

Kochen & Genießen

Gut zu wissen

Vor dem Einfrieren

Überschüssiges Gemüse lässt sich gut einfrieren. Die meisten Sorten sollte man aber vorher blanchieren: Das verlängert die Haltbarkeit, und es gehen weniger Vitamine verloren. Zum Blanchieren kommt das gewaschene und klein geschnittene Gemüse für wenige Minuten in sprudelnd kochendes Wasser. Dann wird es mit Eiswasser schnell abgekühlt. Blanchieren ist sinnvoll bei Sorten wie Blumenkohl, Bohnen, Erbsen, Möhren, Spinat, Mangold und Fenchel.

Lieber kleine Zucchini kaufen

Wer Zucchini kauft, wählt am besten kleine Früchte mit einer glatten Haut. Die Frucht sollte außerdem bei Druck nicht nachgeben. Mit zunehmender Größe geht bei Zucchini das Aroma verloren, deshalb werden sie meist bei einer Länge von 10 bis 40 Zentimetern geerntet. Im Gemüseschrank des Kühlschranks halten sich Zucchini bis zu zwei Wochen.

Rohmilch immer abkochen

Rohmilch sollte vor dem Trinken immer abgekocht werden. Nur so werden Keime verlässlich abgetötet, die Durchfall auslösen können. Vor allem kleine Kinder, Schwangere, ältere und kranke Menschen können für diese Keime anfällig sein. Rohmilch gibt es direkt auf dem Bauernhof zu kaufen oder kann in ländlichen Regionen an Milchtankstellen selbst abgefüllt werden. Landwirte sind dazu verpflichtet, an Automaten einen Hinweis anzubringen, dass die Milch abgekocht werden muss.

Klassisch würzig oder süß: Pesto

Der intensive Geschmack von würzigen Kräutern, Olivenöl und Knoblauch: das ist Pesto / Aber die ungekochte Soße kann noch viel mehr

Das Gericht ist der Klassiker in jeder Studentenküche oder wenn es einmal schnell gehen muss: Nudeln mit grünem Basilikum-Pesto alla Genovese aus dem Glas. Dabei wissen nur wenige, dass Pesto noch viel mehr kann und ganz einfach selbst hergestellt ist. Die Anwendungsmöglichkeiten sind so vielfältig wie die Zutatenkombis für das Pesto (italienisch: pestare, „zerstampfen“) selbst.

„Das Pesto eignet sich auch gut als Füllung, etwa für Hähnchen. Ich mag es auch in Verbindung mit Blätterteig sehr gerne und mache daraus kleine Pesto-Schnecken“, sagt Foodblogger Malte Adrian. Die Kochbuchredakteurin Carola Reich vom Dr. Oetker Verlag benutzt das Pesto auch für den Caprese-Salat mit Tomaten und Mozzarella, zur Zubereitung von Fisch und Garnelen, als Kruste mit Semmelbröseln für Braten, als Zugabe in Dressings oder mit Frischkäse verrührt als Brotaufstrich. „Aber immer in kleinen Mengen, ansonsten wird es schnell zu viel“, sagt sie.

Foodblogger Adrian rät grundsätzlich dazu, Mörser, Blitzhacker oder Pürierstab selbst in die Hand zu nehmen. „Die Qualität von gekauften Gläsern ist maxi-

mal durchschnittlich. Pesto ist so einfach und schnell in der Zubereitung, das macht man am besten immer selbst.“ Für ein besseres Geschmackserlebnis ist es besonders wichtig, auf Frische, Geschmack und die Qualität der Zutaten zu achten.

Basilikum etwa muss sonnengereift, das Olivenöl sollte hochwertig sein. „Das Öl sollte auch nicht zu scharf und nicht zu bitter sein – und mild genug, um den anderen Zutaten Raum zu lassen“, sagt Adrian. Kerne oder Nüsse sollten frisch sein und nicht zu lange lagern. „Sonst werden sie leicht ranzig oder schimmelig“, sagt Kochbuchautorin Reich.

Wer statt zum Mörser zu einem Pürierstab greift, wählt am besten eine Maschine, die schnell und kräftig – also mit ordentlich Umdrehungen – hackt. „Außerdem sollten die Arbeitsgeräte stets sehr sauber sein, gerade wenn man das Pesto im Kühlschrank ein paar Tage aufbewahren möchte“, betont die italienische Köchin Graziella Macri auf ihrem Blog. Andernfalls besteht das Risiko, dass das Pesto schneller verdirbt.

Zum Einstieg empfiehlt sich das klassische Pesto alla Genovese. „Schmeckt immer



Schmeckt besser als aus dem Glas: Basilikum, Pinienkerne, Knoblauch, Salz, Olivenöl und Parmesan kann man auch einfach selbst zu einem Pesto verarbeiten. FOTO: MASCHA BRICHTA

und man kann eigentlich nichts dabei falsch machen“, sagt Adrian. Allerdings stehe und falle das Pesto mit den Zutaten. „Frische und Qualität sind das A und O“, betont auch Macri.

Reich empfiehlt in ihrem Rezept vier Knoblauchzehen abzuziehen und mit einem gestrichenen Teelöffel Salz, 50 Gramm Pinienkernen und acht Esslöffeln gehackten Basilikumblättchen so lange in

einem Mörser zu zerstoßen, bis eine cremige Masse entstanden ist. Dann 100 Gramm geriebenen Pecorino- oder Parmesankäse unterarbeiten. Zuletzt 200 Milliliter kaltgepresstes Olivenöl unterrühren.

Abgewandelt werden kann der Klassiker durch verschiedene Kräuter, Öle, Nüsse oder Kerne. Adrian etwa benutzt statt Basilikum Bärlauch, dazu Cashew- statt Pinienkerne und Bio-Orangensabrieb. Etwas Olivenöl durch Orangensaft ersetzt sorgt für ein fruchtiges Aroma.

Wer über das Einsteigerniveau der Pesto alla Genovese hinaus will, kann sich an einem süßen Pesto – etwa zu Eis oder Kuchen – versuchen. Statt geschmacksintensivem Olivenöl wird dann Sonnenblumen- oder Kernöl benutzt, Knoblauch fällt natürlich weg. Hinzu kommen Kräuter, die man für Süßspeisen verwenden kann, zum Beispiel Minze oder Zitronenverbene.

Reich nimmt für ein Minz-Pesto 30 Gramm gehackte Mandeln, 50 Gramm flüssigen Honig, zwei Esslöffel Traubenkernöl, einen Esslöffel Limettensaft und zwei gehäufte Esslöffel grob gehackte Pfefferminzblättchen.

Teresa Tropf

Nährhefe für vegetarische Aufstriche

Als Grundlage für vegetarische und vegane Brotaufstriche eignet sich zum Beispiel Nährhefe. Sie lässt sich herstellen, indem man frische Hefe trocknet und mahlt, erläutert die Zeitschrift „Lebensmittelpolitik“ (Ausgabe 13/2016). Dann ist die Hefe inaktiv und kann nicht mehr gären. Beliebt ist sie in vegetarischen Produkten, weil sie viel Eiweiß und Vitamin B1 ent-

hält. Außerdem steckt in Nährhefe Glutaminsäure. Diese verleiht ihr einen herzhaften, intensiven und fast fleischähnlichen Geschmack. Ein vegetarischer oder veganer Brotaufstrich kann aber auch andere Zutaten als Basis haben, etwa pürierte Kichererbsen oder Sojabohnen.



Papayas sind reich an Vitamin C und Ballaststoffen

Papayas sind arm an Kalorien, aber reich an Vitamin C und Beta-Carotin. Auch der Ballaststoffgehalt von 2,3 Gramm pro 100 Gramm kann sich sehen lassen. Carotinoide werden im Körper zu Vitamin A umgewandelt. Papayas enthalten außerdem das Enzym Papain, das

den Verdauungsenzymen im Körper sehr ähnlich ist. Deshalb wirkt es verdauungsfördernd und leicht abführend.

Papaya erinnert geschmacklich an Melone. Auch unreife Papayas mit grüner Schale können gegessen werden, erläutert der Verbraucherinformationsdienst aid. Sie haben einen säuerlichen Geschmack und können ähnlich wie Kürbis in Suppen und

im Chutney verwendet werden. Auch die schwarzen Kerne der Papaya sind essbar. Sie haben einen hohen Gehalt an Senfglykosiden, die ihnen eine pfeffrige Schärfe geben. Werden sie gewaschen, getrocknet und mit dem Mörser zerkleinert, kann man sie als Gewürz verwenden. Reif sind Papayas, wenn sie gelb gefärbt sind und auf Druck leicht nachgeben.

Geschmackvoll

Max is(s)t multikulti...

Es gab Zeiten, da war ein Spruch berühmt-berühmt, der hieß: Von der Sowjetunion lernen, heißt siegen lernen. Na gut, man kann sich ja mal irren, und die Idee an sich war gar nicht schlecht. Das erste Mal, dass mir in dieser Hinsicht jedoch Zweifel aufkamen, war während meines Maschinenbaustudiums angesichts des Innenlebens einer Drehbank russischer Bauart. Da konnte man alle konstruktiv-technischen Prinzipien vergessen. Gedreht hat sich das Ding dann doch irgendwie. In kulinarischer Hinsicht aber lohnt es sich immer, weit über den nationalen Tellerrand hinaus, respektive in die Kochtöpfe hinein zu schauen. So ging es mir kürzlich bei der Suche nach Inspiration für Kartoffelsalat. Die Russen sind in dieser Hinsicht sehr flexibel und deftig, verarbeiten nahezu alles, was Hof und Garten hergeben. Zum Einsatz kommen Gurken, Erbsen und Radieschen ebenso wie Zwiebeln und Eier in vielfältigen geschmacklichen Fa-

zetten. Auch Mayo ist in fast in allen Salat-Versionen gesetzt. Die aber fällt bei mir konsequent aus. Dafür werden Joghurt oder Crème fraiche an den Start geschickt. Schmeckt (mir) besser, und ist ja auch viel gesünder. Mediterran angehaucht sind Kartoffelsalate mit Tomaten, Artischocken, Avocado und reichlich Kräutern. Im skandinavischen Raum kommen Fisch wie Matjes oder Lachs sowie Krabben in den beliebten Salat. Sogar orientalische Varianten mit raffinierten Gewürzmischungen sind nicht von der Tellerkante zu schubsen. Die Ungarn integrieren in den Salat ihre berühmte Salami und reichlich Knobli. Und die Ösis sagen zu dem Klassiker konsequent Erdäpfelsalat, den sie unter anderem leicht warm zum berühmten Wiener Schnitzel reichen. Das Schöne an der Sache: Mal kann bei seinen Versuchen nach neuen Kreationen dieser Art von Salat so richtig die kulinarische Sauer durch die Küche treiben. Der Fantasie sind keine Grenzen gesetzt. Da habe ich noch nicht

einmal die -zig Versionen von Kartoffelsalat aus deutschen Regionen von Rügen bis zum Bodensee berücksichtigt. Eine Linksammlung mit Rezepten nationaler und internationaler Art finden Sie an bekannter Stelle auf meinem Portal. Ein Kartoffelsalat, der ganz nach meinem Geschmack ist, wird auf spanische Art zubereitet. Dafür schält man für vier Portionen etwa 600 Gramm festkochende Kartoffeln, wüffelt sie und brät sie schön kross in Öl. In der Zwischenzeit kann man 200 Gramm Manchego klein schneiden. Das ist würziger spanischer Schafskäse aus der Region Kastilien-La Mancha. Sie wissen schon, dort soll Don Quichotte sein Wesen getrieben haben. Ob der diesen Kartoffelsalat gekannt hat, ist aber nicht überlieferbar. Außerdem werden etwa 150 Gramm der typisch spanischen Chorizo-Wurst von der Haut befreit

und in kleine Würfel geschnitten. Käse und Wurst werden in den letzten Minuten der Garzeit den Kartoffeln hinzugefügt. Danach legt man diese Mischung auf Küchenpapier, um alles zu entfetten. Nun werden zwei rote Zwiebeln geschält, in Ringe geschnitten sowie 12 Cocktailtomaten halbiert und ein Bund Petersilie fein gehackt. Alles wird schließlich miteinander vermengt und mit einem Dressing aus dem Saft einer Zitrone, 100 Millilitern Joghurt, Mayonnaise, Salz und Pfeffer sowie 200 Gramm Erbsen vermischt. Was ich mit der Mayo mache, wissen Sie ja. Ersatzlos streichen oder ein, zwei Esslöffel Crème fraiche hinzugeben. Als Beikost etwa Garnelenspieße zu reichen, ist eine ziemlich gute Idee. Da kann man als gelernter Spanier nur ausrufen: Olé!

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

