

Kochen & Genießen

Grilltipps

Veganes Grillgut tut auch gut

Grillen ohne Fleisch und andere tierische Produkte muss nicht öde sein. So können beispielsweise Auberginen, Zucchini und Paprika in Scheiben auf den Grill. Pepp bekommt das Gemüse mit einer Marinade aus Margarine, abgeriebener Orangenschale und Chili.

Immer auf die Hygiene achten

Wer grillt, sollte dabei unbedingt auf die Hygiene achten. So muss rohes Fleisch getrennt von anderen Lebensmitteln aufbewahrt werden, wie der Tüv Rheinland rät. Denn bei Kontakt können Keime vom Fleisch auf schon verzehrfertige Lebensmittel übergehen. Deshalb sollten für die Zubereitung von rohem Fleisch andere Messer und Schneidebretter benutzt werden als für Salat. Beim Zubereiten heißt das: Wer rohes Fleisch berührt hat, muss sich danach die Hände waschen.

Für einfaches Wenden

Wer gerne Fleisch, Fisch oder Gemüse auf kleinen Spießen grillt, kennt das Problem: Beim Wenden drehen sich die einzelnen Häppchen nicht so mit wie gewollt. Einfacher geht es, wenn die Stückchen jeweils auf zwei Spieße gesteckt werden. Die „Doppel-Spieße“ lassen sich ganz einfach wenden. Kleinere Fischstücke und Meeresfrüchte wie Garnelen eignen sich perfekt für einen Grillspieß. Wer es würzig mag, sollte mit einer Marinade arbeiten. Dafür eignen sich Öl, Essig, Wein oder Sojasoße und etliche Gewürze wie Dill, Estragon und Chili.

Genuss aus Frucht und Kräutern

Manchmal muss es einfach eine Limo sein / Wer sie selbst macht, kann kreative Varianten ausprobieren

Wasser erfrischt an heißen Tagen und hat keine Kalorien. Wenn es nur nach etwas schmecken würde. Wenn es etwas Leckeres, Süßes oder Spritziges sein soll, ist selbst gemachte Limonade perfekt.

„Wer selbst eine Limonade herstellt, weiß, was sie enthält, kann frische Zutaten nehmen und bestimmen, wie süß das Getränk sein soll“, sagt Gerhard Praun, Bartender in München. Ursprünglich ist eine Limonade ein Gemisch aus Zitrone und Wasser.

Die Mutter aller Brausen ist rasch zubereitet: Zitronensaft mit Läuterzucker in einer Karaffe mischen und mit Mineralwasser aufgießen. Läuterzucker ist ein Sirup aus kochendem Wasser und Zucker. Als Ausgleich zur Süße braucht es etwas Säure. Diese liefert Saft von Limetten, Zitronen oder auch Essig. „Es soll nur ein kleiner Schuss sein“, sagt Marcus Wolff, Barchef im Hotel „Palace“ in Berlin – und nimmt damit die Sorge, dass die Limo einen Hauch von Salatdressing bekommen könnte. Zusätzlich können auch Früchte püriert oder entsaftet werden. Geeignet sind beispielsweise Erdbeeren, Himbeeren, Birnen oder Exotisches wie Passionsfrucht. Das Püree mit Läuterzucker mi-

schen und durch ein Sieb oder ein feines Tuch passieren. Schließlich den Saft mit Mineralwasser aufgießen.

Mit dem Basisrezept lässt sich nun spielen. Zu der Zitronenlimo passen Minze, Basilikum, Zitronenmelisse, Rosmarin oder Salbei. „Die Kräuter werden in den Ansatz getaucht, und müssen einige Stunden ziehen“, erklärt Gransee. Wolff rät: „Man sollte die Kräuter vorab andrücken, damit die ätherischen Öle herauskommen.“ Seine Tipps: Rosmarin mit Birne oder Apfel und Thymian mit Ananas.

Gransee empfiehlt eine Himbeer-Thymian-Brause. Dafür püriert er die Himbeeren, streicht sie durch ein feines Sieb, süßt und gießt das Ganze mit Mineralwasser auf. Praun nennt noch einen Partner für Thymian: „Mit Orange schmeckt das Kraut lecker.“ Die Orangenlimo wird genauso angesetzt wie die Zitronenvariante. „Unschlagbar sind für mich aber Himbeeren mit Basilikum“, sagt Praun. Die Himbeeren mit Basilikum pürieren, durch ein Tuch passieren und zu der Zitronenlimo-Basis geben. Schärfe kommt dazu, wenn man Ingwer schält, kleinreibt und auspresst.

Auf Früchte kann aber auch komplett verzichtet werden.

Wer mag, bereitet eine reine Ingwerlimonade zu – oder eine Kräuterbrause. Dafür empfiehlt Praun Thymian, Holunderblüten, Rosmarin und Zitronenmelisse.

Für den Limonadenansatz lässt er Zucker und Wasser zehn Minuten köcheln, in den letzten fünf Minuten gibt er die Kräuter dazu. „Das lasse ich über Nacht ziehen und seihe den Sirup am nächsten Morgen in Flaschen ab.“ Limonadenansätze lassen sich so gut vorbereiten.

Ganz ohne Süße geht es bei Limonade oft nicht. Aber der Zuckeranteil lässt sich reduzieren. Alternativen seien Agavendicksaft oder Orangenblütenhonig. Prauns Tipp: „Birkenzucker hat nur 40 Prozent der Kalorien, die weißer Zucker hat.“ Ist aber teuer.

Soll es doch mal „Bonbonwasser“ sein, hat Gransee einen Vorschlag: Bonbons mit Fruchtgeschmack mit Orangen- und Maracujasaft zu Sirup kochen. Davon einen Schuss mit Zitronensaft in ein Glas und mit Wasser auffüllen. „Der Knaller auf Geburtstagsfeiern!“ *Alexandra Bülow*



Es muss nicht immer Zitrone sein: Wer seine Limo selber macht, kann sich austoben.

FOTO: VIELMEER KÜHLUNGSBORN

Alleskönner in der Küche

Die Süßdolde passt sowohl zu Salaten als auch Desserts

Ob Samen, Blätter oder Wurzeln – die Süßdolde ist ein wahrer Alleskönner in der Küche und schmeckt an allen Ecken und Enden.

Die Samen sind besonders aromatisch und passen zu Süßspeisen wie Eis. Kombiniert man sie mit Rhabarber oder Johannisbeeren, nehmen die Samen sogar die Säure – so lässt sich Zucker sparen. Darauf weist der Verbraucherinformationsdienst



Restaurantchef Michael Hoffmann zieht Süßdolde in seinem Kräutergarten im brandenburgischen Krielow. FOTO: BACHMANN

aid hin. Die Süßdolde hat außerdem ein lakritzartiges Aroma und passt somit zu allen Speisen, die man sonst mit Anis würzen würde – beispielsweise Fisch und Meeresfrüchte.

Die frischgehackten Blätter würzen außerdem Salat, Suppen und Dips. Und die Wurzeln der Pflanze, auch Myrrhenkerbel genannt, lassen sich gekocht als Wurzelgemüse servieren.

Alternative Öle

Neue Geschmacksvarianten in der Salatsoße

Für Salatsoßen greifen die meisten zu Klassikern wie Sonnenblumen-, Oliven- oder Distelölen. Doch es gibt auch ungewöhnlichere Alternativen. Die Zeitschrift „Verbraucher konkret“ (Ausgabe 2/2015) gibt ein paar Beispiele: Traubenkernöl etwa zeichne sich durch sein pikantes Aroma aus und eigne sich vor allem für asiatische Gerichte. Es passe aber eben auch zu Dips

und Salatsoßen. Walnussöl sei mit seinem intensiven Geschmack besonders gut für Feld- und Obstsalate geeignet. Kürbiskernöl mit seinem würzigen Nussaroma könne Gemüsegerichte sowie Suppen verfeinern. Eher wenig bekannt sei das Hanföl mit seinem herb-nussigen Geschmack. Dieser könne gewöhnungsbedürftig sein, passe aber zu kalten Speisen und gegarten Gerichten.

Geschmackvoll

Max is(s)t sauer...

Wenn mir mitunter nach einem richtig deftigen Sonntagsbraten zumute ist, dann ist der kulinarische Weg zum Sauerbraten à la Max nicht weit. Der führt mich zuerst zur Fleischtheke meines Vertrauens mit qualitativ hochwertigen Fleisch- und Wurstwaren aus der Region. Bei der Auswahl des Rindfleischs bin ich sehr wählerisch. Schön schier muss es sein, ohne Sehnen und störende Haut. Hohe Rippe, Roastbeef, Hüfte oder Unter- und Oberschale sind genau die richtigen Voraussetzungen für diesen traditionellen Braten. Da traue ich mich auch, die freundliche Verkäuferin zu bitten, nochmal in ihr Fleischschatzkästchen zu schauen, ob nicht was Besseres auf Lager ist. Und alles, was trotzdem noch stört, wird mit einem Filetmesser sorgfältig entsorgt. Parieren nennt man das. Wehe, das Fleisch parieren nicht. Sauerbraten ist für mich vor allem intuitives Kochen ohne strenges Rezept und Mengen-

vorgaben. Gut drei Pfund von dem Rindfleisch reichen für vier Personen gut aus. Man will ja schließlich auch am nächsten Tag noch etwas vom guten Geschmack haben. Das Fleisch kommt in eine passende Kasserolle und wird gut mit saurer Sahne oder Buttermilch bedeckt. Zum Würzen eignen sich durchaus Fertigmischungen. Muss aber nicht sein: Pfeffer, Koriander, Senf, Paprika, Piment, Lorbeer und Wacholder kann man auch eigenständig zufügen. Nelken mag ich in dieser Mischung nicht so sehr. Geschmackssache eben. Aber ein kräftiger Schuss Essig darf schon an dieser Stelle nicht fehlen. Doch Vorsicht bei der Dosierung. Das Ganze ruht dann zwei Tage sozusagen im eigenen Saft. Immer mal wenden ist nicht übel, damit alles gut durchzieht. Am Tag des kochenden Höhepunkts kommt das Fleisch aus der Marinade, wird gut abgewaschen und mit Papier von der Küchenrolle ebenso sorgfältig getrocknet und mit reichlich, aber nicht zu viel Salz eingerieben. Die Marinade verwende ich übrigens nicht mehr,

weil ich auf schön dunkle Soßen stehe. Dann kommt ein gutes Stück Bratfett in die Kasserolle. Ich schwöre nach wie vor auf Sana Margarine. Marina und Sonja mussten immer draußen bleiben. Und dann bei guter Hitze das Fleisch richtig scharf anbraten, aber bitte nicht verbrennen. Wasser aufgießen und dann bei niedriger Hitze gut zwei Stunden köcheln lassen.

Der eigentliche Höhepunkt ist aber die Soße. Dazu hat der Braten im Topf nichts mehr zu suchen. Einfach im Backofen kurz warmhalten und sich an das flüssige Vergnügen wagen. Sicher kann man auch hier die üblichen verdächtigen Fertigmischungen verwenden. Aber wer macht denn sowas? Smiley. Es reicht vollkommen, die Soße mit Salz, Pfeffer, Zucker und Essig abzuschmecken. Ich gebe meist auch etwas Wildgewürz, ein Quäntchen Knoblauchpulver sowie Lebkuchengewürz

hinzu. Bei Essig aber nochmals Vorsicht. Ich bin kein Liebhaber der quieksauren Dresdner Variante. Zum Andicken verwende ich jedoch fertige gekörnte Mehlschwitze. Die ist lebensmitteltechnisch unbedenklich und zudem von meinem Freund und Spitzenkoch André Münch empfohlen, dessen Antlitz auch auf der Packung prangt. Noch ein Smiley. Danach das Fleisch in Scheiben schneiden, auf die Faser achten, damit das Ganze nicht zerbröckelt, und wieder in die Soße legen. Immer gut Soße verkosten einbe-griffen. Letzter Smiley. Dazu schmecken Salzkartoffeln ebenso gut wie Klöße. Letztere bevorzuge ich. Davon habe ich eine Reihe geschmackvoller Varianten im Topf. Die verrate ich später. Versprochen.



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