

Kochen & Genießen

Gemüsekunde

Pastinaken in der Mitte holzig

Pastinaken sind ein ideales Wintergemüse und können ganz vielseitig in der Küche eingesetzt werden. Das Wurzelgemüse schmeckt beispielsweise als Zutat in einer Suppe, im Püree oder in einem Salat. Es passt aber auch als Beilage anstatt Möhren oder Kartoffeln zu Fleisch. Allerdings kommt es bei Pastinaken auf die Größe an: Kleinere Exemplare sind normalerweise besonders zart. Bei etwas größeren Pastinaken ist die Mitte oft holzig – diesen Teil besser entfernen.

Schwarzwurzeln sind nussig

Auch wenn sie äußerlich nicht so hübsch ist: Die Schwarzwurzel hat es in sich. Zum einen überzeugt sie durch ihr feines und würziges Aroma, das an Spargel erinnert. Zum anderen enthält das Gemüse viel Kalium, Kalzium, Eisen und Vitamin B1. Zudem ist die Schwarzwurzel etwas für Figurbewusste: Sie enthält pro 100 Gramm nur 15 Kilokalorien. Das Putzen ist jedoch sehr aufwendig, und der austretende Saft kann die Hände verfärben. Deshalb trägt man beim Verarbeiten am besten Gummihandschuhe.

Zucchini gibt es das ganze Jahr

Zucchini findet man das ganze Jahr hindurch im Handel und auf dem Markt. Ein weiterer Grund, die grüne, kleine Kürbisart zu verarbeiten, ist ihr geringer Kalorienanteil. Zucchini enthalten außerdem Ballaststoffe und sind somit anregend für die Verdauung. Die Zucchini verträgt ordentlich Würze. Vor allem gegart schmeckt sie sonst leicht fad.

Plätzchen mit wenig Aufwand

Plätzchenbacken in der Vorweihnachtszeit hat in vielen Familien Tradition / Doch was außer Zimtsternen und Vanillekipferln backen?

Selbst gebacken schmecken Weihnachtsplätzchen immer noch am besten. Spritzgebäck, Vanillekipferl oder Zimtsterne sind nach wie vor die Klassiker. Zwar ist die Zubereitung je nach Rezept mitunter zeitintensiv. Aber der Aufwand lohnt allemal – sagen viele, die oft schon lange vor Beginn der Adventszeit alte Familienrezepte herausuchen.

Plätzchen selbst herzustellen hat eine lange Tradition. Die Kunst des Lebkuchenbackens wurde in vielen Klöstern gepflegt. Mönche mischten Kräuter, Säfte und exotische Gewürze mit anderen Zutaten, um eine gehaltvolle Nahrung für den Advent zu haben. Bis heute gehören Lebkuchen zu den traditionellen Sorten, die daheim in der Küche gebacken werden. Viele haben aber auch Lust, mal etwas anderes auszuprobieren. Wie wäre es etwa mit mürben Pistazienplätzchen? Ein Rezept hierfür hat Meik Gronau, Bäckermeister im Hotel Inselofter Norderney.

Zunächst wird ein Mürbeteig hergestellt, zuletzt werden die ganzen Pistazien in den Teig eingeknetet – und dann: ab damit in den Kühlschrank. „Dort sollten die Teigrollen mindestens zwei Stunden lang lagern“, empfiehlt Gronau. Statt Pistazien kann man auch gehackte

Mandeln nehmen. Eine weitere Variante: Unter den Teig kann auch noch Kakaopulver gemischt werden. „Die jeweilige Kakaopulvermenge muss aber in jedem Fall von der Gesamtmenge an Mehl abgezogen werden“, rät der Bäckermeister. Wenn die Plätzchen vollständig ausgekühlt sind, kommen sie in eine Keksdose und werden lichtgeschützt gelagert. „Keinesfalls sollte man verschiedene Sorten Plätzchen in ein- und derselben Dose aufbewahren“, rät Frauke Hagemann, Konditorin in der Versuchsküche des Dr. Oetker Konzerns in Bielefeld. Sonst könnte es passieren, dass die verschiedenen Aromen sich vermengen und die Plätzchen alle mehr oder weniger den ähnlichen Geschmack annehmen.

Wer in der Hektik des Alltags wenig Zeit hat, kann in Sachen Weihnachtsbäckerei auch etappenweise vorgehen. „Kneteteige kann man gut schon zwei bis drei Tage vor dem Backen herstellen“, erklärt Hagemann. Der Teig wird dann im Kühlschrank aufbewahrt oder eingefroren. Die Konditorin Katharina Regele, Fachlehrerin an der Akademie Deutsches Bäckerhandwerk Weinheim, empfiehlt Hobbybäckern mit wenig Zeit einen Drei-Tage-Plan: „An einem Tag wird der Mürbeteig hergestellt, am



Traditionelles Backwerk zu Weihnachten: leckere Zimtsterne

FOTO: DR. OETKER VERSUCHSKÜCHE

nächsten Tag werden Plätzchen aus dem Teig ausgestochen und gebacken“, so Regele. Am dritten und letzten Tag werden dann die Plätzchen verziert – zum Beispiel mit flüssiger Schokolade.

Kommt man zum Ausstechen, ist ein kleiner Teller mit Mehl sehr praktisch. „In diesem Mehlteiler sollte man zwischendurch immer mal wieder die Ausstechform hin und her wälzen“, empfiehlt Hagemann. So verhindert man, dass die Ausstechform im Teig kleben bleibt. Wer nur ein Backblech, aber viel Teig hat, kann schon mal rohe Plätzchen auf einen Bogen

Backpapier legen, während das Blech noch im Ofen ist. „Ist dann ein Blech fertig, zieht man das Backpapier mit den frischen Plätzchen vom Blech und das Backpapier mit den rohen Plätzchen aufs Blech“, so Hagemann.

Damit die Plätzchen auch gelingen, sollte man in jedem Fall die Mengenangaben im Rezept haargenau einhalten, rät Regele. Auch die genaue Backzeit ist entscheidend. „Wenn das Gebäck zu lange im Ofen bleibt, dann wird es möglicherweise zu trocken.“

Zudem hat Regele ein Rezept für alle, die neben Makronen, Lebkuchen oder Spe-

kulatius mal etwas anderes kreieren möchten: Mohn-Cookies.

Dazu wird das Eiweiß von vier Eiern im Rührbecher steifgeschlagen. In die Masse kommen: zehn Gramm Traubenkernöl, 50 Gramm Xylit, das Mark einer Vanilleschote und die Schale von einer Zitrone. Außerdem werden hinzugefügt: 175 Gramm Mandelmehl, ein Gramm Salz und zehn Gramm Mohn. Aus dem fertigen Teig Plätzchen ausstechen und ungefähr 12 Minuten bei 190 Grad backen. „Dieses Rezept ist ausgefallen und schnell gemacht.“ Sabine Meuter

Grünkohl hat die ideale Zusammensetzung von Nährstoffen

Grünkohl bietet das Rundum-sorglos-Paket: Kaum ein Gemüse enthält so viele Vitamine, Mineralstoffe und Spurenelemente in einer ausgewogenen Zusammensetzung. Unter anderem stecken in Grünkohl viel Provitamin A, B-Vitamine, Folsäure sowie die Vitamine C und E. Der Gehalt an Vitamin C ist so hoch, dass sich

der Tagesbedarf schon mit einer Portion decken lässt. Darauf weist der Verbraucherinformationsdienst aid hin. Zudem stecken in Grünkohl – wie in anderem Kohlgemüse – sekundäre Pflanzenstoffe, die antioxidativ wirken. Wissenschaftlich belegt ist, dass Grünkohl entzündungshemmend wirkt und das Krebsrisiko senkt.



Pflanzliche Hilfe beim Einschlafen

Wer Probleme mit dem Einschlafen hat, kann es mit einer Tasse Tee aus Heilpflanzen vor dem Zubettgehen versuchen. Geeignet sind etwa Zitronenmelisse, Hopfen oder Baldrian, rät die Zeitschrift „Naturarzt“ (Ausgabe 11/2016). Aber auch Passionsblume, Johanniskraut oder Engelwurz sowie Hafer sind eventuell hilfreich.

Geschmackvoll

Max is(s)t gans modern...

Die großen, meist weißen Vögel haben in diesen Wochen Konjunktur. Ihre „hohe Zeit“ ist im kulinarischen Zusammenhang aber mit der Tatsache verbunden, dass ihr letztes Stündchen geschlagen hat und sie in Töpfen und Pfannen landen. „C'est la vie“, würde der Koch sagen und zur Tat schreiten. Gemeint sind natürlich die Gänse, die mindestens ab dem 11. November, also dem Martinstag, mannigfaltig auf den Tisch kommen.

Der Tag hat übrigens nichts mit dem alten Luther zu tun, obwohl der in jeder Beziehung gern gevöllert hat. Seine Wurzeln hat der Tag auch nicht in nordöstlichen Gefilden. Aber die Kinder freut ein stimmungsvoller Umzug, und die Erwachsenen laben sich an der Gans. Verbunden mit der Ausrufe, dass dazu immer ein guter Schluck gehört. Kombiniert werden die Vögel traditionell vor al-

lem mit Rotkohl sowie Klößen, Knödeln oder Kartoffeln. Dagegen ist natürlich nichts einzuwenden.

Für mich war das allerdings einige Gedanken wert, wie man „gans anders und modern“ kochen kann. Für Max' Geschmack wurde ich im Internet jedoch nicht wirklich fündig. Aber der hat ja kulinarische „Beziehungen“.

Mein Freund Günter Rönner – Koch im „Akazienhof“ in Duisburg –, den ich nicht nur wegen seiner geschmacklich-kombinatorischen

Kreativität schätze, brachte „Confit von der Gans mit gebläutem Bratapfelgelee und Rotkohl-Espuma“ ins Spiel. Mein erster Gedanke: „Ach du leiwe tied...“ Aber angesichts der von ihm vorgeschlagenen

Machart war die „im eigenen Fett gegarte Gans mit angebranntem Apfelpudding und Gemüse-Schaum“ gar

nicht so schwer zuzubereiten. Zumal: Man(n) kann damit trefflich angeben und Eindruck schinden. Vor allem, wenn es gelingt und gut schmeckt.

Na denn man tau: Die Gans wird in Brust und Keule zerlegt und unter maßvoller Zugabe von Wasser im eigenen Fett gegart. Dann wird die Brust unter dem Salamander kross gebacken. Nein, Sie brauchen sich dazu keinen dieser Schwanzlurche zu kaufen. Es reicht dafür ein Tischgrill, den man früher zum Überbacken von Toast Hawaii benutzt hat. Heute genügt auch ein richtiger Grill im „gans“ modernen Backofen. Nun wird das Keulenfleisch gezupft, in Brickteig oder Strudelteig eingerollt, den man zu kaufen bekommt, danach im Ofen gebacken. Wie Bratapfel hergestellt wird, wissen Sie sicher. Der wird danach püriert, passiert, also durch ein Sieb gestrichen, und mit vegetarischer Gelatine versetzt.

Alles rein in eine Form Ihrer Wahl, mit braunem Zucker bestreuen und abflämmen. Für den „Schaum“ entsaften Sie Rotkohl und grüne

Äpfel. Den Saft lassen Sie mit angeschwitzten Zwiebeln und Gewürzen wie Nelken, Koriander, Pfeffer, Wacholder und Lorbeer köcheln. Raus aus dem Topf, pürieren, passieren, in einen Syphon füllen und bis zum Anrichten warm halten.

Dazu werden noch glasierte Maronen, eine Art Esskastanien, serviert, die in Zucker karamellisiert und mit Orangensaft eingeköchelt werden. Lassen Sie sich einfach mal was einfallen, wie Sie das „gans modern“ anrichten und mit Kartoffelbällchen servieren.

Geile Sache, kann ich Ihnen verraten. Und das ist auch „gans“ etwas anderes als die vegane Martinsgans, die ich im Internet gefunden habe. Da wird trotz akzeptabler Zutaten nur der Geflügel-Geschmack vorgegaukelt. Nein, so modern möchte ich es Ihnen doch nicht zumuten. Bleiben Sie also wahlweise „gans modern oder traditionell“, aber natürlich.

Und die pfiffige Hausfrau kann aus dem „gansen“ Rest außerdem noch eine schmackhafte Gänsekleinsuppe zaubern...



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