

Kochen & Genießen

Tipps

Auberginen rösten

Auberginen röstet man am besten auf einem Blech im Ofen. Dann braucht man im Vergleich zum Braten in der Pfanne weniger Fett. Darauf weist die Zeitschrift „Essen und Trinken – Für jeden Tag“ hin (08/2015). So spart man Öl und ein paar Kalorien.

Hoher Fruchtanteil

Wer Himbeersorbet kauft, kann einen Fruchtanteil von mindestens 25 Prozent erwarten. Bei Himbeereis sind es mindestens 20 Prozent Frucht. Darauf weist der Verbraucher Initiative Bundesverband hin. Bei einem „Eis mit Himbeergeschmack“ ist der Anteil geringer und die Früchte werden zum Teil durch Aromen ersetzt. Milcheis, Eiscreme, Cremeeis, sowie Sahneneis enthalten nur Vollmilch, Sahne und Milchfett. Was als Eis bezeichnet wird, darf Pflanzenfett statt Milchfett, weniger Milchfett und weniger Früchte enthalten.

Fisch ist immer ein leichtes Gericht

Ob Fitnesssportler, Gehirnjogger oder Couchliebhaber – jeder kann von einer Fischmahlzeit profitieren

Fisch ist das ideale Essen. Denn er punktet mit wenig Kalorien und einer bemerkenswerten Dichte an Nährwerten: leicht verdaulichem Eiweiß, Omega-3-Fettsäuren, Vitaminen und Mineralstoffen. „In Kombination mit Salat oder Gemüse ist Fisch eine leichte Mahlzeit“, sagt Antje Gahl von der Deutschen Gesellschaft für Ernährung in Bonn. „Fisch ist sehr gut bekömmlich und leicht verdaulich, da er im Gegensatz zu anderen tierischen Eiweißquellen wie Fleisch fast kein Bindegewebe hat.“

Wer sich bewusst fettarm ernähren will, sollte so genannte Magerfische wie Alaska Seelachs, Kabeljau, Scholle oder Zander wählen. Ihr Fettgehalt liegt unter zwei Pro-

zent. Auch Meeresfrüchte wie Muscheln, Garnelen oder Hummer sind fettarm.

Was die Herkunft anbelangt, ist Fisch nicht gleich Fisch. „Man sollte Fisch nur aus nachhaltig gemanagten Beständen kaufen“, rät Produktentwickler und Küchenmeister Martin Volkelt von der Fischmanufaktur Deutsche See. So tragen Verbraucher beim Kauf nicht weiter zur Überfischung bei.

Zertifikate wie das blaue MSC-Siegel (Marine Stewardship Council) oder das ASC-Siegel (Aquaculture Stewardship Council) können sich jedoch nur große Fischereien leisten.

Tillmann Hahn gilt als einer der besten Fischköche Deutschlands. In seinem

Gasthaus im Hotel „Villa Astoria“ in Kühlungsborn an der Ostsee serviert er keine Modefische, sondern Wassertiere vorwiegend aus der Region. Sein Credo: „In unseren Breiten gibt es viel mehr lokalen, nachhaltigerzeugten oder gefischten Fisch als wir glauben.“ In jedem Fall müssen Frische und Hygiene der leicht verderblichen Wassertiere gewährleistet sein. Für Volkelt ist die eigene Nase ein untrügliches Zeichen. Frischer Fisch riecht angenehm nach einer Prise Meer. Und er muss glänzen. Wer Zweifel an der Qualität hat, greift besser zu guter Tiefkühlware.

Durch den geringen Binde-

gewebs- und hohen Wassergehalt verdirbt Fisch leicht und ist auch gekühlt nur kurz haltbar. „Kaufen Sie frischen Fisch nicht auf Vorrat. Der beste Tag zum Einkauf von Frischfisch ist der Tag, an dem Sie ihn auch zubereiten wollen“, empfiehlt Sandra Kess vom Fisch-Informationszentrum in Hamburg.

Tillmann Hahns favorisierte Garmethode für Fische ist

das Dünsten: „Man kann jeden Fisch dünsten! Für Anfänger ist das einfach zu kochen. Man braucht kein besonderes Equipment. Es reicht ein Backofen oder sogar nur eine Pfanne.“

Heidemarie Pütz

 **Zusätzliche Inhalte auf unserer Webseite unter**
www.svz.de/nnn.de/prignitzer.de



Kabeljau zählt zu den mageren Fischarten. Besonders gut schmeckt er aus der Pfanne mit Gemüse.
FOTO: DPA

Geschmackvoll

Max is(s)t stramm...

Ein alter Kalauer lautet so: Meine Brüder heißen alle Max. Nur Oskar nicht. Der heißt Hugo. Mein Großvater mütterlicherseits aber war ein leibhaftiger Max. Von ihm habe ich schließlich auch einen meiner Vornamen „geerbt“. Er war Schneidermeister, stammte aus dem Spreewald und schwor auf die gesundheitsfördernde Wirkung von Quark und Leinöl. Dass diese Kombination wirklich gut schmeckt, habe ich leider erst kennengelernt, als es den Großvater nicht mehr gab. Er hätte sich gefreut. Kulinarisch gesehen hatte der alte Herr aber zwei ganz einfache Vorlieben. Wenn im Rahmen familiärer Ausflüge wie immer regelmäßig eingekehrt wurde, bestellte er oft „Warmes Eckchen“. Das war eine einfache Brotscheibe, belegt mit zwei Scheiben vom Schweinebraten und übergossen mit der warmen Bratensoße. War preiswert, nahrhaft und hat passabel geschmeckt. Es sei denn, die Soße war mit Liebe und gut gewürzt zubereitet. Und der

zweite Renner unter den Liebesspeisen war „Strammer Max“. Man(n) musste schließlich sein Namens-Ego pflegen... Auch das geht unter der Rubrik Karo einfach durch. Die Zutaten waren denkbar einfach: Brot, Butter, Ei, Schinken. Fertig war der Stramme Max, über dessen etymologische Herkunft an dieser Stelle der Mantel des Schweigens gelegt werden soll. Weil: nicht ganz jugendfrei. Nun wäre ich aber in kulinarischer Hinsicht nicht ich, wenn ich mich mit der Urform des Gerichts zufrieden geben würde und habe nach einem „Strammen Max neuen Typus“ gesucht. Klar, dass ich fündig geworden bin. Schließlich kenne ich viele Profiköche und bin seit langem gut mit der Familie Google befreundet. So gibt es den Klassiker beispielsweise mit Leberkäse, alternativ auch mit Zwiebel-Gurken-Häckerle und geschmacklichen Zugaben wie Salsa, Pesto, Salami oder Käse. Geht alles, kann man mit großer Variabilität machen, ist aber letztlich auch nur ziemlich deftige 0815-Kost.

Weit verführerischer ist dagegen eine spektakuläre, aber feine Kreation eines Spitzenkochs aus Oberfranken, der dem Strammen Max einen besonderen Pfiff gibt, so dass er sich als gar treffliche Vorspeise eignet. Beispielsweise, wenn man einmal Gäste erwartet. Dafür nimmt man je Portion kreisrund ausgestochenes Brot. Deftiges Holzofenbrot, handgemacht aus Sauerteig und vielleicht sogar leicht in wenig Butter angeröstet, eignet sich dafür besonders. Die Brotscheiben werden nach dem Abkühlen nochmals dünn mit Butter bestrichen und auf kleinen Tellern angerichtet. Darauf kommt ebenfalls kreisrund ausgestochener, oder klein gewürfelter Schinken. Von Kochschinken würde ich abraten, besser ist guter geräucherter Schinken, der auch mal ein paar Cent mehr kosten darf. Dann wird mit wenig Margarine je ein Wachtelei in die Pfanne gehauen und

leicht angestockt, so dass das Eigelb noch schön weich ist. Die Eier werden je nach Gusto mit Pfeffer und Salz gewürzt und ebenfalls auf Brot und Schinken gesetzt. Als ebenso schmückende wie wohlschmeckende Garnitur eignet sich Gartenkresse. Denkbar ist aber auch ein kleiner Salat aus der Brunnenkresse, Rucola, Chicorée und rotem Baby Laef Spinat sowie einer Vinaigrette aus dunklem Balsamico, Senf, Walnussöl, Salz, Zucker und Pfeffer. Das Ganze geht einfach und schnell. So kann man, um den Rezept-Tipp mit einem Kalauer zu beenden, den alten Gassenhauer vom Schieber-Max neu interpretieren und humorig ausrufen: „Alles schreit Hurra. Der Stramme Max ist da...“

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



Anzeige

UNSER TIPP!

STOPPI Tür- und Fensterstopper

Der Stoppi fixiert alle Fenster- und Türrahmen mit Zwischenräumen von 1 bis 9 cm. Durch das griffige, witterungsbeständige Material ist die Langlebigkeit garantiert. Hält auf Fliesen, Marmor, Teppich, Holz, Aluminium und Kunststoff. Erhältlich in den Farben Orange, Gelb, Pink, Lila, Blau, Türkis, Grün und Schwarz – nur solange der Vorrat reicht.

Erhältlich in allen Geschäftsstellen Ihrer Tageszeitung:

Boizenburg, Markt 14; Gadebusch, Joh. Stelling-Str. 6; Güstrow, Domstr. 9; Hagenow, Schweriner Str. 1; Ludwigslust, Seminarstr. 3; Parchim, Ziegenmarkt 10a; Perleberg, Berliner Str. 1; Rostock, Bergstr. 10; Schwerin, Mecklenburgstr. 39; Wittenberge, Wilhelmstr. 4