

Kochen & Genießen

Kräuterkunde

Überschüssiges einfrieren

Werauf dem Balkon viele Kräuter geerntet hat, muss sie nicht sofort verbrauchen. Stattdessen lässt sich das Grün bequem einfrieren. Gut geeignet dafür seien zum Beispiel Petersilie, Dill, Thymian und Zitronenmelisse. Wie Hobbygärtner ihre Kräuter einfrieren, ist dabei fast egal: Ob Gefrierbeutel oder Eiswürfelformen, geschnitten oder nicht, möglich ist alles. Wichtig ist allerdings, dass die Kräuter trocken und frei von welchen Stellen sind.

Haltbar machen mit Essig

Neben Konfitüren und Säften eignen sich frische Beeren und Kräuter auch zum Ansetzen von Likören. Dazu werden die geputzten Früchte oder Kräuter mit Zucker und Spirituosen angesetzt und ziehen gelassen. Gut passen sie zum Beispiel zu Rum, Weinbrand oder Weizenkorn. Nach einigen Wochen wird der Ansatz gefiltert und der fertige Likör in Flaschen abgefüllt.

Wer es alkoholfrei mag, kann einen leckeren Essig ansetzen. Hierfür lässt man Beeren oder Kräuter einfach über einige Wochen in Weißweinessig ziehen und filtert sie dann.

Bohnenkraut nur sparsam nutzen

Bohnenkraut schmeckt pfeffrig scharf. Deshalb eignet es sich gut zum Würzen von Eintöpfen, Salaten, Erbsen oder Linsen, aber auch zum Braten. Da das Kraut sehr intensiv schmeckt, sollte man davon aber nicht zu viel verwenden. Verantwortlich für den Geschmack sind ätherische Öle wie Thymol und Carvacrol.

Geschmackvoll

Max is(s)t dick...

Wenn man(n) seinen kulinarischen Bewegungsradius auf ganz Deutschland ausweitet, geht es einem oft wie weiland Reinhard Lakomy: „Tut mir leid, ich hab' keine Zeit...“ Der hat das zwar anders gemeint. Aber das Ergebnis kommt auf das Gleiche heraus. Man(n) muss auf etwas verzichten. So ging es mir kürzlich auf einer Fahrt in die Oberlausitz. In Görlitz hielt ich schließlich angesichts meines Hungers und einer einladenden Speisetafel vor einem Restaurant an. Darauf stand unter anderem: Weiße Bohnen mit Mango. Frei nach Lakomy: „Auch nicht schlecht, kommt mir grade recht...“ Da ich die dicken Dinger ziemlich gern esse, habe ich mich spontan dafür entschieden. Gedacht hatte ich allerdings an eine Art Eintopf mit besonderer Note. Das war ein Fall von „denkste“. Dem Koch, Tom Hockauf, habe ich das Rezept später abgeluchst, weil ich es für mit befunden habe. Ob der mit der in den

So lecker kann die Kopie schmecken

Genuss geht auch ohne Alkohol: Das beweisen Mocktails – die alkoholfreie Version des Cocktails

Auch wenn sie meist hinten in der Getränkekarte stehen: Fast jeder Bar bietet Mocktails an, die alkoholfreie Variante des Cocktails. Auch ohne Schuss sind die Drinks alles andere als langweilig. Der Name ist ein Wortspiel aus dem bekannten „Cocktail“ und dem englischen Verb „to mock“, was übersetzt „täuschen“ bedeutet. Bei der Zubereitung von Mocktails stehen Sirup und Säfte im Mittelpunkt: Sie sollen über die fehlenden geschmacksgebenden Spirituosen hinwegtäuschen.

Nicht zuletzt soll der Mocktail die gesunde Alternative zum Mixgetränk mit Schuss sein. „Säfte, Obst, und Gemüse liefern die notwendigen Vitamine und Mineralstoffe“, sagt Pablo Enrique Muñoz Hoffmann, Barmanager der „La Banca Bar“ im „Rocco Forte Hotel de Rome“ in Berlin.

Der beliebteste Mocktail im „Hotel de Rome“ ist der „Estate Forte“. Für den sommerlichen Mix mischt Muñoz Hoffmann fünf Zentiliter weißen Pfirsichsirup sowie 2,5 Zentiliter Limettensaft und fügt zehn Blätter frisches Basilikum hinzu. Für eine leicht salzige Note sorgen dann zehn Zentiliter einer Ingwerlimonade. Serviert wird das Ganze

schließlich stilvoll mit Crushed Ice. Ein Minzweig und eine Erdbeere am Stil sorgen für den letzten Schliff.

Doch auch schon aus weniger Zutaten kann ein geschmackvoller Mix entstehen. „Ein Drink braucht mindestens drei Zutaten, um komplex zu sein“, sagen die Ernährungswissenschaftlerin Eva Derndorfer und die Köchin Elisabeth Fischer. Sie haben ein Buch über alkoholfreie Drinks geschrieben. Für den Überraschungseffekt sorgen Rezepturen, bei denen Bekanntes neu kombiniert wird. Zum Beispiel aus Heidelbeeren, Birne und einem Korianderextrakt. Für den Heidelbeer-Birnen-Koriander-Drink werden eineinhalb Teelöffel Koriander mit 375 Gramm kochendem Wasser übergossen, fünf Minuten ziehen gelassen und dann abgeseiht. Den abgekühlten Auszug mit rund 500 Gramm Birnensaft und 125 Gramm Heidelbeersaft mischen. Im Weinglas serviert, passt der Drink sehr gut zu deftigen Gerichten wie Flammkuchen oder Rinderbraten.

Besonders fruchtig schmeckt eine Mischung aus Verjus und der Honigmelone. Verjus ist der saure Saft unreifer Trauben. Er ist milder als Essig, liefert aber ei-



Verjus trifft Honigmelone: Diese Mischung schmeckt besonders fruchtig. FOTO: EISENHUT & MAYER/BRANDSTÄTTER VERLAG

ne frische, fruchtbetonte Säure und ist im Fachhandel oder beim Winzer erhält-

lich. Rund 230 Gramm des Traubenwürz-Saftes werden mit 270 Gramm gekühltem

kohlensäurehaltigen Mineralwasser und 500 Gramm Honigmelonensaft gemischt. „Statt Melonensaft aus der Flasche kann man eine reife Honigmelone entsaften oder mixen“, sagt Derndorfer. Im letzten Schritt mischt sie noch den Abrieb einer halben Orange unter.

Cocktailklassiker wie Piña Colada oder einen Mojito kann man ebenfalls ganz leicht ohne Alkohol servieren. Der schwedische Barkeeper Örijan Astrand zerstoßt für seinen „Virgin Mojito“ Limettenstückchen und fünf bis sechs Minzblätter in einem Highball Glas. Hinzu kommen jeweils zwei Zentiliter Limonensirup und Zuckersirup. Crushed Ice und Sodawasser füllen das Ganze auf.

Für eine Ananas-Colada mischt Astrand zwei Esslöffel Kokosmilch und zwei Zentiliter Sahne in einem Shaker. Für den süßen Geschmack sorgt dann der Ananassaft, mit etwa 20 Zentilitern. Eine Prise Salz gehört ebenfalls in den Drink, bevor der Mix kräftig geschüttelt wird. Am besten serviert man den tropischen Mocktail dann mit 200 Millilitern Eis in einem hohen Glas.

Jule Zentek

Geräuchertes und Gepökeltes nicht grillen

Gepökelte und geräucherte Lebensmittel eignen sich nicht zum Grillen. Denn Gepökeltes wie Kasseler, Wiener Würstchen, Fleischwürste oder Leberkäse enthält Nitritpökelsalz. Dieses Salz kann bei hohen Temperaturen mit Eiweiß im Lebensmittel zu Nitrosaminen reagieren. Diese Substanzen gelten als krebserregend.

Auch Geräuchertes sollte lieber nicht auf den Rost kommen. Durch den Räuchervorgang enthalten die Lebensmittel schon Verbrennungsschadstoffe aus dem Rauch. Ihr Gehalt würde sich durch das Grillen noch weiter erhöhen.



FOTO: JAHR

Kochen und Backen ohne Eier: Das sind die Alternativen

In vielen Rezepten und Backanleitungen stehen Eier in der Zutatenliste. Es gibt aber genügend Alternativen.

Stärke- oder Sojamehl: Ein Esslöffel Mehl ersetzt ein Ei. Das Mehl wird mit Wasser angerührt und eignet

sich für Kuchen und Gebäck. Allerdings kann man vor allem Sojamehl herausschmecken. **Reife Banane:** Eine halbe Frucht entspricht einem Ei. Die Banane kommt zerdrückt unter den Kuchenteig und schmeckt nur leicht durch.

Apfelmus: Apfelmus passt sehr gut bei Muffins und feuchtem Teig. Der Apfelgeschmack geht beim Backen fast vollstän-

dig verloren. 80 Gramm Apfelmus entsprechen einem Ei.

Seidentofu: Etwa 60 Gramm Tofu, cremig gerührt oder püriert, ersetzen ein Ei. Der Tofu eignet sich sowohl für herzhaftes als auch für süße Speisen.

Tomatenmark: Etwa ein Esslöffel ersetzt ein Ei. Die Paste eignet sich zum Beispiel gut für vegetarische Burger als Bindemittel.

Salz und Pfeffer gewürzt, mehliert und in reichlich Öl angebraten. Dann den Fisch mit Zitronensaft ablöschen und bei niedriger Temperatur gar ziehen lassen. Zum Schluss wird der Bohnen-Obst-Tomaten-Salat in einem Ring angerichtet, der Kabeljau angelegt und nach Wunsch garniert. Da staunt der Fachmann und der Laie wunder sich. So einfach ist es, Max zu überraschen. Ich kann nur sagen, dieses Gericht hat mir ausnehmend gut gemundet. Das Lokal entpuppte sich übrigens als relativ neu eröffnetes Restaurant und trägt den Namen „Jakobs Söhne“. Drinnen viel Holz, viel Licht, offene Küche, gute Atmosphäre. Die Gäste reichlich junges Gemüse, aber auch ältere Semester wie ich. Die Söhne Jakobs sind drei Jungunternehmer, die die Jakobspassage und dort einen Mix aus illustren Portraits mit

Shops für trendige Kleidung, Möbeldesign, Fahrrad-Restaurierung, Goldschmiedarbeiten sowie diversen Büros ins Leben gerufen haben. Deren Inhaber wollen natürlich auch etwas essen. Grund genug für die drei, sich auch den Traum von einem Restaurant zu erfüllen. Da sie aber vom Kochen so viel verstehen wie ein Schwein vom Klavierspielen, haben sie sich den Hockauf ins Boot geholt. Der arbeitet jedoch eigentlich für ein stadtbekanntes Café und Bistro.

Das steuerte quasi die Küche und den Koch für ein kulinarisches Joint Venture bei. Coole Idee, darauf muss man erst mal kommen.

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

