

## Kochen &amp; Genießen

## Geschmackvoll

## Genuss mit etwas Mühe

Wilhelm Busch bringt es in der Moritat von der Witwe Bolte auf den Punkt: „Mancher gibt sich viele Mühe mit dem lieben Federvieh. Eirsteils der Eier wegen, welche diese Vögel legen. Zweitens: Weil man dann und wann einen Braten essen kann...“ Das „drittens“ will ich mir ersparen, denn mit (fremden) Federn will ich mich nun wirklich nicht schmücken. Auf jeden Fall hat Geflügel wohl seine geschmacklichen Reize, wenngleich ich auch damit geize. Soll heißen: Ich esse lieber handfester. Aber der Verlockung eines gut gewürzten Geflügel-Gerichts kann auch ich nicht widerstehen. Zumal man das ja dann und wann, um mit den Worten von Busch zu spielen, auch mit guten Tropfen verbinden kann. Nur Knochen dürfen am Fleisch nicht mehr dran sein. Da bin ich pinnenschieterig, also kleinlich-pedantisch, wie der Norddeutsche zu sagen pflegt. Am liebsten mag ich das liebe Federvieh gut gebraten oder gegrillt. Auch leicht rosa darf es noch sein. Das kann aber nicht jeder. Mancher mag es auch nicht. Und zu den hohen Feiertagen des Jahres genieße ich natürlich auch einen opulenten Gänsebraten, zumal mich meine Frau dann an die Zubereitung (und Verkostung) der Soße ranlässt.

Michael H. Max Ragwitz



www.kulinarische-portraits.de

## Tipp

## Vom Profi empfohlen

Küchenchef Rainer Wiesner verrät, wie man Geflügel sommerlich-rafiniert in Szene setzen kann: Er würde ein exotisches Sommersüppchen aus Hühnerbrühe, Ingwer, Zitronengras und Früchten sowie Hühnerbrust mit karamellisierten Früchten zubereiten. Dabei würde er die Hühnerbrust unter der Haut mit Knoblauch und Kräutern spicken. Sein Rat: Das Geflügel sollte man vorher mit den genannten Gewürzen, oder mit Obstsaft marinieren. Braten oder kochen sollte das Fleisch nicht zu lange, damit es nicht trocken wird und schön saftig bleibt. Im Übrigen empfiehlt es sich, Geflügel im Ganzen zu braten, da auch die Knochen während des Bratvorgangs Geschmacks- und Aromastoffe an das Fleisch abgeben. Zusätzlichem Geschmack verleihen dem Geflügelfleisch auch pikante würzige oder fruchtige Füllungen.

## Auf Umwegen zum Kochen

Wenn es um leichte Sommerküche geht, weiß Jutta Kopatz immer einen Rat



Die besten Leserrezepte

**MILOW** Gegensätzlicher könnte eine berufliche Entwicklung nicht verlaufen: Obwohl Jutta Kopatz von Kindesbeinen an eine passionierte Köchin war, hat sie erst einmal Friseurin gelernt. Der Grund dafür ist einfach. Sie musste als alleinerziehende Mutter einen Beruf wählen, der die Betreuung des Kindes zeitlich optimal ermöglichte.

Aber aus dem Sinn ist ihr die kochende Karriere nie gegangen, verrät die 52-Jährige lachend. Sie hat also die Ausbildung zur Köchin später nachgeholt und setzt das heute natürlich auch im privaten Bereich um.

Jutta Kopatz: „Eigentlich koche ich sozusagen querbeet. Sehr gern aber auch in Richtung orientalische Küche. Das ermöglicht viele geschmackliche Kombinationen.“

Gekocht wird übrigens, was die Küche gerade hergibt. Kein Problem für eine gelernte Köchin und pfiffige Hausfrau. Sehr gern setzt sie aber Fleisch von Kaninchen und Lamm in Szene, oder versucht sich in allerlei Gemüse-Variationen.

Das reicht von Karo einfach bis zu durchaus anspruchsvollen Gerichten und Menüfolgen.

Von Vorteil ist diesbezüglich die Tatsache, dass Jutta Ko-



Jutta Kopatz hat viele Ideen, wie man sommerlich leicht kochen kann.

Rainer Wiesner bereitet gern Geflügel in allen Variationen zu.

FOTOS: RAGWITZ

patz und ihr Partner sozusagen Selbstversorger sind. Auf ihrem Grundstück in Milow tummeln sich Kaninchen, Ziegen und allerlei Federvieh. Bestens geeignet für kulinarische Einfälle aller Geschmacksrichtungen.

Und natürlich gehört auch ein vielseitiger Gemüse- und Kräutergarten zum kulinarischen Reservoir von Jutta Kopatz.

„Das ist sehr wichtig“, argumentiert sie, „denn sonst fehlt ja das geschmackliche I-Tüpfelchen.“ Meist kocht die Köchin jedoch aus Eingebung und nicht nach strengem Rezept (weitere Rezepte von ihr auch im Internet).

Und sie hat immer ein offenes Auge und Ohr für kulinarische Anregungen.

Dazu gehören auch Kochsendungen aller Facetten. Aber die sind, verrät sie im Gespräch, manchmal auch grottenschlecht und nur Klammuk.

Was nicht heißt, dass man im Detail von solchen Sendungen auch etwas lernen kann. Und sei es, wie man es nicht machen sollte.

## Hähnchenbrust mit Möhren, Fenchel und Zitrone



## ZUTATEN:

4 Hähnchenbrüste, Salz, Pfeffer, Chiliflocken, 2 Fenchelknollen, 8 Möhren, 2 Zitronen, 2 Knoblauchzehen, 30 g Zucker, 2 EL Mandelöl

## ZUBEREITUNG:

Die Hähnchenbrüste waschen, trocknen und nach Geschmack mit Salz, Pfeffer und den Chiliflocken würzen. Den Fenchel hobeln, die Möhren längs halbieren, die unbehandelten Zitronen vierteln und den Knoblauch fein würfeln. Alles mit Zucker, Mandelöl sowie Salz und Pfeffer vermengen. Jeweils etwas Gemüse mit einer Hähnchenbrust auf ein Stück Backpapier geben, die Enden mit Küchengarn verschließen und etwa 20 Minuten bei 160 Grad im Backofen garen. Die Päckchen öffnen, alles auf jeweils einem Teller anrichten und mit Fenchelgrün garnieren. Dazu kann man Baguette und ein Glas guten Weins reichen.

Quelle:  
Das Rezept stammt von SVZ-Leserin Jutta Kopatz aus Milow. Alle Rezepte dieser Serie gibt es unter: www.kulinarische-portraits.de/rezepte/rezepte.htm

Essen an einem lauen Sommerabend. Statt dem Zucker würde ich aber Honig einsetzen. Und die Garzeit von 20 Minuten erscheint mir etwas zu lang.“

Das komme, so Wiesner, jedoch auf die Stärke des Fleisches an. Statt des Fenchels könne er sich auch Liebstockel vorstellen.

Michael H. Max Ragwitz



Am nächsten Dienstag erfahren Sie, wie man Obst schmackhaft in Szene setzt.  
www.svz.de/essen

## Die Mühe mit dem lieben Federvieh

## GRÜNHAIN-BEIERFELD

Rainer Wiesner, Küchenchef im Hotel & Restaurant „Villa Theodor“ im Erzgebirge nahe der Großen Kreisstadt Aue gilt als Kenner und Köhner der Zubereitung von regional geprägter Küche mit raffinierten französischen Nuancen.

Kein Wunder also, dass er dabei auch mit Geflügel „hantiert“ und diesbezüglich (aber nicht ausschließlich) auf Federvieh französischer Herkunft setzt. Er schätzt in Sachen Geflügel und leichte Sommerküche vor allem auf die riesige Palette geschmacklich anspruchsvoller Kreationen, bei denen man seine kulinarische Fantasie voll ausreizen kann.

Die Frage, womit man Geflügel im Sommer besonders gut kombinieren kann und was sich eher nicht so gut eignet, beantwortet er so: „Man kann Geflügel gut mit



Obst wie Erdbeeren, Aprikosen, oder Ananas variieren. In der Kombination etwa mit Knoblauch und diversen Kräutern ergibt das hervorragende Geschmacksnoten abseits traditionellen Gänse- oder Entenbratens. Weniger eignet sich diesbezüglich eine geschmackliche Liaison mit Meerrettich oder Kohl.“ An Gewürzen empfiehlt Wiesner im Besonderen auch Curry Delhi, ein dezent-fruchtiges Gewürz mit angenehmer Schärfe, oder Meersalz und groben Pfeffer. Geschmackliches Probieren gehe aber auch hier über Studieren, ergänzt er.

## 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 Ihrem 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.