

Kochen & Genießen

Kohl-Tipps

Chinakohl in Folie wickeln

Ein angeschnittener Chinakohl hält sich im Gemüsefach des Kühlschranks besser, wenn er in Frischhaltefolie eingewickelt wird. Darauf weist der Verbraucherinformationsdienst aid hin. Beim Kauf sollte der längliche Kohlkopf geschlossen sein. Ein gutes Zeichen ist auch, wenn die Schnittstelle hell und frisch ist und die gewellten Blätter knackige Ränder haben.

Frischer Wirsing rasselt

Frischen Wirsing erkennen Verbraucher daran, dass er beim Schütteln rasselt. Außerdem sollten die äußeren Blätter keine Verfärbungen aufweisen. Die Schnittfläche am Strunk ist am besten noch saftig. Das Gemüse schmeckt roh im Salat, aber auch etwa in Suppen, in der Quiche, im Risotto oder aus dem Wok. Da es reich an Vitamin C ist, stärkt es das Immunsystem.



Blätter entfernen bei Blumenkohl

Blumenkohl hält sich bis zu einer Woche im Kühlschrank, wenn seine grünen Blätter entfernt werden und er in Küchenpapier eingeschlagen im Gemüsefach lagert. Um ein frisches Exemplar zu erwischen, sollten Verbraucher darauf achten, dass der Kopf fest und geschlossen ist. Die Blätter sollten grün und knackig sein.

Geschmackvoll

Max is(s)t herbstlich...

Der „Bettelstudent“ is(s)t in Sachen Kohl mangels Masse in der Kasse kulinarisch eher einfältig, musikalisch aber durchaus spritzig. Das zeigt aber nicht im Ansatz die vielfältigen Kombinationsmöglichkeiten von Fleisch und Kohl. Auf der Suche nach neuen geschmacklichen Ideen für meine Rezeptesammlung habe ich beim NDR gebratene Poulardenkeulen mit zweierlei Spitzkohl entdeckt. Bei mir heißen die Poularden aber Hühnchen. Denn das sind sie ja auch. Also frisch ans Werk: Man löst dazu die Mittelknochen von vier Hühnerkeulen aus und fixiert das Fleisch jeweils mit zwei Spießen. Die Keulen werden mit einer Mischung aus edelsüßem Paprikapulver und Öl eingestrichen, gesalzen und im vorgeheizten Backofen bei 200 Grad etwa 35 Minuten kross gegart. Sodann wird Speck in Würfel geschnitten, etwa 3 Esslöffel davon reichen. 100 Gramm Schalotten werden ebenfalls in feine Würfel

geschnitten. Nun werden 600 Gramm Spitzkohl gewaschen, abgetrocknet, vom Strunk befreit und in feine Streifen geschnitten. Die helleren Teile des Kohls zurücklegen. Von dem Spitzkohl und den Schalotten jeweils ein Drittel mit einem Senf-Dressing marinieren. Für das Dressing werden 3 Esslöffel Olivenöl, 2 Esslöffel Essig, 30 Gramm Zucker und 2 Esslöffel Senf gut verrührt und alles mit Salz und Pfeffer aus der Mühle abgeschmeckt. Den Salat 15 Minuten ziehen lassen. Dann wird der Speck mit 4 Esslöffeln Sonnenblumenöl in einer Pfanne kross gebraten. Dazu kommt der hellere Spitzkohl, der kurz gegart wird. Zum Schluss die restlichen Schalotten und einen halben Teelöffel Kümmel hinzugeben und ebenfalls kurz mitgaren. Zum Thema Kohl habe ich mich übrigens mit Sebastian Rauer, Inhaber des und Küchenchef im Strandhotel Goldberg, unterhalten. Der meint, dass in Sachen kulinarischer Herbst dem Kohl, vor allem dem Grünkohl, eine besondere Rolle zukommt. Rauer: „Kohl

Grünkohl auf Wanderschaft

Welche der vielen unterschiedlichen regionalen Spezialitäten Deutschlands schmecken Mecklenburgern und Bayern gleichermaßen?

Labskaus in Stuttgart, Maultaschen in Berlin, Grünkohl in München und Spätzle allüberall. Deutschland hat viele regionale Leckereien vorzuweisen, und mit zunehmender Mobilität der Menschen wandert die eine oder andere Spezialität in andere Bundesländer aus.

Ulrich Morof ist seit 2006 Inhaber der Berliner „Maultaschen Manufaktur“. Das Publikum im Lokal ist bunt gemischt. Nicht nur Schwaben auf der Suche nach ein bisschen heimatlichem Geschmack, sondern auch Berliner und internationale Gäste schätzen das Angebot.

Gefragt ist laut Morof vor allem die klassische Maultaschenvariante mit einer Füllung aus Hackfleisch und Spinat. Typisch schwäbisch werden die hausgemachten Teigtaschen unter anderem „geschmälzt“ serviert – das heißt in Brühe gekocht und mit reichlich braun gebratenen Zwiebeln und Kartoffelsalat. Morof sieht im Erfolg der

Manufaktur einen Gegen-trend zur Fast-Food-Bewegung und zur Internationalisierung der Essgewohnheiten.

Auch Sabine Oertel hat in ihrem Umfeld eingesteigertes Interesse an regionalen Gerichten und Produkten registriert und deshalb die Internet-Plattform „Deutsche-Delikatessen.de“ gegründet. Dort stellt sie Spezialitäten aller Bundesländer vor. Neben Rezepten gibt es Tipps, in welchen Restaurants deutschlandweit man die Gerichte essen kann und wo die Zutaten erhältlich sind.

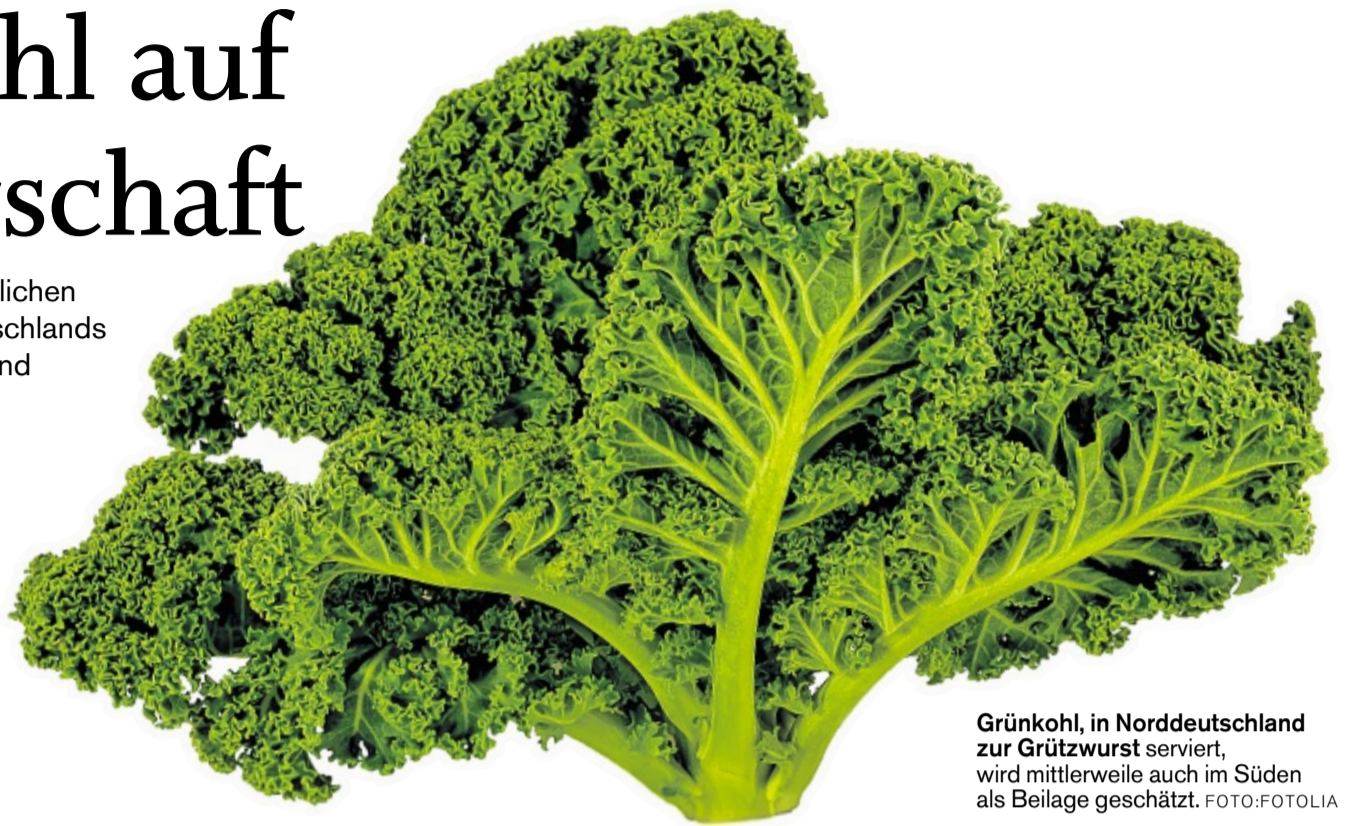
Leberkäse, Schwarzwälder

Schinken, Laugengebäck, Weißwurst und Weißbier gehören nach Ansicht von Oertel unter anderen zu den regionalen Produkten, die inzwischen deutschlandweit einen festen Platz auf den Einkaufszetteln haben. Auch Spätzle, so sagt sie, seien heute sogar in Mecklenburg-Vorpommern ein ganz übliches Gericht.

Dass vor allem süddeutsche Speisen den Sprung über die Landesgrenzen schaffen, liegt nach Ansicht von Prof. Marin Trenk, Ethnologe an der Goethe-Universität in Frankfurt am Main, daran, dass es im Süden „ausgeprägte Regionalkü-

chen“ gebe. In Süddeutschland – etwa in Baden, Schwaben und Franken – werde die eigene Küchentradition mehr geschätzt als im Norden, so der Experte für Kulinarische Ethnologie. Die Identifikation mit den regionalen Gerichten ist größer, und damit geht wohl der Wunsch einher, Rezepte mitzunehmen und andere daran teilhaben zu lassen. „Spätzle fliegen im Windschatten der Begeisterung für Pasta“, sagt Trenk. Die schwäbische Spezialität habe sich auch außerhalb von Baden-Württemberg zu einer ganz normalen Beilage entwickelt.

Grünkohl, in Norddeutschland zur Grützwurst serviert, wird mittlerweile auch im Süden als Beilage geschätzt. FOTO:FOTOLIA



Eine ähnliche Entwicklung sieht der Ethnologe beim Flammkuchen, der an Pizza erinnert und eigentlich im Elsass, in Baden und der Pfalz beheimatet ist. Das eine oder andere nordische Gericht hat aber auch den Sprung in den Süden geschafft. Matjes nach Hausfrauenart finden sich schon lange auf den Speisekarten landauf, landab. Rote Grütze gibt es in jedem Supermarkt. Und Grünkohl, ein Leibgericht der Bremer, Niedersachsen und Schleswig-Holsteiner, ist inzwischen auch den Bayern und Schwaben bekannt. Ulrike Geist

Eine nahrhafte Kalorienbombe

Die Prignitz hat ein Nationalgericht: Knieperkohl ist ein deftiges, vitaminreiches Gericht, das aus drei Kohlsorten besteht

Was den Norddeutschen ihr Grün- oder Braunkohl ist, ist den Menschen in der Prignitz in Brandenburg ihr Knieperkohl. Bei Knieperkohl handelt es sich aber wohlge-merkt nicht um eine Gemüseart, sondern um eine kalorienhaltige, aber auch vitaminreiche, säuerliche Speise aus drei Kohlsorten. Hauptbestandteil ist Weißkohl, dazu kommt Grünkohl. Gekrönt wird das Gericht

vom Blauen Marktstammkohl, der für die braun-grünliche Farbe sorgt. Heute wird er kaum noch in der Region angebaut. Die Pflanze wächst bis zu zwei Meter hoch. Verwendung finden ihre Blätter. Die drei Kohlsorten werden über einen Hobel in gleichgroße Stücke geschnitten. Dann landet das rohe Gemüse mit Salz, Weinblättern und Kirschblättern schichtweise in Steinzeugtöpfen und ver-

gärt dort. Die weitere Zubereitung ist recht einfach. Auf 20 Kilogramm Kohl kommen fünf Kilogramm Schweinebacke und Gewürze. Nach etwa zwei Stunden im Backofen soll der Kohl oben schwarz sein und vor Fett glänzen. Dazu gibt es Pellkartoffeln, Kohlwürste, Brägenwürste, Kaßler oder Eisbein. Kalorienangaben erübrigen sich da. Der Name Knieperkohl rührt nach Angaben des

Fremdenverkehrsvereins Pritzwalk übrigens davon, dass es nach dem

Verzehr „im Bauch kniepern kann“. Gudrun Janicke



Prignitzer Knieperkohl FOTO:ARCHIV

Geschmackvoll

Max is(s)t herbstlich...

entwickelt seinen spezifischen Geschmack beim Garen und Anbraten. Weißkohl beispielsweise benötigt Röstaromen und schmeckt auch dann erst richtig gut.“ Soll wohl heißen: Kohlrouladen oder Schmorkohl sind angesagt. Dabei ist Kohl auch Träger der Soße, die ich so sehr liebe. Allerdings kann er auch als roh mariniertes Salat eine Köstlichkeit sein und braucht somit keine intensive Soße. Hier entwickelt sich der Geschmack besonders gut durch vorheriges Würzen des geschnittenen Kohls, und dann sollte man ihn ordentlich „kneten“. Dieser Vorgang treibt die Senföle aus dem Kohl und holt frische Geschmacksnoten aus dem Gemüse. Beim Rosenkohl sollte man allerdings darauf achten, dass dieser gut gegart ist. Hier können die Senföle eher unangenehm wirken. Zu Wild-, Geflügel- oder kurzgebratenem Wildfleisch aber passen

die Rosenkohlblätter trefflich: Sie werden einfach mit fein geschnittenen Speck- und Zwiebelwürfeln angeschwitzt und mit frischer Sahne eingekocht. Einig war ich mit dem Küchenchef auch darin, dass Fleisch und Kohl kulinarisch sozusagen verheiratet sind und einfach zueinander gehören. Man muss ja nicht gerade ein Rinderfilet mit Rotkohl kombinieren. Da bieten sich Sorten wie Wirsing oder Spitzkohl an. Vor allem aber darf man sich in Sachen Gewürze getrost etwas trauen: Die Leichtigkeit des Sommers kann abgelegt werden, schwere Soßen zu gutem Braten, deftige Gewürze wie Kümmel, Muskat oder Kardamom oder auch Sternanis und Zimt dürfen wohllosig eingesetzt werden und stimmen auf die kalte Jahreszeit ein.



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