

Kochen & Genießen

Gewürzkunde

Brunnenkresse ist pfeffrig

Brunnenkresse schmeckt würzig-scharf und macht sich gut in Salaten. Das Kraut verfeinert aber auch Marinaden für Fisch und Fleisch, aromatisiert Pesto, grüne Smoothies oder Kräuterbutter. Vor allem jetzt im Frühling ist es gut, Brunnenkresse auf den Speiseplan zu setzen: Sie enthält Senföle, die für den pfeffrigen Geschmack sorgen, gleichzeitig den Stoffwechsel anregen und antibiologisch wirken. Frühjahrsmüdigkeit hat so keine Chance.

Wer die Kresse selbst pflücken möchte, wird an langsam fließenden Wasserläufen und Quellen fündig. Ein wichtiges Merkmal sind die fleischigen, gefiederten Blätter. Am besten wird die Kresse in einem Beutel oder Eimer mit Wasser transportiert, um das Aroma zu erhalten. Außerdem sollte man die Blätter vor dem Verarbeiten sorgfältig waschen, um mögliche Insektenlarven zu entfernen.

Kerbel zu Suppe und Salat

Kerbel ist ein zartes Kraut, das Fisch, Geflügel und Salate verfeinert. Man kann aber auch eine Suppe aus den grünen Blättern kochen: Dafür werden Kartoffeln und Zwiebeln kleingeschnitten, gegart, püriert und mit Milch und fein gehacktem Kerbel kurz aufgekocht. Frischer Kerbel duftet fein-süßlich und hat einen würzigen Geschmack. Das gehackte Grün wird nicht mitgegart, sondern erst kurz vor dem Servieren über das fertige Essen gestreut. Wer viel Kerbel isst, tut damit auch etwas für seine Gesundheit: Das Kraut enthält ätherische Öle, Vitamin A und C, Eisen, Magnesium und Kalzium.

Auf den Tisch kommt heute Fisch

Gebraten, gedünstet, gegrillt oder roh: Fisch lässt sich vielseitig zubereiten, ist lecker und auch noch sehr gesund

Eiweiß, Vitamin D, Vitamin B1, B5, B12, Jod, Omega-3-Fettsäuren und Selen – das ist nicht die Zutatenliste einer Vitamin-tablette. All diese Nährstoffe sind in 100 Gramm frischem Lachsfilet enthalten. Genauso wie in vielen anderen Fischarten. „Fisch ist so gesund, dass er ein- bis zweimal in der Woche auf dem Speiseplan stehen sollte“, sagt Margret Morlo vom Verband für Ernährung und Diätetik (VFED).

In 100 Gramm Fisch stecken 20 Gramm Eiweiß, das der Körper benötigt, um Muskeln aufzubauen. Ernährungsexperten empfehlen pro Kilogramm Körpergewicht 0,8 Gramm Eiweiß pro Tag. Das Fischfleisch ist besonders leicht verdaulich. Und ein Sattmacher ist es auch. Insofern ist magerer Fisch wie etwa Rotbarsch ideal für alle, die abnehmen wollen.

Dem Körper tun auch die in Fischen enthaltenen Omega-3-Fettsäuren gut. Die mehrfach ungesättigten Fettsäuren schützen vor Entzündungen und Herz-Kreislauf-Erkrankungen, sie stärken das Immunsystem und unterstützen die Gehirnfunktion. „Fischarten wie Lachs, Makrele oder Hering enthalten besonders viele Omega-3-Fettsäuren“, erklärt Andrea Schnei-



Wolfsbarsche liegen frisch auf Eis. Man kann sie aber auch bereits filetiert und tiefgekühlt kaufen. Werden sie gleich nach dem Fang schockgefroren, gehen kaum Nährstoffe verloren. FOTO: K. KRÄMER

der von der Verbraucherzentrale NRW in Düsseldorf. Auch Vitamin D ist in Fisch reichlich vorhanden. Fisch ist auch die wichtigste natürliche Jodquelle. „Bereits zwei Portionen Seefisch pro Woche können ein Viertel des gesamten wöchentlichen Jodbedarfs decken“, betont Morlo.

Fisch auf dem Speiseplan hat aber auch seine Schattenseiten. Viele Bestände weltweit sind überfischt. Zu den gefährdeten

Arten zählen Aal, Stör, Heilbutt und Seeteufel. Wer einen Beitrag zum Schutz der Meere leisten möchte, sollte diese Fische nicht essen. Hinweise finden sie im WWF-Einkaufsratgeber für Fisch und Meeresfrüchte.

Frischen Fisch erkennt man an den Augen, der Haut und den Kiemen. „Die Augen sollten klar, durchsichtig und prall – also nicht eingefallen sein“, sagt Harald Seitz vom Bundeszentrum für Ernährung (BZfE)

in Bonn. Die Haut sollte glänzen und die Kiemen sollten hellrot sein. Bei einem Fischfilet ist die Frische daran zu erkennen, dass die einzelnen Muskelsegmente nicht auseinanderklappen.

Wer abgepackten Fisch im Supermarkt kauft und dabei umweltbewusst sein will, sollte auf Qualitätssiegel und Zertifikate achten. Von der Marine Stewardship Council (MSC) gibt es ein Logo mit einem klei-

nen blauen Fisch. „MSC-zertifizierte Fischereien dürfen zum Beispiel nur so viel Fisch fangen, dass der Fischbestand nicht beeinträchtigt wird“, erläutert Schneider.

Zwischen im Supermarkt gekauften Tiefkühlfisch und frischem Fisch gibt es übrigens so gut wie keine Unterschiede. „Bei Tiefkühlfisch wurden die Fischfilets beziehungsweise der Fisch direkt nach dem Fang schockgefroren“, erläutert Morlo. Es gehen kaum Nährstoffe und Vitamine verloren. Beim Kauf sollte man darauf achten, dass die Verpackung unbeschädigt ist. Selbst Fisch aus der Dose ist gesund. Konserven mit fettreichen Seefischen sind sehr gute Quellen für Omega-3-Fettsäuren. „Sie werden durch den Konservierungsvorgang nicht beeinträchtigt“, sagt Schneider.

Wer Fisch nach dem Einkauf über ein bis zwei Tage im Kühlschrank hinaus aufbewahren möchte, sollte ihn einfrieren, empfiehlt Seitz. Je magerer der Fisch, desto länger ist er haltbar. „Scholle oder Zander beispielsweise lassen sich tiefgefrieren bis zu acht Monaten aufbewahren, Aal oder Lachs nur ein bis drei Monate“, erklärt Seitz. Sabine Meuter

Bräter oder Backofen: So gelingt jedes Schmorgericht

Deckel drauf und gut ist: Das Schmoren ist die ideale Garmethode für alle, die beim Kochen gerne ihre Ruhe haben. Belohnt werden Hobbyköche mit saftigen Bratenscheiben. Wichtig dafür ist allerdings das richtige Zubehör. Dafür gibt es drei Möglichkeiten:

1. Der Schmortopf für den Herd: Er sollte dickwandig und geräumig sein sowie einen schweren, exakt aufliegenden Deckel haben. Das ist wichtig, damit sich im Bräter

unterschiedliche Hitzearten und Feuchtigkeitsverteilungen bilden können. Am besten besteht der Schmortopf aus emailliertem Kochgeschirr aus Gussmaterial oder Edelstahl mit mindestens drei Millimeter Wandstärke.

2. Der Dutch oven: Er wird traditionell am offenen Feuer benutzt. Glutstücke auf dem Deckel führen die Hitze an allen Seiten zu. In dem mehr als fünf Kilogramm schweren Gusstopf kann man sogar Brot backen. Zur gefahrlosen

Handhabung empfehlen sich Schweißhandschuhe.

3. Der Backofen: Er muss für Schmorgerichte mit geschlossenem Deckel keine besonderen Anforderungen erfüllen, solange er die Temperatur hält.

Beim Garen mit offenem Bräter ist eine möglichst gleichmäßige Hitzeverteilung bei Umluft ebenso wichtig wie ein kräftiger Obergrill, um Fleisch am Ende des Schmorens richtig kross zu kriegen.

Gekläarte Butter schnell selbst machen

Vor allem in der indischen und ayurvedischen Küche wird mit Ghee gekocht. Die gekläarte Butter hat den Vorteil, dass sie hoch erhitzt werden darf. Ghee besteht zu fast 100 Prozent aus Fett. Proteine, Milchzucker und Wasser werden herausgefiltert.

Wer Ghee nicht kaufen möchte, kann es auch einfach und schnell selbst machen: Dafür zerteilt man 500 Gramm Süßrahmbutter in kleine Stücke und gibt sie bei hoher Temperatur in einen

Topf mit dickem Boden. Dann wartet man, bis die Butter geschmolzen ist und sich Blasen bilden, die hörbar platzen. Dann alles auf kleinster Stufe ohne Deckel weiterköcheln lassen. Den Schaum, der an die Oberfläche kommt, schöpft man regelmäßig ab. Das Ghee sollte noch 20 Minuten weiterköcheln, bis es klar und von goldgelber Farbe ist. Nach dem Abkühlen gibt man das Ghee durch eine Teefiltertüte in ein Schraubglas.

Geschmackvoll

Max is(s)t grausig...

Nun wird es mal wieder Zeit, auf die kulinarische Walz zu gehen und Sie mit anderer (Bundes-)Länder Sitten, sprich: Geschmack, vertraut zu machen. Da kann man schon einige Überraschungen erleben. In Bayern will man die Gäste stets an der Weißwurst zuzeln oder Beuschel, also Innereien, essen lassen. Im Nordwesten bekommt man Labskaus in allen Varianten angedreht. Und im Saarland denken sie, man kann aus Kartoffeln Bonbons machen, weil man denen vollmundige Namen gibt. Kennen Sie „Krommbeerkerschd-scher“? Angeber, die Saarländer. Das sind nur roh gebratene Kartoffelwürfel. Die kannte ich schon, da wusste ich noch nicht mal richtig, dass es das Saarland gibt. Schmeckt jedoch mit der richtigen Kombination trotzdem. Zum Glück kenne ich aber ganz weit im Süden einen, der ist für wirkliche Überraschungen gut. Der Mann heißt Artur Frick-Renz, ist ein stattlicher Räderhockler, bodenständig

humorvoll und von einer faszinierenden kulinarischen Kreativität besetzt. Sein kochendes Reich liegt im äußersten Südosten von Baden-Württemberg in Neukirch-Goppertsweiler nahe dem Bodensee. Es trägt den etwas inflationären Namen „Gasthof zum Hirsch“. Aber was der Artur und seine Frau, die Ulrike, dort auf die Beine stellen, ist ein gastgeberisch-kulinarisches Erlebnis. Faszinierend, auf welche geschmacklich-kombinatorischen Ideen der Mittfünfziger kommt. Ich habe bei ihm beispielsweise eine in Orange und Safran pochierte Artischocce genossen, die er mit angebratenem Kalbsbries, Jakobsmuschelragout und Gemüsestroh in Szene gesetzt hat. Alter Falter, da schlägt der Gauen Purzelbäume. In diesem Sinne war der Artur auch „mein Mann“, den Lesern im Nordosten mit einem Rezept seiner Wahl das „Grausen“ beizubringen, wie mir der „Allgäuer im Schwabenland“ versicherte. Er hat Wort gehalten und offerierte mir im

Dutch Oven geschmorte Kalbsbäckchen auf gerauchter Forellensauce mit Tomate und Kräutern. Ach du „grüne Neune“. Dieses geschmackliche Potpourri möchte ich Ihnen nicht vorenthalten. Da das Rezept etwas umfangreicher ist, sollten Sie es sich in seiner Gesamtheit im Internet an bekannter Stelle zu Gemüte führen. Es lohnt sich echt.

Ich locke Sie hier erst einmal „nur“ mit der gerauchten Forellensauce. Nein, die sollen Sie nicht in der Pfeife schmecken, sondern genussvoll zubereiten. Dazu hackt man zwei Schalotten und eine Knoblauchzehe fein. Beides in Öl andünsten, salzen, pfeffern und mit 100 Milliliter Gemüsebrühe aufgießen. Dann wird eine Tomate überbrüht, abgeschreckt, gehäutet, entkernt und gewürfelt. Auch die kommt in die Pfanne und wird gemeinsam mit

50 Milliliter Crème fraîche kurz aufgekocht. Wer mag, kann das noch mit Chili würzen. Nun werden noch 150 Gramm gerauchtes, also geräuchertes, Forellenfleisch hineingegeben und erwärmt. Alles gut pürieren, durch ein Sieb passieren und nochmals vorsichtig erhitzen. Fertig ist die Soße, die der Artur Sauce nennt...

Das Ganze wird mit den Kalbsbäckchen angerichtet und mit einer speziellen Kräutersoße nappiert. Als Sättigungsbeilage empfiehlt mir Artur Schupfnudeln. Auch die gibt's im Rezept gratis. Ich bin mir sicher: Es wird Ihnen nicht grausen, sondern köstlich munden.



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