

Kochen & Genießen

Gemüse-Tipps

Tomaten gibt es in vielen Sorten

Im Gemüseregal liegen meist nur eine Handvoll unterschiedliche Tomaten-Sorten. Dabei gibt es Tausende verschiedene Züchtungen. Grob zu unterscheiden sind Strauchtomaten, Fleischtomaten, Eiertomaten und die kleinen Kirsch- oder Cocktailtomaten. Die „Black Cherry“ beispielsweise ist eine schwarze Kirschtomate, die zucker-süß schmeckt. Die „Ananas Tomate“ ist groß und hat gelb-rot marmoriertes Fruchtfleisch.

Dickfleischige Chilis für Pesto

Aus Chilischoten lässt sich gut ein Pesto machen. Nicht jede Sorte ist dafür aber gut geeignet. „Am besten klappt es mit den dickfleischigen Habaneros“, so Christian Herb. Er betreibt in Kempten (Allgäu) eine Bio-Gärtnerei. Zum Trocknen ist diese Sorte hingegen kaum geeignet. Die dicken Wände schimmeln schnell.



Chilischoten FOTO: FOTOLIA

Chili: Klein heißt nicht schärfer

Je kleiner, desto schärfer: Diese Faustregel stimmt bei Chilischoten nur bedingt. Unter den rund 1000 Sorten gibt es viele Ausnahmen. Wie viel Capsaicin – der für die Schärfe verantwortliche Inhaltsstoff – in einer Frucht steckt, ist unter anderem von der Sorte, der Bodenbeschaffenheit, dem Klima und der Bewässerung abhängig.

Den Urlaub nach Hause holen

Würziges Pesto: Die schönste Zeit des Jahres ist auch mit Geschmackserinnerungen verknüpft und lässt sich leicht nach Hause holen

Das Wort „pesto“ kommt aus dem Italienischen und bedeutet so viel wie das „Zerstoßene“ oder „Zerriebene“. Damit war ursprünglich das klassische grüne Pesto gemeint, das Mitte des 19. Jahrhunderts in Ligurien erfunden wurde und ganz frisch unter die Pasta gemischt an einen Italienurlaub erinnert. Es muss aber nicht immer grün sein: Längst gibt es auch unzählige Pesto-Variationen – von süß bis würzig-aromatisch.

Das klassische grüne Pesto besteht gerade einmal aus einer Handvoll Zutaten: Basilikum, Pinienkerne, Pecorino, Knoblauch und Olivenöl. „Zur Herstellung nimmt man die Blätter von einem Töpfchen frischem Basilikum und hackt diese klein“, sagt Klaus-Wilfried Meyer vom Verband der Köche Deutschlands in Frankfurt. „Dann werden vier Knoblauchzehen zerdrückt, 50 Gramm Pinienkerne gehackt und 150 Milliliter Olivenöl hinzugefügt.“ Das Ganze wird mit Salz und dem geriebenen Käse vermengt und mit einem Pürrierstab püriert.

Das Praktische daran ist, dass man dieses Pesto gut lagern und für spätere Essen aufheben kann. „Dafür füllt man es am besten in ein Schraubglas und gießt etwas Öl auf die Oberfläche“, rät die Kochbuchautorin Margit Proebst aus München. „Dann schim-



Basilikum, Parmesan, Knoblauch und Öl sind wichtige Zutaten für ein leckeres Pesto.

FOTO: MASCHA BRICHTA

melt es nicht und das Aroma bleibt erhalten.“ Das Öl wird nach einiger Zeit fest und kann abgekratzt werden, bevor das Pesto gegessen wird. Eine Lagerung über mehr als zehn Tage empfiehlt die Expertin allerdings nicht. „Das Pesto wäre zwar auch danach noch nicht schlecht, verliert aber an Aroma“, erklärt Proebst. „Und beim Pesto geht es ja nun einmal vor allem um das Aroma.“ Ist Knoblauch im Pesto, sollte es sogar noch kürzer gelagert werden. „Oder man gibt den

Knoblauch erst später frisch hinzu.“ Wer allerdings nicht nur auf Vorrat Pesto zubereiten will, kann es auch gleich essen. „Es passt super zu Nudelgerichten, also Spaghetti, Tagliatelle und Penne“, sagt Meyer. „Pesto ist eine Würz-Soße, die dafür sorgt, dass Nudeln nach etwas schmecken.“

Ob selber hergestellt oder fertig gekauft – der Fettanteil beim Pesto ist relativ hoch. „Es hat allerdings nicht mehr Kalorien als andere Soßen, die zu Nudelgerichten gegessen wer-

den“, sagt die Diätassistentin Margret Morlo vom Verband für Ernährung und Diätetik in Aachen. „Wer besonders auf eine gesunde Ernährung achten möchte, kann auch Vollkornnudeln mit Pesto essen und dazu gegrillten Fisch oder Geflügel und Salat.“ Es müssen auch nicht immer Nudeln sein.

„Pesto gibt als Topping auf Suppen ein zusätzliches Aroma“, sagt Proebst. „Als Dressing verfeinert es Salate, und es eignet sich als Aufstrich für Crostini und Brote sowie als

Füllung für Rouladen oder Fischröllchen.“ Laut Meyer passt Pesto prima zu Gnocchi oder zu Tomate und Mozzarella. Außerdem könne man gut einen Klecks Pesto in eine Minestrone geben, die bekannte Gemüsesuppe aus Italien. Hinzu kommt, dass das Grundrezept ebenfalls verändert werden kann. Tomaten und Chilischoten können vermengt werden oder Minzeblätter, um so ein eher süßliches Pesto herzustellen.

Alike Nassoufis

So saugen die Nudeln nicht die Soße auf

Wer verhindern will, dass seine Nudeln die Soße zu sehr aufsaugen, darf die Pasta nicht zu gar kochen. Zusätzlich hilft es, auf die Spaghetti etwas Olivenöl zu geben, rät Ingo Holland, Sternekoch und Gewürzmüller aus Klingenberg (Bayern). „Das wirkt wie ein Trennmittel zwischen Pasta und Soße.“ Eine

andere Möglichkeit ist, die Soße nicht mit der Pasta zu mischen, sondern als Topping einzusetzen. Dann haben die Nudeln keine Zeit, die Soße aufzusaugen. Letztlich sei das aber Geschmackssache, sagt Holland: „Ich freu mich persönlich, wenn die Spaghetti Soßen aufnehmen.“

Hartkäse: Das unterscheidet Parmesan von Gran Padano

Die italienischen Hartkäse-Sorten Parmesan und Grana Padano werden aus Rohmilch hergestellt, unterscheiden sich aber in wesentlichen Punkten. Während Grana Padano in der gesamten Po-Ebene entstehen kann, wird der Name Parmigiano Reggiano (Parmesan) nur für Käse aus fünf Provinzen rund um die

Stadt Parma verwendet. In diesen Gebieten werden die Rohstoffe produziert und verarbeitet. Für Parmesan wird ausschließlich Milch von Kühen verwendet, die nur mit Gras und Heu ernährt werden. Die Grana-Padano-Kühe dürfen auch mit Silage gefüttert werden. Grana Padano reift neun, Parmesan zwölf Monate.



Parmesanlaibe FOTO: ARCHIV

Geschmackvoll

Max is(s)t italienisch...

In der Toskana leben, arbeiten, lieben und kochen Gilla Neufend und Rene Kalobius auf dem Landgut San Lorenzo. Obwohl sich beide aus Kindheitstagen in Düren kennen, sind sie sozusagen beziehungs-mäßige Spätzünder. Die temperamentvolle Gilla, die seit Jahrzehnten in Italien lebt und in jedem italo-kulinarischen Liebesfilm mitspielen könnte, hat den World Toques Koch aber trotzdem noch ins Land des „dolce vita“ verführt und überrascht ihn immer wieder mit regionalen Köstlichkeiten.

Für diese Kolumne bringt sie mit „Pasta al sugo della Cesira“ ein einfaches Gericht auf den Teller. Das ist Pasta mit schmackhafter Soße, die einer Bäuerin namens Cesira zugeschrieben wird. Für vier Personen hackt man einen Strauch glatte Petersilie samt drei bis vier Knoblauchzehen und schwitzt das Ganze mit fünf Esslöffel Olivenöl Extra Virgine in einer Pfanne an. Dann werden halbierte Kirschtomaten dazugegeben, alles mit etwa 150 Milliliter Weißwein abgelöscht und mit Salz, schwarzem Pfeffer aus der Mühle und Chili gewürzt. Die Soße lässt man bei kleiner Hitze etwa zehn Minuten köcheln, gibt 250 Gramm harten, geriebenen Ziegenkäse dazu und schwenkt alles gut durch.

Die Pasta wird al dente, also bissfest, gekocht, ebenfalls gut durchgeschwenkt und mit der pikanten Soße heiß serviert. Die Tomaten sollten natürlich so frisch wie möglich sein. Außerhalb der Tomatenzeit sollte man also lieber auf Tomaten aus Dosen zurückgreifen, da diese sehr reif geerntet werden und voller Geschmack sind. Man kann es natürlich auch den Italienern gleichtun, Tomaten einkochen oder zu Passata, vergleichbar mit Tomatenmark, verarbeiten, um dann in der Winterzeit geschmackvoll kochen zu können. Das erfordert allerdings etwas Übung, ist aber auch hierzulande nicht unmöglich. Wichtig ist aber auf jeden Fall, die Pasta erst dann zu kochen, wenn die Soße fertig ist. Regel: Die Soße wartet auf

die Pasta, und nicht umgekehrt. Wer etwas auf sich hält, kauft original italienische Pasta aus Hartweizengrieß. Aber auch Teigwaren aus Waren (Müritz), Erfurt und Riesa sind durchaus mit Geschmack und Essgenuss verbunden. Die Pasta wird in reichlich und nicht zimperlich gesalztem Wasser gekocht. Und bitte glauben Sie nicht dem Märchen, dass der Italiener aus irgendeinem Grund Öl ins Wasser gibt. Das ist Unsinn. Damit man den richtigen Garpunkt erwischt, ist Probieren zwischendurch immer noch die beste Methode. Will man die Pasta allerdings in der Pfanne noch mit Soßen schwenken, sollte man sie etwas früher abschütten, da sie dann noch etwas weitergart. Das Schöne bei Pastagerichten ist, diese Erfahrung macht jede Hausfrau ebenso wie der passionierte Hobbykoch, dass der kulinarischen Kreativität kaum Grenzen gesetzt sind. Man kann sie mit fast allem kom-

binieren, was Speisekammer und Kühlschrank an Resten hergeben. „Rumfort-Gerichte“ nennt sie Rene Kalobius: Liegt rum – muss fort.

Zu guter Letzt sein noch angemerkt: Wer sich im Nirwana kulinarischer Begriffe auch im Ausland zurechtfinden möchte, dem seien die kulinarischen Wörterbücher der Edition Doboux ans Herz gelegt (www.doboux.ch). Die

gibt es auch in Deutsch-Italienisch und umgekehrt, passen in jede Hand- oder Jackentasche und sind unglaublich bildend. Allein die Erklärungen der tausendundeinen Pastavariationen und landestypischen Produkte und Zutaten sind abendfüllendes geschmackliches Kopfkino.

Versprochen, großes kulinarisches Pionierehrenwort.

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

