

## Kochen &amp; Genießen

## Kochtipps

## So gelingt frische Pasta

Nudeln sind die Allzweckwaffe, wenn schnell etwas zum Essen her muss. Noch schneller geht es mit frischer Pasta aus dem Kühlregal. Bei der klassischen Methode wird diese in gesalzenem Wasser gekocht. Wichtig ist, dass die Wassermenge im richtigen Verhältnis zu den Nudeln steht. Für 500 Gramm frische Teigwaren nimmt man zwei Liter Wasser, heißt es in der Zeitschrift „Lebensmittel Praxis“ (Ausgabe 14/17). Sobald die Nudeln nach wenigen Minuten an der Wasseroberfläche schwimmen, sind sie fertig.

## Zucchini einmachen

Wer einen Garten hat und sein eigenes Gemüse anbaut, der hat Biogemüse aus erster Hand. Durchs Einmachen kann man z.B. Zucchini wunderbar mit in den Winter nehmen. Gleichzeitig hat man immer ein schönes selbst gemachtes Geschenk parat. So geht's:

**Zutaten:** 1 kg Zucchini gelb und grün, 300 g rote Paprika, 1/4 l Apfelsaft, 1/4 l Gurkenaufguss, 1/2 l Wasser, 200 g Zucker, 1 TL Curry, 1 TL Salz, Saft einer Zitrone, Senfkörner, Pfefferkörner  
**Zubereitung:** Den Sud zum Kochen bringen, dann das klein geschnittene Gemüse hineingeben und fünf Minuten aufkochen. Dann heiß in saubere Gläser füllen und diese auf den Kopf stellen. Das ergibt ca. fünf mittlere Gläser.



Eingemachte Zucchini als Geschenk FOTO: D. HASSEK

## Geschmackvoll

## Max is(s)t alternativ...

Letzten Sonntag hatte ich die Qual der Wahl und zweierlockende Termine auf dem Zettel. So wäre ich ganz gern ins Landesfunkhaus des NDR nach Schwerin gefahren, um beim 25-jährigen Jubiläum dabei zu sein. Geschmackstechnisch hätten dabei sicherlich ein Fischbrötchen oder eine Bratwurst, vielleicht sogar von Hausmeister Erwin persönlich gegrillt, dran glauben müssen. Ich habe mich aber für die etwas anspruchsvollere kulinarische Variante entschieden und eine Fahrt nach Penzlin bei Neubrandenburg auf mich genommen. Dort fand auf der alten Burg das erste „Burmé“ statt. Soll heißen: Gourmet auf der Burg. À la bonne heure, da haben sich die Granden der Kochzunft des Landes getroffen. Immerhin über 20 ehemalige und aktuelle Stereköche sowie weitere Spitzenköche des Landes haben dort mit beachtenswerter Qualität und Kreativität wahre Kräfteleistungen aufgetischt.

Grund genug, heute etwas Besonderes vorzustellen. Ich habe mich für „Surf und Toll“ entschieden. Das ist ein Rezept und soll wohl heißen, es gibt in norddeutscher Variante etwas aus Meeresfrucht und Fleisch. Dafür wird für vier Personen ein Pfund Drillinge in Salzwasser gekocht. Das sind die typischen langovalen Kartoffeln. Nach 20 Minuten wird etwa ein Teelöffel echtes Räuchersalz zum Wasser geben und die Kartoffeln abgedeckt zu Ende gegart und abgeseigt. Danach kann bei Bedarf mit etwas Räuchersalz nachgewürzt werden. Außerdem werden zwei rote Zwiebeln geschält, in feine Würfel geschnitten und ein Bund glatte Petersilie fein gehackt. Beides wird zusammen mit 400 Gramm Krabben in eine Schale gegeben und frischer Meerrettich darüber gerieben. Das alles wird mit je drei Esslöffeln Apfelessig und Olivenöl sowie einem Teelöffel Honig und frisch gemahlenem Pfeffer gewürzt, gut vermengt und bis zum Anrichten kalt gestellt.

Als Fleisch verwenden Sie ein Kilo Hohe Rippe vom Rind, das im Ganzen gelassen großzügig mit Salz eingerieben wird. Das wird angebraten, bis sich eine schöne braune Kruste gebildet hat. Wenden, und die gleiche Prozedur auf der anderen Seite. Danach etwa 15 Minuten bei etwa 80 Grad im Backofen ruhen lassen. Das Fleisch ist medium-rare, wenn die Kerntemperatur 52 Grad erreicht hat. Sodann werden vier kleine Gurken der Länge nach halbiert und die Kerntüte mit einem Löffel entfernt. Die Gurken innen leicht mit Meersalz würzen und von beiden Seiten kurz anbraten, so dass sie leicht Farbe annehmen. Kartoffeln und Fleisch kann man übrigens auch auf dem Grill zubereiten. Das war es eigentlich auch schon: Die Kartoffeln werden auf den Tellern verteilt und pro

Portion mit zwei Gurkenhälften angerichtet, die mit dem Krabben-Surf gefüllt werden. Dazu kommt das brüderlich aufgeteilte, in Scheiben aufgeschnittene Fleisch. Ein paar Krabben dekorieren den Teller.

Und was mache ich nun am nächsten Sonntag? Da fallen die „Alternativen“ garantiert aus. Ich gehe nämlich erst wählen. Danach gibt's das schon vorbereitete Mittagessen. Geht natürlich auch umgekehrt.

Das sollten Sie auch tun, damit der politische Sonntagsbraten der nächsten vier Jahre nicht anbrennt und ungenießbar versalzen wird. Gehen Sie hin und stärken Sie so die Demokratie.

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

## Hawaii in der Schüssel

Roher Fisch, Reis und Gemüse: Das Nationalgericht Poke gibt es jetzt auch in Deutschland



Süß trifft herzhaft, weich trifft knackig: Das macht Poke zu einem Geschmackserlebnis. FOTO: A. HEINL

Die erste Gabel schmeckt süß-fruchtig. Die zweite nach Lachs. Die dritte und vierte nussig, frisch und leicht scharf. Den Geschmack von Poke – einem traditionellen hawaiianischen Fischgericht – zu beschreiben, ist gar nicht so leicht. Denn in der Schale und auf der Zunge mischen sich so viele Komponenten, dass jeder Bissen anders schmeckt.

Poke (ausgesprochen: „Poh-kay“) ist kein neuer Essenstrend, sondern eine Speise, die hawaiianische Fischer schon seit Jahrzehnten auf ihren Booten essen. Der frisch gefangene Fisch wurde zerteilt, mit Salz und Algen ergänzt – fertig. Poke heißt übersetzt so viel wie schneiden, zerteilen.

In München hat Thomas Kruse mit seinem Geschäftspartner vor ein paar Monaten das Poke-Restaurant „Aloha Poke“ eröffnet. Dort kommt vor allem eine Mischung aus Lachs und Thunfisch gut an, ergänzt von Edamame, Avocado, Mango, Frühlingszwiebeln und einer Honig-Soja-Soße.

Dazu können die Gäste zwischen weißem und Wildreis wählen. Poke ist so aromatisch, dass Gewürze wie Salz und Pfeffer überflüssig sind.

Die Briten Guy Jackson und

Celia Farrar haben gemeinsam ein Kochbuch über Poke geschrieben, bisher ist es nur auf Englisch erschienen. „Der Kern ist, die frischesten Zutaten zu finden, die es gerade gibt“, sagt Jackson.

Wer sich an das Gericht mit dem rohen Fisch herantasten möchte, dem empfiehlt Jackson die „Spicy Salmon Bowl“: Auf ein Bett aus Naturreis wird ein Salat aus Gurken und Karotten gelegt. Frische

Lachsfilets werden gehäutet und roh dazugegeben. Als Marinade schlägt er eine scharfe Mayonnaise vor, ergänzt mit Fischrogen und Chili: Dafür wird eine Mayo nach japanischer Manier mit Dashibrühe und Reisweinessig zubereitet und schließlich mit Zitronensaft und scharfer Srirachasoße gemischt. Lachs ist grundsätzlich die beste Zutat für alle, die rohen Fisch in der Küche einschüchtern finden.

„Den kennen die meisten zumindest geräuchert oder gedünstet“, sagt Jackson.

Auch in Berlin-Mitte hat im Mai dieses Jahres ein kleiner Poke-Laden eröffnet: „Ma'loa“. Der Inhaber Daniel Brandes will mit der Einrichtung ein Stück tropisches Flair rüberbringen: Das Menü steht auf Surfbrettern angeschrieben, es gibt eine mit Pflanzen überwucherte Wand und zwei große Holzschau-

keln zum Abhängen.

Das Konzept der beiden Poke-Restaurants in München und Berlin ist sehr ähnlich: Jeder Gast kann sich seine Schüssel selbst zusammenstellen. Es gibt verschiedene Reissorten, verschiedenen Fisch, frisches Obst, Gemüse, Algen, Nüsse und Samen. Und zum Schluss kommen selbstgemischte Soßen darüber, von süß bis scharf. Selbst für Vegetarier ist Poke geeignet. Sie können zwischen Tofu wählen oder gekochte Süßkartoffelwürfel nehmen. Wer keinen rohen Fisch mag, kann im Münchner „Aloha“ auch Truthahn essen. Am Ende folgen noch die Toppings: Das können Nüsse, Sesamsamen oder Kokoschips sein, aber auch Kimchi, Seealgenalat oder Masago (Fischrogen).

Die Tatsache, dass bei Poke Tausende Geschmackskombinationen möglich sind, hat aber auch etwas leicht Überforderndes. Was macht denn nun die perfekte Schüssel aus? Für Kochbuchautor Guy Jackson ist es das Zusammenspiel aus verschiedenen Texturen und dem „Umami“-Geschmack, also einer besonderen Form der Würzigkeit. Er liebt es, seine Schüsseln mit Macadamianüssen, etwas Seealgen und einer Chili aufzupeppen. Julia Kirchner

## Trendzutat: Algen in der Küche

Superfood oder Finger weg? Was man beim Kochen und Verzehr beachten sollte

Sie heißen Wakame, Ulva oder Hijiki und können mehrere Meter lang werden: Algen. Viele Arten sind essbar. Nach Deutschland schwappte der Trend jedoch erst vor Kurzem über. Seitdem guckt das Gegenüber nicht mehr ganz so irritiert, wenn sich jemand einen giftigen Wakame-Salat zum Sushi bestellt. „Die Nachfrage ist in den letzten Jahren gestiegen“, sagt Antje Gahl von

der Deutschen Gesellschaft für Ernährung.

Algen absorbieren Nährstoffe wie ein Schwamm direkt aus dem Wasser. Manche Sorten sind daher für einen hohen Eiweißgehalt, viel Kalzium, Vitamin C, Eisen oder auch Omega-3-Fettsäuren bekannt. Das nächste Superfood also? Gahl schränkt ein: „Es kommt immer auf die Verzehrsmengen an.“ Die sind bei Algen niedrig,

die Portionen meist klein. Sie werden generell nur als Ergänzung des normalen Speiseplans gesehen.

Manche Algen sind zudem mit Schwermetallen wie Blei, Cadmium oder Aluminium belastet, wie das Bundesinstitut für Risikobewertung (BfR) herausgefunden hat. Sie nehmen eben nicht nur die guten Nährstoffe aus dem Wasser auf, sondern auch alles andere.

Und dann ist da noch der Jodgehalt. Gahl erklärt, Deutschland sei zwar eher ein Jodmangelgebiet. Algen eignen sich aber nur bedingt als Jodlieferant. Die enthaltene Jodmenge unterscheidet sich nämlich extrem – laut BfR zwischen fünf und 11 000 Milligramm pro Kilogramm Trockengewicht. Jod wird unter anderem gebraucht, damit die Schilddrüse ihre Hormone

produzieren kann. Diese wiederum beeinflussen den Stoffwechsel, die Knochenbildung und die Entwicklung des Gehirns. Sowohl zu wenig als auch zu viel Jod beeinträchtigen die Arbeit der Schilddrüse. Menschen mit Schilddrüsenproblemen sollten Algen daher mit Vorsicht genießen, warnt Gahl. Generell empfiehlt es sich, nur Algen zu essen, deren Jodgehalt klar ausgewiesen ist.