

## Kochen &amp; Genießen

## Tipps

## Gesund kochen mit Bratschlauch

Wer Fleisch im Bratschlauch gart, spart sich eine Menge Arbeit. Der Schlauch besteht aus einer hitzebeständigen Folie, die mit einem Band verschlossen wird. Dadurch ist der Braten von allen Seiten umhüllt, das Blech bleibt sauber, und das Fleisch ist am Ende schön saftig, heißt es in der Zeitschrift „Essen & Trinken für jeden Tag“ (Ausgabe 11/2017). Mit dem Bratschlauch lassen sich außerdem Kalorien sparen, da kein zusätzliches Fett zugefügt wird.

## Fisch auf Teller anrichten



FOTO: LAURA EDWARDS

Es sieht zwar schön aus, Lebensmittel auf Holzbrettern anzurichten – doch Fleisch, Fisch und Blattsalate sollte man lieber auf Platten oder Teller legen. Denn Holzbretter ziehen Feuchtigkeit aus Lebensmitteln, erläutert die Verbraucher Initiative. Daher sind Holzbretter auch zum Auftauen solcher Lebensmittel nicht gut geeignet.

## Kohl nicht neben Obst lagern

Er hat wenig Kalorien und besonders viel Folsäure: Wirsing punktet mit seinen Inhaltsstoffen. Wer den Kohlkopf kaufen will, sollte darauf achten, dass die äußeren Blätter frisch und knackig aussehen. Im Gemüsefach hält sich der krause Kopf etwa eine Woche lang. Wie alle Kohlarten darf Wirsing nicht neben Obst lagern, damit die Blätter nicht vorschnell faulen.

## Geschmackvoll

## Max is(s)t französisch

Dass ich ein Faible für deftige und raffinierte Speisen habe, dürfte sich inzwischen herumsprochen haben. In dieser Hinsicht bietet sich die französische Küche im besonderen Maße an. Es ist unglaublich köstlich, in der Normandie, der Bretagne, im Burgund oder im Elsass zu tafeln. Aber bitte nicht die üblichen Touristen-Kneipen aufsuchen. Ich mache aber auch einschlägigen Restaurants außerhalb Frankreichs gern meine Aufwartung. Wohl wissend, dass man diesbezüglich in deutschen Landen herbe geschmackliche Überraschungen erleben kann. Der sichere Ausweg ist, man weiß, was einen erwartet.

Wenn ich beispielsweise in der Oberlausitz unterwegs bin, mache ich (fast) immer in Bischofswerda bei Tina Weßollek Halt. Das ist eine ebenso junge und schöne wie exzellente Köchin, die in ihrem „L' Auberge Gutshof“ die Klaviatur der kulinarischen Tour de

## Von Braeburn bis Boskoop

Sie schmecken roh, gekocht, zu Süßem sowie Herzhaftem: Welche Apfelsorte passt zu welchen Gerichten

Was die Apfelernte angeht, war 2017 nicht das beste Jahr. Denn witterungsbedingt fällt sie geringer aus als in den Jahren zuvor. Sorgen müssen sich Verbraucher aber nicht machen, das Angebot an Äpfeln ist groß genug – und die Sortenvielfalt manchmal verwirrend. Vor allem bei der Verarbeitung von Äpfeln stellt sich häufig die Frage: Welche Sorte passt wozu?

„Wichtig für einen Back- oder Kochapfel ist die Säure“, sagt Brigitte Steinwender vom Landfrauenverband Württemberg-Baden. Sie bringe das Apfeleroma besonders gut zur Geltung. Ideal für die Küche sind die Sorten Boskoop, Elstar oder Jonagold. Für einen Apfelkuchen kommt auch ein Golden Delicious, der zusätzlich etwas Süße hat, infrage.

Wer die Äpfel nicht im eigenen Garten hat, kann nach Angaben der Bundesvereinigung der Erzeugerorganisationen Obst und Gemüse im Einzelhandel das ganze Jahr über zwischen rund 15 deutschen Apfelsorten wählen. „Elstar ist im Abverkauf mit etwa 20 Prozent Marktanteil der beliebteste Apfel in Deutschland“, sagt Jens Anderson, Marktingeleiter der Elbe-Obst Erzeugerorganisation. Dahinter folgten Braeburn und die „Jonagold-Gruppe“, zu der auch Jonagold und Red Prince gehören.

Der Lieblingsapfel von Konditorweltmeisterin Andrea Schirmaier-Huber ist der recht

fest und gut lagerfähige Boskoop. Säuerlich muss ein Backapfel in ihren Augen sein und nicht zu wässrig. Wird der Kuchenteig doch einmal zu feucht, helfen zur Bindung süße Brösel, etwa aus zerkleinertem Biscuit. Schirmaier-Huber rät, die Äpfel für Kuchen zu schälen, da die Haut beim Backen leicht ledrig wird.

Für einen schnellen Apfelkuchen empfiehlt Schirmaier-Huber, einfach den Lieblingsrührteig mit klein geschnittenen Äpfeln aufzupeppen. Der Kuchen bekommt so einen zusätzlichen Frischekick.

Süß und fruchtig punkten Äpfel auch im Dessert. Schnell und einfach zubereitet ist Steinwenders Apfeltiramisu, für das sie zerbröselte Amaretinis abwechselnd mit Apfelmus und einer Creme aus Magerquark, Magerjoghurt, Zitronen und Zimt in Gläser schichtet. Dann einfach durchziehen lassen und servieren.

Aber nicht nur Kuchen und süße Desserts profitieren vom erfrischenden Geschmack des Kernobstes. Äpfel gehören auch in die herzhaften Amaretinis abwechselnd mit Apfelmus und einer Creme aus Magerquark, Magerjoghurt, Zitronen und Zimt in Gläser schichtet. Dann einfach durchziehen lassen und servieren.

Als Dressing für einen Feldsalat mit gebratenen Pilzen schlägt Anderson eine Mischung aus drei Esslöffeln Weißweinessig, zwei Esslöffeln Apfelsaft, einer Prise Zucker, einem Teelöffel mittelscharfem Senf, fünf Esslöffeln Rapsöl, Pfeffer, Salz und einem

oder Haselnüsse ersetzen. Darauf weist das Bundeszentrum für Ernährung hin.

Nicht alle Bucheckern sind aber gefüllt: Um die leeren Hüllen auszusortieren, gibt man einfach alle Eckern in eine große Schüssel mit Wasser und fischt die oben schwimmenden Früchte ab. Die vollen Bucheckern sinken auf den Boden und werden über ein Sieb abgeseigt.



FOTO: FOTOLIA



Apfel mal herzhaft: Mit Kartoffelscheiben, Spinat und Speck werden die Apfelscheiben aufgetürmt.

FOTO: BVEO

großen in kleine Würfel geschnittenen Apfel vor. Die Apfelsorte kann dafür je nach Belieben gewählt werden.

Steinwender empfiehlt als Beilage zum herbstlichen Enten- oder Gänsebraten ein Apfelsorbet: Zu dem mit Zwiebel, Speck, Weißwein, Gemüsebrühe und Parmesan klassisch

zubereiteten Risottoreis kommen zwei bis drei in Würfel geschnittene säuerliche Äpfel. Die Hälfte der Apfelwürfel gart von Anfang an mit, die andere Hälfte kommt etwa zehn Minuten vor Ende der Garzeit dazu. Mediterranes Aroma bringt zusätzlich ein Zweig Thymian.

Ulrike Geist

## Leckerer Snack aus dem Wald

Nass lassen sie sich auch einfacher schälen. Mit einem Messer wird die Spitze der Hülle abgeklopft und eine der drei Seitenschalen abgezogen. Dann fällt die Nuss heraus und muss nur noch von ihrem feinen Flaum befreit werden.

Vor dem Essen sollte man Bucheckern unbedingt erhitzen. Denn sie enthalten den schwach giftigen Stoff Fagin. Er kann in größeren Mengen Bauchschmerzen verursachen, ist aber hitzestabil und lässt sich dadurch verringern. Am besten werden die Eckern mit heißem Wasser übergossen oder für einige Minuten in der Pfanne geröstet.

Köchin Schweinefilet in Apfel- Calvados-Soße nach normannischer Art. Also ran an die Sau, die natürlich aus der Oberlausitz stammt: Für vier Personen stellt man acht Esslöffel Olivenöl, zwei Esslöffel Apfelessig, einen Messerspitze Zimt, einen Esslöffel Waldhonig und zwei Esslöffel Wasser eine Marinade her, mit der man je 200 Gramm Schweinefilet einpinselt und über Nacht im Kühlschrank ruhen lässt. Am nächsten Tag das Filet scharf anbraten, herausnehmen und bei mittlerer Hitze 70 Gramm Zucker in die Pfanne geben und leicht karamellisieren lassen. Dazu kommen 70 Gramm klein gewürfelte Schalotten, zwei in feine Spalten geschnittene Äpfel und ein Teelöffel Butter. Alles leicht andünsten, salzen und mit einem Fünftel Liter Apfelwein ablöschen.

Die Filets wieder in die Pfanne legen und mit geschlossenem Deckel im auf 200 Grad vorgeheizten Ofen zehn Minuten garen. Die Pfanne aus dem Ofen nehmen, das Fleisch ruhen lassen und in der Zwischenzeit aus dem Bratenansatz, vier Zentilitern Calvados, einem Liter Kalbsfond sowie einem Esslöffel Kartoffelstärke und vier Zentilitern Schlagsahne die Soße herstellen. Schmeckt saugut: „Da legst du nieder“, würde der Franzose sagen. Als passende Beilage empfehlen sich Bandnudeln. Die stammen bei Tina Weßollek von der Zitauer Manufaktur „Pasta Fantastica“. Die kenne ich auch: fantastisch.

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