kopfsalat oder Sellerie. Außerdem enthält Blattspinat viele wichtige Vitamine wie Folsäure, Biotin, das Vitamin B6, Vitamin C sowie Provitamin A.

Auch sekundäre Pflanzenstoffe sind enthalten: Saponine, Lutein und Beta-Carotin. Letzteres ist besonders gut für

Haut und Augen. Auch Lutein unterstützt die Gesundheit der Augen, Saponine regen die Verdauung an.

Verunsichert sind manche Verbraucher wegen des Nitratgehalts im Spinat. Das ist erstmal unbedenklich, bei längerem und falschem Lagern von gegartem Spinat kann daraus aber Nitrit entstehen. Daraus können wiederum Nitrosamine gebildet werden, die als krebserregend gelten.

Lecithin ist größtenteils pflanzlich

Woraus der Zusatzstoff Lecithin genau besteht, wissen viele Verbraucher nicht. So kursieren im Internet Gerüchte, dass Lecithin (E 322) auch Tierblut enthalten soll und somit nicht vegetarisch wäre.

Tatsächlich bestehe der Zusatzstoff aber größtenteils aus pflanzlichen Produkten wie Sojabohnen, Mais, Erdnüssen und Sonnenblumen, erläutert nun

die Verbraucherzentrale Bayern.

Allerdings könnten in einigen Fällen auch Ei oder Molke im Lecithin stecken. Wer sich nicht sicher ist und genau wissen will, was drin steckt, fragt im Zweifel am besten beim Hersteller nach. Lecithin sorgt beispielsweise dafür, dass Fette nicht so schnell ranzig werden oder dass Margarine beim Braten nicht spritzt.

selbst ansetzen. Zuerst wird Schinkenspeck angebraten und mit Zwiebeln ange-schwitzt. Alles mit Ananassaft und Brühe ablöschen, mit Lorbeer, Piment, Wacholder würzen und das Sauerkraut aus dem Spreewald, versteht sich, nicht zu weich kochen. Am Ende eventuell mit einer geriebenen rohen Kartoffel abbinden, weil es sonst zu flüssig wird. Dann Kasseler-Fleisch in Streifen schneiden und anbraten, zu der Sauerkraut-Masse hinzugeben und auf den Teig verteilen, aufrollen, mit Eigelb bepinseln und etwa 30 Minuten in den Backofen. Den gefüllten Strudel in schöne, dicke Tranchen schneiden und ganz nach Geschmack anrichten. So etwas, verriet mir Joachim Rummel, kann man auch auf den Grill bringen. Dann nimmt eben man statt des Teigs fertige Tortillawraps und füllt die nach Belieben mit der Sauerkraut „Whatever“ Mi-

schung. Den Strudel kann man durchaus als eigenständige Mahlzeit reichen, wenn ausreichend Fleisch in der Füllung ist. Besteht die Füllung nur aus Sauerkraut, kann man es als Beilage zu einem Fleischgericht reichen. Ich kann nur sagen, der Siggi hat Bauklötzer gestaunt. Das will er auch mal probieren. Aber nun wäre ich ja nicht der Maxe aus Mecklenburg, wenn ich nicht

noch ein Ass im Ärmel hätte. Ich habe mir nämlich für meinen akustischen Auftritt einen prominenten Synchronsprecher engagiert. Der war ein sehr bekannter Moderator im DDR-Fernsehen und hat mich nach meinen textlichen Vorgaben sprachlich prächtig gedoubelt. Wer könnte das gewesen sein? „Schätzen Sie mal...“

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

