

Kochen & Genießen

Küchentipps

Roher Weißdorn ist ohne Aroma

Weißdorn hat ein süß-säuerliches Aroma. Die Beeren entfalten ihren Geschmack allerdings erst dann, wenn man sie zum Beispiel zu Kompott oder Gelee verarbeitet. Darauf weist das Bundeszentrum für Ernährung hin. Im Rohzustand haben die Früchte noch kein Aroma und eine mehlig-konsistenz.

Ravioli auch mal in Fond kochen

Nudeln müssen nicht zwingend in Salzwasser garen. Bei bestimmten Sorten kann es auch spannend sein, stattdessen Kalb- oder Geflügelfond und Butter zu nehmen. Das lohnt sich vor allem bei gefüllten Nudeln wie Ravioli, heißt es in der Zeitschrift „Beef“ (Ausgabe 5/2017). Dazu den Butterfond einfach in eine breite Pfanne geben und dann mit der Pasta bei mittlerer Hitze reduzieren, bis die Nudeln gar sind.

Hackfleischreste einfrieren

Übrig gebliebenes Hackfleisch lässt sich gut einfrieren. Am besten gibt man es in einen Gefrierbeutel und drückt es etwas flach. Im Tiefkühler hält es sich dann für drei bis vier Monate, heißt es in der Zeitschrift „Essen & Trinken für jeden Tag“ (Ausgabe 10/2017).

Suppe andicken mit Okraschoten

Okraschoten schmecken ähnlich wie grüne Bohnen. Die Schoten enthalten einen milchigen Schleim, der beim Garen austritt und wie Speisestärke wirkt. Daher können sie zum Andicken von Suppen, Eintöpfen und Saucen genutzt werden, so das Bundeszentrum für Ernährung.

Es muss nicht immer Butter sein

Margarine, Apfelmus oder Pflanzenöl – diese Alternativen gibt es zum Kochen und Backen

Wer ohne Butter in der Küche arbeiten möchte, kann auf verschiedene Alternativen zurückgreifen. Vor allem beim Backen lässt sich Butter in fast allen Fällen eins zu eins durch Margarine ersetzen – die auch gar nicht teuer sein muss, wie die Stiftung Warentest im Sommer ermittelt hat. Von 19 Vollfettmargarinen und Streichfetten, die für die Zeitschrift „test“ (Ausgabe 08/2017) untersucht wurden, erhielten acht die Note „gut“. Darunter waren neben dem teureren Testsieger Deli Reform auch preiswerte Margarinen von Handelsketten, die zum Zeitpunkt im 500-Gramm-Becher für 75 Cent zu haben waren.

Schwieriger wird es mit dem Buttersatz allerdings bei Keksen, bei denen die Butternote dominiert – zum Beispiel bei Butterkekzen, bei denen ja schon der Name auf die Wichtigkeit der Zutat im Rezept hinweist. „Das macht geschmacklich schon einen großen Unterschied“, findet der Spitzenkoch Sascha Stemberg in Velbert bei Wuppertal. Wer es fettärmer mag, kann zumindest bei Rührtei-



Kuchen gelingen auch dann, wenn statt Butter Margarine verwendet wird.

FOTO: KAI REMMERS

gen auch ganz auf Butter oder Margarine verzichten. Die angegebenen Fettmenge lässt sich durch Apfelmus oder eine zerdrückte Banane ersetzen – oft schmeckt man das aber deutlich heraus.

Etwas neutrales Pflanzenöl sorgt dann dafür, dass der Kuchen seine charakteristi-

sche Konsistenz bekommt. Auf Öle statt auf Butter setzt Stemberg auch dann, wenn er Fisch oder Fleisch anbrät. „Für Fisch und Krustentiere nehme ich immer Olivenöl“, sagt Stemberg, der auch Mitglied der Jeunes Restaurateurs ist, einer Vereinigung junger Spitzenköche. Kommt

Fleisch in die Pfanne, nimmt er ein geschmacksneutrales Raps- oder Sonnenblumenöl, ebenso für Gemüse. Butter würde hier zum Schluss nur noch den letzten geschmacklichen Schliff geben.

Auch in vielen Saucenrezepten steht Butter in der Zutatenliste: Das Fett sorgt dafür,

dass die Komponenten sich richtig verbinden und stabil bleiben. „Das kriege ich aber auch wunderbar mit dem Stabmixer und einem Walnuss- oder Haselnussöl hin. Zusätzlich habe ich dann noch eine interessante Geschmacksnote.“ Eine Ausnahme bildet die weiße Buttersoße, die „Beurre Blanc“. Für sie ist Butter als Zutat essenziell – auch hier ist der Name schon Programm.

Die Discounter Aldi Nord und Aldi Süd haben Anfang September den Preis für Butter auf 1,99 Euro pro 250-Gramm-Packung erhöht. Angaben von Aldi Süd zufolge ist das der höchste Preis seit der Euro-Einführung 2002. Als Ursache wurden höhere Einkaufspreise genannt.

Bei Margarine rät die Stiftung Warentest zu Produkten, die wenig gesättigte Fette und viele Omega-3-Fettsäuren enthalten. Auf ihre Fettsäurezusammensetzung bezogen seien alle von der Stiftung überprüften Produkte leicht gesünder gewesen als Butter. Überzeugt hätten dabei vor allem die Margarinen mit viel Raps-, Sonnenblumen- oder Leinöl. Julia Kirchner

Tomaten schälen leicht gemacht

Wer das Gemüse warm verarbeiten will, muss erst die Haut entfernen / Ein Koch gibt Tipps, wie das am besten geht

Koch Sascha Stemberg erklärt, wie man bei Tomaten am besten die Haut entfernt: Die Tomate vom Strunk befreien und mit einem Messer auf der Unterseite kreuzweise einrit-

zen (Foto 1). Dann die Tomate in eine Schüssel legen und mit kochendem Wasser übergießen (2). „Nicht länger als acht bis zwölf Sekunden“, rät Stemberg. Danach die Tomate in ei-

ne Schale mit Eiswasser legen. Das verhindert, dass sie matschig wird oder die Farbe verliert. Mit einem Messer die Schale zwischen Daumen und Zeigefinger klemmen und vor-

sichtig abziehen (3) und dann die Tomate vierteln. Damit Gerichte nicht zu wässrig werden, sollte man danach die Kerne zu entfernen. Dafür das Messer zwischen Frucht-

fleisch und Kernen entlanggleiten lassen (4) – wie bei einer Melone. Wer will, kann zuletzt die entkernten Tomatenstücke in kleine Würfel schneiden (5).



1. Zuerst kreuzweise einritzen.



2. Dann die Tomate blanchieren.



3. Danach die Haut abziehen.



4. Die Viertel entkernen und...



5. ...würfeln. FOTO: A. WARNECKE

Geschmackvoll

Max is(s)t zugig...

Bevor es mich in den „hohen Norden“ verschlagen hat, war ich beruflich oft mit dem Zug unterwegs. Meist hatte ich in Berlin, Potsdam oder anderen Bezirksstädten zu tun. Solche Zugfahrten waren meist lustig. Man lernte mehr oder weniger sympathische Leute kennen und knüpfte manchmal zarte Bande. Ganz zu schweigen davon, dass es in Berlin viele Dinge gab, die in der Provinz eher rar waren. Werde wohl irgendwann mal meine zugreisenden Memoiren schreiben. Oder lieber nicht...

Mit Zugfahren ist es jetzt bei mir vorbei. Die wenigen Bahnfahrten seit über 25 Jahren kann ich an einer Hand abzählen. Und gefallen haben die mir auch nicht. Wenn ich aber in und um Leipzig zu tun habe, führt mich mein Auto stets wie von Geisterhand gelenkt zum Hauptbahnhof. Denn der hat ein schmackhaftes Geheimnis: Eine geile Fressmeile, in der man tolle Dinge verkosten und kaufen kann. Vor allem gibt

es dort einen Schlachter aus Thüringen, der verkauft Wurstsuppe und Weißfleisch. Allein bei dem Gedanken läuft mir das Wasser im Mund zusammen.

Im Norden kenne ich Schlachter, die wissen nicht mal, was, wie ich sie nenne, „Wurstsuppe“ ist. Und wenn man ihnen es dann erklärt, bekennen sie, „das Zeug“ wegzuschütten. Heiliger Strosack, wissen die denn nicht, welche Köstlichkeit sie da vernichten. In Thüringen wird diese Brühe sogar eingeweckt und später in vielfältiger Weise verarbeitet. Umso mehr hat es mich gefreut, ein Rezept aus dem Norden zu entdecken, das der delikaten Brühe huldigt.

Heute gibt's einen deftigen Eintopf, der „echt norddeutsch“ sein soll und Klümpe genannt wird. Dazu brauchen Sie vor allem einen großen Topf. Schneiden Sie eine Stange Porree, einen halben Sellerie, zwei Zwiebeln klein und drei Scheiben Weißbrot in Würfel. Von der Wurstsuppe, die im Norden natürlich Schlachtebrühe genannt wird, schöpfen

Sie das Fett ab und rösten darin die Weißbrotwürfel leicht an.

Nun werden je ein Kilo rohe und gekochte Kartoffeln wie für Puffer gerieben, die rohen danach ausgedrückt. Jetzt geht es drei Eiern an den Krügen, die mit drei Esslöffeln von der Stärke der rohen Kartoffeln vermischt werden. Kartoffeln und Eier gut mischen und mit Salz und Muskatnuss abschmecken. Daraus werden Klößchen, also die Klümpe, geformt, die in die kochende Gemüsebrühe gelegt werden. Ich bin allerdings kein Freund überdimensionaler Klößchen. Viel größer als Tischtennisbälle sollten die nicht sein. Schwimmen die Dinger oben, wird auf kleiner Flamme etwa 25 Minuten weitergargt.

Die Klümpe kann man natürlich auch in Form von Grießklößchen herstellen und den Eintopf mit einer deftigen

Wurst, beispielsweise Bregenwurst, verfeinern.

Wenn ich früher im Spreewald beim Schlachtfest war, haben wir ja auch immer „rein versehentlich“ die eine oder andere Leberwurst angestochen, damit die Brühe recht würzig wurde. Und Klümpe, das hat mir das Internet verraten, kann man ohne Ende variieren und geschmacklich kombinieren. Sollten Sie mal tun.

Übrigens: Im ostdeutschen Süden gibt's ein Sprichwort, das besagt, dass einer nicht auf der Wurstsuppe angeschwommen kam. Soll wohl auf norddeutsch heißen: Das ist ein plietscher Jung. Alles klar?! Gauden Appetit.



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