

Kochen & Genießen

Kräuterkunde

Krause Petersilie schmeckt milder

Glatt oder kraus? Petersilie gibt es in beiden Varianten. Welche man für das Essen wählt, hängt vom eigenen Geschmack ab: Glatte Petersilie ist sehr aromatisch, während die krause Sorte eher mild schmeckt. Dafür werden deren Blätter nicht so schnell schlapp und eignen sich gut als Deko auf dem Teller. Am besten gibt man das Kraut erst kurz vor dem Essen über ein Gericht, damit sich das Aroma nicht verflüchtigt.

Bärlauch nicht einfrieren

Bärlauch sollte man möglichst frisch verarbeiten. Nach dem Einkauf bewahrt man die Blätter am besten in Folie im Kühlschrank auf. Danach sollte es schnell gehen: Denn im Gegensatz zu anderen Kräutern verliert Bärlauch beim Trocknen oder Einfrieren viel von seinem Aroma. Wer das Kraut nicht auf einmal verarbeiten kann, macht daraus besser ein Pesto oder ein aromatisiertes Öl, das sich über einige Wochen im Kühlschrank hält.

Milde Schärfe für Salate

Frühlingszwiebeln haben ab jetzt Saison. Da sie eine fein-milde Schärfe haben, passen sie zu vielen Gerichten. Roh schmecken sie auf Broten, im Kräuterquark oder als Zugabe zu Salaten. Gebraten oder gedünstet verfeinern sie Aufläufe, Pfannen- und Schmorgerichte. Im Kühlschrank halten sich Frühlingszwiebeln etwa eine Woche. Verdorbene Ware erkennen Verbraucher an der holzigen Knolle und welken Stängeln.

Wildkräuter bereichern die Küche

Gundermann, Giersch und Gänseblümchen zählen zu den bekanntesten Wildkräutern / Auf dem Teller sorgen sie für intensive Erlebnisse

Für einige sind sie nur störendes Unkraut. Bei Feinschmeckern erfreuen sich Wildkräuter dagegen schon länger wachsender Beliebtheit. „Besonders jetzt im Frühjahr, wenn die Blätter jung und mild sind, ist der optimale Zeitpunkt für Einsteiger“, erklärt Gärtner Olaf Schnelle, der in Grammendorf eine Gärtnerei hat.

Mit ihr hat er sich auf Wildpflanzen und seltene Gemüsesorten spezialisiert. „Wir bauen die Wildkräuter nicht direkt an, sondern tolerieren mit Absicht den Spontanwuchs von Ackerunkräutern wie Vogelmiere, Franzosenkraut, Melde, Kamille und Ackerhellerkraut. Wir sammeln für unsere Kunden auch Giersch, Bärlauch, Brennesseln, Waldklee oder Waldmeister, die halbwild in unserem Obstgarten wachsen“, sagt Schnelle, der sogar die Top-Gastronomie mit essbaren Wildpflanzen beliefert.

Das Lieblingskraut des Gärtners ist jetzt im Frühjahr das junge Kamillenblatt. „Es schmeckt vanilleartig und passt wie die Tonkabohne gut zu Fisch und Krustentieren.“ Statt auf Spritzmittel setzt er auf eine einfachere Strategie: aufessen. Der Geograf und Biologe Markus Strauß aus Stutt-

gart schätzt an Wildkräutern das Unverfälschte. „Essbare Wildpflanzen gedeihen ohne Einsatz von Bodenbearbeitung, Düngemitteln, Agrarchemie, Züchtung und Genetik. Sie bereichern das ganze Jahr über den Speiseplan“, sagt Strauß, der auch ein Buch zum Thema geschrieben hat und als Wildkräuter-Dozent arbeitet. Wildkräuter galten lange Zeit als Arme-Leute-Essen und sprachen nur Selbstversorger, Kräuterfans und Gesundheitsapostel an. Heute seien sie etwas für jeden.

Ein Schüler von Markus Strauß ist der ehemalige Sterne-Koch und Küchenmeister Jens Dannenfeld, der nun sein Elternhaus in Uelzen-Veerßen zur Wildkräuterkochschule mit Seminarräumen und Küchengarten umbaut. In der umliegenden Heideregion sieht der Koch fruchtbaren Boden für seine Geschäftsidee: „Wildgemüse trifft den allgemeinen Trend der Nachhaltigkeit. Deshalb kann man von einem neuen Interesse rund um das alte Wildgemüse sprechen.“ Sein Konzept sei es, anderen die saisonale Küche mit regionalen Basics und Wildkräutern näherzubringen – zum Beispiel im Salat. „Mit gehackten Schafgarbe- und Vogelmiere-Blät-



Wildkräuter sind perfekt für grüne Smoothies.

FOTO: MICHA BREM/WWW.DR-STAUSS.NET

tern lässt sich wunderbar eine Vinaigrette für gemischten Salat verfeinern.“ Wer es lieber mild-würzig und süß mag, dem empfiehlt der Koch einen Smoothie aus Joghurt, Mineralwasser, Honig und jungen Brombeerblättern.

Wildkräuter-Spitzenkoch Jean-Marie Dumaine aus Sinzig setzt seit über 35 Jahren seine Vision rund um essbare Wildpflanzen um. Zu Beginn war der gebürtige Normanne auf der Suche nach außergewöhnlichen Aromen für seine Naturküche. Heute ist er selbst

ein gefragter Fachmann für Wildpflanzen und gibt sein Wissen bei Wildkräuterwanderungen und Kochkursen weiter. Dumaines Ziel ist es, in seinem Restaurant „Vieux Sinzig“ die Natur auf dem Teller erlebbar zu machen. „Die Menschen müssen wieder lernen, dass die besten Geschmacksverstärker aus Mutter Natur und nicht aus der Tüte kommen“, sagt der Koch.

Besonders die Blütenknospen des Spitzwegerichs haben es Dumaine im Frühjahr ange-tan. „Zwei bis drei Knospen pro

Portion geben ein intensives Champignonaroma.“ Er lehrt seine Gäste auch, Bitteres zu mögen. „Die natürlichen Bitterstoffe geben den Aromen erst Fülle und Harmonie. Sie wirken außerdem anregend auf Magen, Darm und Stoffwechsel.“

Wer sich erst neu an das Thema Wildkräuter herantastet, kann es mit einem Wildkräuter-Pesto aus Olivenöl, Bärenklau, Gänseblümchen und Parmesan versuchen. „Es schmeckt zu Pasta oder Kartoffeln.“

Ira Schneider

Gewinnen Sie Karten für den Großen Gourmet Preis

Auch in diesem Jahr findet der Große Gourmet Preis im noblen Grand Hotel Heiligendamm statt. Diesmal kochen am 6. Mai 2017 ab 18 Uhr die besten Köche des Landes gemeinsam mit Gastkoch Andreu Genestra, dem neuen Stern am kulinarischen Himmel Spaniens, der für eine exzellente neue spanische Küche mit mallorquinischen Produkten steht. Das Gala-Menü gestalten mit ihm Ronny Siewert aus dem gastgebenden Haus und seit Jahren die unangefochtene Nr. 1 der Kochszene



Andreu Genestra ist der neue Stern am kulinarischen Himmel Spaniens und wird internationale Akzente setzen.

im Land, Pierre Nippkow (Restaurant Ostseelounge, Dierhagen), Matthias Stolze (Restaurant Der Butt, Warnemünde) und Tom Wickboldt (Heringsdorf), der erst kürzlich im Strandcasino sein neues Restaurant O'Room by Tom Wickboldt eröffnet hat.

Für den geschmacklichen Auftakt sorgt Steffen Duckhorn, Küchenchef im Kurhaus Restaurant des Grand Hotel, mit Champagner und kleinen Köstlichkeiten. Für eine Show mit Tanzmusik sorgt die Ros-tocker Band No Yazz mit ei-

nem musikalischen Feuerwerk aus Soul und Pop.

Restkarten sind noch über das Hotel unter Tel. 038230 7406900 erhältlich. Wenn Sie uns aber schreiben, welcher Koch aus MV kürzlich (s) ein neues Restaurant eröffnet hat, können Sie Freikarten für zwei Personen gewinnen und im Grand Hotel übernachten. Schreiben Sie uns dazu bitte bis zum 28. April an redaktion @medienhausnord.de oder melden Sie sich unter Tel. (0385) 6378 8101.

Michael H. Max Ragwitz

Geschmackvoll

Max is(s)t gesammelt...

Auf der Suche nach Geschmack bin ich auf ein Gewächs gestoßen, auf das mich einmal mehr mein kochender Freund Rummel aus Boizenburg gebracht hat. Der war kürzlich samt seiner angetrauten Kollegin im Harz und hat dort Bärlauch gesammelt. Auf was für die Ideen manche Menschen kommen. Bärlauch, das ist doch das, wovon man dumm wird. Joachim Rummel tippt sich an die Stirn und lächelt: Dumm sind nur die, die das meist solitär stehende Kraut mit Maiglöckchen oder Herbstzeitlosen verwechseln. Dann will ich mal nicht dumm sterben und habe mich mit dem nach Knoblauch duftenden Gewächs beschäftigt, das gerade in dieser Jahreszeit buchstäblich in aller Munde ist. Donnerwetter, allein die Namen für das grüne Zeug haben es in sich.

Die Palette reicht von Bärenknuffak über Hollauch, Rampsen und Rapschala bis hin zu Remsen und zum begrifflich ungebührlichen

Zigeunerknoblauch. Unglaublich, was einem da für Assoziationen durch den Kopf schießen. Und das Studium der Eigenheiten dieses, man lese und staune, spargelartigen Gewächses ist die halbe Miete für ein Botanik-Diplom. Da ich aber auf meine alten Tage nicht noch mal umsatteln möchte, beschränke ich mich auf die kulinarische Seite des Paules. Das ist mein Favorit aus dem Sammelsurium der Bärlauch-Namen.

Vorab grundsätzlich mein Rat, es mit dem Bärlauch nicht zu übertreiben. Das ist kein Gemüse, sondern eher ein geschmacksintensives Gewürz. Also ran an ein Rezept, das ich kreativ angepasst habe. Trauen Sie sich doch mal an ein deftiges Schweinefilet, das mit einer Bärlauch-Cornflakes-Kruste überbacken wird. Geht ganz einfach:

Man portioniert das Filet, drückt es etwas flach und brät es von beiden Seiten gut an. Dann salzen, pfeffern und in eine feuerfeste Form legen. Darüber kommt eine Mischung aus grob zerdrückten Cornflakes (alternativ Knäcke-

oder Schüttelbrot), etwas Pecorino oder Parmesan, Öl, Eigelb, Salz, Pfeffer und natürlich Bärlauch. Der wurde zuvor gehackt und püriert. Ist diese Mischung noch zu bröselig, kann man sie mit etwas Öl gefügig machen. Das alles kommt über das Fleisch und wird zu einer geschlossenen Kruste angedrückt und bei 175 Grad etwa eine Viertelstunde überbacken. Fertig. Dazu schmeckt mit Bärlauchbutter vermengter Gemüseris ebenso wie Pasta oder ein Baguette.

Man kann das Ganze auch als eine Art Bärlauch-Strindberg, also zusätzlich mit Zwiebel und Senf gemischt, zubereiten. Darauf stehe ich. Und der kochende Rummel hat mir sogar einen Geheimtipp verraten, bei dem die Bärlauchblüten einige Tage in Salz fermentiert und dann abgewaschen zu Bärlauchkapern ver-

arbeitet werden, die man in die Garnitur einarbeiten kann. Das grenzt an Gourmet, lobe ich ihn schmunzelnd. Er winkt gönnerhaft ab und gibt mir weitere Tipps, was man aus und mit dem Paules alles anfangen kann. Sie wissen sicher, wo Sie das nachlesen können. In die Kräutermischung für das Rezept können Sie übrigens auch Salbei, Giersch, Löwenzahn und Gundermann einarbeiten.

Fazit: Das hat was. Ich werde diese Lehrstunde auch dazu nutzen, einige Bärlauchpflanzen im Garten auszusetzen. Die sollen über die Jahre im Halbschatten prächtig gedeihen, meint der Koch. Was zu beweisen wäre.

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