

Kochen & Genießen

Geschmackvoll

Heißer Sommer am Grill

Fleisch grillen kann jeder. Diese Aussage unterschreibe ich längst nicht mehr. Erst recht nicht, nachdem ich die „Hohe Schule des Grillens“ von Andreas Rummel gelesen habe. Der gilt als Grillpapst und weiß, woher der Wind wehen und die Wärme aufsteigen muss, damit das Produkt seinen Geschmack behält. Was sind wir doch in dieser Beziehung allgemein für Laien. Ich sehe jetzt selbst die eigenhändig gegrillte Original Thüringer Rostbratwurst mit anderen Geschmacksaugen und bin längst darüber hinweg, ein Rostbrätel tagelang in Bier und Kräuter einzulegen. Ganz zu schweigen von köstlichen Produkten, die ich bisher nie auf dem Grill hatte. Das beginnt bei Gemüse aller Art, reicht über Fisch und Fleisch, versteht sich, bis hin zu den von mir so geliebten Meeresfrüchten. Wer also grilltechnisch außer freiem Oberkörper, Bierbauch und viel Qualm etwas zu bieten haben will, der sollte sich schon mal schlau machen, was in dem Gerät eigentlich vor sich geht. Zum nächsten Grillen mit den Nachbarn gibt's bei uns jedenfalls neben Bratwurst auch eine Überraschung etwa in Form von Garnelen auf gegrillter Melone. Schmackhaft, nicht lecker...

Michael H. Max Ragwitz



www.kulinarische-portraits.de

Tipp

Vom Profi empfohlen

Andreas Rummel ist ausgewiesener Grillexperte. „Grillen ist für mich vor allem eine Sache des Verhältnisses von Temperatur und Zeit. Soll heißen, lieber bei niedrigeren Temperaturen etwas länger grillen. Das bewahrt den authentischen Geschmack des Produkts besser als volle Pulle Hitze. Die sollte man nur geben, wenn es um die durchaus erwünschten Röstaromen geht. Aber sinnig und nicht verbrennen.“ Gewürzt werden sollte erst zum Schluss, und vor allem maßvoll. Salz, Pfeffer und leichter Zitronenabrieb entfalten da schon perfekte geschmackliche Akzente. Maßhalten gilt auch beim Marinieren, das man nicht übertreiben sollte. Am besten ist es, die gewünschte Marinade vor dem Grillen leicht abzutropfen und vor allem nicht verbrennen zu lassen. Bevorzugt ist übrigens auch das sogenannte indirekte Grillen, bei dem nicht Feuer und Glut, sondern die Temperatur eine Rolle spielt.



Sommerliches Vergnügen

Es muss nicht immer Bratwurst und Steak sein, was auf den Grill kommt



Die besten Leserrezepte

ROSTOCK Vom „Bettelstudenten“, wo Kartoffeln mit Kohl oder Kohl mit Kartoffeln kombiniert werden, weiß Emanuel Hollack nicht wirklich etwas. Außer, dass das wohl eine Operette von Carl Millöcker war. Aber wenn es ums Essen geht, kann der 28 Jahre junge Student durchaus mitreden. Hollack stammt aus Berlin-Pankow (auf diese Präzisierung legt er Wert), wohnt in Neukloster und studiert in Rostock Gymnasiallehreramt Englisch-Geschichte. „Eigentlich eine eher brotlose Kombination“, schmunzelt er und ergänzt „aber wir werden sehen.“

Man mag schon gar nicht mehr fragen, aber auch Emanuel Hollack hat seine Affinität zum Kochen der Großmutter zu verdanken. Unglaublich, aber wahr. „Von ihr habe ich mir vieles abgeschaut und durchaus auch manches hinterfragt.“ Demzufolge kocht er auch ziemlich intuitiv. Rezepte werden nur herangezogen, wenn es einmal etwas Besonderes sein soll. Aber auch dann hat Kreativität Vorfahrt gegenüber strengen Regeln.

Als Student kocht Hollack eher einfach und schnell und sozusagen querbeet. Wohl aber kommt es ihm auf frische und heimische Zutaten an. Ganz in diesem Sinne legt er den Lesern im Rahmen unse-



Das Mensa-Essen ist zwar vielseitig. Trotzdem setzt Emanuel Hollack auf individuelles Kochen zu Hause. FOTOS: RAGWITZ/REZEPTFOTO: CMA

rer Aktion „Leichte Sommerküche“ vermeintlich simple, aber nicht minder wohlschmeckende Gerichte auf den Tisch. Neben den Schollenfilets mit glasierten Honig-Zwiebeln hat er deftige Kräutertomaten vom Grill in petto. Klingt gut, ist nachzulesen und nachzukochen auch über das Internet.

In Sachen Gewürzen für das Grillen probiert sich der kochende Student gern aus. Da gibt es fast nichts, was man nicht kombinieren könnte, meint er. Es kommt eben stets auf das konkrete Gericht an. Aber: „Fleisch kann jeder. Meine Grillfavoriten sind Fische und Gemüse aller Geschmacksrichtungen. Da kann

man seine geschmackliche Fantasie richtig ausleben“, meint Emanuel Hollack mit einem verschmitzten Lachen.

Einer, der es wissen muss, was in dieser Hinsicht geht, ist Frank Schreiber, Küchenchef im Restaurant „Goldener Hahn“ im brandenburgischen Finsterwalde.

Seine Einschätzung: „Ich grille lieber Fisch, welcher mindestens zwei bis drei Zentimeter stark ist, oder rolle den Fisch auf, um auf eine gewisse Stärke zu kommen. Gut ist aber, den Fisch in der Alumi-

Rezept der Woche

Schollenfilets mit glasierten Honig-Zwiebeln



ZUTATEN:

8 Schollenfilets à 80 g, 1 Bund Frühlingszwiebeln, 1-2 rote Pfefferschoten, 50 g Butter, 1-2 EL Honig, Salz, Pfeffer, 1-2 EL Zitronensaft, 4 Zweige Estragon, 4 Zweige Petersilie, 8 Zitronenscheiben, 8 Lorbeerblätter

ZUBEREITUNG:

Frühlingszwiebeln putzen und in 6 cm lange Stücke schneiden, Pfefferschoten längs halbieren, entkernen und fein würfeln. Die Butter in einer Pfanne schmelzen lassen, Honig und Zitronensaft einrühren und mit Salz und Pfeffer würzen. Frühlingszwiebeln und Pfefferschoten zugeben und 3 Minuten unter Schwenken darin glasieren. 4 Stücke Alufolie (20 x 20 cm) auf eine Arbeitsfläche legen, die Frühlingszwiebeln mittig darauf verteilen. Die Schollenfilets mit Salz und Pfeffer würzen und jeweils 2 Filets auf den Frühlingszwiebeln verteilen. Alles mit den gehackten Kräutern bestreuen und jedes Filet mit 1 Zitronenscheibe und 1 Lorbeerblatt belegen. Die Folie zu Päckchen verschließen und auf dem heißen Grill ca. 4 bis 6 Minuten grillen. Die Päckchen vorsichtig öffnen und die Schollenfilets heiß servieren. Dazu passen ein Baguette und ein Glas Weißwein.

Quelle: Das Rezept stammt von Leser Emanuel Hollack aus Neukloster. Das Rezept und ein weiteres sommerliches Gericht gibt es unter: www.kulinarische-portraits.de/rezepte/rezepte.htm

umfolie zu garen und vielleicht noch mit einer würzig-säuerlichen Marinade zu benetzen.“ Den Frühlingslauch würde der Kochprofi lieber im Ganzen kurz grillen und mit einer Honigmarinade bestreichen, so dass der Honig nicht karamellisiert und verbrennt.

Und bei dem Tomatenrezept würde er auf die lange Grilldauer verzichten.

„Eine 30-Minuten-Grilltomate ist kein wirklicher Ge-

nuss“, so sein Kommentar. Und Frank Schreiber ergänzt: „Aber eine heiße Grillkartoffel mit einer Prise Salz, etwas Sauerrahm, Naturjoghurt, Schnittlauch und kleinen Tomatenwürfeln – das ist leichter Sommer.“

Michael H. Max Ragwitz



Am nächsten Dienstag lesen Sie, was der Sommer an Süßem zu bieten hat. www.svz.de/essen

Dem Produkt gehört die Krone

FINSTERWALDE Was sich besonders für den „leichten kulinarischen Sommer“ auf dem Grill eignet, beantwortet Küchenchef **Frank Schreiber** (Foto) so: „Ich bevorzuge zartes Geflügelfleisch, das nach dem Grillen mit Salz, Pfeffer und einer Mischung aus Olivenöl, Zitronensaft, Rohrzucker und Chili gewürzt wird. Dazu harmoniert bestens ein geröstetes Baguette und ein Salat von Kopfsalat mit Zitronensaft, Rohrzucker und gebräunter Butter.“ Hinsichtlich der Kombination der Zutaten, meint Schreiber, gibt es keine Vorschriften. Es gilt der Grundsatz: jeder nach seiner geschmacklichen Façon. Für ihn steht aber fest, dass das Produkt im Mittelpunkt stehen und nicht durch Gewürze überdeckt werden soll. Die sollten das Produkt geschmacklich nur unterstreichen und hervorheben. Seine Formel: Bei aller Kreativität des Grillens



braucht man für ein gutes Produkt nur Salz und Pfeffer, eventuell etwas Säure und eine „Zauberprise“ Zucker. Was er abseits von Bratwurst und Steak bevorzugt auf den Grill legt, sind Gemüse wie Paprika, Aubergine, Frühlingslauch, Mini-Mais und Brot. Das kann man, so Schreiber, mit einem Quark-Dip mit Knoblauch, Kresse und Meerrettich ergänzen. Eine Art Geheimtipp sind für ihn kurz gegrillte Meeresfrüchte wie auf Zitronengras gespießte Garnelen und dazu in dicke Scheiben geschnittene und dann gegrillte Wassermelone samt einer Spur Meersalz und etwas Olivenöl.

Schicken Sie uns Ihre Rezepte

Tragen Sie mit ideenreichen Rezepten aus den Kategorien Vorspeisen, Zwischengerichte, Hauptgerichte und Desserts zum Gelingen dieser Serie bei, die Sie bis zum 18. Juli 2015 einreichen können. Bitte senden Sie uns Ihre Rezeptvorschläge mit detaillierten Angaben zu Zutaten und Zubereitung möglichst per E-Mail an: rezepte@medienhausnord.de oder auf dem Postweg an die Adresse: www.medienhausnord.de, Kennwort: „Leichte Sommerküche“, Gutenbergstr. 1, 19061 Schwerin. Optimal ist, wenn Sie auch ein Rezeptfoto und Angaben zum Ideengeber beifügen.

Auf jeden Fall vergessen Sie bitte nicht, Ihren Namen, die genaue Anschrift und auch eine Telefonnummer anzugeben. Mit der Einsendung Ihres Rezepts erklären Sie sich bereit, dass unser Redakteur mit Ihnen Kontakt aufnimmt, um den Beitrag mit Ihnen zu entwickeln. Die ausgewählten Rezepte einer Kategorie werden bis zum 28. Juli 2015 jeweils dienstags auf unserer „Kochen & Genießen“-Seite samt einer kleinen Geschichte veröffentlicht. Wir planen außerdem, Rezepte und Geschichten 2016 in einem Rezeptbüchlein zu veröffentlichen.