

Kochen & Genießen

Aus dem Garten

Erdbeeren mit Druckstellen

Erdbeeren sind lecker, aber nicht lange haltbar. Sind Druckstellen vorhanden, schneidet man diese am besten direkt nach dem Einkaufen weg und deckt die Schnittstellen mit einer Folie ab. Haben die Früchte jedoch dunkle, weiche Stellen, sollte man sie besser wegwerfen. Sie können von Mikroorganismen befallen sein, die Krankheiten hervorrufen.

Maibowle mit Waldmeister

Waldmeister ist in der Maibowle neben Sekt und Weißwein die entscheidende Zutat. Den süßlich-würzigen Geschmack verdankt das Kraut dem Inhaltsstoff Cumaringlykosid. Durch Welken, Einfrieren oder Trocknen wird er in Cumarin umgewandelt. In größeren Mengen kann dieser sekundäre Pflanzenstoff aber Kopfschmerzen, Übelkeit oder Erbrechen auslösen. Wer Maibowle zu Hause selbst mischt, sollte deshalb nicht mehr als drei Gramm frisches Kraut pro Liter Bowle verwenden.

Schnittlauch lieber schneiden

Schnittlauch schneidet man am besten mit der Küchenschere in feine Röllchen. Gehackt verlieren die Kräuter zu viel Saft. Beim Schneiden oder Kauen werden Schwefelverbindungen aus den ätherischen Ölen freigesetzt. Sie sind für das feinerwürgige Aroma von Schnittlauch verantwortlich, erläutert das Bundeszentrum für Ernährung. Bei gekochten Gerichten gibt man den Schnittlauch am besten kurz vor Ende der Garzeit hinzu.

Goldbraun und herrlich duftend

Toast schmeckt mit süßem oder herzhaftem Belag und eigentlich zu jeder Tageszeit / Aber kann Toast mehr als nur gut schmecken?

Der Geruch erinnert an gemütliche Sonntagsfrühstück – und viele lieben es, wenn Süßes oder Herzhaftes auf dem warmen Toast ein kleines bisschen schmilzt. Der eine mag es, wenn das Brot nur eine Minute ganz zart gewärmt wird, der andere liebt es deftig und befreit die Scheibe erst aus dem Toaster, wenn sie tiefbraun geröstet ist.

„Toast, so wie wir es heute kennen, gibt es seit Mitte der 1950er-Jahre in Deutschland“, sagt Marianne Honold vom Deutschen Museum für Brotkultur in Ulm. „Mit Hilfe einer Vermarktungsorganisation amerikanischer Weizenproduzenten und deutscher Toasterhersteller wurde dieses Brot als gehobene und praktische Mahlzeit nach dem Zweiten Weltkrieg in Deutschland mit hohem Werbeaufwand populär gemacht.“ Durch den Zusatz von Fett und Zucker entstehen beim Erhitzen die Röststoffe, die dem Toast den typischen Geruch und Geschmack verleihen.

Etwa in Großbritannien gehört der Toast klassischerweise zum „Full English Breakfast“, zum traditionell aufwendig zubereiteten Frühstück mit Speck, Eiern und Würstchen. So herzhaft belegt, schmeckt er auch zu allen Tageszeiten – als Mittagsimbiss ebenso wie als schnelles Abendbrot. Toast erlebt derzeit offenbar eine Art Renaissance – zumindest präsentieren Food-Blogger zahlreiche schräge Ideen für süße und deftige Toastmahlzeiten: Marillenmarmelade, Banane, Melone, Zimt und Kakao zum Beispiel oder eine Mischung aus Frischkäse, Basilikum und Himbeeren. Im Kochbuch „Pimp your Toast“ gibt es zum Beispiel Pasten aus Bohnen, Zitrone und Salbei oder Empfehlungen wie das pürierte Zusammenspiel von Aubergine, Minze und Wal-



Das Toastbrot erlebt derzeit eine Renaissance. Und vor allem der Belag wird immer vielfältiger. Wie wäre es zum Beispiel mit Zucchini, Feta und Chili? FOTO: LOUISE HAGGER/EDITION FACKELTRÄGER

nuss. In rund 15 Minuten lässt sich ein Toast mit Mozzarella und Grünkohl-Pesto zubereiten: Für das Pesto die stiellosen Grünkohlblätter blanchieren und mit Knoblauch, Zitronenschale, Parmesan und Pinienkernen mit dem Mörser oder der Küchenmaschine zu einer groben Paste verarbeiten. Dann einfach mit Mozzarella – und natürlich Toast – servieren.

Ein Toast mit Feigen und Parmaschinken aufgelegt werden. Zuletzt die warmen Feigen auf das Toastbrot geben und mit dem restlichen Saft sowie etwas Balsamico beträufeln.

Während die Feigen im Backofen mit Honig und Olivenöl beträufelt rund 20 Minuten rösten, schneidet man Blauschimmelkäse in Scheiben und toastet das Brot. Dann kommt etwas Garflüssigkeit vom Backblech auf die Brotscheibe, bevor Käse und Parmaschinken aufgelegt werden. Zuletzt die warmen Feigen auf das Toastbrot geben und mit dem restlichen Saft sowie etwas Balsamico beträufeln.

Und Toast funktioniert auch als Canapé: Dazu eine Fenchelknolle sowie eine Selleriestange in sehr dünne Scheiben schneiden, einen Apfel in dünne Stifte, Gemüse und Obst mit Mayonnaise, Crème fraîche, Senf und Petersilie zu einem Dressing vermischen. Dann werden kleine Brotstücke auf einem Backblech verteilt und zehn Minuten kross geröstet. Anschließend jeweils einen Löffel Salat und einige Stücke Bresaola auf die Mini-Brote tupfen.

„Mehl, Wasser, Hefe, Salz und Zucker“ – das sind die klassischen Bestandteile des Toasts, wie Thomas Muschelknautz, Bäckermeister und Diplom-Ingenieur für Lebensmitteltechnologie von der Akademie Deutsches Bäckerverhandwerk in Weinheim, erklärt. „Und wenn es um Buttermilch geht, natürlich Butter.“ Daneben gibt es Varianten wie Vollkorn-, Dinkel-, Roggen oder Mehrkorntoast. Aber selbst ein Toastbrot mit Vollkornmehl hat ernährungsphysiologisch eher wenig zu bieten. „Bei industriell hergestelltem Toast möchte ich fast sagen, er ist wertlos“, meint Andreas Sommers, Buchautor und Ernährungsberater. Nach einigen Experimenten hat er eine eigene Toastvariante kreiert. Er verwendet Roggensauerteig und Dinkelmehl. *Katja Waltrafen*

Seitan statt Burgerpatty Braten gelingt auch im tiefen Blech

Wer einen Ersatz für Fleisch sucht, muss nicht immer auf Tofu zurückgreifen. Eine Alternative ist Seitan: Es ist bissfest und hat eine faserartige Konsistenz, die an Fleisch erinnert. Gewonnen wird Seitan aus dem Klebereiweiß des Weizens (Gluten). Es lässt sich grillen, braten, backen und kochen. Seitan schmeckt zum Bei-

spiel als vegetarisches Schnitzel, Gulasch oder Suppeneinlage oder im Burger. Seitan selbst herzustellen ist nicht schwer, aber sehr zeitaufwendig.

Schneller geht die Zubereitung mit reinem Gluten aus dem Bioladen. Es wird im Verhältnis 1:1 mit Wasser gemischt und zu einer klebrigen Masse geknetet – fertig.

Hobbyköche stehen oft vor der Frage: Blech oder Bräter? Gart der Braten in viel Soße, ist ein Bräter die sichere Wahl, damit nichts überläuft. Ansonsten lässt sich gut auf ein tiefes Backblech zurückgreifen, heißt es in der Zeitschrift „Essen & Trinken für jeden Tag“ (Ausgabe 04/2017). Der Bräter hat noch einen weiteren Vorteil: Man kann Fleisch darin anbraten,

und die Röststoffe gehen beim Schmoren in die Soße über. Außerdem gibt es einen passenden Deckel, so dass das Fleisch zugedeckt schmoren kann. Übrig gebliebener Braten lässt sich noch gut am folgenden Tag essen. Dazu schneidet man den Rest in Scheiben und erwärmt ihn bei mittlerer Hitze in der Soße im Topf.



Geschmackvoll

Max is(s) wissenschaftlich...

Ein Sprichwort sagt, dass ein gelehrter Bär im Wald nicht weit kommt. Kulinarisch gesehen soll das wohl heißen, dass Meister Petz vor der Beute verhungert, wenn er zu dusselig damit umgeht. Was die These von der Wissenschaft als brotlose Kunst stützt. An solche Sprüche musste ich denken, als mir ein Buch mit dem bezeichnenden Namen „Burger unser“ in die Hände kam. Denn es stellte sich heraus, dass es sich dabei um eine nahezu wissenschaftliche Abhandlung über die Herstellung der monströsen Dinger handelt, die man mit einem gelben Mi in Verbindung bringt. Die sind eigentlich so gar nicht mein Ding. Diese Burger-Bibel aber hat mich eines Besseren belehrt. Das sind kleine Mentis in faszinierend geschmacklicher und optischer Vielfalt. Das Buch darf man, der darin enthaltenen Wissenschaft geschuldet, nicht lesen. Das muss man studieren. Und nicht im Sessel son-

dem am Küchentisch, mit Bleistift und Zettel. Schon für die Terminologie ist ein Semester Studium erforderlich. Das Drunter und Drüber heißt nämlich Bun. Gemeint ist das Brötchen drum herum. Ich nenne es mal Ober- und Unterbau.

Und was das Bun auf die Mütze bekommt, heißt Topping. Quatsch, das ist eben der Schmuck des Oberbaus. Das Drin heißt Patty und besteht aus Blends. Das ist das Grundlagenstudium für die Herstellung der Klopse und die Zusammensetzung des Fleisches. Max übersetzt das mit Grundlage und Machtart. Und zu guter Letzt gibt es noch die Soßen und Beilagen. Das ist erstainlich einfach und

lasse ich sprachlich durchgehen. Alles klar? Wohler nicht. Faust lässt grüßen: „Ich bin so klug als wie zuvor...“ Egal, nichts wissen, macht nichts. Hauptsache, man weiß, wo es steht und wie es geht.

Ich stelle Ihnen mal das Innenleben eines Burgers vor, der ganz nach meinem Geschmack ist. Der heißt „Der schöne Jacques“. Bei mir heißt der Jakob aber Max. Man(n) gönnt sich ja sonst nichts. Dessen Ober- und Unterbau ist ein Brötchen aus einer Kartoffel-Teigmischung. Geschmückt wird das Ganze mit Haferflocken. Drin ist ein flacher gebratener Klops aus Kalbfleisch. Beilagen sind eine würzige Mischung aus Karotte, Chili und Ingwer, eine Paste aus Erbsen und als Krönung Jakobsmuscheln. Bescheiden nenne ich die nicht in Max um. Auch Pancetta kommt zum Einsatz. Sie wissen schon, das ist deftiger, luftgetrockneter Bauchspeck vom Schwein

Das alles, und mehr, wird gut gewürzt kunstvoll zwischen Ober- und Unterbau gestrichen und geschichtet, so dass ein Burger neuen Typus entsteht. Mir hat das Ding jedenfalls die Sprache verschlagen. Allein deshalb, weil man davon ganz schön Maulperre kriegt. Der kluge Bär, pardon: Mann, schneidet sich den Problemburger aber mit einem Steakmesser in mundgerechte Teile. Dafür braucht man nicht mal ein Studium.

Das genaue Rezept müssen Sie sich diesmal wahrlich von bekannter Quelle aus dem Internet ziehen. Dort stelle ich auch noch weitere „wissenschaftliche“ Grundlagen vor. Die sind für mich der Beleg für die Richtigkeit der These, dass die Wissenschaft die Jugend nährt und das Alter ergötzt, wie Cicero weiland sagte. Denn Essen soll ja bekanntlich der Sex des Alters sein. Alles „dumm Tüch“. Der wahre Geschmack kommt eben meist erst im Alter.

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