

## Kochen &amp; Genießen

## Gut zu wissen

## Pinienkerne der Kiefer gut

Wer bei Pinienkernen auf hohe Qualität achten möchte, sollte beim Einkauf auf die Herkunft der Samen schauen. Die Samen der Mittelmeerkiefer gelten als besonders hochwertig. Diese Pinienkerne haben eine tropfenartige Form, schmecken aromatisch-würzig und sind oft verhältnismäßig teuer. Der Grund: Um an die Samen zu gelangen, müssen die Zapfen der bis zu 30 Meter hohen Bäume von Hand geerntet werden.

## Feste Gurken zum Einlegen

Kleine und feste Gurken eignen sich besonders zum Einlegen. Damit saure Gurken gelingen, sollte man sie zunächst mit Salz einreiben und über Nacht stehen lassen. Anschließend werden die Gurken mit Weinblättern, Dill und Zwiebeln fest in einem sterilen Steinguttopf geschichtet, bevor eine Salzlösung darüber gegossen wird. Etwa zehn Tage lang muss der Topf mit den Gurken dann kühl stehen.

## Kalte Suppe nicht ganz kalt

Eine kalte Suppe isst man besser nicht eiskalt. Stattdessen wird sie idealerweise nur leicht gekühlt oder sogar lauwarm serviert. Eiskalt bringt die Suppe nicht die erwünschte Erfrischung – denn der Körper produziert zusätzlich Wärme, um den Temperaturunterschied auszugleichen. Für eine kalte Suppe verwendet man am besten frisches Gemüse wie Gurken, Tomaten, Zucchini, Kohlrabi und Staudensellerie. Hinzu kommen Kräuter, Zitronensaft sowie etwas Joghurt oder Buttermilch.

## Kaltschalen: Erfrischend vielseitig

Ob süß oder herzhaft, traditionell oder exotisch – die Kaltschale ist ein Gericht mit vielen Möglichkeiten

Kalte Suppe? Das klingt erstmal komisch. Aber hinter dem Begriff Kaltschale verstecken sich zahlreiche spannende Rezeptideen: Von der klassischen Gazpacho über süß-sommerliche Kaltschalen bis hin zu exotischen Gemüsekombinationen. Ursprüngliche Formen der Kaltschale sind die französische Kartoffel-Lauch-Vichyssoise und die spanische Gazpacho, erklärt Spitzenkoch Daniel Achilles vom Restaurant Reinstoff in Berlin. Dabei muss es aber nicht bleiben:

„Eine Kaltschale ist ein super Gericht, um kreativ zu werden und sich an neue Geschmacksrichtungen heranzuwagen.“ Eine besondere Rezeptidee von Achilles: Die Rote-Bete-Brombeere-Gazpacho mit Calamaretti. „Rote Bete und Brombeeren haben eine leichte Süße – kombiniert mit den Calamaretti ergibt das eine total spannende Kreation.“

Wer das Rezept ausprobieren möchte, der wagt sich in Richtung spanischer Avantgarde-Küche vor, trotzdem bleibt die Zubereitung unkompliziert, meint Achilles. „Hinter dieser Art der Kocherei steckt der Gedanke, in ganz andere Geschmacksrichtungen zu denken, als man es gewohnt ist –

das macht einfach Spaß.“ Durch die fruchtige Note ist diese Kaltschale außerdem ein passendes Gericht für den Sommer.

Ebenfalls erfrischend ist die Mandel-Gurken-Kaltschale: Hier werden weiße, geschälte Mandelkerne zu zwei Teilen mit einem Teil Gurken und etwa einem halben Liter Mandelmilch gemischt. Die Gurken sollte man schälen und das Kerngehäuse entfernen, sonst verwässert die Suppe. Gurken und Mandeln kommen mit einer halben Knoblauchzehe in den Mixer, bis eine sämige Masse entsteht, dann fügt man Mandelmilch, Salz und Pfeffer hinzu. Dazu empfiehlt Achilles ein Stück Fleisch oder Fisch vom Grill.

Auch Anne-Catherine Bley, Autorin des Buchs „Gazpacho – die besten Rezepte für kalte Suppen aus aller Welt“, setzt in ihrer Pariser Suppen-Bar nicht nur auf heiße Klassiker, sondern auch auf Kaltschalen. Viele Gewürze, Kräuter und Gemüsesorten sind in einer kalten Suppe sogar noch geschmackvoller als in einer heißen, glaubt sie. Außerdem bieten Kaltschalen viele verschiedene Möglichkeiten, frische Lebensmittel, wie Obst und Gemüse aufzunehmen.

Auch als Nachtisch oder sü-



Süß und herzhaft zugleich: Bei dieser Gazpacho werden Brombeeren und kleine Tintenfische kombiniert. FOTO: FRANZISKA GABBERT

ße Zwischenmahlzeit ist die Kaltschale ideal. Häufig bietet sich dabei eine Obstbasis an, sagt Achilles. „Himbeeren, Erdbeeren oder Brombeeren – diese Früchte eignen sich

wunderbar für eine Kaltschale.“ Die Zubereitung ist einfach:

In einem Topf karamellisiert man Zucker und löst ihn mit Obstbrand, Rot- oder

Weißwein ab. Wer auf den Alkohol verzichten möchte, kann hier auch zu Essig greifen. Dann werden die Beeren und etwas Traubensaft dazugegeben und das Gemisch wird aufgekocht, püriert und durch ein Sieb gegossen, so dass man eine sämige Masse bekommt. Dann geht das eigentliche Experimentieren los: „Wer ganz beim Süßen bleiben will, kann Eis, ganze Früchte oder etwas Quark dazugeben.“ Eine herzhaftere Note erreicht man, wenn man Schafsjoghurt nimmt.

Als besonders erfrischende Variante schlägt Bley eine Nektarinen-Himbeer-Suppe mit Basilikum vor. Für vier Portionen werden dabei sechs Nektarinen mit etwa 300 Gramm Himbeeren und 250 Millilitern eiskaltem Wasser püriert, mit dünnen Basilikumstreifen garniert und anschließend kaltgestellt.

Auch bei den besten Rezepten und den gesündesten Zutaten: Ein bisschen ungewohnt bleibt das Gefühl, das eine kalte Suppe im Mund hinterlässt. Das liegt an den Rezeptoren der Zunge. Abschrecken sollte einen das aber nicht – sondern eher inspirieren, sich auf neue geschmackliche Eindrücke einzulassen. Marie Blöcher

## Zwetschgen schmecken auch herzhaft

Frische Zwetschgen gibt es jetzt wieder auf dem Markt oder im Supermarkt zu kaufen. Sie schmecken aber nicht nur in Kuchen, Kompott oder Konfitüre. Zwetschgen lassen sich mit Blauschimmelkäse füllen oder in Speck wickeln und braten, erläutert der Provinzialverband Rheinischer Obst- und Gemüsebauer. Zwetschgen sind meist blau gefärbt und haben eine Bauchnaht. Sie lösen sich gut

vom Stein. Im Gegensatz dazu haben Pflaumen keine Bauchnaht, lösen sich nicht so gut vom Stein und enthalten mehr Wasser.



FOTO: MONIQUE WÜSTENHAGEN

## Kräuterseitlinge sind voller Ballaststoffe und machen lange satt

Kräuterseitlinge enthalten im Vergleich zu anderen Pilzarten besonders viel Eiweiß und Ballaststoffe. Letztere sorgen dafür, dass man sich

schneller satt fühlt und sind in der Lage, Gallensäure und Cholesterin zu binden. Dadurch werden Cholesterin- wie Blutzuckerspiegel stabil gehalten. Außerdem wird die Verdauung verbessert, da Ballaststoffe den Darm anregen, erläutert der Verbraucherinformationsdienst aid. Erwähnenswert ist außerdem, dass Kräuterseitlinge die Substanz Pleuromulin enthalten. Sie wird von der

Pharmaindustrie als Antibiotikum verwendet.

Auch in der Küche ist der Kräuterseitling ein Gewinn: Sein Fleisch bleibt auch nach dem Braten sehr fest und schmeckt kräftig-würzig.

Sie passen gut in eine Pfanne, zu Pasta oder in die Suppe. Da sein Geschmack an Steinpilze erinnert, können Kräuterseitlinge auch als Ersatz für diese Sorte genommen werden.

## Geschmackvoll

## Max is(s)t grätig...

Ein römisches Sprichwort lautet: „Man sucht, von Weibern und von Fischen, das Mittelstück gern zu erwischen...“ Abgesehen davon, dass man nicht so despektierlich von Frauen spricht und ich hier eine kulinarische und keine erotische Kolumne schreibe, dürfte unbestritten sein, dass beim Fisch das Filet so eine Art Mittelstück ist. Und wenn das dann noch weitestgehend ohne Gräten auskommt, dann kann ich mich mit (fast) allen geschmacklichen Varianten davon anfreunden. Nur die Spezies der Plattfische ist mir eher suspekt. Offenbar Kopfsache. Mein Freund Günter Markstein aus Parchim, eine exzellente Fischkenner, riet mir kürzlich: „Versuche es doch einmal mit Auflauf.“ Und er hatte auch Beispiele für Fischaufläufe parat, die man(n) einfach, relativ schnell und individuell-schmackhaft zubereiten kann. Dazu gehörte einer, den die Russen Fisch-Sakuski nennen. Wobei der Begriff allgemein für

herzhafte Vorspeisen russischer Machart steht, die auf einer Tafel der typisch russischen Küche nie fehlen dürfen. Für einen solchen Auflauf wird beispielsweise Filet vom Dorsch oder Rotbarsch in größere Stücke geschnitten, gesalzen, gepfeffert, mehliert und in Öl oder Butterschmalz von beiden Seiten angebraten, dann beiseite gestellt. Dann werden Weißkohl und Zwiebeln zusammen mit etwas Tomatenketchup und Kümmel nicht zu weich in Öl geschmort und danach mit Gewürzgurken, Dill, Salz, Pfeffer vermischt. Diese Masse kommt schichtweise mit dem Fisch in eine feuerfeste Form und wird etwa zehn Minuten im vorgeheizten Backofen überbacken. Ich würde mir sogar trauen, diesen Auflauf mit pikantem Käse zu bestreuen. Als Beilage bieten sich ein Baguette, aber auch Bratkartoffeln an. Und weil ich weiter oben von Vorspeisen gesprochen habe: Mit einer selbst zubereiteten Fischpaste kann man sich Appetit auf ein fischreiches Mahl holen. Dazu dünstet man Fischfilets mit

Butter, Zwiebeln, Tomatenketchup, etwas Zitronensaft, Pfeffer, Salz, Paprika auf kleiner Flamme. Diese Mischung wird püriert und mit grünen Pfefferkörnern gewürzt. Dick auf dunklem Brot aufgetragen und mit rohen Zwiebeln garniert, schmeckt diese Paste vorzüglich. Das Brot kann man übrigens auch leicht anbraten und mit einer Knoblauchzehe bereiben. Die Wirkung ist eine ungeheure, und der Geschmack unvergleichlich. In Sachen Gräte aber hat mich einmal mehr Joachim Rummel, Inhaber und Küchenchef von der Ratsstube am Wall in Boizenburg, aufgeklärt. Der ermunterte mich fast euphorisch zum „Mut zur Gräte“. Denn, und da hat er recht, Fisch auf Filet zu beschränken, ist der falsche Ansatz in Richtung Nachhaltigkeit. Außerdem schadet es auch niemandem, meint er, wenn man mit einem Fisch ordentlich umgehen kann, der Gräten hat. Und er würde ein

schönes Fischfilet auch nicht in einem Auflauf „vergewaltigen“. Stattdessen würde er eine kross gebratene Dorade empfehlen, deren Haut man über Kreuz einschneidet und so eine knusprige Delikatesse erhält. Nun, darüber kann man trefflich streiten. Aber es spricht auch nichts gegen einen Auflauf etwa in Kombination mit Dill- oder Kräutersahne mit Ei verschlagen. Mehr noch, Rummel bietet eine Hechtcarbonade (Vorsicht, Gräten) mit einer Kräuterbechamelsoße an, über die man Dill verstreut. Er warnt aber auch: Dill gehört offenbar zu den Kräutern, die die Libido beruhigend beeinträchtigen. Da nützt dann, um den Bogen zu den alten Römern zu schlagen, das schönste Mittelstück vom Weib und vom Fisch nicht mehr wirklich etwas.

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

