

## Kochen &amp; Genießen

## Fruchtig-frisch

## Ein Dressing aus Himbeeren

Wer gerne Himbeeren isst, sollte jetzt zugreifen: Frisch geerntete Früchte schmecken derzeit besonders intensiv. Die Beeren schmecken aber nicht nur in der süßen Küche, sondern ergänzen auch Blattsalate. Außerdem machen sich die roten Früchte hervorragend im Dressing: Dazu kann man 100 Gramm pürieren, durch ein Sieb streichen und mit Salz, Pfeffer, Zucker, Senf, Essig und Öl verführen. Eine fein gewürfelte Schalotte gibt etwas Schärfe.

## Mirabellen einkochen

In den nächsten Wochen haben Mirabellen wieder Saison. Im Gegensatz zu anderem Steinobst lassen sich die Kerne hier leicht lösen. Wer mag, isst die orange-gelb gefärbten Früchte einfach pur. Um das Obst einzukochen, sollte man es kurz in heißem Wasser erhitzen. So löst sich die Schale vom Fruchtfleisch, und man kann die Mirabellen durch ein Sieb drücken. Sie schmecken feinwürzig und süß. Traditionell wird aus ihnen Schnaps oder Likör gemacht. Sie verfeinern aber auch süße und herzhaftere Gerichte.

## Stachelbeeren als Kompott

Grün, gelb oder rot: Welche Farbe Stachelbeeren haben, sagt nichts über deren Geschmack oder Reifegrad aus. Wer die Beeren einkochen möchte, verwendet dafür aber am besten halbreife Früchte. Wenn sich die Beeren leicht eindrücken lassen, ist das der ideale Zeitpunkt. Sie enthalten viel Vitamin C, Kalium, Kalzium und Magnesium.

## Geschmackvoll

## Max is(s)t hörig...

Max ist in einer Beziehung altmodisch. Man kann es auch traditionell nennen. Bei mir duftet den ganzen Tag derselbe Sender. Das war früher Radio DDR und ist heute, wie könnte es anders sein, NDR 1 Radio MV. Was nicht heißt, dass mir alles gefällt und ich manchmal auch abschalte. Aber „Westsender“, das geht heute wie früher gar nicht. Smiley. Smiley. Ein Hörvergnügen besonderer Art ist für mich stets sonntags, wenn Susanne Grön als „Topfguckern“ mit Lars Degner vom Falk Seehotel in Plau zusammen am Herd steht, sich beide die kulinarischen Bälle zuwerfen und ebenso schlagfertig wie fachlich kompetent miteinander parlieren.

Im Rahmen einer früheren kulinarischen Kolumne hatte sie mir damals ein Rezept eines Klassikers gegeben. Das fiel leider redaktionellen Notwendigkeiten zum Opfer und soll nun – spät aber nicht vergessen – nachge-

## Pfeffer kann mehr als nur schärfen

Üblicherweise wird nur schwarzer oder grüner Pfeffer verwendet, dabei gibt es unzählige Sorten, die eine spezielle Note verleihen

Pfeffer darf heute in keinem Haushalt mehr fehlen. Einst Zeichen von Reichtum, wird er heute ganz selbstverständlich an herzhaften und auch manche süße Gerichte gegeben. Pfeffer passe „eigentlich zu allem, vom Frühstücksei über das Tomatenbrot bis zum Steak“, bestätigt die Gewürzhändlerin und Buchautorin Bettina Matthaei aus Hamburg. Er verleiht den Gerichten nicht nur Schärfe, sondern auch einen speziellen Geschmack.

Matthaei schätzt beispielsweise Cumeopfeffer für sein Aroma von Zitronen, Zitronenmelisse, Limette und gelber Grapefruit. Cumeopfeffer wird in Nepal an Wildpflanzen geerntet und würzt Fisch und Geflügel, grünes und weißes Gemüse. Matthaei zufolge schmeckt er auch auf Mozzarella, Melone oder Erdbeeren. Cumeopfeffer ist ein Verwandter des kultivierten Szechuanpfeffers und gehört somit botanisch gesehen gar nicht zur Familie der Pfeffergewächse, erläutert Eduard Kastner in seinem „Pfefer-Lexikon“.

Er ist einer von zahlreichen sogenannten falschen Pfeffern, die aufgrund ihrer Schärfe und ihrer Aromen den Namensbestandteil

Pfeffer bekommen haben und in der Küche meist wie Pfeffer verwendet werden. Mitkochen sollte man Cumeopfeffer allerdings nicht – er wird erst hinterher an die Speisen gegeben.

Auch der Tasmanische Pfeffer, Lieblingspfeffer des zweifachen Grillweltmeisters Heiner Haseidl, gehört streng genommen nicht in die Pfefferfamilie. Er harmonisiert besonders gut mit Schweinefleisch, exotischen Früchten und Zitrusfrüchten, weiß der Küchenchef des Offenburger Forum Culinare. Natürlich gibt es auch den echten Pfeffer, Piper Nigrum, der je nach Erntezeitpunkt und Verarbeitung als schwarzer, weißer, grüner oder roter Pfeffer angeboten wird. Er passt zu nahezu jedem Fleisch, sagt Haseidl. Prinzipiell empfiehlt der Küchenchef, vorsichtig zu pfeffern, damit die Schärfe des Pfeffers nicht seine Aromen überdeckt. Gerät doch einmal zu viel Pfeffer in den Topf, rät Kastner, die Schärfe des Pfeffers nicht seine Aromen auszugleichen.

Exotische Speisen wie Currys oder Tandoorgerichte vertragen Haseidl zufolge auch die Aromen exotischer Pfeffersorten wie die des schwarzen indischen



Langpfeffer verfeinert rosa gebratenes Hirschfilet in einer Marinade aus Rotwein und Zimblüten.

FOTO: HUBERTUS SCHÜLER/BECKER JOEST VERLAG

Tellicherypfeffers. Als Beilage zu einem würzigen Tandoorihähnchen vom Grill serviert er eine gegrillte Ananas, die durch kambo-

dschanischen Kampotpfeffer oder durch Langpfeffer exotische Schärfe bekommt. Der aus Indien oder Indonesien kommenden Lang-

pfeffer bringt auch nach Ansicht von Bettina Matthaei Abwechslung in die Küche.

Seine „schokoladigen Noten passen perfekt zu Auberginen, Kürbis, Schmorfleisch, Steaks und reifem Käse“, sagt sie. Ein Hirschfilet, das später rosa gebraten wird, legt sie in eine Marinade aus Rotwein, Karottenscheiben, Schalotten, frischem gemörsertem Langpfeffer, Zimtblüten und Salz ein.

Beim Einkauf von Pfeffer sei es grundsätzlich nicht verkehrt, Bioware zu nehmen, sagt Matthaei. Das Siegel allein sei aber keine Garantie. Zuverlässig gute Qualität bekomme man beim Fachhändler, der die Herkunft der Ware, den Zeitpunkt der Ernte, die Bearbeitung und die Mindesthaltbarkeit nennen kann. Zudem rät sie, immer ganze Pfefferkörner zu kaufen, da gemahlener Pfeffer bereits das meiste Aroma eingebüßt habe.

Wie der Pfeffer dann zuhause zerkleinert wird, ist eine Frage des persönlichen Geschmacks, sagt Matthaei. Sie bevorzugt einen mittleren gröberen Mahlgrad, da dann beim Zerbeißen noch verschlossene Aromen freigesetzt werden.

Ulrike Geist

Kühl und cremig:  
„Smoothie Bowls“ aus Obst

Jetzt ist Löffeln angesagt! Bei warmem Wetter sind „Smoothie Bowls“ eine leckere Erfrischung. Wichtig für ihre Zubereitung ist, dass das Obst, aus dem sie gemacht werden, gut gekühlt oder gefroren ist. Dadurch wird der Smoothie schön cremig und löffelfest. Wenn es schnell gehen muss, tut es zwar auch anderes Obst, das Ergebnis ist dann allerdings etwas flüssiger. Für zwei Portionen Smoothie Bowls kann man zum Beispiel acht gekühlte Aprikosen mit 200 Gramm ge-



FOTO: LINDSAY HUNT / ALICE MONGKONGLITTE

kühlten Himbeeren, 200 Gramm Joghurt, vier Esslöffel Ahornsirup und drei Esslöffel Schmelzflocken in einem Mixer pürieren. In zwei Schüsseln füllen und mit Nüssen, Samen oder Kokosraspeln bestreuen. Statt Aprikosen lassen sich gelblichweiße Pfirsiche oder Nektarinen verwenden, statt Himbeeren andere Beeren.

Die klassische Mayonnaise kommt nicht ohne frisches Eigelb aus. Wer auf die tierische Zutat aber verzichten möchte, kann sich mit einer veganen Alternative behelfen. Zutaten für zwei Portionen: 20 ml ungesüßte Sojamilch, 6 g Senf, 80 ml neutrales Rapsöl, Salz, Pfeffer, 4 ml Limettensaft, 4 ml Agavendicksaft, 4 ml Essig.

Zubereitung: 1. Sojamilch und Senf in einen Mixer geben oder mit einem leistungsstarken Pürierstab glatt mixen. Rapsöl in mehreren Durchgängen zugeben und die Masse weiter mixen, bis die Konsistenz der von Mayonnaise ähnelt. 2. Fertige Masse mit Salz, Pfeffer, Limetten- und Agavendicksaft sowie Essig abschmecken.

## Mayonnaise ohne Ei zum Selbermachen

reicht werden. Versuchen Sie sich doch mal an „Himmel und Erde“ mit Süßkartoffeln, die die Grön einst mit Carsten Loll vom Restaurant Carlo 615 zubereitet hat. Dazu nimmt man für vier Personen ein Pfund Süßkartoffeln, die geschält und in Würfel geschnitten werden. Die Würfel werden nun in Salzwasser etwa zehn Minuten blanchiert. Danach werden 100 Gramm Zwiebeln ebenfalls gewürfelt und in einer Pfanne mit Öl braun angebraten. 200 Gramm säuerlichem Apfel ist das gleiche Schicksal beschieden. Auch sie werden in Würfel geschnitten und zusammen mit den Süßkartoffeln zu den Zwiebeln in die Pfanne geben. Alles mit etwas Salz und Pfeffer würzen und mit Sahne ablöschen. Wenn das zu dick wird, je nach Geschmack noch etwas Apfelsaft zugeben. Sodann den Saft einer Zitrone hinzu geben, alles noch einmal durchschwenken und nachwürzen. Final werden fein gehackte Petersilie und Majoran untergehoben. Zum Servieren wird alles mittig auf dem Teller an-

gerichtet und darauf ein Lachsfilet platziert. Hier schreitet Max ein. Das ist abgelehnt. Allein schon deshalb, weil es bereits vorige Woche Fisch gab. Ich biete Ihnen Lambratwürste an, die ganz einfach schön braun gebraten, mit Schnittlauch bestreut und mit dem Apfel-Kartoffel-Schmaus angerichtet werden. Ebenfalls denkbar ist neben vielen anderen Kombinationsmöglichkeiten, die ich recherchiert habe, die Zubereitung mit Entenbrust, die in Butterschmalz angebraten bei geschlossenem Deckel etwa 20 Minuten mit dem „Himmel und Erde“ geschmort wird. Zum Schluss alles mit Petersilie anrichten. Fertig. Schmeckt ebenso himmlisch wie erdig. Nun muss der Bogen gespannt werden. Kein Problem. Bei den Frühaufstehern mit dem grandiosen Schan-

maul Marko Vogt gibt es ja allerhand auf die Ohren. Der ist sozusagen der „hörbare Max“. Unterbrochen wird meine Hörigkeit nur dann, wenn sich samstags ein Typ in Szene setzt, der eigenen Angaben zufolge (zu recht) nicht alle Latten am Zaun hat. Ebenfalls stumm wird es am frühen Nachmittag, wenn ein Klaukschnacker vom Dienst denselben antritt. Der bügelt offenbar seine Schlafanzughose sprachlich-behändig auf Falte.

So „hörig“ muss man nun doch nicht sein. Danach aber kommt eine „säute Deern“ mit Kulleraugen und Eloquenz. Wenn die glucksend lacht, hellt sich meine Miene wieder auf.



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