

Kochen & Genießen

Gut zu wissen

Schmeckt wie Erbsen

Leindotter gehört zu den Kreuzblütengewächsen – wie etwa Senf oder Kohl. Leindotteröl schmeckt mild und erinnert an Erbsen. Es enthält relativ viel der gesunden Alpha-Linolensäure. Deshalb ist dieses Öl nur für die kalte Küche geeignet, braten beispielsweise kann man damit nicht.

Außerdem muss das Öl kühl gelagert und rasch verbraucht werden.

Einweichzeit verkürzen

Getrocknete Kichererbsen, Linsen und Bohnen sind lecker – wenn da nur nicht das lästige Einweichen über Nacht wäre. Wer wenig Zeit hat, kann sich aber mit einem Trick behelfen und die Hülsenfrüchte vor dem Einweichen kurz aufkochen. Das reduziert die Einweichzeit auf etwa zwei Stunden. Grundsätzlich sollte man Linsen und Bohnen nur langsam erhitzen. Zu schnelle Erwärmung ergibt außen matschige und innen halb rohe Früchte.

Fenchel muss man nicht putzen

Wer Gemüseputzen hasst, wird Fenchel lieben: Die gesamte Knolle kann mit Ausnahme des Strunks gegessen werden. Allerdings mag nicht jeder den intensiven Fenchelgeschmack. Durch Erhitzen wird das Gemüse aber milder.

Wem roher Fenchel zu intensiv schmeckt, sollte ihn gedünstet, gebraten, als Suppe oder im Auflauf versuchen. Fenchelknollen sind gut verträglich und leicht verdaulich. Außerdem enthalten sie Magnesium, Kalzium und Vitamin C.

Dessert-Ideen für heiße Tage

Das Beste zum Schluss: Ein perfektes Sommerdessert schmeckt luftig, frisch und süß – und ist im Handumdrehen selbst gemacht

Der perfekte Ausklang für einen Sommertag? Klar, ein gelungenes Essen auf der Terrasse, dem Balkon oder am weit geöffneten Küchenfenster. Der krönende Abschluss ist dabei das Dessert.

Für Spitzenkoch Daniel Lengsfeld aus dem Restaurant „Sra Bua“ in Berlin ist ein perfektes Dessert für den Sommer das Yuzu-Kokos-Eis: „Ein selbst gemachtes Eis am Stiel – ein passenderes Dessert kann es für einen heißen Sommertag kaum geben.“

Die Kombination aus süßem Kokos und dem Zitrusgeschmack der japanischen Yuzu-Frucht schmeckt dabei besonders erfrischend.

Sparsam süßen

Eine andere ausgefallene Idee ist Calpico-Mousse mit Erdbeeren. „Erdbeeren sind natürlich der Klassiker für ein sommerliches Dessert.“ Exotisch wird es beim Calpico-Mousse: Das Molke-Getränk kommt ebenfalls aus Japan und schmeckt gleichzeitig erfrischend und süß. Für die Mousse mischt man einen Teil Calpico mit ungefähr vier Teilen Joghurt oder Quark. Abgeschmeckt wird das Ganze mit Vanille-Schoten und etwas Zucker – dabei sollte man allerdings sparsam sein, denn Calpico ist ziemlich süß.

Die Erdbeeren werden mit etwas Limettensaft, Zitronenschalen und Zucker mariniert. Besonders erfrischend schmecken die Früchte, wenn man fein gehackte Minze, Basilikum oder Melisse darüber streut.

Auch Maria Haumaier, Projektleiterin des Titels „Das große Buch der Desserts“, setzt im Sommer auf Früchte: zum Beispiel Obstsalate, Kaltschalen oder Grützen. „Diese Gerichte kann man gut vorbereiten, sie sind leicht, und lassen sich kombinieren.“ Als Al-



Alternative zu Erdbeere oder Schokolade: Die Yuzu-Frucht schmeckt leicht nach Zitrone und gibt es gemahlen als Pulver zu kaufen. FOTO: FRANZISKA GABBERT

ZUBEREITUNG

So machen Sie Ihr eigenes Yuzu-Kokos-Eis am Stiel

Für vier Personen: Zwei Eier in einer Edelstahlschüssel über einem Wasserbad (Topf mit heißem Wasser) mit 125 Gramm Zucker schaumig schlagen, dann in Eiswasser kalt schlagen. Sobald die Masse fast erkaltet ist, 400 Milliliter geschlagene Sahne unterheben und 4 cl Kokoslikör zugeben. Anschließend mit 1-2 Teelöffeln Yuzupulver und Zitronenschale abschmecken, auch dabei vorsichtig unterheben. Die Masse in Eisformen füllen, in jede Form einen Stiel stecken und ins Eisfach geben, dort sollte das Parfait zwölf Stunden gefrieren. Das Eis vorsichtig aus der Form nehmen, eventuell kurz antauen lassen, dann in geschmolzene weiße Schokolade tunken und anschließend schnell in einer Mischung aus Kokosflocken und Zitronenabrieb wälzen. Zurück in eine verschließbare Box geben und einfrieren.

ternative zur klassischen Beeren-Grütze kann man auch eine gelbe, etwas exotischere Variante wählen: zum Beispiel aus Nektarinen, Physalis und Mango. Zum Binden rührt man Speisestärke unter und lässt das Ganze kurz aufkochen. Zu der gekühlten Grütze kann man Vanillesauce, eine Mousse oder Eis reichen, schlägt Haumaier vor.

Melone mit Pistazien

Wer im Sommer die Strandfigur im Hinterkopf hat, muss nicht komplett auf Nachtisch verzichten: Gerade Desserts mit frischem Obst und Milchprodukten sind aus ernährungsphysiologischer Sicht akzeptabel, sagt Antje Gahl von der Deutschen Gesellschaft für Ernährung. „Obst ist ein zuverlässiger Lieferant für Vitamine und Mineralstoffe.“ Wer dabei die Kalorien im Blick behalten möchte, kann zu fettreduzierten Alternativen greifen. „Bei manchen Desserts kann man auch etwas weniger Sahne und dafür Quark oder Joghurt verwenden.“ Besonders schnell aus der Küche heraus und wieder in der Sonne ist man mit dieser Dessert-Wahl: Die Wassermelonen-Kaltschale ist erfrischend leicht im Geschmack – und in der Zubereitung, meint Lengsfeld. Dabei wird die Melone gewürfelt, mit Limettensaft und gehacktem Zitronengras abgeschmeckt, püriert und gekühlt. Als knuspriges Highlight empfiehlt Lengsfeld, geröstete Pistazien darüber.

Wer es gerne schokoladiger möchte, dem empfiehlt Lengsfeld die helle Variante. „Viele Schokoladen-Desserts lassen sich genauso gut mit weißer Schokolade zubereiten – das passt einfach besser zur Jahreszeit.“ Zum Beispiel das klassische Mousse-au-Chocolat.

Marie Blöcher

Geschmackvoll

Max is(s)t giftig...

Man kann jeden Pilz mindestens oder höchstens einmal essen. Ich weiß, das ist ein alter Kauler, der weniger Lachsälven, aber zumindest ein schelmisches Lächeln hervorruft. Wenn unsere Familie in meiner Kindheit in aller Frühe in die erzgebirgischen Wälder auf „Schwammesuche“ ging, war jedenfalls eherner Grundsatz, nur das zu sammeln, was man kennt. Den Fliegenpilz kannte ich natürlich auch, war aber fachlich gewappnet: Der taugt höchstens etwas für einen Schnapsschuss mit meiner „Pouva Start“, einer prähistorischen Kamera im Miniformat, mit Rollfilm und leider nur in Schwarz-Weiß. Später kamen dann „Beurette“ und „Practica“ hinzu.

Der absolute Pilzkenner, um wieder zum kulinarischen Teil der Geschichte zu kommen, war meine Tante Emma. Sie kannte auch welche, die konnte ich noch nicht mal schreiben. Sie hat mir die Grundlagen des Pilzesammelns

beigebracht. Und vor allem hat sie die auch meisterlich zubereitet. Mein Vater hat nur „klauk geschnack“ und sich nicht einmal an einen Wiesenchampignon herangetraut. Ich war da schon mutiger und habe später auch reichlich Hallimasch gesammelt. Den konnte man an manchen Stellen mit der Sense ernten. Viele lehnen diesen Pilz als giftig ab. Der ist aber unbedenklich, wenn man ihn lange genug richtig heiß brät und die dabei entstehende Flüssigkeit mindestens einmal abschüttet.

Ähnlich ist es auch mit dem Aufwärmen der Pilze. Zügig abgekühlt und sofort zugedeckt im Kühlschrank kann man sie zumindest am Folgetag noch essen, wenn sie wieder gut erwärmt werden. Und natürlich ist es auch eine gute Idee, Pilze zu trocknen, um später damit Braten aller Art zu verfeinern. Am liebsten aber bereitet man Pilze so einfach und natürlich wie möglich zu. Eine recht simple, aber nicht minder schmackhafte Variante der Verarbeitung

und Zubereitung von Pilzen sind geröstete Brotscheiben mit Frischkäse und Waldpilzen. Dafür schneidet man nicht mehr ganz frisches Mischbrot in dünne Scheiben und legt diese auf ein Backblech. Die Brotscheiben werden nun mit etwas Olivenöl oder Brennessel-Rapsöl bestrichen. Das Kräuteröl kann man übrigens selbst herstellen. Dazu püriert man frische, gut durchgeklopfte Brennesseltriebe mit Rapsöl und Salz in einer Küchenmaschine. Das Ganze lässt man einen Tag im Kühlschrank ziehen, bevor man es durch ein sehr feines Sieb abtropfen lässt und nun verwenden kann. Jetzt kommt Knoblauch ins Spiel, der in dünne Scheiben geschnitten wird. Rauf auf das Brot, das mit grobem Meersalz bestreut in den vorgeheizten Ofen kommt und bei 180 Grad etwa 15 bis 20 Minuten geröstet wird. Inzwischen werden die gerösteten Pilze in nicht zu kleine Stücke geschnitten und

mit Öl angebraten. Ich empfehle immer frische Waldpilze wie Steinpilze, Maronen, Birken- und Butterpilze sowie Pfifferlinge. Die Pilze werden dann mit Zucker karamellisiert und mit etwas Balsamicoessig abgelöscht und weitergebraten, bis die Flüssigkeit verkocht ist. Anschließend mit Salz und Pfeffer abschmecken. Fertig. Nun wird das Brot mit Frischkäse, mein Favorit ist Ziegenfrischkäse, bestrichen und mit den leicht abgekühlten Pilzen belegt. Das schmeckt herzhafte-köstlich. Dazu eignet sich als schmackhafte Beikost ein ganz besonderer Pilz. Der ist flüssig, wird statt mit „z“ mit „s“ geschrieben und ist in jeder denkbaren Variante, so nicht überlagert, garantiert nicht giftig. Diese Pilze zu verkosten, darin war mein Vater wiederum der Experte. Diesbezüglich bin ich in seine Fußstapfen getreten.

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

