

Kochen & Genießen

Gemüse-Tipps

Kohlrabi als Cordon bleu

Die meisten kennen Kohlrabi als klassische Gemüsebeilage in einer Mehlschwitze. Doch das Gemüse kann auch ganz anders auf den Teller kommen, wie es in einer Mitteilung der Verbraucherkampagne „Deutschland – Mein Garten“ heißt. So lässt sich aus zwei größeren Kohlrabischeiben ein vegetarisches Cordon bleu machen. Dafür die Kohlrabischeiben mit Emmentaler füllen, das Cordon bleu paniieren und dann braten.

Sauerkraut auch zu Fisch

Sauerkraut ist eine typische Beilage zu deftigen Gerichten wie Kassler oder Haxe. Dabei passt das vergorene Gemüse auch hervorragend zu gedünstetem Fisch und bildet die Grundlage für Suppen und Aufläufe. Darauf weist der Rheinische Landwirtschafts-Verband hin. Fertiges Sauerkraut lässt sich lange lagern oder gekocht einfrieren.



Sauerkraut ist vielseitig.
FOTO: FRANZISKA GÄBBERT

Blanchieren hält Bohnen frisch

Frische Bohnen und Erbsen lassen sich nur wenige Tage lagern – nach zwei Tagen entwickeln sie einen bitteren Geschmack. Wer sie länger haltbar machen will, blanchiert die Hülsenfrüchte kurz und lagert sie danach kühl. Das hält sie ein bisschen länger frisch.

Lieber Fleisch oder Gemüse?

Wer sich vegetarisch ernährt, benötigt ein anderes Küchenkonzept als derjenige, der ein schönes Stück Filet zu schätzen weiß

Wer seine Küche plant, sollte nicht nur den Stauraum oder die Optik im Blick haben. Vor allem sind die Essensvorlieben wichtig. Denn Vegetarier oder Veganer haben andere Ansprüche an die Küche als Menschen, die Wert auf ein perfekt zubereitetes Stück Fleisch legen. Ein paar Vorschläge:

VEGETARIER: Viele Handgriffe sind mit fleischlosem Speiseplan anders. „Sie müssen sehr viel mehr waschen, schneiden und zerkleinern“, sagt Küchendesigner Mario Zeppetzauer, der eine Projektküche nur für Vegetarier entwickelt hat.

Deshalb sollten Gemüseköche mehr Schneide- und Arbeitsfläche einplanen. Und wichtig ist für sie auch Lagerfläche: „Der Kühlschrank sollte nicht zu klein sein. Es ist ein Unterschied, ob ich Salat, Gemüse und Obst verstauen oder alles komprimiert im Steak habe“, erklärt der Experte. Auch größere Waschbecken und eine möglichst große Brause empfehlen sich, damit man Gemüse und Obst gut reinigen kann. Veganer und Vegetarier verwenden oft mehr Gewürze. „Die Rezepte kommen häufig aus dem arabischen, asiatischen oder afrikanischen Raum“, erklärt Zeppetzauer.



Luxus für Fleischliebhaber: Das Bratenthermometer zeigt den richtigen Garzeitpunkt an. FOTO: ARCHIV

Daher brauche man genug Platz für getrocknete und frische Kräuter. „Bei den Geräten ist ein Dampfgarer zum Garen im Niedrigtemperaturbereich sehr sinnvoll, da das Gemüse knackig bleibt und schonend zubereitet wird“, sagt Kirk Mangels, Geschäftsführer der Arbeitsgemeinschaft Die Moderne Küche. Auch Wok und Teppanyaki-Grill sind praktisch.

Das Aufräumen kann bei Veggi-Liebhabern mehr Auf-

wand bedeuten. Sie schnipeln viel, da fallen viele Gemüseabfälle an, erklärt Andreas Lubetz. Er untersucht für einen Beschlägerhersteller die Nutzung von Küchen. Ein spezieller Biomüll-Abwurf ist daher sehr praktisch für eine vegetarische Küche. „Besonders vorteilhaft ist es, wenn Sie ihn direkt in der Arbeitsfläche einbauen, nur den Deckel öffnen müssen, um die Abfälle vom Schneidebrett direkt in den Biomüll werfen zu können.“

FLEISCH-GOURMETS: In den vergangenen Jahren haben viele Menschen ihre Freude daran entdeckt, hochwertiges Fleisch mit viel Mühe zu Hause zuzubereiten. Wer solche Koch-Events ernst nimmt, benötigt die passende Grundausstattung: „Man braucht ein scharfes Messer, eine geriffelte Grillpfanne und einen Backofen“, sagt Sascha Ludwig, der in einem Berliner Restaurant für erklärte Fleischliebhaber kocht.

Aber damit ist es noch lange nicht getan: Sinnvoll ist ein Bratenthermometer. „Es ist wichtig, dass es keine dicke Nadel hat, damit möglichst wenig Bratensaft herausläuft, wenn man in das Fleisch sticht“, erklärt der Küchendirektor. Um den Genuss zu erhöhen, bietet der Handel dem Fleisch-Fan viele und auch teure Geräte an. „Wer etwas ganz Besonderes möchte, kauft sich ein Sous-vide-Bad“, sagt Ludwig. „Das ist wie ein großes Aquarium.“ Das Fleisch wird in dem Wasserbad mit Hilfe der Niedriggarmethode zubereitet. Einige Fleischliebhaber hätten zusätzlich dafür ein eigenes Vakuumiergerät. „Das Fleisch wird in Scheiben geschnitten, vakuumiert und dann bei niedrigen Temperaturen im Wasserbad gegart. Dann wird es noch mal nachgegrillt.“

Selbst ein Heimgrill mit Abzugshaube lässt sich in der Küche einbauen.

Im Fachhandel gibt es auch einen speziellen Reifeschrank für Fleisch. „Dann kann ich mir größere Fleischstücke kaufen, diese in den Reifeschrank hinhängen und zwei bis drei Wochen nachreifen lassen“, erklärt Ludwig. „Aber am Ende ist das sehr preisintensiv.“

Julia Räsch

Brot und Brötchen separat lagern

Brötchen und Brot sollten nicht zusammen lagern. Der Grund ist, dass Brot feuchter ist als Brötchen. Darauf weist der Verbraucherinformationsdienst aid hin. Liegt beides zusammen, werden die Brötchen schnell matschig.

Brötchen kommen am besten in beschichtete Papiertüten. So bleibt die Feuchtigkeit im Inneren und das Brötchen knusprig. Beides lagert

am besten bei Raumtemperatur. Brot sollte normalerweise nicht im Kühlschrank lagern. Denn dort altert es sehr schnell und schmeckt dann nicht mehr. Ausnahme: An sehr heißen Tagen kann es besser sein, das Brot gekühlt zu lagern. Älteres Brot, das nicht verschimmelt ist, lässt sich gut trocknen und dann in der Küche verwenden – etwa für Arme Ritter.



Königin der Gewürze

Vanille ist kostbar und hemmt Entzündungen

Vanille sei ein Aphrodisiakum heißt es in Büchern und Medien oft. Tatsächlich hat ein Bestandteil des kostbaren Gewürzes Ähnlichkeit mit Sexuallockstoffen. Ob dieser aber auch so wirkt, ist wissenschaftlich bislang nicht nachgewiesen. Sicher ist allerdings, dass die Vanille ein ätherisches Öl enthält und deshalb antimikrobiell und entzündungshemmend wirkt.

Die Vanillepflanze gehört zur Familie der Orchideen und ist in Mexiko beheimatet. Sie blüht nur einen einzigen Tag und muss genau dann bestäubt werden, damit sich eine Schote bildet. Als Bourbon-Vanille darf nur die Sorte Vanilla planifolia Andrews bezeichnet werden. Sie stammt von den sogenannten Vanille-Inseln: Madagaskar, Seychellen, Komoren, Réunion, und Mauriti-

us. Diese Vanille hat ein besonders intensives Aroma. Klassisch gehört Vanille in Süßspeisen – vor allem ins Weihnachtsgebäck. Aber sie schmeckt auch in pikanten Gerichten wie einem Maronen-Vanille-Püree oder als Pfeffer-Vanillesoße zur Rehkeule. Werden Vanilleschoten kühl, dunkel und in einem luftdichten Behälter gelagert, halten sie sich mindestens drei Jahre.

Geschmackvoll

Max is(s)t verliebt..

Ich muss gestehen, die Liebe zu Ute aus Rosenow schlug bei mir wie ein Blitz aus heiterem Himmel ein. Ihre runden Kulleraugen spiegelten eine höchst reizvolle Sinnlichkeit wider. Die Lust war schnell entfacht. Aber, damit keine Zweideutigkeiten aufkommen, die Begierde war und ist rein geschmacklicher Natur. Kein Wunder also, dass wir uns diesbezüglich immer wieder zum Bekantgehen und bald auch auf kulinarische Tour verabreden.

Um mich kulinarisch zu betören, hat die Köksch vom Restaurant „De oll Dörpschau“ ein Welsfilet mit Pflaumenkartoffeln und Kürbis im eigenen Rahm ins Spiel gebracht. Das hat mich schnell überzeugt. Dazu würzt man vier Welsfilets von je 160 g ganz nach eigenem Geschmack und brät den Fisch. Etwa die Hälfte von 800 g Kürbis wird zu Mus gekocht, der Rest in Würfel geschnitten und gut angebraten. Dabei dürfen auch gern Röst-

aromen entstehen. Nun werden zirka 600 g Pellkartoffeln, ähnlich wie Pommes, in Stifte geschnitten und gut gebraten. Zum Braten für Fisch und Kartoffeln verwendet die Köchin übrigens Rapsöl. Ich stehe diesbezüglich eher auf Butter oder Sana-Margarine. Inzwischen etwa 400 g Pflaumen entkernen, der Länge nach in Streifen schneiden, etwas salzen und zu den Kartoffeln geben. Dann das Kürbismus zu dem gebratenen Kürbis geben, mit etwas Salz und Zucker würzen, und anschließend fein geschnittene Kapuzinerkresse hinzufügen. Dann wird alles gefällig angerichtet, wobei sich Blüten der Kapuzinerkresse gar trefflich auch als Dekoration des Gerichts anbieten. Fertig ist eine geschmacklich harmonische Mahlzeit mit typisch norddeutschem Akzent. Muss ja auch so sein, wenn eine gebürtige Thüringerin und ein gebürtiger Erzgebirger kulinarisch verbandelt sind. Hier muss ein Smiley hin. Und eine Frau wäre keine Frau, wenn sie

nicht auch noch etwas „klauck schnacken“ und beispielsweise gewürztechnische Alternativen ins Spiel bringen würde. Aber darüber muss ein Mann eben stehen und zugeben können, dass statt Kapuzinerkresse auch Kombinationen von Schnittlauch und Petersilie, Kerbel und Sauerampfer (mein Favorit), Pimpinelle und Bohnenkraut oder Salbei und Minze möglich wären. Wo ich meiner kochenden Liebsten aber eingeschränkt zustimme: Das Filet sollte nicht direkt aus dem Kühlschrank weiterverarbeitet werden. Es darf gerne schon vor dem Braten Zimmertemperatur besitzen und gewürzt sein. Alles schön heiß von beiden Seiten anbraten und dann bei geringer Temperatur fertig garen. Ich würze allerdings lieber gern, so unterschiedlich ist eben das Liebespiel, danach. Wels ist übrigens optimal für Esser, die sich erst an Fisch gewöhnen wollen.

Dieser Fisch hat festes Fleisch, ist nahezu ohne Gräten und schmeckt fast wie Geflügel, meint die Köksch. Finde ich nicht. Wenn schon Fisch, dann auch Fischgeschmack, den der Wels sehr wohl hat.

Und statt der Kartoffeln, obwohl mir die norddeutsche Kombination mit den Pflaumen gar trefflich gefällt, gibt es natürlich eine Reihe weiterer Beilagen als Pfannkuchen aus

Grünkern, Buchweizen, Hirse, ein Gemüsepüree, oder einfach als geschmackvoller Salat. Das Thema Bio, saisonal und regional sparen wir aber an dieser Stelle erst einmal aus, denn das hat durchaus kulinarisch-beziehungsmäßiges Streitpotenzial. Bleiben Sie also einfach neugierig auf weitere Affären zwischen Ute und Max.

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

