

## Kochen &amp; Genießen

## Beilagen-Tipps

## Rotkohl selbst zubereiten

Wer Rotkohl zubereiten möchte – auch Blaukraut genannt – braucht etwas Geduld: Er muss erst geschnitten und gehobelt werden und dann mit einigen Zutaten langsam köcheln. Diese Zutaten sind etwa Essig, Zucker, Nelken, Salz, Lorbeerblätter und Äpfel. Auch Johannisbeer- oder Holundergelee und Zimt geben Rotkohl eine individuelle Note.

## Knödel schnell auftischen

Knödel aus Kartoffelteig sollten nach dem Garen schnell auf den Tisch kommen. Das gilt für hausgemachte Klöße und auch für Fertigprodukte. Das Warmhalten macht sie hart wie ein Wurfgeschoss. Ein Trick kann ihre lockere Konsistenz nach der Zubereitung aber erhalten: Die Knödel werden in Alufolie gepackt und kommen mit einem feuchten Tuch darüber bei bis zu 50 Grad 20 bis 30 Minuten in den Backofen.



**Klassische Kombination:** Geflügelbraten mit Rotkohl und Klößen FOTO: ARCHIV

## Kalorienarmes Festtagsessen

Hobbyköche können statt einer Gans mit Klößen ein mit Olivenöl und Zitronen im Ofen gebackenes Huhn auftischen mit kalorienärmeren Kartoffeln. Wer auf die Gans aber nicht verzichten möchte, füllt das Tier mit Backäpfeln und Dörrpflaumen anstelle von Mett. Das spart Fett und liefert wichtige Ballaststoffe.

## Keine Angst vor dem Festessen

Gänse-Premiere: Wer zum ersten Mal das Geflügel zubereitet und damit mehrere Gäste bewirten will, steht vor ziemlich vielen Fragen

Ob zu St. Martin, Thanksgiving oder Weihnachten – ein Gänseessen soll immer besonders festlich sein. Wer zum ersten Mal eine Gans zubereitet, hat oft großen Respekt davor. Spitzenkoch Stefan Hermann vom Dresdner Restaurant „bean & beluga“ gibt Tipps für Anfänger. „Generell würde ich nur eine frische Gans nehmen“, rät der Experte. Tiefgefrorene Produkte seien oft trocken. „Und wenn schon Gans, dann im Ganzen zubereiten.“ Einzelne Teile wie Brust oder Keule seien ebenfalls nicht so saftig.

Und Hermann empfiehlt, erst mal klassisch anzufangen – ohne viel Schnickschnack. Dafür wird die Gans traditionell gefüllt mit Äpfeln, Beifuß, Rosmarin, Salz, Pfeffer und vielleicht etwas Speck. Die Glasur ist Geschmackssache – Anfänger sollten auch diese schlicht halten und das Fleisch beispielsweise mit Honig und gutem Pfeffer oder Butter und Salz bestreichen.

Aber die ersten Fragen stellen sich oft schon beim Kauf: Hermann rät dazu, ein Tier aus der Region zu bestellen. Wer keinen kalten Keller hat, muss zur Lagerung etwas Platz im Kühlschrank schaffen. „Wenn sie verpackt



Eine krosse, saftige Gans ist ein kleines Meisterwerk – auch Anfänger sollten sich nicht scheuen, sie zuzubereiten. FOTO: TOBIAS HASE

ist, die Gans unbedingt aus der Folie nehmen“, empfiehlt der Profi. Dann sollte man sie einfach auf eine Platte legen und nicht abdecken – so hält sie sich mehrere Tage.

Eine etwa sechs bis acht Kilo schwere Gans reicht – je nach Beilage – für vier bis sechs Personen. Bei der Temperatur im Ofen sollte man langsam anfangen mit 120 Grad Celsius. „Nach etwa zwei, zweieinhalb Stunden

kann man mit der Temperatur auf 160 Grad hochgehen – für die Bräune“, sagt der Koch. Wer wissen will, ob die Gans gar ist, hebt sie etwas an: Ist der Saft, der herausläuft, klar, dann ist sie fertig. Je nach Gewicht dauert das rund zweieinhalb bis drei Stunden.

Damit beim Servieren und Zerlegen des Vogels vor den Gästen nichts schiefeht – und der Gastgeber nicht so

viel Stress hat –, rät Hermann Anfängern, die Gans schon am Vortag vorzubereiten. „Dann kann man nach dem Backen schon in aller Ruhe die Brust und die Keule auslösen.“ Wichtig ist aber, das Tier erst mal im Ganzen zuzubereiten – sonst wird das Fleisch schnell trocken. Das Vorbereiten hat einen weiteren großen Vorteil: Mit den Knochen lässt sich eine aromatische Soße kochen.

„Am nächsten Tag, wenn die Gäste kommen, einfach Brust und Keulen mit Salz, Butter und etwas Soße auf einem Backblech noch mal in den Ofen geben“, rät Hermann. Der Ofen sollte zwischen 160 und 180 Grad heiß sein, dann wird das Fleisch warm und kross. Als Beilage können Gastgeber beispielsweise Rotkohl, Maronen, Rosenkohl und Knödel servieren. *Sophia Weimer*

## Fünfmal Obst und Gemüse

Was nach viel Aufwand klingt, lässt sich einfach in den Alltag integrieren

Fünf Portionen Obst und Gemüse jeden Tag – so lautet eine verbreitete Ernährungsempfehlung. Für viele klingt das nach ganz schön viel. Doch sie lassen sich einfach in den Alltag integrieren. So kann es zum Frühstück ein Müsli mit einem Apfel oder ein Glas Fruchtsaft geben. Bei einem zweiten Frühstück isst man ein paar Möhren oder kleine Tomaten. Zum Mittagessen

könnte ein Salat als Vorspeise und zum Hauptgang etwas Gemüse als Beilage auf den Tisch kommen. Und beim Abendessen greift man zu einem kleinen Salatteller oder Radieschen zum Brot. Eine Portion entspricht der Menge, die in die eigene Hand passt. Bei zerkleinertem Gemüse wie Broccoli oder Salat sind es etwa zwei Hände. Bei Kindern gelten auch die Elternhände.



Obst und Gemüse stehen im Mittelpunkt gesunder Ernährung. FOTO: ARCHIV

## Esskastanien sind die fettärmsten Nüsse

Besonders auf Weihnachtsmärkten werden Esskastanien und Maronen als besondere Leckerei angeboten. Und sie schmecken nicht nur, sondern sind auch sehr gesund, erläutert der Verbraucherinformationsdienst aid. Demzufolge sind Esskastanien die mit Abstand fettärmsten Nüsse – sie enthalten nur rund zwei Prozent Fett. Außerdem be-

stehen sie zu mehr als 40 Prozent aus Kohlenhydraten und zu knapp 50 Prozent aus Wasser. 100 Gramm Esskastanien decken laut aid fast ein Drittel des täglichen Ballaststoffbedarfs. Die Esskastanienarten werden übrigens in zwei Gruppen unterteilt: die besonders edlen echten Maronen und die größeren gewöhnlichen Esskastanien.

## Geschmackvoll

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

Im Fußball-Jargon heißt es: Das Runde muss ins Eckige. Wenn man Hunger hat, lautet die Devise aber meist, dass das Runde ins Runde kommt. Soll heißen, dass Zutaten vorwiegend in runden Töpfen oder Pfannen verarbeitet werden. Damit ich auch was Rundes verarbeite, habe ich mich auf die Spezies des Kohls gestürzt und versucht, haushaltswirtschaftliche Ökonomie der Zeit und des Geldbeutels walten zu lassen. Schließlich sollte man möglichst ganzheitlich verwerten. Ich wähle bewusst die kleinste Art des Kohls, weil ich keinen ganzen Weißkohl in den Topf zwängen will. Man nehme, wie immer für vier Personen, ein knappes Kilo Rosenkohl, entferne welche Blätter und Strunkansätze. Alles gut waschen, im kochenden Salzwasser etwa acht Minuten garen, abgießen, blanchieren und gut abtropfen lassen. Danach werden 50 Gramm Parmesan gerieben und samt 150 Gramm Frischkäse mit vier ver-

quirlten Eiern verrührt. Die Masse wird ganz nach Geschmack mit Salz, Pfeffer, Cayennepeffer und Muskat gewürzt. Schließlich werden zwei geputzte und in feine Ringe geschnittene Frühlingzwiebeln unter die Eiermasse gerührt. In der Zwischenzeit können Sie den Backofen auf etwa 150 Grad erwärmen. Lassen Sie sich von Begriff Frühlingzwiebeln angesichts eines grauen Novembertages nicht verwirren. Die gehören zu den Speisezwiebeln und werden als Winterzwiebeln bezeichnet. Aber warum soll man nicht auf diese Weise gewisse Frühling Gefühle anbahnen? Anschließend kommen eine normale Zwiebel und zwei Knoblauchzehen, jeweils fein gehackt, in eine ofenfeste Pfanne, werden glasig angedünstet und mit dem Rosenkohl etwa zwei Minuten leicht angebraten. Dann kommt die Eiermischung in die Pfanne, die durch Schwenken gleichmäßig verteilt wird. Das ist schließlich der Moment, an dem die Pfanne dem Ofen anvertraut und dort auf die mittlere Schiene geschoben

wird, bis das Ganze nach etwa 20 Minuten gegart und die Masse gestockt ist. Nun kann man die Speise entweder auf eine Platte stürzen oder portionsweise aus der Pfanne heben und heiß, lauwarm oder kalt „verputzen“. Dazu schmecken ein knackiger Salat und natürlich auch ein Glas guten Rotweins. Wie man das nennt, kommt auf den kochenden Standpunkt an: Die Deutschen würden es als Omelett, die Franzosen als Quiche, die Italiener als Frittata und die Spanier als Tortilla bezeichnen. Mir egal, bei mir ist es ein Auflauf. Den kann man vor allem gut trefflich mit Zutaten kombinieren, damit man außer dem Rosenkohl etwas zu beißen hat. Dafür eignen sich beispielsweise klein gewürfelte Kasserlerreste vom letzten Sonntagsbraten. Sie wissen schon: Ganzheitliche Verwertung ist der Anspruch. Aber man kann natürlich je nach Lust und Laune geschmacklich „spielen“. Ich stehe

diesbezüglich auf Scampis oder Garnelen (man beachte den feinen Unterschied), gebratene Sardinen oder würzigen Schinken. Auch Pilze können nicht schaden. Und vor allem Kräuter aller Art geben solchen Gerichten eine besondere Note. Probieren Sie also einfach aus und freuen Sie sich auf neue Geschmackserlebnisse. Wenn es mal schiefeht: neuer Hunger, neues Glück. Relativ einfach ist das Ganze. Da kann man(n) sich getrost heranwagen. In Sachen Kohl gibt's übrigens ein gleichnamiges Buch von Hildegard Möller (Kosmos Verlag). Das werde ich demnächst auf meinem Portal rezensieren. Versprochen, Sie werden viel Wissenswertes erfahren und staunen, was Sie so alles mit Ihren Kohlen anstellen können.

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

