

Kochen & Genießen

Gut zu wissen

Rohen Mohn waschen

Wer in der heimischen Küche rohen Mohn verarbeitet, der sollte ihn gründlich mit heißem Wasser abwaschen. So lassen sich mögliche morphinhaltige Pflanzenteile entfernen. Denn damit verunreinigten Mohn sollte man roh auf keinen Fall verzehren.

Milch von Ziege statt von Kuh

Wer Kuhmilch nicht gut verträgt, kann auf Ziegenmilch ausweichen. Ziegenmilch und -käse enthalten mehr mittelkettige Fettsäuren. Diese sind schneller und somit leichter verdaulich, erläutert der Verbraucherinformationsdienst aid. Allergiker kommen mit Ziegenmilch oft besser zurecht, da sie weniger allergene Stoffe enthält.

Einziges Manko: Mit dem strengen Geschmack kann sich nicht jeder anfreunden.

Allergene im Streetfood

Ob an Imbissständen oder aus Bauchläden – auch für Streetfood gelten die üblichen lebensmittelrechtlichen Bestimmungen. So muss der Kunde beispielsweise Auskunft über möglicherweise enthaltene Allergene bekommen, erläutert der TÜV Süd. Manche Kunden haben außerdem vielleicht Bedenken, ob das Streetfood hygienischen Ansprüchen genügt. Die Experten vom TÜV empfehlen, darauf zu achten, dass Zubereitung und Kassieren getrennt ablaufen. Der Koch sollte keinesfalls nacheinander Lebensmittel und Geld berühren, ohne sich zwischendurch die Hände zu waschen.

Mit Säure gegart und angesagt

Kaum Aufwand, wenig Kalorien, viel Eiweiß und ein unvergleichbarer Gaumenschmaus – das ist Ceviche

Ein Armeleute-Essen aus Peru, das war Ceviche ursprünglich. Später wurde es Nationalgericht des südamerikanischen Landes. Heute ist es auf Speisekarten der angesagtesten Restaurants zu finden. „Ceviche ist ein phänomenales Essen. Es ist außergewöhnlich gesund und energiegelend,“ sagt Jana Daedelow, Miteigentümerin und Geschäftsführerin der „Cevicheria“ in Berlin-Kreuzberg.

Das eine Rezept gibt es nicht, sondern unzählige Variationen. Woran das liegt? „Das Wort Ceviche beschreibt die Form der Zubereitung“, erklärt Daedelow. Das Prinzip dieser Speise liegt darin, abhängig vom Tagesangebot frischen Fisch mit Gemüse zu kombinieren. Und das möglichst einfach und schnell, schreibt der in London lebende Portugiese Martin Morales in seinem Kochbuch „Ceviche“.

„Die in den Rezepten vorgeschlagenen Fischarten und Zutaten dienen lediglich als Anhaltspunkt.“ Generell eignet sich weißfleischiger Fisch mit einem höheren Fettgehalt wie Lachs, Saibling, Forelle, aber auch Thunfisch oder Steinbutt. Der Fisch muss ganz frisch sein, sonst kommt der feine Geschmack nicht zur Geltung. „Alter Fisch



Auch das ist eine der zahlreichen Ceviche-Varianten: Miesmuscheln mit Gewürzen wie Sternanis und Zimt.

FOTO: EDITION FACKELTRÄGER/PAUL WINCH-FURNESS

bleibt alter Fisch“, sagt Sternekoch Markus Keschull vom Restaurant „Seesteg“ auf Norderney. Gewisse Aromen könne man zwar mit Säure übertünchen, aber das sei schließlich nicht Sinn der Sache.

Ist der Fisch filetiert, wird er in dünne Scheiben oder Stückchen geschnitten und maximal 15 Minuten eingelegt in sogenannter Tigermilch. Diese Marinade ist das Herzstück von Ceviche. „Und

das Geheimnis jeden Kochs“, sagt Daedelow. „Wichtigster Bestandteil ist Limettensaft. Dazu kommen zermahlte Kräuter wie Koriander, Petersilie oder Basilikum und etwas Schärfe – etwa mit Chili“, erklärt Keschull.

Den Varianten sind auch hier keine Grenzen gesetzt, solange die Marinade Zitrusfrüchte enthält. Denn der Fisch wird durch die Säure gegart. Das Fleisch wird denaturiert, die Proteine in ihrer

Konsistenz verändert. Dadurch werden mögliche Bakterien oder Mikroorganismen abgetötet und die Haltbarkeit des rohen Fisches etwas verlängert.

Abgerundet wird das kalte Fischgericht neben Knoblauch und Zwiebeln mit etwas Gemüse. „Das variiert je nach Region. Oft wird es mit Paprika, Oliven oder Palmenherzen gereicht“, erzählt Keschull. Als Beilage passen gekochte Süßkartoffeln oder

Mais. Die Beilagen können bei Bedarf auch mal Schärfe und Säure mindern.

Der Legende nach weckt Tigermilch sagenhafte Kräfte. „Jeder Peruaner wird Ihnen von den wundertätigen Eigenschaften der Tigermilch erzählen“, schreibt Martin Morales. Der Marinade wird nachgesagt, sie sei nicht nur Allheilmittel, sondern wirke auch stimulierend und aphrodisierend. *Annette Meinke-Carstansen*

Gekochte Tomaten sind gesünder

Beim Kochen von Obst und Gemüse gehen viele Vitamine und Mineralstoffe verloren. Das gilt jedoch nicht für den sekundären Pflanzenstoff Lycopin, der in Tomaten steckt. Er kommt vor allem in der Schale vor, ist hitzestabil und bleibt beim Kochen größtenteils erhalten.

Gleichzeitig reduziert sich beim Erhitzen der Tomaten der Wassergehalt, sodass der

Anteil an Lycopin höher ist als in rohen Tomaten: 100 Gramm Tomatenpüree enthalten rund 22 Milligramm Lycopin, die gleiche Menge rohe Tomaten nur drei Milligramm. Lycopin baut aggressive Sauerstoffverbindungen ab und verringert das Risiko von Herz-Kreislauf-Erkrankungen.



Pilzburger und Pak Choi: Grillen geht auch ohne Fleisch

Vegetarisch grillen ist mehr, als nur Maiskolben und Halloumi auf den Rost zu legen.

Frikadellen lassen sich zum Beispiel nicht nur aus

Fleisch zubereiten. Für die vegetarische Variante sind Champignons die ideale Zutat. Der Patty aus Pilzen gelingt, wenn man zunächst

trockene Brötchen wüfeln und sie in einer Schüssel mit Milch beträufelt. Danach die Champignons putzen, wüfeln und zusammen mit Zwiebeln und Knoblauch zu den Brötchenstücken geben. Mit Salz und Pfeffer würzen und zu kleinen Frikadellen formen. In acht Minuten sind die Frikadellen auf dem Grill gar. Sie schmecken pur oder im Burgerbrötchen.

Als Grillgemüse eignet sich auch Pak Choi, eine milde Kohllart aus Asien. Der Kohl wird dafür längs halbiert und von jeder Seite rund zwei Minuten gegrillt. Als Würze kann man ihn mit Sojasauce bestreichen, salzen und pfeffern. Fertig ist der Pak Choi, wenn sich der Grillrost auf der Oberfläche abzeichnet und die Blätter an den Rändern kross sind.

Geschmackvoll

Max is(s)t vorfristig...

Ich kenne Leute, für die sind alle Klöße Knödel. Für andere sind alle Knödel Klöße. Und für weitere sind Knödel & Co. nur Käse. Die aber wissen gar nicht, was ihnen an Geschmack entgeht. Für mich sind Knödel übrigens alles das, was man aus Mehlteig fabriziert, und Klöße das, was in der Kartoffel ihren Ursprung hat. Ich weiß, dass ist sehr vereinfacht gesagt. Aber es soll ja keine Knödelvorlesung werden, sondern eine geschmackliche Einladung und Anregung. Das Thema fand übrigens meine Frau für den August zu früh. Denn die Knödel gehören in den Herbst. Macht nichts, entgegnete ich. Dann ist das Thema sozusagen vorfristig abgehandelt. Plan erfüllt, und bis zum Herbst gelingt sicher auch ein essbarer Knödel.

Meine erste bewusste knödelige Erfahrung habe ich Ende der 1950er-Jahre in Elend im Harz gemacht. Da gab es in einem Ferienhaus mittags pro Person zwei Hefeklöße mit drei

Pflaumen. Das führte dazu, dass mein Vater nach dem Motto „Ich bin Bergmann, wer is(s)t mehr...“ mächtig Rabatz gemacht und den Koch „zu Potte“ gesetzt hat. Ein Schnitzel mit Bratkartoffeln war der Lohn seines Aufbegehrens. Meine Mutter und ich mussten die Gummiklöße kauen.

Fast 20 Jahre später war ich mit Jugendtourist in Ceske Budejovice. Da gab es die Dinger auch in ähnlicher Kombination, die dazu geführt haben, dass ich mich mächtig böse gemacht und die Mensa unter Protest verlassen habe. In einer nahen Kneipe habe ich einen fulminanten Schweinsbraten mit viel Soße und original böhmischen Knödeln gegessen. Mehr noch, die Einheimischen haben mich in ihre Runde aufgenommen und mir die Speise samt einigen Halben Budweiser und ein paar Becherovka spendiert. Selig bin ich später ins Bett gesunken. Meine damalige Partnerin lag mit knurrendem Magen neben mir und musste meine Fahne erdulden. Spätestens zu diesem Zeitpunkt aber wurde

meine Knödeliebe geweckt. Die habe ich über all die Jahre gepflegt und jüngst im Rahmen eines Kurzurlaubs an der deutsch-tschechischen Grenze ausgiebig aufgefrischt. Da gab es auch deftige Speckknödel, die ich so gern esse. Dazu schneidet man für vier Personen acht altbackene Brötchen in kleine Würfel, die man mit einem guten Esslöffel Schmalz in einer Pfanne röstet. Während die Semmelwürfel in einer Schüssel auskühlen, werden eine Zwiebel und etwa 200 Gramm magerer, gepökelter und geräucherter Bauchspeck klein gewürfelt und in der Pfanne so lange geröstet, bis sie glasig werden. Nun werden ein Ei und das Dotter eines zweiten Eies mit einem Viertelliter Milch verquirlt, gesalzen und zu den gerösteten Semmelwürfeln hinzugefügt. Das alles lässt man eine halbe Stunde lang einweichen. Dazu kommen noch fein gehackte Petersilie und/oder andere Kräuter sowie drei

Esslöffel Mehl. Alle Zutaten werden gut verknetet, zu Knödeln geformt und in köchelndem Salzwasser etwa zehn Minuten gegart. Vor allem sei dafür empfohlen, einen ausreichend großen Topf mit reichlich Wasser zu nehmen, damit die Temperatur beim Kochen nicht zu stark absinkt. Dann aber auch gleich runter mit der Hitze, wenn sich die Dinger nicht zu einem Brei auflösen sollen. Richtig zubereitet schmeckt das in Verbindung mit einem saftigen Gulasch oder Schweinebraten sowie Sauer- oder Rotkraut wunderbar. Diese Art Essgenuss hat für mich immer Saison, für den man mich nie zu überreden braucht. Ganz zu schweigen davon, dass solche Knödel mit Pfefferlingen ein saisonaler Gaumenschmaus der besonderen Art sind.

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

