

## Kochen &amp; Genießen

## Tipps

## Tiefkühl-Wild bald zubereiten

Wer tiefgefrorenes Wildfleisch kauft, sollte das Mindesthaltbarkeitsdatum beachten. Das Fleisch sollte bald zubereitet werden, sonst würde das Fett im Fleisch ranzig. Frisches Wildfleisch riecht und schmeckt manchmal nach Urin, da das Tier während der Paarungszeit erlegt wurde. Bei Reh und Hirsch verschwindet das Aroma durch Tiefkühlung. Beim Keiler hilft das nicht.

## Garnelen einfach pulen

Das Fleisch lässt sich effizient von der Schale befreien durch eine Drehung des Schwanzes. Zum Pulen zuerst den Garnelenkopf zwischen linkem Zeigefinger und Daumen halten. Mit dem rechten Daumen und Zeigefinger den Schwanzteil geradebiegen - und ihn mit einer Vierteldrehung lösen, um ihn abzuziehen.

## Cornflakes mit Haferflocken



FOTO: ARCHIV

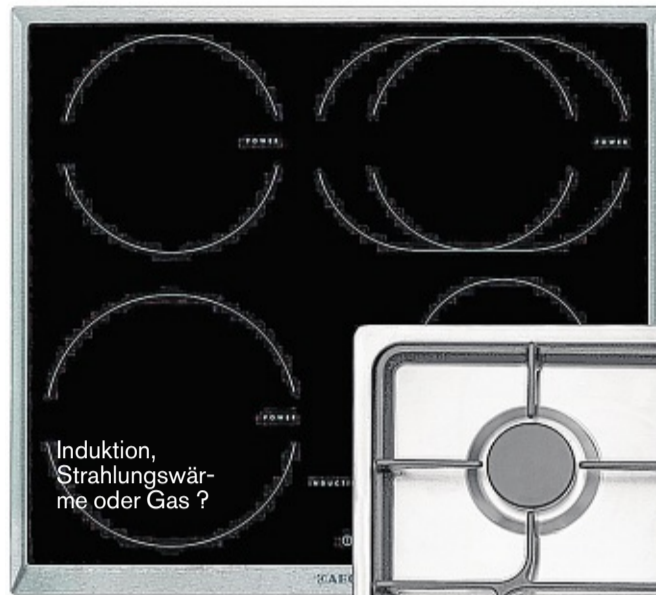
Wer zum Frühstück gern Cornflakes isst, kennt das: Oft ist man eine ganz schön große Portion - und trotzdem wird man schnell wieder hungrig. Gut ist deshalb, Cornflakes mit Haferflocken zu kombinieren. Haferflocken liefern doppelt so viele Ballaststoffe, sodass sie länger satt machen. Außerdem werden Cornflakes am besten mit Obst, Nüssen oder Naturjoghurt kombiniert.

## Nicht nur eine Frage der Technik

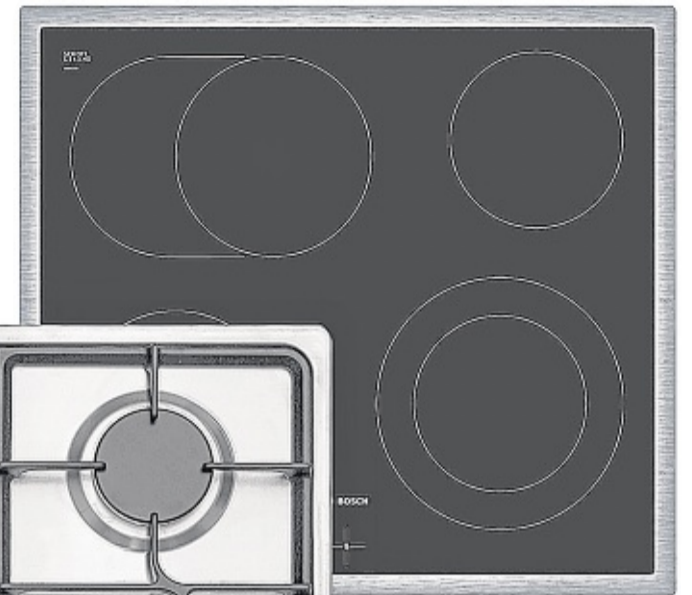
Gusseiserne Herdplatten sind fast schon Vergangenheit: Heute wird vornehmlich mit Induktion, Strahlungswärme oder Gas gekocht

Gas oder Elektro - das ist eine Frage des Glaubens. Die einen Hobbyköche schwören auf das Bruteln mit Gas, die anderen halten aus Sicherheitsgründen nichts davon. Gusseiserne Kochplatten werden kaum noch verkauft. Induktion bringt den Glaubenskampf durcheinander und bietet auch schnelle Hitze. Aber was ist denn nun das Richtige für wen? Ein Überblick:

**GASHERD:** „Bei Gaskochstellen ist der Marktanteil gering, aber konstant“, sagt Kirk Mangels von der Arbeitsgemeinschaft Die moderne Küche. Meistens seien es Fans, die mit Gas kochen. Dabei hat diese Variante einige Vorteile: Gas ist günstiger als Strom. Und bei Gas entsteht die Hitze direkt am Topf, lässt sich stufenlos und schnell regulieren. „Die Temperatur der Gasflamme ist immer die gleiche“, erklärt Hauswirtschaftsmeisterin Astrid Niessen. „Je höher man stellt, desto mehr Fläche wird von der Flamme erfasst.“ Ist die Flamme aus, ist die Hitze direkt weg - was beim Kochen Vorteile hat. Doch das Kochen mit Gas erfordert Erfahrung. „Niedrige Temperaturen sind kaum zu erreichen. Butter schmelzen klappt kaum“, bemängelt Claudia Oberascher von der Initiative Hausgerä-



Induktion, Strahlungswärme oder Gas?



te+. Entscheidender Nachteil ist für viele, mit einem entzündlichen Stoff Wärme zu erzeugen. Auch das Reinigen eines Gasherdes ist aufwendiger als eines Glaskeramikherdes. Gasherde kosten zwischen 100 und 4000 Euro.

## GLASKERAMIK

**MIT STRALUNGSWÄRME:** Herde sind heute meist mit Glaskeramik unter dem Markennamen Ceran ausgestattet. Diese Kochfelder sind robust und sogar als Arbeitsfläche nutzbar. Bei der Zubereitung erhitzen ringförmige Strahlungsheizkörper die Keramik und den Topf. Ein großer Vor-

teil der Herde mit Glaskeramik ist die leichte Reinigung, die allerdings sofort erfolgen sollte.

Ein Nachteil: Schaltet man ab, kühlen die Felder nicht gleich ab. Das heißt, man kann die Nachwärme noch zum Weiterkochen nutzen, oder Energie und damit Geld geht verloren. Die Höhe des Ener-

gieverbrauchs kann man daher nicht pauschal nennen. Herde, die Glaskeramik mit Strahlungswärme erhitzen, kosten zwischen 200 und 1500 Euro.

**INDUKTIONSHERD:** Auch diese Modelle haben eine Schicht Glaskeramik, die allerdings mittels Induktion erhitzt wird.

„Sie kombiniert die Vorteile der anderen beiden Kochstellen“, sagt Mangels. Sie ist leicht zu reinigen und die Gefahr von Verbrennen ist geringer, da die Hitze schneller wieder weg ist, wenn man abschaltet.

Bei Induktion erzeugen Kupferspulen unter der Glaskeramik ein elektromagnetisches Wechselfeld, das ein speziell dafür geeigneter Topf in Wärme verwandelt. Somit braucht Induktion weniger Energie als eine strahlungsbeheizte Kochstelle. Einfache Induktionsherde gibt es ab 300 Euro. High-End-Geräte, kosten bis zu 5000 Euro.

Christine Engel

## Birnen sind leicht verdaulich In vielen Lebensmitteln ist Glutamat enthalten

Die Frucht ist vitaminreich und unterstützt sogar den Fettstoffwechsel

Für viele ist die Birne so etwas wie die kleine Schwester vom Apfel. Aber, wie das Sprichwort schon sagt: Beide sind nicht zu vergleichen. Birnen sind nicht nur vielfältig, sie sind auch extrem gesund. So enthalten die Früchte viel Pektin - ein wasserlöslicher Ballaststoff, der die Darmtätigkeit anregt und die Ausscheidung von Cholesterin anregt. Birnen wirken außerdem entwä-

sernd und knochenbildend. Wegen ihrer leichten Verdaulichkeit sind sie besonders für Menschen mit Verdauungsproblemen und für Genesende geeignet. Die Früchte enthalten außerdem Provitamin A sowie die für Kohlenhydrat- und Fettstoffwechsel-



wichtigen Vitamine B1, B2 und B3. Diese Stoffe sind wichtig für Kohlenhydrat- und Fettstoffwechsel sowie für die Bildung des sogenannten „Wohlfühlhormons“ Serotonin. Da viele wertvolle Inhaltsstoffe unter der Schale sitzen, nimmt man Birnen am besten ungeschält zu sich.

Viele Menschen versuchen, beim Essen den Zusatzstoff Glutamat zu vermeiden. Denn in größeren Mengen kann Glutamat allergieähnliche Reaktionen verursachen. Aber: Kleine Mengen an natürlichem Glutamat sind in allen eiweißhaltigen Lebensmitteln enthalten, wie Carolin Eckert vom Tüv Süd erklärt. Mononatriumglutamat ist ein Salz der Glutaminsäu-

re - und die steckt in pflanzlichem und tierischem Eiweiß. Wenn das Glutamat nur über diesen Weg - nicht als Zusatzstoff - in einem Lebensmittel enthalten ist, muss es den Angaben zufolge nicht extra in der Zutatenliste stehen. So können auch Lebensmittel, auf denen „ohne Zusatz von Geschmacksverstärker“ steht, natürliches Glutamat enthalten.

## Geschmackvoll

## Max is(s)t bockig...

Wenn mich meine Koch-Freundin Ute, die Köksch aus der ollen Dörpschaul in Rosenow, zu einem Trip in die Natur einlädt, gibt's neben funkensprühendem Wortgeplänkel stets auch Überraschungen. Diesmal hatte sie mich sozusagen zu einem kulinarischen Schäferstündchen verführt. Denn unser Herbstausflug war mit dem Besuch einer Milchschäferei unweit des Schaalsees verbunden. Dort wird aus der Schafmilch würziger Käse produziert. Das war ganz nach meinem Geschmack. Auch Fleisch geht da über die Hofladentheke. Die Ute weiß nämlich, wie sehr ich auf Hammelfleisch stehe. Das gibt's allerdings nicht in der Schäferei, zur passenden Zeit im Frühjahr aber zartes Milchschafböckchen. Und sie macht mir sogleich den Mund wässrig, indem sie mir das Rezept für einen fascierten Braten vom Milchböcklein mit Biergrünkern und Bierkarotten bildhaft und mit ausschweifenden Hand- und Armbewegungen „entwickelt“.

Klingt gut, gesund, nahrhaft und für einen Mann sehr verlockend. Ich überlege sogleich, welche Biersorte ich für den Braten wähle. Fasciert bedeutet aber nicht mehr und nicht weniger, als ein relativ einfaches Gericht aus gehacktem Fleisch herstellen. Das Böcklein wird also durch den bösen Wolf gedreht. Köchin Ute lässt aber Gnade vor Recht ergehen und verwendet für das Gehackte nur Rippen, den Hals und die Haxen. Die Edelteile sind ihr dafür zu schade, denn daraus kann man tolle Bratengerichte zaubern, verrät sie mit bedeutungsvollem Augenaufschlag. Ich werte das als Einladung für den nächsten Frühling. Denn Tiefkühlfleisch ist bei Ute verpönt. Recht hat sie. Fleisch aller Art muss schließlich stets frisch und hübsch anzuschauen sein... Für den Braten sollten etwa 750 Gramm Fleisch zusammenkommen, das von den besagten Teilen abgelöst und durchgedreht wird. Da werden selbst die durchwachsenen Stücke nicht verschont. Ganzheitliche Verwertung ist die Devise. Wer es sich zutraut,

kann das Fleisch auch mit einem scharfen Messer ganz klein schneiden. Das macht zwar mehr Mühe, wird aber durch besseren Geschmack belohnt, weil die Masse nicht zu breiig wird. Für die Herstellung der Fleischmasse werden ein bis zwei Zwiebeln fein gewürfelt, in Rapsöl oder Margarine kurz angeschwitzt, vom Herd genommen und mit gehackten Kräutern wie Majoran, Thymian und etwas Minze vermischt. Danach vermengt man zwei bis drei Eier, 100 Gramm Dinkelvollkornmehl mit der Hackmasse, würzt mit Salz und hebt die Zwiebel-Kräutermischung unter. Nach kurzer Ruhezeit wird alles zu einem Fleisch-Laib geformt und in einer feuerfesten Form bei 180 Grad etwa 45 Minuten gebraten. Wichtig: Während der Bratzeit wird das Fleisch öfters mit insgesamt etwa einem Viertel Liter Bier begossen, sodass eine würzige Soße entsteht. Also, Männer, traut

euch. Man muss ja den Rest Bier aus der Flasche nicht wegschütten und kann prüfen, ob es gut ist. Stichwort: Ganzheitliche Verwertung.

Angerichtet wird der Hackbraten vom Böcklein mit Biergrünkern. Das ist auch als Badischer Reis bezeichneter unreif geernteter und mit verschiedenen Zutaten verarbeiteter Dinkel. Als Beilage gibt's Bierkarotten. Rezept wie immer im Internet.

Man(n) kann sich also bei diesem Gericht den sonntäglichen Frühstücken sparen. Vor allem auch dann, wenn man selbst kocht. Aber die Wirkung des „Allohols“ bleibt in Maßen. Das Ganze ist ein sehr schmackhaftes Gericht, bei dem man gut mit Gewürzen spielen und ganz nach Gusto variieren kann.

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

