

## Kochen &amp; Genießen

## Selbst gemacht

## Erfrischende Mate-Limonade

Mate-Tee ist besonders in Südamerika weit verbreitet. Inzwischen ist er aber auch hierzulande sehr beliebt. Und Mate wird nicht nur als Tee, sondern auch als eine gesündere und erfrischende Alternative zum Energydrink angeboten. Denn Mate wirkt appetitstimmend und durch seinen Koffeingehalt auch belebend. Wer genau wissen will, was drinsteckt, macht sich seine Mate-Limonade selbst. Dazu grünen Mate-Tee etwa drei bis fünf Minuten in einem halben Liter Wasser kochen lassen. Anschließend den Saft einer Limette, 0,75 Liter Mineralwasser und Rohrzucker nach Bedarf hinzugeben. Dann alles abkühlen lassen.

## Leckere Cocktails

Ob Mojito, Hugo oder Gin Fizz: Bestandteil vieler Cocktails ist Sodawasser. Es gehört zu den Tafelwassern, die aus verschiedenen Wassersorten und Zutaten wie Natursole oder Kochsalz gemischt werden, erklärt Daniela Krehl von der Verbraucherzentrale Bayern. Bei Sodawasser werden neben Kohlensäure mindestens 570 Milligramm Natriumhydrogencarbonat, kurz Soda, pro Liter zugesetzt. Das verändert den Geschmack. „Sodawasser schmeckt leicht nach Laugel, der bei Longdrinks häufig erwünscht ist“, erklärt Krehl. Das Wasser sei sozusagen maßgeschneidert für Cocktails. Wer kein Sodawasser zur Hand hat, kann es mit kohlenäureversetztem Mineralwasser ersetzen – muss dann aber geschmackliche Einbußen in Kauf nehmen.

## So finden Sie den passenden Grill

Ob Würstchen, Steak oder Gemüse – Grillen gehört im Sommer einfach dazu / Die Auswahl an Geräten ist riesig

Das Knacken der Kohle in den Flammen und der Geruch von Rauch, der Leckerer vom Grill ankündigt – für viele lässt nur der Einsatz von Holzkohle am Grillabend die richtige Stimmung aufkommen.

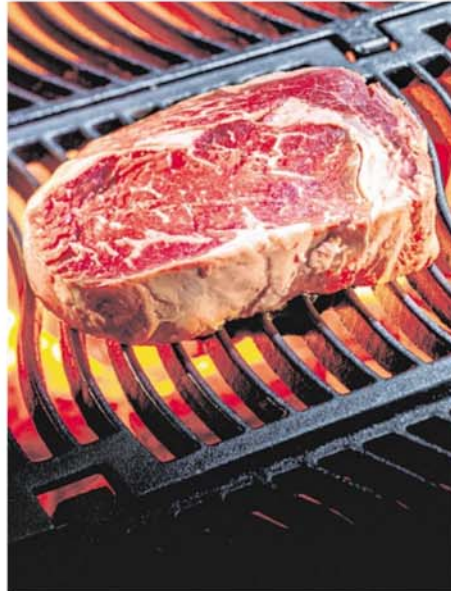
Wer mit Holzkohle grillt, dem ist in erster Linie das Ambiente wichtig, sagt Andreas Rummel. Er ist Grillprofi und hat mehrere Bücher zum Thema geschrieben. „Beim eingefleischten Holzkohlegriller ist der Weg das Ziel“, sagt er. Es geht nicht etwa darum, möglichst schnell etwas auf dem Teller zu haben, sondern um das Grillerlebnis an sich. Holzkohlegrills sind in der Tat nichts für Eilige. Bis die Kohle vorgeglüht und der Grill einsatzbereit ist, vergehen zwischen 20 und 40 Minuten, erklärt Stephan Scherfenberg von der Stiftung Warentest.

Schneller geht es mit dem Gasgrill: Dieser erreicht schon nach 10 bis 15 Minuten die Grilltemperatur. „Mit einem Gasgrill kann ich auch mal spontan grillen“, sagt Rummel. Für manche Grillfans problematisch: Auf dem Holzkohlegrill lässt sich die Temperatur nicht richtig

kontrollieren oder variieren. Eine Temperaturregelung ist zwar möglich, zum Beispiel über die Höhe des Rosts oder die Lüftungsklappen – sie ist aber ungenau. Auf dem Gasgrill lassen sich die Temperaturen dagegen sehr genau steuern.

Während Würstchen, Steaks, Fisch und Gemüse auf jedem Grill problemlos gar werden, eignet sich ein Gasgrill auch für die Zubereitung von dickeren Fleischstücken wie Lammkeulen. Laut Norbert Jedrau vom Verein Barbecue Industry Association Grill (BIAG) gehört Grillen zu den gesündesten und bekömmlichsten Zubereitungsarten von Lebensmitteln, denn beim Grillen werden weder Fett noch Öl gebraucht. Dass nur über Holzkohle ein besonderes Grillaroma entstehe, ist laut Rummel „physikalischer Quatsch“. Sobald die Holzkohle nur noch glüht und damit einsatzbereit ist, sind alle Aromastoffe verbrannt. Glühende Kohle gibt keine Geschmacksstoffe ab.

Auf was es geschmacklich ankommt, sind die Röstaromen. „Die können genauso gut auf dem Gas- oder Elekt-



Ein Gasgrill eignet sich gut für die Zubereitung von dickeren Fleischstücken, denn hier kann mit konstanter, niedriger Temperatur gegrillt werden.

FOTO: DIRK TACKE/CHRISTIAN VERLAG

rogrill entstehen“, sagt Scherfenberg. Wem es in erster Linie auf das Grillfeeling ankommt und wer sich einen Holzkohlegrill anschaffen

will, sollte ein Modell mit Deckel wählen, rät Rummel. Gute Geräte gibt es ab 250 Euro. Gasgrills können zwar mehr, sind aber auch deutlich teu-

rer: Mit 500 Euro müssen Käufer mindestens rechnen.

Eine günstigere Alternative, sowohl was die Anschaffung als auch die Nutzung betrifft, sind Elektrogrills. Sie sind „überall einsetzbar, wo eine Steckdose verfügbar ist. Das ist die einfachste Methode, um an gegrilltes Fleisch zu kommen“, sagt der Profi. Scherfenberg rät, sich zu überlegen, wie man seinen Grill generell einsetzen möchte: „Will ich nur für meine vierköpfige Familie die Würstchen schnell warm kriegen? Oder möchte ich eine große Party schmeißen?“ Dann könnte es auf dem Elektrogrill eng werden. Dem Anfänger empfiehlt der Experte trotzdem ein solches Gerät: „Der ist einfach zu handhaben, heizt schnell auf und bringt ein gutes Ergebnis.“ Anspruchsvollere Griller, die viel und oft grillen wollen, sollten über den Kauf eines Gasgrills nachdenken.

Für welchen Grilltyp man sich auch entscheidet – beim Kauf sollte besonders auf Stabilität und Standsicherheit geachtet werden. Norbert Jedrau empfiehlt, nur geprüfte Geräte zu verwenden. *Jessica Kiefer*

## So löst man den Avocadokern, ohne dabei eine Verletzung zu riskieren

Von außen sieht sie relativ trist aus, im Inneren überzeugt sie aber mit butterweichem Fruchtfleisch: die Avocado. Doch wie entfernt man elegant den Kern? Und wie schafft man es, dass das grüne Fruchtfleisch nicht braun wird? Oliver Röder weiß es. Er ist Koch in Euskirchen und Mitglied der Jeunes Restaurateurs, einer Vereinigung junger Spitzenköche. Wie man die Avocado richtig zerteilt, erklärt Röder:

1. Die Frucht in die eine Hand nehmen, das Messer in

die andere. Mit der Klinge die Schale nun rundherum einschneiden.

2. Das Messer zur Seite legen. Nun mit beiden Händen die Avocadohälften gegeneinander drehen, so dass sie sich in zwei Hälften voneinander lösen. In der einen steckt der Kern, in der anderen nicht.

3. Die Avocadohälfte samt Kern in die eine Hand nehmen, das Messer in

die andere. Mit der Klinge in den Kern schlagen, so dass dieser leicht eingeschnitten wird. Nun lässt sich der Avocadokern mit dem Messer am Stück herausheben, ohne dass Fruchtfleisch verloren geht.

4. Am einfachsten lässt sich das Avocadofleisch verarbeiten, wenn man es mit einem Löffel heraushebt. Das klappt

aber nur bei Exemplaren, die schön reif sind. Wer das Avocadofleisch schneiden möchte, muss anders vorgehen:

5. Die entkernten Avocadohälften halbiert man noch einmal, so dass man vier Teile erhält.

6. Die Schale kann man nun ablösen, indem man sie an der Ecke anfasst und sie nach unten mit dem Finger abzieht – ähnlich wie bei einer Banane.

7. Das Fruchtfleisch schneiden und schnell mit Zitronensaft beträufeln

## Großstückiges Gemüse und Fisch dämpfen

Beim Dämpfen garen die Lebensmittel in einem Siebeinsatz oder Dampfgarer. So bleiben wasserlösliche und hitzeempfindliche Nährstoffe besser erhalten. Das gilt beispielsweise für Vitamin C und B-Vitamine. Zum Dämpfen eignet sich beispielsweise großstückiges Gemüse wie Blumenkohl. Auch Fisch gart schon im Wasserdampf – aber auch mit Klößen, Kartoffeln und Reis funktioniert die Methode.



FOTO: FOTOLIA

## Geschmackvoll

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

Sommerzeit ohne Grillen: undenkbar. Immerhin sollen ja – frei nach Willy Millowitsch – essen und trinken zu den drei schönsten Freizeitbeschäftigungen gehören. Und genau genommen hat Grillen das ganze Jahr Saison. Es ist faszinierend, mit welcher Kreativität Metallbehälter aller Couleure bestückt werden. Das artet manchmal schon in Wissenschaft aus. Denn Experten können auf dem Grill mit höchstem Anspruch an Genuss inzwischen ganze Menüs zaubern. Das muss nicht sein. Für mich ist das Grillen eine Sache kleiner Genüsse nach dem Motto „Karo einfach mit Geschmack“. Soll ja schließlich Vergnügen und keine Arbeit sein. So etwas habe ich kürzlich entdeckt und gleich mal ausprobiert: Ziegenkäse mit Walnüssen. Ich liebe Ziegenkäse über alles, zumal dafür nicht mal eine Ziege dran glauben muss. Also ran an die Dinger. Schlagen Sie ein Ei mit einem Esslöffel Wasser auf. Damit wir uns nicht

missverstehen: Das Ei an sich ist schon aufgeschlagen und von der Schale befreit... Dann werden 50 Gramm brauner Zucker und 60 Gramm fein gehackte Walnüsse vermischt. Nun werden die portionierten Ziegenkäserollen, meine kommen fast immer aus dem Altenburger Land, erst im Ei, dann in der Nussmischung gewälzt. Rauf auf eine Aluschale, die auf dem Grill genügend Wärme unterm Hintern hat. Nach 12 bis 15 Minuten sollten die Röllchen eine goldgelbe Farbe haben. Fertig. Guten Appetit. Ich weiß aber, damit geben weder Sie noch ich mich zufrieden. Denn Ziegenkäse mit Baguette und Rotwein ist was für den hohlen Zahn. Ich empfehle Ihnen dazu als bissfestes Dessert eine Variation von Schaschlik. Das war schon in Kindheitstagen neben der Thüringer Bratwurst meine liebste Grillspeise. Nun gibt's davon tausendundeine Variante. Auch hier bleibe ich bei „Karo einfach mit Geschmack“. Marinaden bleiben außen vor. Nichts ist für mich schlimmer als Schaschlik

in einer undefinierbaren Soße schmurgeln zu sehen. Das geht gar nicht. Bei Max muss Fleisch wie Schwein, Rind oder Hammel auf den nicht zu kurzen Spieß. Dazwischen kommen Scheiben fetten oder durchwachsenden Specks, Leberstücke und natürlich Zwiebel. Auch Knoblauch darf nie fehlen. Das Ganze wird gut gebraten, aber nicht verbrannt und erst kurz vor Grillende eventuell mit einer Marinade hauchdünn bestreicht und gewürzt. Auch Paprika lasse ich weg. Ist erstens nicht mein Geschmack und zweitens esse ich dann die Paprika den ganzen Tag. Das Internet jedenfalls gibt eine Vielzahl von Kombinationen mit erstaunlich plakativen Namen preis. Dass im Kaukasus das Schaschlik jedoch mit Kiwi bestückt wird, halte ich für ein Märchen. Erstens haben die dort wohl reichlich we-

nige Supermärkte, zweitens würde mich das Maßlos enttäuschen.

Was nicht heißt, dass Max gegen geschmackliche Vielfalt am Spieß ist. Klar kann man auf diese Weise auch Wurst, Gemüse, Geflügel, ja sogar Meeresfrüchte in Szene setzen. Das ist dann aber für mich kein Schaschlik mehr, sondern heißt banal... Spieß. Ich biete Ihnen in meiner Rezeptsammlung an bekannter Stelle einige fantasievolle Pseudo-Schaschlik-Kreationen an. Da ist für jeden etwas dabei. Sollten Sie trotzdem selbst suchen wollen, ist mein gut gemeinter Rat: Lassen Sie sich nicht auf in Soße ertränkte Spieße ein.

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

