

Kochen & Genießen

Geschmackvoll

Klasse statt Masse kochen

Auf der Suche nach kulinarischen Überraschungen aller Art versuche ich, das ist mittlerweile bekannt, immer aus dem regionalen Umfeld zu schöpfen. In der Toskana beispielsweise würde ich nie auf die Idee kommen, ein Schnitzel mit Käsefüllung zu bestellen. Dafür hat dieser Landstrich kulinarisch viel zu bieten, das abseits aller hochglanz-werbenden Produkt-Klischees in TV und Supermarkt liegt. Die Italiener jedenfalls lachen sich schlapp, was die deutsche Werbung den Kunden in Sachen kulinarische Toskana vorgaukelt. Umgekehrt aber habe ich schon ein

Faible dafür, kulinarische Köstlichkeiten von anderswo auch am eigenen Herd auszuprobieren. Das gelingt umso besser, wenn man im Urlaub in fremden Ländern auch damit verbinden konnte, dem Koch über die Schulter zu schauen und Details zu hinterfragen. Dabei habe ich vor allem eines gelernt: Weniger ist meist mehr. Geschmack entsteht nicht vordergründig durch viele Zutaten, sondern durch die sinnvolle Kombination und raffinierte Gewürze. Das gilt gerade für Gerichte mit orientalischen oder fernöstlich-asiatischen Einflüssen. Da sollte man sich vorher schon schlau machen, was passt.

Michael H. Max Ragwitz



www.kulinarische-portraits.de

Tipp

Vom Profi empfohlen

Beim Couscous ist es wichtig, ihn in der Pfanne kurz anzudünsten und dann wirklich mit wenig Flüssigkeit zu garen und zu schauen, dass er zum Schluss keine Flüssigkeit mehr hat und schön locker ist. Eventuell kann man ihn auch mit etwas gutem Olivenöl vermengen, rät Günter Rönner. Sein Kollege Daniel Reuner weist außerdem darauf hin, dass man bei Couscous und Reis immer eine gute selbstgemachte Gemüsebrühe verwenden sollte. Dann wird der Geschmack intensiver. Ganz wichtig ist es bei Risotto oder Reis, immer genau auf den Punkt zu kochen. Verkochter Reis ist seiner Meinung nach der schlimmste Fehler, den man machen kann, meint Rönner. Beim Risotto sollte man im Übrigen immer mit dem Fond kochen, welches er begleiten soll. Soll heißen: zum Fisch sollte man Fischfond nehmen usw.

Vielfalt gehört zum Kochen

Beim Zubereiten mit etwas exotischeren Zutaten kommt es auf geschmackliches Maßhalten an



Die besten Leserrezepte

SCHWERIN Sie sei sozusagen eine kulinarische Leserratte, verrät Monika Kornowski. Die 62-jährige Angestellte aus der Landeshauptstadt liebt es, in Kochbüchern und Rezeptensammlungen aller Art zu stöbern und so zu schmackhaften Rezeptideen zu kommen. Die setzt sie aber meist nicht 1:1 um, sondern entwickelt sie nach eigenem Gusto und vor allem ernährungsbewusst weiter.

Ihre kochende Leidenschaft hat sie von ihren beiden Großmüttern und ihrer Mutter geerbt, erzählt Monika Kornowski: „Die konnten sehr schmackhaft kochen und haben auch aus wenigen Zutaten stets ein köstliches Mahl bereitet. So etwas färbt natürlich ab.“ Sie selbst koche oft sehr intuitiv und mit dem, was der Kühlschrank gerade herbeigebe. Andererseits holt sie sich ihre Anregungen aus der bereits genannten Literatur und natürlich über das Internet.

Zu ihren kulinarischen Favoriten gehören Gemüse in ihrer ganzen Vielfalt. Monika Kornowski: „Es muss schnell gehen und vor allem leicht bekömmlich sein.“ Was nicht heißt, dass sie sich nicht mit bodenständiger Küche anfreunden kann. Dann kann es auch schon einmal ein deftiger Schweinebraten „mit allem Drum und Dran“ sein, sagt sie schmunzelnd. Im Restaurant



Monika Kornowski probiert gern Rezepte aus und passt sie ihrem Geschmack an (oben).

Für René Kalobius kommt es auf die raffinierte Kombination der geschmacklichen Nuancen an (unten).

FOTOS: RAGWITZ/REZEPTFOTO: M. RÜTHER

dagegen bevorzugt sie Fisch oder ein gutes Steak, das ihr zu Hause nicht immer wunschgemäß gelingt. Und wenn ihr danach ist, bestellt sie sich in einer Dorfkneipe schon einmal ein zünftiges LPG, wie das Bauernfrühstück landläufig auch genannt wird.

Und wenn es um internationale Küche geht, interessiert sie sich sozusagen „querbeet“ und probiert am heimischen Herd Gerichte spanischer, italienischer und asiatischer Küche aus. Für unsere Leseraktion hat Kornowski, die gern einmal mit Cornelia Poletto ko-

chen würde, einen bunten Couscous-Salat ausgewählt. Den haben ihre „Probanden“, also Freunde und Bekannte für gut befunden und mit Genuss verzehrt.

Den Salat hat sich auch World-Toques Sternkoch René Kalobius aus dem nordrhein-westfälischen Düren, der seit vergangem Jahr das Landgut San Lorenzo in der Toskana unweit von Florenz übernommen hat, gedanklich zu Gemüte geführt. Sein Urteil: „Der Salat ist zweifelsohne

sommerlich leicht und bringt interessante geschmackliche Nuancen zusammen. Für mich sind allerdings mindestens die Erdbeeren etwas zu viel, um als Gericht insgesamt wirklich rund zu sein.“ Man kann, so Kalobius, mit einer solchen Vielfalt an Produkten auch geschmacks-kompositorisch etwas kaputt machen. Er kann sich beispielsweise eine Kombination mit Ochsen-

herz-Tomaten und/ oder marinierten Gambas sehr gut vorstellen. Kalobius: „Aber letztlich bleibt eben alles eine Geschmacksfrage, was nicht heißt, dass man bestimmte Regeln außer Acht lassen sollte.“

Michael H. Max Ragwitz



Am nächsten Dienstag erfahren Sie, wie schmackhaft sommerlich Geflügel mundet. www.svz.de/essen

Regional und exotisch vereint

ZOSSEN/DUISBURG Wenn es um die Kombination von regionalen mit orientalischen und fernöstlichen Zutaten geht, ist Daniel Reuner vom gleichnamigen Flair Hotel in Zossen ein kompetenter Gesprächspartner. Denn der junge Küchenchef lässt in seine Küche eben solche geschmacklichen Nuancen und Zutaten einfließen. Sein Rat: „Man sollte mit Gewürzen nicht zu sehr spielen. Das verklärt den Geschmack. Ein bis zwei davon reichen aus, um dem Gericht eine pikante Note zu geben, die auch das Produkt an sich nicht überlagert.“ Typische Gewürze sind dabei Curry, Kukuma, Chayenne und andere Pfeffersorten, aber natürlich auch Rosmarin und Thymian als schon „heimische“ Gewürze. Küchenchef Günter Rönner vom Hotel Akazienhof in Duisburg variiert Couscous mit Pastinaken oder Spargel und verwendet



Gewürze wie Ras el-Hanout, eine marokkanische Gewürzmischung. Er rät aber davon ab, extravagante Gewürze nur um des Zweckes wegen hinzuzugeben und zu versuchen, das Gericht mit Gewürzen zu verändern. Als gutes Beispiel nennt er ein Gemüse-Sashimi (also eine Art Gemüse-Sushi) mit regionalen Gemüsen, aber asiatisch mit Wasabi, Sojasauce und Ingwer abgeschmeckt. Kaufen sollte man solche Produkte vor allem bei spezialisierten Händlern. Aber auch gute Supermärkte bieten in dieser Hinsicht durchaus Hochwertiges an, meint Rönner.

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: medienhaus.nord, 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.

Rezept der Woche

Couscous-Salat mit Avocado und Erdbeeren



ZUTATEN:

250 g Couscous, 3 Möhren, 1 Zwiebel, 60 g Pinienkerne, 2 Zitronen, 350 g Erdbeeren, 1 reife Avocado, 8 EL Olivenöl, Salz, Pfeffer, Zucker, Petersilie

ZUBEREITUNG:

300 ml Wasser mit 1/2 TL Salz und 1 EL Öl aufkochen. Den Couscous einrühren, vom Herd nehmen und zugedeckt etwa 5 Minuten ausquellen lassen. Alles mit einer Gabel auflockern. Die Möhren schälen, waschen und in kleine Würfel schneiden. Die Zwiebel schälen und fein würfeln. Die Pinienkerne in einer Pfanne ohne Fett goldbraun rösten, dann herausnehmen, 1 EL davon in der Pfanne erhitzen, mit den Möhren 2-3 Minuten andünsten, die Zwiebeln dazugeben und etwa 2 Minuten weiterdünsten. Mit 2 EL Zucker bestreuen und hell karamellisieren. Alles vom Herd nehmen, salzen, pfeffern und abkühlen lassen. Die Zitronenschale abreiben, danach die Zitrone auspressen, Schale und Saft mit Salz, Pfeffer sowie 1 Prise Zucker verrühren und 6 EL Öl darunterschlagen. Die Petersilie, klein geschnittene Erdbeeren und Avocado mit der Zitronenvinaigrette mischen und ziehen lassen. Alles nochmals abschmecken und anrichten.

Quelle: Das Rezept stammt von Leserin Monika Kornowski aus Schwerin. Alle Rezepte dieser Serie gibt es unter: www.kulinarische-portraits.de/rezepte/rezepte.htm