

## Kochen &amp; Genießen

## Geschmackvoll

## Humor ist, wenn man gut kocht

Schauen Sie sich manchmal die Fernseh-Kochsendungen an, die täglich in großer Anzahl in die Haushalte flimmern? Ich habe diesem fragwürdigen Vergnügen mehr und mehr entsagt. Es ist nicht mein Ding, wenn Kochen zu einer Show verkommt, die sich nur noch an Quoten und Klamauk orientiert. Klar ist es gut, wenn sich die Menschen für diese wichtige Beschäftigung interessieren und die Produkte sowie den Beruf des Kochs wertschätzen lernen. Was aber medial daraus gemacht wird, ist im Detail unter aller Katastrophe. Die handelnden Akteure überbieten sich in sprachlichen Pointen, die Zuschauer klatschen auf Befehl und wissen eigentlich gar nicht so genau, was am Herd abgeht. Vorbei sind die Zeiten, als ein Birolek unaufgeregt, humorvoll pointiert und Wissen vermittelnd im TV plauderte. Heutzutage liefern sich Topfgeldjäger Küchenschlachten und gaulen angebliche Spitzenköche wie Sarah Wiener „auf Deibel komm raus“ hohe Kochkunst vor. Da sind mir die nahezu intimen, kurzen regionalen Kochsendungen doch tausendmal lieber. Da ist noch etwas Bodenständiges dabei, das Kochen wirklich aufwertet. Das hat kulinarischen Charme, bietet humorige Pointen ebenso wie Fachwissen, das das Kochen ausmacht. Hier ist Einschalten empfohlen.

Michael H. Max Ragwitz

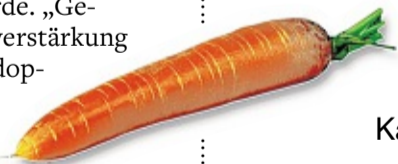


www.kulinarische-portraits.de

## Tipp

## Möhren garen im eigenen Saft

Möhrengemüse schmeckt aromatischer, wenn es in Möhrensaft gegart wurde. „Geschmacksverstärkung durch Verdopplung“ nennt der Sternekoch Thomas Bühner dieses Prinzip. Werden die Wurzeln nur in Wasser gegart, gehen Farb- und Aromastoffe ins Wasser über. Bühner empfiehlt, eine große Karotte zu entsaften und kleinere Karotten dann darin zu kochen. „Gekaufter Saft schmeckt nicht“, sagt Bühner. Man kann Möhren aber auch im eigenen Saft dünsten. Dazu kommt etwas Butter in einen Topf und das Gemüse hinein. Dann erst schaltet man den Herd an, gibt etwas Salz dazu und lässt die Möhren bei geschlossenem Deckel garziehen.



## Nun mal Butter bei die Fische...

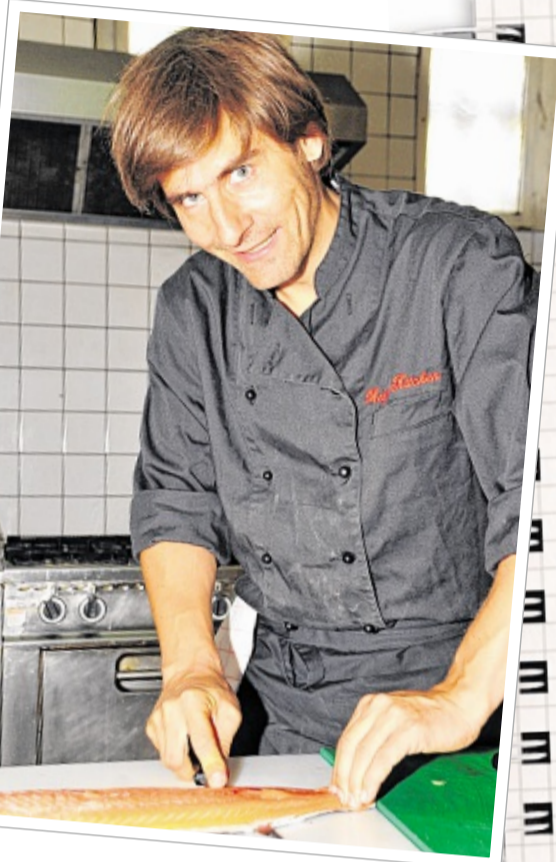
Nordmagazin-Koch Rainer Lemmer verrät, warum man sich für Fisch Zeit nehmen muss

**ROSTOCK** Der NDR hat zwei Fernsehköche, die ein gemeinsamer Vorname verbindet. Der eine ist Rainer Sass, der als kochende Quasselstrippe mit einer extrovertierten Eloquenz den Zuschauern gestenreich das Wasser im Munde zusammenlaufen lässt. Der andere heißt Rainer Lemmer, ist ein echter Mecklenburger Jung, den Kommissar Zufall zum Nordmagazin gebracht hat. Ein Casting von Köchen für das Magazin hatte nämlich nicht den gewünschten Erfolg. Da war der Produzent der Sendung eher zufällig in seinem Lokal und wurde auf den gebürtigen Schweriner aufmerksam.

Lemmer ist sozusagen der kochende Gegenpol zu Sass. Seine Sprache ist zwar nicht minder eloquent, aber seine Ausstrahlung ist eher bodenständig ruhig. „Richtig“, meint Rainer Lemmer, „ich kann und will meine Mecklenburger Herkunft nicht verleugnen. Ich bin kein kochender Schauspieler, sondern versuche, mich authentisch darzustellen.“ Was die Leute am Donnerstagabend von ihm sehen, das sollen sie am Sonnabend nachkochen. Das ist sein Anliegen, und nicht die Show.

Kulinarisch möchte er, verrät mir Lemmer im Gespräch in seinem Rostocker Lokal „Helgas Kitchen“, das Rad nicht neu erfinden. Sein Ding ist die Mecklenburger Küche, der er hier und da einen mediterranen Hauch verleiht. Im Beruf kocht er übrigens so, dass es dem Gast mundet und durch eine gelungene Präsentation auf dem Teller auch seine Sinne anspricht. „Zu Hause muss es ‚nur‘ schmecken, da kommt es mir nicht so auf das Äußere an“, sagt Lemmer lachend.

Ich habe ihn natürlich auch auf seine kulinarischen Vor-



Rainer Lemmer hat ein Faible für Fisch. FOTOS: RAGWITZ



Fisch filetieren will gelernt sein.

lieben angesprochen und verschmitzt angemerkt, jetzt müsste eigentlich ein Schwenk zu den Fischen kommen. „Das ist gar nicht nötig“, entgegnet der in Plau aufgewachsene Koch und Außenhandelskaufmann, „Fisch ist tatsächlich ganz mein Ding. Hier kann ich meine kulinarische Kreativität reichlich ausleben.“ Na dann, nun mal Butter bei die Fische, Herr Lemmer, was kann man beim Zubereiten von Fisch denn so alles falsch machen?

Fisch, so Lemmer, ist ein sensibles Produkt. Zu seiner Zubereitung muss man, ähnlich wie beim Angeln, Ruhe und Zeit haben. Hektik ist

hier, wie meist auch sonst, völlig fehl am Platze. Fisch darf nicht trocken sein und bei der Zubereitung kommt es auf die Kerntemperatur an, die 60 Grad nicht überschreiten sollte. Beim Dünsten von Fisch sollte man nicht zu viel Weißwein begeben und grundsätzlich gelte, dass die verwendeten Produkte den Fisch und seinen Geschmack nicht überlagern dürfen. Und apropos „Butter bei die Fische“: Na klar gehört die dazu, meint Lemmer. Man sollte beispielsweise die letzten Minuten bei niedriger Temperatur den Fisch in Butter zu Ende braten.

Seine persönliche Vorliebe, so der Nordmagazin-Koch

weiter, sei es, Fisch wie Barsch, Forelle, Hecht und Zander zu grillen oder zu braten, weil dann aromatische Röststoffe entstehen. Die Zubereitungsart an sich hängt seiner Meinung nach vom Fisch ab. Lachs bietet sich am besten zum Backen an, Heilbutt dagegen entwickelt seinen Geschmack optimal durch Räuchern. Und mit den eventuell auftretenden Gräten muss man eben verantwortungsbewusst umgehen, meint er augenzwinkernd. Gerät eine solche doch mal in den Hals, helfen Zitronensaft und Weizenbrot.

Großen Anteil am Geschmack eines Fischgerichts haben natürlich auch die Ge-

würze. Beim Braten empfiehlt Rainer Lemmer beispielsweise Rosmarin, Thymian und Zitronenmelisse. Für das Dünsten sind für ihn Lorbeer, Piment, Nelken, Fenchel, Zwiebel und Lauch für den Fond die Favoriten.

Und: Gibt's auch einen markanten Satz des Fernsehkochs zum Thema Fisch und Kochen? „Klar“, grinst Lemmer schlitzohrig, „für die Liebe, den Wein und auch für das Kochen muss man sich Zeit nehmen. Das gilt für den Fisch erst recht.“ Sagt's, und begibt sich wieder in seine Küche. Sympathischer Typ der Mann, eben ein Mecklenburger.

Michael H. Max Ragwitz

## Rezept der Woche

## Lachs mit Spinat im Blätterteig

**ZUTATEN:**  
600 g Lachsfilet, 300 g Blattspinat,  
1 Blätterteigrolle, Salz, Pfeffer,  
Zitrone, Weißwein, 1 Eigelb

**ZUBEREITUNG:**

Das Lachsfilet ohne Haut waschen, eventuelle Gräten ziehen und graue Ränder abschneiden, pfeffern, kräftig mit Weißwein und Zitrone einreiben und ca. eine Stunde abgedeckt kühl stellen. Den Spinat putzen und ca. 20 Minuten in siedendem Wasser blanchieren, in Eiswasser abschrecken, die Stiele von den Blättern trennen und die Blätter doppelt auf einem Küchentuch zu einem Teppich auslegen. Der Teppich sollte so groß sein, dass man den Lachs darin einrollen kann. Anschließend ein weiteres Tuch auf dem Spinat ausbreiten, mit einem Nudelholz darüber rollen und so die Flüssigkeit in die Handtücher drücken. Das obere Tuch entfernen, den Spinat mit Pfeffer und Knoblauchsatz würzen. Den Lachs von beiden Seiten salzen und mittig auf den Spinatteppich legen. Mit dem unteren Tuch den Spinat um den Lachs klappen und andrücken. Den Blätterteig auf Backpapier auf einem Backblech ausrollen und das Spinat-Lachs-Paket auf das erste Drittel des Blätterteiges legen. Anschließend den restlichen Blätterteig eng um das Lachs-Paket klappen, so dass umlaufend ein Zentimeter Luft bleibt, um den Teig anzudrücken. Den überstehenden Teig bis auf einen Zentimeter mit einem Pizzaroller abschneiden und den Teigrand mit einer Gabel andrücken. Anschließend das Paket mit Eigelb bestreichen und bei 200 Grad in den vorgeheizten Ofen geben. Bei einer goldgelben Färbung des Teiges und einer Kerntemperatur von 61 Grad ist der Lachs nach ca. 20 Minuten gar. Dazu gibt es noch eine Weinschaumsoße. Empfehlenswert zum Lachs ist Kartoffelpüree mit frischen Kräutern.

Das vollständige Rezept von Rainer Lemmer mit der Zubereitung der Weinschaumsoße gibt's im Internet unter: [www.kulinarische-portraits.de/rezepte/rezepte.htm](http://www.kulinarische-portraits.de/rezepte/rezepte.htm)



## Knollen edel oder rustikal

Kartoffeln eignen sich besonders gut für Aufläufe und Gratins – und die lassen sich ohne großen Aufwand zubereiten

Gratins oder Aufläufe aus Kartoffeln sind so vielseitig wie wenig andere Speisen. Viel falsch machen können Hobbyköche dabei nicht, nur auf die richtige Sorte sollten sie achten – und auf die Garzeit verschiedener Zutaten. „Mehlig kochende Kartoffeln sind ungeeignet. Sie zerfallen zu Mus“, erläutert Marketa Schellenberg, Schulungsköchin beim Vegetarierbund Deutschland (Vebu). Festkochende Sorten bleiben beim Garen gut in Form und verleihen dem Ofengericht eine stabile Struktur.

„Sehr schmackhafte gelbe Sorten sind Linda, Ditta, Belana oder Cilena“, sagt Wilfried Stegmann vom Kompe-



Ein Gratin dauphinois schmeckt auch ohne Fleisch-Begleitung. FOTO: ANDREA WARNECKE

tenzzentrum Ökolandbau Niedersachsen. Auch die vorwiegend festkochende Leyla mache sich gut. Beim Hofverkauf oder auf dem Markt fin-

den sich oft auch dekorative farbige Sorten. In einer Auflaufform aus Glas kommen die Farbeffekte besonders gut zur Geltung.

„Wichtig ist, sie in möglichst gleichmäßig große und gleichmäßig dicke Scheiben zu schneiden“, rät Martin Rutkowski, Dozent bei der Reformhaus-Fachakademie in Oberursel. Das sichert vor allem die gleichmäßige Konsistenz des Gerichtes. Für die einfachste Art des Auflaufs werden die Kartoffelscheiben fächerförmig in einer gefetteten, flachen Form geschichtet. Der Lieblingsauflauf in Frankreich, Gratin dauphinois, braucht nicht einmal einen Guss. Die Kartoffeln werden mit Salz und Pfeffer bestreut, darüber kommen Sahne oder Crème fraîche und Butterflocken. In der deutschen Küche sind

Aufläufe mit einem sogenannten Guss Royal aus Milch oder Sahne plus Ei verbreitet. Auch eine knusprige Käsehaube darf kaum fehlen. Mit weiteren Zutaten kann gespielt werden.

Schellenberg rät, den Auflauf langsam, also bei niedrigen Temperaturen um die 160 Grad, zu garen. „Je länger ein Auflauf im Ofen ist, umso besser. Dabei verbinden sich die Geschmäcker besser.“ Was die Gesamt-Garzeit angeht, sollte man sich nicht absolut auf Rezepte verlassen: Ein Stäbchentest gegen Ende gibt Sicherheit: Die Kartoffeln müssen sich leicht durchstechen lassen.

Eva Neumann