

Kochen & Genießen

Gut zu wissen

Minze ist nicht gleich Minze

Die scharfe Pfefferminze hat es ganz schön in sich. Darum wird sie nicht so oft zum Kochen oder für kalte Getränke verwendet. Die Schärfe entsteht durch den hohen Menthol-Gehalt der Pflanze. Anders ist das bei ihren Artverwandten: Grüne Minze schmeckt lecker in Blattsalaten, Chutneys, Fleisch und Fisch. Marokkanische Minze peppt Reis, Bulgur und sommerliche Cocktails so richtig auf. Schokominze passt zu Süßspeisen, und Erdbeerminze gibt Mineralwasser ein besonderes Aroma.

Lorbeerblätter einreiben

Getrocknete Lorbeerblätter sind intensiv im Geschmack. Beim Kochen sollte man sie deshalb vorsichtig dosieren: Für ein Rezept für vier bis sechs Personen reichen zwei bis drei Blätter aus. Manchmal genügt auch ein halbes Blatt. Leicht eingerissen, kann es sein Aroma an die anderen Speisen besser abgeben. Vor dem Servieren werden die Blätter dann wieder entfernt, da man sie nicht mitessen kann.

Zum Abreiben Bio-Zitronen

Ob im Kuchen oder Quark: Geriebene Zitronenschale sorgt für erfrischenden Geschmack. Am besten ist es, wenn Verbraucher dafür Bio-Zitronen verwenden. Im Gegensatz zu konventionellen Zitronen sind diese nicht mit Pflanzenschutzmitteln oder Wachs behandelt. Selbst sogenannte unbehandelte Früchte dürfen vor der Ernte mit Pflanzenschutzmitteln behandelt werden.

Kochen unter Anleitung

Der Hype um Küchenmaschinen dauert an: In vielen Küchen wird im Akkord gemixt, gerührt, gebacken und gekocht

Kochtöpfe und Pfannen – droht ihnen das Aus? Der ambitionierte Hobbykoch bereitet sein Essen in multifunktionalen Küchenmaschinen zu. Es gibt wahre Universalgenies auf dem Markt, die fast alles können: Schneiden, Kneten, Reiben, Backen, Kochen, Wiegen oder Mahlen. Und die Hersteller rüsten immer weiter auf.

„Die meisten Anwender nutzen im Alltag jedoch nur eine überschaubare Anzahl von Funktionen“, sagt Hermann Hutter vom Handelsverband Koch- und Tischkultur. Er führt ein Fachgeschäft für Haushaltswaren. Seinen Kunden ist wichtig, dass die Maschine körperlich anstrengende oder langwierige Arbeitsgänge übernimmt. „Rühren, mixen, kneten und kochen, das wollen die meisten“, berichtet Hutter. „Auch das Schneiden und Reiben lassen sich viele gern von der Technik abnehmen.“ Emulgieren, Milch aufschäumen oder wiegen wird nicht als zwingend notwendig angesehen.

Viele Hobbyköche lieben die modernen Maschinen, weil sie damit Gerichte hinbekommen, obwohl sie eigentlich gar nicht gut kochen können. Es ist einfach eine andere Art der Zubereitung. „Beim geführten Kochen werden die Nutzer durch speziell für die Maschi-

ne entwickelte Rezepte geleitet“, erläutert Christian Kästl vom Tüv Süd. Er kritisiert die Ergebnisse mancher Maschinen: „Sie arbeiten die Schritte in der vorgegebenen Zeit und Reihenfolge einfach ab. Das bringt oft ganz passable Ergebnisse, manches wird aber auch etwas matschig.“ Denn Motor und Messer haben kein Gefühl dafür, ob eine Paprika nun fein geschnitten ist – oder wann es einen Tick zu viel ist. „Nicht alle Zeitangaben der Hersteller sind exakt, ein paar Sekunden Abweichung können schon über die Konsistenz der Lebensmittel entscheiden“, sagt Kästl. Küchenmaschinen eines Markenherstellers kosten meist über 1000 Euro.

Die Wahl sollte von Haushaltsgröße und den Vorlieben abhängen. Ein Gerät, das gut Teige bereiten kann, ist vielleicht nicht so versiert im Schneiden und Hacken. Zu günstigeren Preisen sind solche Geräte bei Discountern zu haben. „Man kann nicht sagen: Teuer ist gut, billiger ist schlecht“, betont Kästl. „Grundsätzlich gilt: Wer nicht allzu viele Arbeitsgänge erledigen oder nur für wenige Personen kochen will, kann auch bei günstigen Maschinen seinen Favoriten finden.“ Doch Claudia Oberacher von der Initiative Hausgeräte+rät, auf einige Grundvoraussetzungen Wert



Küchenmaschinen nehmen viel Arbeit ab – doch die richtige zu finden, ist gar nicht so einfach.

FOTO: ROLF VENNERBERND

zu legen. Zum einen muss die Maschine Leistung bringen. „Wenn sie nicht nur rühren und hacken, sondern zum Beispiel auch schwere Brot- oder Hefeteige über längere Zeit kneten soll, muss sie schon rund 1000 Watt haben.“ Bringt der Motor eine zu geringe Leistung, ist er mit einigen Arbeiten einfach überfordert und schaltet sich ab oder geht kaputt. Und ist das Gerät zu leicht, wandert es bei hohen Drehzahlen über die Arbeitsplatte.

„Kunden sollten auch unbedingt auf Angaben zu Kurzbetriebszeiten in der Bedienungsanleitung achten“, betont Kästl. „Nur so lange darf das Gerät laufen, sonst überhitzt es.“ Diese Zeiten sind oftmals recht kurz – und so muss es bei der Zubereitung von Smoothies alle ein bis zwei Minuten für zehn Minuten abkühlen. Wichtig ist auch, dass das Gerät leicht zu reinigen ist. Und die Maschinen haben im Betrieb einen ziemlich hohen Lärmpegel.

Die Küchenhelfer sind auch nicht ganz ungefährlich, da scharfe Messer in hohen Drehzahlen verwendet werden. „Es gibt Konstruktionen, bei denen man ungeschützt in das Messer greifen kann, wenn man Lebensmittel aus der Schüssel herausnimmt“, weiß Hutter. Auch rotierende Messer bei offenem Deckel hat er schon gesehen. „Jeder sollte beim Kauf darauf achten, dass die Maschine nur dann arbeitet, wenn der Deckel fest verschlossen ist.“ Katja Fischer

Mariniertes Grillfleisch kann gefroren sein

Ob mariniertes Grillfleisch wieder aufgetaut wurde, müssen Händler nicht immer auf der Verpackung angeben. Der Gesetzgeber definiert verpackte Steaks und Grillspieße in Marinade als „Zutat“. Darum muss der Händler den Verbraucher nicht

darüber informieren, ob das Fleisch frisch ist oder vorher tiefgefroren war. Anders ist das bei marinierten Putensteaks oder Fleisch vom Huhn. Die Kennzeichnung bei Geflügel sei eindeutig: „Frisches Geflügelfleisch“ darf zu keinem Zeitpunkt gefroren gewesen sein.



Mischen, mörsern, wolfen: So einfach geht Bratwurst

Sein Essen wieder selbst zu machen, ist angesagt. Angefangen vom Brotbacken bis hin zum Pralinenformen. Aber Bratwurst selbst machen? Auch das ist einfach:

Im Wesentlichen braucht man nur gutes Fleisch und ein paar Gewürze. Dafür mischt man zunächst mageres, schneidiges Schweinefleisch mit Schweinefettbacke im Verhält-

nis 70 zu 30 Prozent. Gewürze wie Salz, Pfeffer, Piment, Muskatblüte und Majoran werden gemörsert, zum Fleisch dazugegeben und alles gut durchgeknetet. Zum Schluss kommt noch ein wenig Zitronenabrieb hinzu. Damit eine homogene Masse entsteht, dreht man das Ganze durch den Fleischwolf. Dann das Fleisch zu kleinen Knödeln formen und schwung-

voll in die Schüssel klatschen, damit die Luft entweicht. Jetzt geht es an den Darm, genauer gesagt an Schaftsiltinge. Die kann man beim Metzger kaufen. Die Päden des Schaftdarms werden gewaschen und auf die Tülle des Fleischwolfs aufgefädelt. Vorne einen Doppelknoten machen und die Wurstmasse langsam in den Darm füllen. Dann heißt es ab auf den Grill.

Geschmackvoll

Max is(s)t cineastisch...

Schon als kleiner Butscher kannte ich alle Filmstars von UFA bis DEFA aus dem Effeff, habe Fotos, Filmprogramme und Filmspiegel gesammelt. Mimen wie Hans Albers, Marika Röck und Brigitte Horney, aber auch Günter Simon, Christel Bodenstein oder Martin Flörchinger waren meine Favoriten. Ich weiß, alles uralte Schinken, aber allein wegen der grandiosen Schauspieler sehenswert. Kürzlich habe ich mal wieder die ollen Kamellen aus dem Westfernsehen der 60er Jahre gesehen: „Drei Mann in einem Boot“. In den Hauptrollen Walter Giller, Heinz Erhardt und Hans-Joachim Kulhenkampff. Köstlich, wie die über die Zubereitung eines Omeletts an Bord parlierten. Womit wir beim Thema Kulinarik wären. In Mecklenburg gibt's nämlich seit geraumer Zeit auch drei Mann in einem (kulinarischen) Boot. Und genügend Wasser haben sie in greifbarer Nähe. Die „Lunns“ sind exzellente

Köche, arbeiten im Schlosshotel Fleesensee und heißen Georg Waltherr, Reinhard Zur Kammer und Johann Lafer. Der Waltherr würde gut als Giller durchgehen, Küchendirektor Zur Kammer würde der Part vom Kulhenkampff ganz gut zu Gesicht stehen. Und der nicht unbekannt „Gastkoch“ Lafer hat zumindest die Schlagfertigkeit eines Heinz Erhardt. Obwohl die im Restaurant „Blüchers“ Fine Dining, also gehobene Kost, auf-tischen und sich Gourmet auf die Fahnen geschrieben haben, wollte ich sie testen, ob sie auch Karo einfach mit Raffinesse können. Meine Rezeptvorgabe war eine italienische Salsiccia mit einer Art Salat aus Gurke und Kohlrabi. Dazu wird die Gurke in dünne, lange Streifen geschnitten. Dann wird Kohlrabi geschält, in Würfel geschnitten und mit Öl kurz und scharf angebraten. Alles in eine Schüssel geben, salzen und den Abrieb von einer Zitronenschale, den Saft einer Limette und Olivenöl untermischen, dezent pfeffern und ziehen lassen. Nun werden gut 400 Mil-

liliter Rotwein zum kochen gebracht, je ein Esslöffel Tomatenmark und brauner Zucker untergehoben. Alles bei mittlerer Hitze reduzieren und dann mit einem Teelöffel Balsamico und mit Salz abschmecken. Nun wird die Salsiccia, die man mit einer groben Bratwurst vergleichen kann, von allen Seiten angebraten und in einer Auflaufform bei etwa 130 Grad etwa 15 Minuten gegart. Dazu kommt gebratene Leber, die die Wurst für zehn Minuten im Ofen begleitet. Wurst und Leber werden mit der Gurke und der Kohlrabi-Marinade angerichtet. Und nun die Aufgabe an die Köche: Macht was draus mit einer regionalen Komponente. Kein Problem, meint der Giller, alias Georg Waltherr: „Ich würde die Wurst mit einem Schnittlauch von heimischen Rebhirschen dazu ein-

net sich am besten flach plattiertes Fleisch aus der Keule mit Wiener Panierung und allerlei fein gehackten Kräutern gemixt.“ Und die „rote Soße“ würde der Küchenchef mit einer Mischung aus Rapsöl, körnigem Senf und pikant mit Chayenne-Pfeffer gewürzt ersetzen. Statt des Kohlrabi empfiehlt er knusprig, zweimal aus-gebackene rohe Kartoffelwürfel. Das geschmackliche i-Tüpfelchen sind frittierte Kapern und Schnittlauchblüten als Dekoration. À la bonne heure: Das klingt gut, probiere ich aus und berichte den drei Bootsmännern in der Blücherschen Küche, wie es gemundet hat.



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