

## Kochen &amp; Genießen

## Gut zu wissen

## Tofuwürstchen nicht in die Mitte

Wer sich statt der Bratwurst ein Tofuwürstchen oder Seitansteak auf den Grill legen möchte, wartet lieber nicht zu lange: Die pflanzlichen Grillvarianten müssen in kurzen Abständen häufig gewendet werden, da sie schnell gar sind. Damit die Tofuwurst nicht verbrennt, ist sie außerdem am Rand des Grills am besten aufgehoben, erläutert der Vegetarierbund Deutschland.

## Getrocknete Kichererbsen

Kichererbsen sind eine Grundzutat für Falafel. Damit die orientalischen Teigbällchen gelingen, sollten Hobbyköche getrocknete Kichererbsen verwenden. Das rät die Zeitschrift „essen & trinken“ (Ausgabe 7/2016). Mit gekochten Kichererbsen erhält der Teig nicht die nötige Bindung. Ebenfalls wichtig: Getrocknete Kichererbsen sollten vor der Falafel-Zubereitung mindestens acht Stunden lang in kaltem Wasser einweichen.

## Ungeschälte Kartoffeln

Kesselchips werben mit einem natürlichen, rustikalen Image. Statt im Durchlaufverfahren, wie bei herkömmlichen Chips, werden Kesselchips in separaten Behältern frittiert. Grundlage sind ungeschälte Kartoffeln. Sie sind etwa dreimal so dick wie übliche Chips, erläutert die Verbraucherzentrale Bayern. Aufgrund ihrer Dicke nehmen die Chips etwas weniger Fett auf, sind aber trotzdem ein kalorienreicher Snack. Außerdem enthalten sie viel Salz, weswegen sie nur gelegentlich geknuspert werden sollten.

## Salate runden das Grillbüfett ab

Nudel- oder Kartoffelsalat kommen nie aus der Mode, auch nicht bei einer Grillparty – sie machen satt und schonen den Geldbeutel

Ein Grillabend steht an. Was auf den Rost kommt, steht fest. Aber was könnte dazu schmecken? Nudel- oder Kartoffelsalat sind zwar nichts Neues, aber perfekte Begleiter. Wer es moderner möchte, sollte Varianten mit Bulgur oder Couscous versuchen.

Kochbuchautorin Tanja Dusy aus München kennt mehrere Gründe, warum Nudel- und Kartoffelsalat so gefragt sind: „Kartoffeln und Nudeln gehören zu den beliebtesten Nahrungsmitteln der Deutschen.“ Außerdem können solche Salate vorher zubereitet werden und matschen nicht durch. Bei der Rezeptur kommt es auf persönliche Vorlieben an. Persönlich liebt sie den Klassiker ihrer badischen Heimat: Kartoffelsalat mit einer Marinade aus lauwarmen Brühe mit Zwiebeln.

Für einen perfekten Kartoffelsalat nimmt Spitzenkoch Stefan Hermann vom Restaurant „bean&beluga“ in Dresden Kartoffeln, „die recht speckig sind“. Gut geeignet ist die festkochende Sorte Sieglinde. Seinen Salat mit Salatgurke und Speck verfeinert der Koch mit ei-



Die Chermoula-Marinade bringt einen marokkanischen Touch an den Kartoffelsalat. Sie besteht aus vielen Gewürzen wie Koriander, Kreuzkümmel, Kurkuma und Chili.

FOTO: GRÄFE UND UNZER VERLAG/ANKE SCHÜTZ

nem speziellen Dressing. Dafür schwitzt er geviertelte Zwiebeln mit gewürfeltem Bauchspeck an, füllt mit Geflügelfond auf und lässt die Brühe einkochen. Das Ganze püriert er und passiert es durch ein Sieb. „Einfach, damit man mehr Geschmack und Bindung bekommt“, erklärt er diesen Schritt.

Geschmack bringt auch Senf, den Hermann zu den Kartoffelscheiben gibt. Danach kommt der passierte Fond darüber. „Die Brühe nach und nach dazugeben. Kartoffeln und Brühe sollten lauwarm sein“, empfiehlt er.

Wer es exotisch mag, kann seinen Kartoffelsalat mit der marokkanischen Allround-

marinade Chermoula würzen. Dafür nimmt Dusy reichlich kleingeschnittene Zwiebeln, Knoblauch, viel gehackte Petersilie und Koriandergrün, würzt mit Kreuzkümmel, Kurkuma, Chili, Salz, gibt Olivenöl und reichlich Zitronensaft dazu, mischt alles und lässt es durchziehen. Diese Mi-

schung gibt sie zur lauwarmen Brühe, gießt alles über die lauwarmen Kartoffelscheiben und lässt sie ziehen.

Für einen Nudelsalat eignen sich alle Nudelformen, die kurz und dickwandig sind, wie Penne und Farfalle. „Aber bitte al dente kochen und kalt abbrausen, damit sie nicht mehr nachgaren“, empfiehlt Proebst. Schön seien ebenfalls Tortellini. Auch Nudelsalat gibt Kochbuchautorin Margit Proebst mit einem Pesto den nötigen Kick. Sie mag den Salat gern mit gegrilltem Gemüse, Auberginen, Oliven, Kirschtomate oder Artischockenherzen. „Dadurch bekommt er eine mediterrane Anmutung. Immer dann, wenn man das Grillgut mit Knoblauch, Thymian oder Rosmarin würzt, ist das eine gute Ergänzung.“

Würzt Proebst ihr Grillgut mit Kreuzkümmel oder Koriander, wählt sie Bulgur- oder Couscous-Salat dazu aus. Bulgur ist aus Hartweizen. Couscous besteht aus Grieß von Weizen, Gerste oder Hirse. Bei Couscous brüht sie nur die Hälfte der benötigten Menge auf. Die andere Hälfte mischt sie unter den fertigen Salat. *Heidmarie Pütz*

## Selbstgemachte Kräuteröle müssen vier Wochen ziehen

Essig und Öl lassen sich leicht mit Gewürzen, Kräutern und Früchten aufpeppen. Um ein Kräuteröl herzustellen, kommen Pflanzen wie Oregano, Majoran, Thymian, Salbei oder Rosmarin komplett oder zerkleinert in eine saubere Flasche. Dann wird diese mit geschmacks-



neutralen Öl wie Sonnenblumen-, Raps- oder Sojaöl aufgefüllt. Für einen Liter Öl reicht eine Handvoll Kräuter, erklärt der Verbraucherinformationsdienst aid.

Nach dem Mischen sollte die Flasche an einem kühlen, dunklen Ort stehen. Es braucht vier Wochen, bis die Aromastoffe der Kräuter in das Öl übergegangen sind.

Ein fruchtiger Essig gelingt zum Beispiel mit Himbeeren, Brombeeren und Johannisbeeren. Sie werden in ein Gefäß gegeben und mit Essigsensenz übergossen, bis sie bedeckt sind. Dann muss die Mischung drei bis vier Wochen an einem warmen, dunklen Ort ziehen. Anschließend wird der Essig durch ein Sieb gefiltert, wobei man die Früchte gut ausdrückt.

Zum Schluss wird die Essenz noch im Verhältnis 1:3 mit Wasser aufgefüllt.

## Johannisbeeren als heimisches Superfood

Wer Johannisbeeren mag, greift am besten zur schwarzen Sorte, denn diese enthält am meisten Vitamin C. Schon eine Handvoll schwarzer Beeren deckt den halben Tagesbedarf an diesem Vitamin. Außerdem enthalten die Beeren sekundäre Pflanzenstoffe wie Anthocyane und Flavonoide, die Herz und Kreislauf stärken.

Auch bei Kalium, Eisen, dem Ballaststoff Pektin und Fruchtsäuren (Zitronen- und Apfelsäure) hat die schwarze

Johannisbeere die Nase gegenüber der roten und weißen Vertretern vorn.

Rote Johannisbeeren schmecken säuerlich bis sauer, schwarze Johannisbeeren haben weniger Säure und ein ziemlich herbes, leicht bitteres Aroma. Sie werden daher vor allem zu Fruchtnektar, Sirup, Gelee oder Bonbons verarbeitet. Die weißen Beeren sind deutlich süßer als die roten. Im Kühlschrank halten Johannisbeeren etwa zwei bis drei Tage.

## Geschmackvoll

## Max is(s)t fruchtig...

Vor einigen Wochen habe ich an dieser Stelle ganz „entzückt“ über süße Speisen parliert, aber auch nicht verhehlt, dass diese nicht zu meinen geschmacklichen Rennern gehören. Nun revidiere ich mich in gewisser Weise. Denn es gibt ja auch handfeste Fleischspeisen, die man gar trefflich, beispielsweise mit Obst aller Couleur, kombinieren kann. Darauf gekommen bin ich durch ein Gespräch mit meinem Freund, dem Koch und Lebensmitteltechnologe Holger Gniffke aus Penzlin. Sie wissen schon, mit dem habe ich noch einiges vor...

Er hat mich in beeindruckender Weise fachlich aufgeklärt und meint, dass besonders Speisen mit kräftigen Aromen wie Wildgerichte oder gut gereifter Käse regelrecht nach einem fruchtig-süßen Gegenpart verlangen. Wie recht der Mann doch hat. Das könnte von mir sein, habe ich ihm schelmisch lächelnd entgegnet. Er aber hat gelassen abgewunken und

wie ein kulinarischer Klaukschieter weiter doziert, dass eben der Süße bei solchen geschmacklichen Kombinationen eine besondere Bedeutung beikommt, weil die neben dem fettigen Mundgefühl einen hohen Energiegehalt signalisiert. Also, wie Otto es sagen würde, „Mund an Zähne: kauen und schlucken“. Und der Koch verrät mir, dass die Kombination von Früchten und Fleisch sogar einen technologischen Hintergrund hat. Denn durch die verschiedenen Inhaltsstoffe der Früchte wie Säuren und Enzyme werden durchaus gewünschte Veränderungen in der Textur des Fleisches erzielt, seine Eiweißstruktur gelockert und so die Bekömmlichkeit verbessert. Außerdem stimulieren bittere Bestandteile in Früchten, beispielsweise in Preiselbeeren, die Leber, so dass die Fettverdauung besser läuft. Ich dachte bisher allerdings, das geht am besten über den Kom danach. Bei so viel Theorie wollte ich natürlich auch ein praktisches Beispiel für eine fleischig-süße Mahlzeit wissen. Bietet mir doch der Gniffke

allen Ernstes einen südafrikanischen Fleischspieß mit einer Art Maisbrei im Stil einer Polenta und einer grobstückigen Würzsoße an. Aber eine Antilope auf den Spieß zu schieben hat er sich dann doch nicht getraut und Hirschrücken mit Aprikosen und Speck in Szene gesetzt. Das Fleisch wird in große Würfel geschnitten und am besten über Nacht in einer Marinade eingelegt. Das war ganz nach meinem Geschmack.

Für die Marinade werden Zwiebeln und Knoblauch gewürfelt und in Olivenöl glasig gedünstet. Dann werden Zucker und Aprikosenkonfitüre zugegeben, mit Currypulver bestäubt und mit Weißweinessig und Sherry abgelöscht. Nun alles bei milder Hitze zehn Minuten ziehen lassen. Danach kommen noch feingehackte Korianderblätter dazu, die Marinade wird mit Salz und Pfeffer abgeschmeckt und vollständig abgekühlt. Final wird das marinierte Fleisch

mit Aprikosen und Speck auf Lorbeerzweige gesteckt, acht bis zehn Minuten gegrillt und mit dem Brei und der Soße serviert. Es lohnt sich echt, das vollständige Rezept an bekannter Stelle im Internet zu lesen und sich einmal daran zu probieren. – Eine Nummer einfacher, aber sehr schmackhaft, hat mir Sterneköchin Maria Groß aus Erfurt verraten. Sie kombiniert Wachtel, oder Hähnchen, an Aprikose und gebackenem Salbei. Dabei werden die

Früchte halbiert, kurz in Butter angebraten und mit Zucker, Salz und etwas Chili gewürzt. Die Salbeiblätter werden bei mittlerer Hitze in Butter ausgebacken, damit sie grün bleiben. Zum Schluss Salz und Zucker drüber. Köstlich. Wie heißt es so schön: Mach's mit, mach's nach, mach's besser...

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

