

Kochen & Genießen

Süße Tipps

Nachspeisen
im Nahen Osten

Im Orient wird zum Dessert frisches Obst gereicht, in Sirup eingelegte Früchte, Sorbets und honigsüßes Gebäck wie Baklava. Das sind mit Nüssen gefüllte Taschen aus hauchdünnem Filoteig. Sehr beliebt ist auch Namura – ein Joghurt-Grieß-Kuchen, der mit Sirup aus Orangenblüten- und Rosenblütenwasser serviert wird. Zum Schluss darf ein Kardamom-Kaffee nicht fehlen.

Zimt statt
Zucker

Zimt wird nicht nur eine aphrodisierende Wirkung nachgesagt, sondern Figurbewusste können damit ganz leicht Zucker einsparen. Das Gewürz, etwa unter Naturjoghurt gerührt, reduziert die Lust auf Süßes. Da Fruchtjoghurt aus dem Kühlregal oft sehr zuckerhaltig ist, ist es besser, einen Naturjoghurt mit Obst zu mischen und mit Gewürzen wie Zimt, Vanille, oder Kardamom zu verfeinern.



Zimt kann Zucker einsparen.
FOTO: FOTOLIA

Vanille passt
gut zum Kakao

Eine gute heiße Schokolade schmeckt mit etwas Vanille noch mal so gut – auch wenn in der Schokolade selbst schon Vanille drin ist. Entweder kratzt man dazu eine Vanillestange aus oder nimmt gemahlene Schoten, erklärt der ehemalige Sternkoch und Gewürzmüller Ingo Holland aus Klingenberg (Bayern).

Orientalische Verführung

Mezze sind kleine Häppchen, die den Gaumen mal mit süßen, zimtig-warmen, mal mit höllisch-scharfen Aromen verwöhnen

Wer in Nordafrika oder im Vorderen Orient zu einem Gastmahl eingeladen wird, der kann sicher sein, dass ihn opulente Genüsse erwarten. Gastfreundschaft wird hier zelebriert, egal, über welche Mittel der Gastgeber verfügt. Schon unter den Vorspeisen – Mezze genannt – scheint sich die Tafel zu biegen: Eingelegtes Gemüse, gebackener Ziegenkäse, Petersiliensalat, Spieße mit Fleischbällchen – oft werden mehr als 30 Köstlichkeiten aufgetischt. Sie sollen den Appetit anregen, können jedoch gut und gerne eine Hauptmahlzeit ersetzen. Eine solche Vielfalt lässt sich auch in der eigenen Küche zaubern.

„Viele Mezze sind vegetarisch. Eine entsprechend große Rolle spielt Gemüse“, erklärt Maggie Oesterle, Dozentin für orientalische Kochkunst an der Volkshochschule in Neu-Ulm. Die Libanesin bevorzugt vor allem Auberginen als Zutat, zum Beispiel für den Klassiker Babganoush. „Eine Aubergine wird halbiert, im Ofen gegrillt, dann ausgehöhlt und mit Tahina – einer Paste aus weißem Sesam –, Knoblauch, Salz und dem Saft einer Zitrone püriert.“

Überhaupt sind Pasten und Pürees ein wichtiger Bestandteil jeder Mezze-Tafel: So wird aus Kichererbsen und Sesam-



Gaumenfreuden: Gegrilltes Gemüse spielt neben Pasten und Pürees bei den Mezze eine große Rolle.

FOTO: ULRICH PERREY

paste Humus zubereitet. Walnüsse und Paprika finden sich in Muhammara. „Für die Pasten braucht man natürlich noch das typisch arabische dünne Fladenbrot“, sagt Bettina Matthaei aus Hamburg, Autorin des Kochbuchs „Mezze“. „Ideal sind auch Salatblätter, speziell von Mini-Romana, die gerne zum Dippen und Aufnehmen genommen werden.“

Taboulé – ein erfrischender Petersiliensalat mit Bulgur

und Tomate – lässt sich ebenfalls gut in Salat- oder auch Weinblätter gerollt genießen. „Taboulé ist ein hervorragender Begleiter für Falafel – gebackene Bällchen aus Kichererbsen“, rät Steffen Burkhardt, Kochkursleiter im Restaurant „Nil“ in Hamburg. Dazu wird gerne eine Soße, meist mit Sesam, gereicht. Für Nicht-Vegetarier sind daneben Lammespezialitäten ein Muss. „Sehr beliebt ist Lammhack zum Bei-

spiel in Teigtaschen oder in Kibbeh – aufwendig geformte Bällchen aus Bulgur“, sagt Kochbuchautorin Matthaei.

Je nach Laune, Anlass und Geldbeutel wird das Angebot erweitert, etwa mit warmen Gerichten oder unbekannteren Leckerbissen. „Meine Favoriten sind gegrillte Feigen mit Ziegenfrischkäse und in Honig marinierte Paprika“, sagt Kochkursleiter Burkhardt. Auch Geflügel kann zum

Einsatz kommen. Fisch und Meeresfrüchte hingegen haben unter den Mezze Seltenheitswert. Geschmacklich wird die Vielfalt besonders interessant, wenn der Gaumen durch Gegensätze gereizt wird: mal mit zimtig-warmen und mal mit höllisch-scharfen Aromen. Beispiele dafür sind Lamm mit Quitten oder Trockenfrüchten und Hähnchen mit Honig und scharfer Harissapaste. *Eva Neumann*

Die grüne Fee ist zurückgekehrt

Legendäres Getränk leidenschaftlicher Künstler: Der grüne Traum aus Alkohol und Nervengift hat sich in der Barszene etabliert

Er war das Szenetrunk des 19. und frühen 20. Jahrhunderts: der Absinth. Als Aphrodisiakum wurde das tiefgrüne Getränk gefeiert – wegen seiner angeblich abhängig machenden und halluzinierenden Wirkung aber später verboten. Inzwischen ist die „Grüne Fee“ wieder erlaubt und erobert erneut die Bars. Wegen des hohen Alkoholgehalts sollte Absinth aber

nur in Maßen genossen werden. Die Absinth-Expertin Dagmar Lohmann aus Berlin, die in Deutschland gut 40 Sorten vertreibt, rät: „Am besten nach zwei Gläsern aufhören.“

Erfunden wurde der Absinth in der Schweiz. Basis des Getränks ist Wermut, dessen lateinischer Name Artemisia absinthium lautet. Diese bitter schmeckende Pflanze enthält das Nervengift Thujon.



Absinth: Aufregend grün, lange verboten
FOTO: MASCHA BRICHTA

Früher stand Thujon im Verdacht, der Auslöser des Absinth-Rausches zu sein. Doch inzwischen konnten Studien belegen, dass der Übeltäter die große Menge Alkohol ist, die das Getränk enthält. Üblich ist Absinth ab 50 Prozent, angeboten werden aber auch Varianten mit 60, 70 und mehr „Umdrehungen“, so Lohmann. Für die Herstellung wird unter anderem ein Kalt-

wasserauszug des Wermutkrautes verwendet und häufig mit Zusätzen aus Sternanis, Fenchel und anderen Kräutern wie Ysop, Melisse, Koriander oder Veilchenwurzel versehen. Jedes Land hat inzwischen sein eigenes typisches Rezept. Getrunken wird der Absinth mit Wasser oder Eis verdünnt, wodurch ein milchiges Öl-Wasser-Gemisch entsteht.

Geschmackvoll

Max is(s)t erotisch...

Liebe geht bekanntlich durch den Magen. Deshalb ist gutes Essen oft das Mittel Nummer 1, um ein Herz (endgültig) zu erobern. Was man in diesem Zusammenhang mit Aphrodisiaka bezeichnet, wird zum Synonym für kulinarischen Sex. Zumindest für das Kopfkinos als Vorspiel und den Höhepunkt danach. Zutaten wie Chili, Ingwer, Austern, aber auch Zwiebeln und Petersilie genießen diesen Ruf. Und wer kennt nicht die Mär vom Selleriekompott, das die Liebe (wieder) flott macht. Gleich sieben Köche hatten sich deshalb bei einem „Diner d' Amore“ in Parkhotel Klüschenberg in Plau am See auf die kulinarischen Fahnen geschrieben, den Gästen gleichermaßen Lust zu bieten und zu machen. Denn zu den sieben Gängen gab's auch viel kurzweilige Rhetorik in Sachen Liebeslust und -frust. Köstlich, was da an erotisierendem Humor vorgetragen und an pikanten Feinheiten auf den Tisch gebracht wurde. Der Hauptgang soll zeigen, was kuli-

narische Liebe, gepaart mit hohem fachlichen Können, schließlich in Triebe vielfältigster Art umzusetzen vermag.

Jana Unger, eine der Küchenchefinnen des gastgebenden Hauses brachte eine „Gefüllte Maishähnchenbrust an Catuaba-Soße mit Rotwein-Schalotten und Yorkshire-Pudding mit Petersilien-Wurzel-Püree“ ins kulinarische Liebesspiel ein. Das ist ein geschmacklich sehr reizvolles, aber schon etwas aufwendigeres Gericht. Deshalb sei an dieser Stelle nur auf die Zubereitung der Hähnchenbrust und der betörenden Soße verwiesen. Den durchaus nicht von der kulinarischen Bettkante zu schubsenden Rest gibt's wie immer im Internet unter der bekannten Adresse.

Man nehme also, dem intimen Anlass geschuldet, „nur“ für zwei zwei Personen ein Maishähnchen, entferne die Knochen, schneide das Fleisch seitlich auf und plattiere es. Nun bereitet man eine Farce aus 30 Gramm gewolftem Putenfleisch, 20 Gramm Sahne sowie etwas Safran und Muskat zu, die dünn auf

das Fleisch aufgestrichen wird. Danach sechs Gramm halbierte Pistazien leicht in das Fleisch drücken. Darauf kommt eine Art Platte aus blanchiertem, gut vom Wasser befreiten Spinat und schließlich der Rest der Farce. Alles zusammenrollen, in Frischhalte- oder Alufolie verpacken und bei 60 Grad Kerntemperatur etwa 20 Minuten im Backofen garen. Dann kurz ruhen lassen, das Fleisch raus aus der Hülle, in Butterfett goldbraun anbraten, links und rechts ab- und je ein Ende schräg zuschneiden. Sieht attraktiv aus und schmeckt zusammen mit den anderen Komponenten fantastisch. Ich weiß, wovon ich schreibe.

Vor allem auch die Catuaba-Soße hat es geschmacklich-sinnlich mächtig in sich. Ein Blick auf die Zutaten lässt einiges ahnen. Verarbeitet werden Cognac und Weißwein ebenso wie Kalbsfond und Sahne sowie ein starker Catuaba-Tee, in dem Sultaninen ei-

nen Tag lang ziehen mussten. Das Ganze wird in mehreren Stufen heftig reduziert, bis eine Soße entsteht, die in jeder Beziehung anregend ist.

Dazu sollte man noch wissen, dass der Tee aus der Rinde eines gleichnamigen Baumes von Indianern des Jupi Stammes im brasilianischen Regenwald als pflanzliches Viagra geschätzt wird.

Fazit: Richtig ist, das Essen Liebe und Triebe fördern kann. Das vieles daran aber auch Einbildung ist, kann man wohl nicht bestreiten.

Im optimalen Fall ist ein Essen zu zweit ein anregender Mix aus kulinarischen Köstlichkeiten, anregender Atmosphäre, liebevollen Worten und Blicken.

Angenehme Berührungen aller Art inbegriffen.

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

