

## Kochen &amp; Genießen

## Tipps

## Lorbeer nicht mitessen

Lorbeer ist ein Allzweckgewürz für deftige Gerichte. Die Blätter passen zu Schmorgerichten mit Schweinefleisch, Geflügel oder Wild sowie zu Eintöpfen, Pastasoups und Hülsenfrüchten. Getrocknet sind die Blätter aromatisch-mild und sehr lange haltbar, heißt es in der Zeitschrift „Essen & Trinken für jeden Tag“. Vor dem Servieren oder Pürieren sollte man die Blätter aber herausnehmen: Sie sind nicht essbar und machen püriert alles bitter.

## Bittermandeln nicht roh essen

Bittermandeln geben Stollen, Marzipan und Plätzchen ihr besonderes Aroma. Roh sollte man sie allerdings nicht essen. Denn Bittermandeln enthalten Amygdalin, woraus im Körper giftige Blausäure entsteht. Für Erwachsene ist Amygdalin nicht gefährlich, erläutert die Verbraucherzentrale Bayern. Bei kleinen Kindern können aber schon fünf Mandeln eine lebensbedrohliche Vergiftung auslösen.

## Öl mit Grünkohl-Aroma

An Grünkohl kommt man im Winter in Norddeutschland nicht vorbei. Dort kommt er mit viel Butterschmalz, Würsten, Speck und Kasseler auf den Tisch. Doch nicht nur: In Bremen gibt es inzwischen auch ein „Grünkohlöl“. Zumindest schmeckt es so. „Aus Grünkohl kann man kein Öl machen“, gibt der Produktionsleiter der Werkstatt Bremen, Bernd Zerhusen, zu. Stattdessen werden Schwarzkümmel und Senfsaat verwendet. Das Ergebnis: Grünkohl-Aroma.

## Grünzeug im Nachtisch

Zucchini und Fenchel werden zum Dessert / Tomaten geeignet, Paprika eher nicht

Der große Moment bei einem Menü kommt mitunter erst zum Schluss – mit dem Nachtisch. Aber es müssen nicht immer die Klassiker wie Tiramisu, Mousse au Chocolat, Crème brûlée oder frische Beeren sein. Eine ungewöhnliche, aber leckere Alternative ist ein Dessert mit Gemüse.

Wer es gewagt mag, probiert vielleicht eine Lakritzcreme mit Erbsen oder eine Curry-Karotten-Zabaione – der preisgekrönte spanische Koch Jordi Roca hat in seinem Kochbuch allerlei ausgefallene Gemüsekreationen zu bieten. Und auch Deutschlands Spitzenköche setzen beim Kreieren von Nachtschichten immer öfter auf Tomaten, Pastinaken & Co. – in Verbindung etwa mit Sahne, Zucker oder auch Schokoladensauce. „Gemüse immer nur in pikanter Variante zu servieren ist langweilig“, sagt Siegfried Wintgen. Er ist im Verband der Köche Deutschlands (VKD) Vorsitzender des Fachausschusses Ernährung und Gesundheit.

Wie wäre es etwa mal mit eisgekühlten Rohkost-Muffins? Ronny Pietzner, ebenfalls VKD-Mitglied, hat dafür ein Rezept: 220 Gramm Karotten und 250 Gramm Zucchini werden so fein wie möglich geraspelt. 140 Gramm entkernte Datteln werden zu einer homogenen Masse püriert.



Erfrischend leicht: Gurken-Sorbet.

FOTO: BECKY LAWTON/GERSTENBERG VERLAG

In diese Masse kommt das geraspelte Gemüse, das nun mitpüriert wird. Dazu kommen 170 Gramm gemahlene Macadamia-Nüsse sowie 50 Gramm gemahlene Leinsamen. Das Ganze wird per Hand durchgeknetet. Dann

werden 70 Gramm Kokosraspeln, die Schale einer halben Zitrone, zwei Teelöffel Zimt und ein Esslöffel Zucker in das Gemisch gegeben.

Die Muffinformen nun mit etwas Kokosöl einfetten und den Teig einfüllen. Abschlie-

ßend werden drei Esslöffel Kokosraspeln auf den Muffins verteilt. Jetzt kommen die Muffins aber nicht in den Backofen, sondern für mindestens sechs Stunden in den Kühlschrank – es sollen ja Rohkost-Muffins werden.

Sabine Meuter

## Panettone zum Nachbacken



Italienische Leckerei: der Panettone. FOTO: BIRGIT ECKHOFF

Zusammenbacken, schlemmen und gemeinsame Zeit verbringen, ist eine schöne Idee, um dem Weihnachts-trubel draußen zu entkommen. Das nachfolgende italienischen Früchtekuchen Panettone gelingt im Nu und kommt ganz ohne tierische Inhaltsstoffe aus.

**Zutaten für acht Stück:** 100 Gramm Margarine, 0,25 Liter Sojamilch, 100 Gramm Zucker, 4 Esslöffel Marmelade, 1 Teelöffel Kurkuma, 1 Prise Salz, 500 Gramm Weizenmehl, 20 Gramm Zitronat, 20 Gramm Orangeat, 80 Gramm Rosinen, 1 Würfel Hefe, 8 kleine Papierbackförmchen.

**Zubereitung:** Die Zutaten in der angegebenen Reihenfolge in eine Schüssel wiegen und mit den Knethaken eines Mixers zu einem Teig verarbeiten. Den Teig auf eine bemehlte Arbeitsfläche geben und noch mal mit etwas Mehl von Hand durchkneten und in acht kleine Kuchen formen, in die

Förmchen geben und noch mal 40 Minuten, mit einem Geschirrtuch abgedeckt, an einem warmen Ort gehen lassen. Den Backofen auf 180 Grad vorheizen und die Panettoni 30 Minuten backen. Sollten die Kuchen oben zu dunkel werden, mit Backpapier abdecken.

Birgit Eckhoff

## Geschmackvoll

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

Wer es noch nicht weiß: Max liebt Masuren. Das hat natürliche und geschmackliche Gründe. Die seenreiche Gegend im Nordosten Polens fasziniert mich immer wieder. Auch in kulinarischer Hinsicht hat die Region einiges zu bieten. Eher ländlich-deftig, aber vorzüglich schmackhaft. Und einige Geheimtipps im Großraum Mragowo (früher: Sensburg) habe ich dort längst ausgekostet. Trotzdem komme ich nie um einen traditionellen Bigos herum, der es mir mehr als angetan hat. Um die Namensherkunft dieser Speise streiten sich übrigens die Italiener, die Lateiner und, wie könnte es anders sein, die Deutschen. Mir doch egal. Für mich ist das ein deftiges Krautgericht mit viel Fleisch und/oder Wurst, weniger eine Suppe. Klar, dass ich mich ab und an auch selbst daran versuche. Mein Bigos geht in etwa so: Etwa 250 Gramm geräucherter Schweinebauch (ich liebe dieses Stück am Schwein) werden in grobe Würf-

fel geschnitten und angebraten. Dann gesellt sich ein Kilo nicht zu magerer, in ca. zwei Zentimeter große Stücke geschnittener und mit Paprika, Pfeffer und Salz gewürzter Schweinerücken dazu, der kurz und scharf angebraten wird. Nun kann das Fleisch eine Stunde garen.

Jetzt geht es einem etwa ein Kilo schweren Weißkohl an den Kragen, der geschnitten in einem halben Liter Wasser weich gekocht wird. Dann kommen ein gutes dreiviertel Kilo gekochtes Sauerkraut sowie zwei gewürfelte Zwiebeln, zwei Lorbeerblätter, ein paar Wacholderbeeren, 150 Gramm Tomatenmark und das Fleisch samt dem Bratensatz dazu. Alles gut vermischen und etwa eine Stunde köcheln lassen. Um eine angenehme Schärfe zu erreichen, wird nochmals ganz nach Geschmack mit Paprika, Salz, Pfeffer und, wer mag, Chili abgeschmeckt. Ratsam ist es, immer wieder mal umzurühren, damit nichts anbrennt. Gegebenenfalls kann man zusätzlich mit Fleischbrühe anreichern

Das Ganze geht auch in einer Kombination aus halb und halb Schweinerücken und Rindfleisch. Dann muss man eben etwas längere Garzeiten beachten.

Wer sich an eine etwas raffinierte Variante heranwagen möchte, kann das Sauerkraut mit Kimchi, also fermentiertem Spitzkohl, ersetzen. Der Rat kommt aus Bozenburg. Das wäre eines geschmacklichen Versuchs wert.

Auch eine würzige Krakauer passt gut in dieses deftige Krautgericht, das man mit Kartoffeln auf den Teller bringen, aber auch einfach nur mit frischem Weißbrot oder Baguette verdrücken kann. Köstlich. Keine Frage, dass das Ganze nach dem Aufwärmen immer besser schmeckt. Also nicht zu wenig zubereiten. Dieses Rezept hat natürlich auch einen Hintergrund. Ich werde meinem kochenden

Freund Daniel Schmidthaler in Fürstentagen die Aufgabe antragen, aus diesem traditionellen Gericht eine moderne kulinarische Variante für gehobene Geschmäcker zu entwickeln.

Ich bin mir sicher, der Sternekoch wird sich das nicht zweimal sagen lassen. Er hat nämlich kürzlich mit seiner Frau Nicole das kulinarische Warschau unsicher gemacht und war voll des Lobes über die innovative „neue polnische Küche“, die Traditionen „wahnsinnig modern“ in Szene setzt. Grund genug, der polnischen Hauptstadt mal wieder einen Besuch abzustatten. Mit kleinem Umweg über Masuren, versteht sich...



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