

## Kochen &amp; Genießen

## Gemüsekunde

## Aubergine macht schlank

Trotz ihres verhältnismäßig kompakten Fruchtfleischs besteht die Aubergine zu mehr als 90 Prozent aus Wasser. Daher ist die Frucht sehr kalorien- und fettarm. Vor allem in der Schale sitzen B-Vitamine und Vitamin C. Außerdem steckt in Auberginen Kalium, das entwässernd wirkt. Rohe Auberginen sind ungenießbar und nicht zu empfehlen, da sie Solanin enthalten, das Magen- und Darmprobleme machen kann.

## Gurke mal anders

Gurken sind mehr als eine Salatzutat: An warmen Tagen kann ein Gurken-Minze-Smoothie auch für Abkühlung sorgen. Dafür werden eine Gurke, Spinat und Minze mit einer Handvoll Cashewkernen sowie Kokoswasser und Zitronensaft gemixt. Einfach herzustellen ist auch ein Gurkenrelish, eine Würzsauce aus Obst oder Gemüse. Dazu wird eine Salatgurke in Scheiben geschnitten und in etwas Öl angebraten. Dann werden Knoblauch, ein Esslöffel Reissig und Sojasoße hinzugegeben und köcheln gelassen.

## Steckrüben: Kleine sind zart

Bei Steckrüben greifen Käufer am besten zu kleinen Exemplaren mit glatter Haut. Sie sind meist zarter als größere und schmecken besonders frisch. Darauf weist der Verbraucherinformationsdienst aid in Bonn hin. Steckrüben sind eine Kreuzung aus Rüben und Gemüsekohl und auf Wochenmärkten, in Hofläden und in gut sortierten Supermärkten zu finden.

## Geschmackvoll

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

Da soll einer die Frauen verstehen. Für meine kulinarische Freundin Ute aus Rosenow sind gerade die Teile des Tieres die edleren, die es kaum noch in die Fleischtheken schaffen. Aber was eigentlich wie weibliche Logik klingt, macht schon Sinn. Denn es sind oft die Raritäten abseits von Steak und Filet, bei denen es sich sehr wohl lohnt, seine kulinarische Kreativität zu testen.

Ute nickt vielsagend mit dem Kopf und meint: „Ein Steak braten kann doch jeder.“ Dass das eben auch nicht jeder kann, verschweigt sie geflissentlich. Denn sie meint mit „jeder“ sicherlich die Frauen. Wie heißt es so schön: „Frauen sind eitel, Männer nie...“ Ich schließe mich aber der Meinung der pfiffigen Köksch gern an, die für den sparsamen Umgang mit natürlichen Ressourcen wirbt und daraus feine Gaumenfreuden zubereitet. So werden aus Rippchen oder Beinscheiben köstliche Gerichte, die keinen geschmacklichen Vergleich

zu scheuen brauchen. Und ein Sauerfleisch wird viel mehr als nur billige Resteverwertung. Ganz zu schweigen davon, dass man aus Markknochen, Spitzbeinen oder Karkassen eine kräftige Brühe für Vorsuppe, Eintopf oder würzige Soßenfonds herstellen kann.

„Das hat nichts mit Geiz, sondern mit weiblich-kreativer Sparsamkeit zu tun“, meint Ute mit erotischem Augenaufschlag. Sprach's, und zeigte mir die Zunge. Aber nicht, was Sie nun denken könnten. Es handelte sich um eine fulminante Rinderzunge. Die will die Köksch von der ollen Dörpschau natürlich nach ihrem Hausrezept mit Spargel und Kartoffeln auf den Tisch bringen. Da sage ich nicht nein, denn Zunge gehörte immer schon zu meinen Lieblings Speisen. Also lausche ich andächtig der Machart ihrer Zubereitung. Sie nimmt natürlich eine Zunge vom Mecklenburger Weiderind. Regional ist schließlich das Motto meiner guten Ute. Sie setzt die Rinderzunge kalt mit Zwiebel, Sellerie, Möhre, Porree und Meerrettich an. Dazu kommt noch etwas

Salz und ganz nach Geschmack Gewürze wie Wacholder, Lorbeer, Senfkörner und Kümmel. Das ist schon der zweite Pluspunkt für sie, denn ich bin ein Kümmelfreund. In fester wie in flüssiger Form. Das Ganze wird kurz aufgekocht und gut eineinhalb bis zwei Stunden am Simmern gehalten. Man(n) kann auch „leise köcheln“ dazu sagen. Sodann fügt sie diverse Kräuter hinzu und lässt alles nochmals etwa eine Stunde ziehen. Wegen der Kräuter rückt sie aber nicht so richtig mit der Sprache heraus. Das müsse man ausprobieren, meint sie mit einem schelmischen Lächeln. Ich mache mir meinen Reim drauf und staune, wie leicht sich die Haut von der Zunge lösen lässt. Denn das heißt, habe ich bereits in meiner Kindheit von meiner Großmutter Martha gelernt, dass die Zunge gut gar ist. Mir tropft derweil schon der Zahn. Nun wird der Sud noch durch ein Sieb gegossen und durch selbi-

ges das Suppengemüse kräftig durchgestrichen. Damit wird auch die Soße bereits etwas abgebunden. Wenn das noch nicht reicht, alles noch etwas einreduzieren lassen oder mit Speisestärke binden.

Als Beilage zaubert die Köchin ein Duett von weißem und grünem Spargel sowie Kartoffeln der Sorte Rosa Tannenzapfen. Auch diese Dinge sind wie gewohnt einheimische Produkte. Zu guter Letzt wird alles mit der Zunge angerichtet und mit ein paar frischen Kräutern und Blüten garniert.

Ich durfte sogar davon kosten. Der Genuss war ein kulinarisches Gedicht. Nun muss ich nur noch einen Schlachter finden, der auch Zunge, Nieren oder andere „edle“ Teile auf Lager hat.

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

## Kulinarisches Rauschen am Meer

Spitzenköche aus dem Nordosten verwöhnten beim Großen Gourmet Preis in Heiligendamm Feinschmecker mit feinsten Speisen



Mitarbeiter aus aller Herren Länder gehörten zum umsichtigen Service-Team des Grand Hotels Heiligendamm. FOTOS: RAGWITZ

nicht alle Tage. Ich bin fasziniert von den geschmacklichen Nuancen.“ Und Tochter Theresa ergänzte mit leuchtenden Augen: „Es ist ja nahezu eine Kunst, die Aromen heraus zu schmecken. Das regt alle Sinne, aber auch die Fantasie an.“ Ein Besucher der Veranstaltung sprach eher scherzhaft von alljährlich wiederkehrendem „Grundrauschen“ beim Großen Gourmet Preis. Recht hat er insofern, dass es ein ebenso stim-

mungsvolles wie schmackhaftes kulinarisches Grundrauschen war, das richtungsweisend für die Gourmetlandschaft MV ist. Und es ist erfreulich, dass eine Reihe weiterer Spitzenköche im Land in dieser Szene präsent sind, die durchaus auch Sterne-Potenzial besitzen.

Michael H. Max Ragwitz

Gänseleberselektion mit Erdnusskrokant, Cassis und Ingwer, meisterhaft präsentiert vom Team um Ronny Siewert.



Die Koch-Granden 2016 im Nordosten (v.r.n.l.): Ronny Siewert, Matthias Stolze, Pierre Nippkow, Ralf Haug und Björn Swanson



Dörte Gelse (l.), Gewinnerin der Preisfrage unserer Zeitung, freute sich mit Tochter Theresa über die Teilnahme am Großen Gourmet Preis 2016. Sternekoch Ronny Siewert (2.v.l.) und Grand Hotel Direktor Thomas Peruzzo ließen sich die Möglichkeit eines kurzen Gesprächs nicht nehmen.