

## Kochen &amp; Genießen

## Gut zu wissen

## Nicht zu viel Kaltgepresstes

Verbraucher sollten kaltgepresste Öle in kleinen Flaschen kaufen. Denn das Fett hält sich nur wenige Wochen lang, auch wenn es dunkel und kühl gelagert wird. Kaltgepresste Öle wie Oliven-, Mandel-, Lein- oder Walnussöl haben einen intensiven Eigengeschmack, erläutert das Bundeszentrum für Ernährung. Sie eignen sich deshalb gut für kalte Speisen wie Salate und Dips. Außerdem sind sie gesund, da sie ein optimales Fettsäureverhältnis haben.

## Zitronengras andrücken

Von Zitronengras sind alle Teile essbar und ungiftig. Zum Kochen verwendet man trotzdem nur die weißen Anteile des Stängels und die untere Verdickung. Damit möglichst alle ätherischen Öle austreten, drückt man die Stängel am besten mit einem Messerrücken leicht an. Vor dem Servieren werden sie wieder entfernt. Zitronengras rundet den Geschmack von Suppen, Gemüseemischungen und Currys ab. Es kann aber auch Süßspeisen und Getränken ein zitronenartiges Aroma geben.

## Fett mildert Chili-Schärfe

Wer es mit den Chilischoten im Essen übertrieben hat, sollte etwas Deftiges dazu servieren. Für die feurige Schärfe ist unter anderem der Stoff Capsaicin verantwortlich, und der ist fettlöslich. Auch Stärke und Zucker mildern das Brennen im Mund. Der Koch sollte daran denken, dass die scharfen Stoffe im Fruchtfleisch der Schote stecken. Besonders die inneren Fasern, an denen die Kerne hängen, haben es in sich.

## Geschmackvoll

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

Es ist eine alte Weisheit: Im Krug macht man die besten Geschäfte. Da gibt's immer einen, der einen kennt, der einen kennt, der was hat oder kann. Und natürlich ist am Stammtisch immer viel Humor angesagt. So auch dieser Tage. Ein guter Bekannter von mir war aus Respekt vor seinem 60. Geburtstag nach Rügen „geflogen“ und hat dort ein paar schöne Tage mit seiner Frau verbracht. Er erzählte folgende Episode: Auf der Überfahrt von Schaprode nach Hiddensee sprach ein Großvater mit seinem Enkel konsequent platt. Finde ich gut, kann man ja nicht genug üben. Schließlich fragte der Opa angesichts zweier Seezeichen in der Ostsee den gerade mal drei bis vier Jahre alten Enkel: „Wecker Farf hett dei lütt Tunni, mien Jung?“ Auf gut Deutsch: Welche Farbe hat die kleine Tonne, mein Junge?“ Der Butscher guckt naseweis über die Reeling, blickte triumphierend zum Großvater auf

## Die Avocado ist ein Alleskönner

Diese Beere kann alles, nur nicht gewöhnlich sein / Trotzdem gibt es gute Gründe, sie vor allem sparsam und bewusst zu genießen

Die Avocado ist schon lange keine Exotin mehr – bei vielen landet sie inzwischen regelmäßig auf dem Teller, meist als Dip oder Brotbelag. Dabei kann die als Superfood gefeierte Frucht viel mehr: Sie verfeinert Salate und Suppen, kann im Ofen gebacken oder als Grundlage für Süßspeisen verwendet werden.

Obwohl die Avocado im Supermarkt oft beim Gemüse zu finden ist, gehört sie zu den Lorbeerengewächsen und ist somit eigentlich eine Beere. Was die Avocado so gesund macht, sind vor allem die ungesättigten Fettsäuren, die der Körper nicht selbst herstellen kann. „Dazu kommen Mineralstoffe wie Magnesium und Kalium, aber auch Eisen und die Vitamine B, E und K sowie das Provitamin A“, erklärt Heidrun Schubert von der Verbraucherzentrale Bayern. Im Supermarkt werden Avocados das ganze Jahr über angeboten. Meist kommen sie aus Südamerika, Südafrika, Israel und Spanien. Im Laden ist die Avocado oft noch etwas hart, doch bei Raumtemperatur reift sie schnell nach. Wer nachhelfen möchte, kann sie zusammen mit Äpfeln lagern. Diese verströmen ein Gas, das die Avocado schneller reifen lässt. Die

Ökotrophologin und Kochbuchautorin Martina Kittler schätzt den mild-aromatischen Geschmack der Avocado: „Sie lässt sich wunderbar kombinieren, sowohl herzhaft als auch süß.“ Wer es klassisch mag, kann die Avocado zum Beispiel zusammen mit Tomaten, Zwiebeln und Knoblauch essen. Auch Mozzarella und Garnelen passen gut, findet Kittler. Schärfe harmoniert ebenfalls mit der milden Frucht: „Chilischoten passen sehr gut.“ Für einen Salat kombiniert die Kochbuchautorin die Avocado mit rohem Kürbis, Apfel und Koriandergrün und toppt das Ganze mit gemischtem Kernen, die sie zuvor in Honig und Chiliflocken röstet. Was viele nicht wissen: Selbst aus dem Ofen schmeckt die Avocado.

Ulrike Göbl, Kochbuchautorin und Bloggerin, bereitet für einen Brunch und ähnliche Anlässe gerne die so genannte Eivocado zu. Dazu halbiert sie eine Avocado, entnimmt mit einem Löffel etwas Fruchtfleisch und setzt je ein Ei in die Mulde. Das Ganze gart sie bei mittlerer Temperatur im Ofen, bis das Ei die gewünschte Härte hat. Die Eivocado wird dann bloß noch mit Pfeffer und Salz gewürzt. Die Avocado ist eine Frucht,



Selbst aus dem Ofen schmeckt Avocado: Dazu setzt man je ein Ei in die Hälften und gart sie bei mittlerer Hitze.

FOTO: KRAMP + GÖLLING/GRÄFE UND UNZER

die bewusst genossen werden sollte: Umweltschützer kritisieren den hohen Wasserver-

brauch für den Anbau in Ländern, in denen Trinkwasser teilweise knapp ist. Außerdem

legen Avocados lange Transportwege zurück, bis sie bei uns im Supermarkt landen. Wiebke Ungervom Vegetarierbund Deutschland (VEBU) rät dazu, beim Einkauf nicht nur auf Bioqualität zu achten. Auch die Herkunft sei wichtig. Der Transportweg aus Spanien oder Israel ist nicht ganz so lang wie aus Südafrika oder Südamerika.

Göbl verwendet die Avocado für Desserts, zum Beispiel als Grundlage für eine Schokoladen-Mousse. Dazu vermischt sie eine Avocado mit etwas ungesüßtem Kakaopulver und Ahornsirup. Die Avocado „wird vom Geschmack der anderen Zutaten, allen voran dem Kakao, überlagert“. Eine noch ungewöhnlichere Kombination ist Avocado und Eiskaffee. Wie bei der Schoko-Mousse überzeugt Göbl auch hier besonders der Nährstoffgehalt. „Neben der aufbauenden Wirkung des Koffeins nimmt man so auch gleich eine Dosis Vitamine und gesunde Fette zu sich. Man kann den Kaffee so eigentlich als vollwertige Mahlzeit sehen, und er ist somit ideal für ein schnelles Frühstück.“ Auf eine Tasse kalten Kaffee mischt Göbl eine halbe Tasse Milch und eine halbe zerdrückte Avocado. Jessica Kiefer

## Der Geschmack von Rhabarber lässt sich an der Farbe erkennen

Eher sauer für eine herzhaft-kombination oder mild-süß für den Fruchtsalat? Auch bei Rhabarber gibt es verschiedene Sorten, die sich in Aussehen und Geschmack unterscheiden. Besonders mild sind die roten Stangen mit rotem Fruchtfleisch. Diese Stangen eignen sich beispielsweise für eine Grütze oder einen Fruchtsalat. Etwas saurer und leicht herb ist rotstieliger Rhabarber mit grünem Fruchtfleisch. Dieser passt zu herz-

haften Gerichten oder bietet einen frischen Kontrast als Kuchenbelag. Dann gibt es noch grünstieligen Rhabarber mit grünem Fruchtfleisch. Das ist die sauerste Variante – und ideal für Marmeladen oder Kompott. Auch im Treibhaus vorgezogenen Rhabarber erkennt man an der Farbe:

Die Stiele sind hellrot, das Fruchtfleisch ist rosa,

der Geschmack mild-säuerlich. Für alle Sorten gilt aber: Wegen der Oxalsäure sollte das Gemüse höchstens zweimal in der Woche gegessen und idealerweise mit Milchprodukten kombiniert werden.



## So machen Sie aus Maiwirsing ein Pesto

Der Maiwirsing kündigt den Frühling an: Der Kohl kommt, wie sein Name schon sagt, im Mai auf den Markt.

Feinschmecker schätzen ihn, weil er eher wenig nach Wirsing schmeckt, sondern ein mildes und nussiges Aroma hat. Besonders lecker schmecken die grünen Blätter in einem Pesto, erläutert die Vereini-

gung Slow Food Deutschland in ihrem Magazin (Ausgabe 02/2017).

Dazu werden 300 Gramm in Stücke gezupfter Maiwirsing mit 100 Gramm Walnüssen, 50 Gramm Pecorino, 200 Milliliter Olivenöl, Salz und drei Esslöffeln Orangensaft im Mixer zerkleinert. Am Schluss sollte eine homogene Masse entstehen. Das Pesto schmeckt nicht nur zu Nudeln, sondern auch zu Fisch.



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