

Kochen & Genießen

Suppen-Tipps

Tiefkühlbehälter nicht ganz füllen

Feste Lebensmittel werden zum Einfrieren am besten ohne viel Spielraum in eine Dose gefüllt. Je mehr freier Raum sich in dem Behälter befindet, umso mehr Luft ist enthalten und umso mehr trocknet das Lebensmittel aus. Bei flüssigen Produkten wie Suppen ist es dagegen gut, diese nur etwa bis zwei Zentimeter unter den Rand zu füllen. Ist das Gefäß zu voll, hebt sich beim Einfrieren der Deckel ab, da sich Flüssigkeiten beim Gefrieren ausdehnen.

Pastinaken statt Wurzelpetersilie

Wem das Aroma der Wurzelpetersilie nicht zusagt, greift am besten zur Pastinake. Denn das Petersilienaroma bleibt beim Kochen erhalten. Die Pastinake schmeckt süß bis nussig und erinnert an Möhren oder Sellerie. Sowohl Wurzelpetersilie als auch Pastinake eignen sich sehr gut für Suppen oder Gemüsebeilagen und schmecken mit Möhren oder auch Hülsenfrüchten.



Pastinaken schmecken ähnlich wie Möhren.

FOTO: JENS SCHIERENBECK

Vielseitige Rübchen

Teltower Rübchen sind Alleskönner: Sie schmecken mitgegart in Suppen, Gratins oder Eintöpfen oder roh im Salat. Als Gemüsebeilage zum Beispiel zu Wildgerichten düstet man sie und glasiert sie mit Butter, Zucker und etwas Salz. Empfehlenswert ist der Kauf kleiner Rübchen.

Leib und Seele durchwärmen

Gemüseintöpfe sind zwar leicht und lecker, bessere Sattmacher sind aber die gehaltvollen Fleischartöpfe – gerade an kälteren Tagen

Während im Sommer viele Menschen auf leichte Speisen wie Salate setzen, stehen in der kälteren Jahreszeit eher deftige und wärmende Gerichte hoch im Kurs – zum Beispiel Fleischartöpfe. Sie seien sehr beliebt, weil sie den Körper von innen gut wärmen und viel Energie liefern, erklärt Margret Morlo vom Verband für Ernährung und Diätetik in Aachen. „Außerdem muss man nur eine Speise vorbereiten und hat damit gleich Fleisch, Gemüse und alle Gewürze vereint – ein Essen, das man gut vorkochen und auf Vorrat halten kann.“

Fleischartöpfe sind in der Regel meist fettreicher als vegetarische Eintöpfe. „Das liegt daran, dass Fleisch an sich fettreicher als Gemüse ist“, sagt Morlo. Dadurch mache ein Eintopf mit Fleisch oft besser satt als einer nur mit Gemüse.

„Außerdem ist es natürlich auch möglich, eher fettarme Fleischsorten zu verwenden“, sagt sie. Prinzipiell komme jedes Fleisch infrage. Eine sehr fettarme Variante ist Geflügel- oder Schnitzfleisch. „Das wird in Würfel geschnitten und mit Brühe und Gemüse in einen Topf gegeben und so lange köcheln gelassen, bis die Zutaten weich sind.“ Als Gemüse könne dabei alles verwendet werden, was schmeckt. „Zum



Erbensuppe zählt zu den Klassikern unter den Fleischartöpfen.

FOTO: FRANZISKA KOARK

Beispiel Möhren, Kartoffeln und Äpfel oder Blumenkohl und Sellerie oder Paprika und Tomaten oder eine bunte Mischung verschiedener Gemüse“, so die Expertin. Gewürzt werden sollte der Fleischartopf mit Salz und Pfeffer und nach Geschmack mit Basilikum, Majoran, Thymian oder Kräutern der Provence.

Zu den Klassikern der Fleischartöpfe gehört die Berliner Erbsensuppe. Dafür

werden getrocknete Erbsen über Nacht eingeweicht. Am nächsten Tag kommen Porree, Karotten, Kartoffeln und Sellerie klein geschnitten mit den Erbsen in einen Topf. Dann kommt noch Mettwurst hinzu, die die ganze Zeit mitköcheln sollte, damit ihr Geschmack in den Eintopf übergeht.

Die Kochbuchautorin Tanja Dusy aus München schwört auf Bigos, einen polnischen Sauerkrauteintopf aus Sauer-

kraut, Weißkraut, getrocknete Pilze sowie Schweinefleisch und geräucherten Würsten. Zuerst wird das gewürfelte Schweinefleisch im Bräter angebraten und wieder herausgenommen. In demselben Topf werden gewürfelte Räucherspeck, die Wurstscheiben, gewürfelte Zwiebel und Knoblauch angedünstet, dann etwas Tomatenmark kurz mitgebraten. Dazu kommt in Streifen geschnittenes

Weißkraut, das kurz mitgebraten und mit Wasser abgelöscht wird, sagt Dusy. Anschließend werden Sauerkraut, das angebratene Fleisch, die vorher eingeweichten Pilze samt Einweichwasser, Paprikapulver, Majoran, Kümmel und ein Lorbeerblatt hinzugefügt. Der mit einem Deckel verschlossene Bräter kommt dann in den heißen Ofen, bis alles gut durchgezogen ist.

Aliki Nassoufisi

Vitamin-Bombe

Im Winter kann Kohl den Vitamin-C-Bedarf decken

Der Bedarf des Körpers an Vitamin C kann im Winter leicht mit gegartem Kohl gedeckt werden. Dieser enthält gekocht sogar mehr Vitamin C als in rohem Zustand. In der Regel ist Vitamin C sehr empfindlich gegen Hitze – sein Gehalt in Obst und Gemüse verringert sich beim Kochen beträchtlich. Anders bei Kohl: Hier wird das Vitamin C beim Erhitzen erst freigesetzt.



FOTO: ARCHIV

Rotkohl am besten vierteln

Einige Tipps, um die Kohlsorte besonders schmackhaft zuzubereiten

Vor der Zubereitung sollten von einem Rotkohlkopf die äußeren und möglicherweise schadhafte Blätter entfernt werden. Dann wird er am besten geviertelt. So lässt sich der harte Strunk gut als Keil entfernen, erläutert das Pressebüro Deutsches Obst und Gemüse in Bonn. Anschließend schneidet man die Viertel in Streifen. Für Salate sollten diese besonders fein ausfal-

len, dicker dürfen sie für gekochte Speisen sein. Beim Kauf muss sich der Kopf fest anfühlen, die äußeren Blätter sollten nicht welk sein. Im Gemüsefach des Kühlschranks – angeschnittene Stellen sollten mit Folie abgedeckt sein, raten die Experten. Wer den Kohl garen und trotzdem die schöne rote Farbe erhalten will, kann das am Einfachsten

mit etwas Säure erreichen: Dazu gibt man beim Kochen einen Schuss Essig, Zitronensaft oder einen in Würfel geschnittenen säuerlichen Apfel hinzu. Besonders schmackhaft wird das Kohlgemüse, wenn es über Nacht mit Äpfeln, Zitronensaft, Rotweinessig, Salz und Zucker mariniert und am nächsten Tag zusammen mit der Flüssigkeit gegart wird.

Geschmackvoll

Max is(s)t verärgert...

Es gibt nichts Gutes, außer man tut es. Den Spruch hat weiland Erich Kästner geprägt. Ob er dabei auch an kulinarische Geselligkeit gedacht hat, ist nicht verbürgt. Auf jeden Fall finde ich es gut, wenn sich eine Familie aus gutem Grund ab und zu einmal trifft, um vom Urnenkel bis zur Urgroßmutter alle in trauter Runde zu vereinen. So geschehen anlässlich eines 75. Geburtstages in einer bekannten Lokalität zwischen Parchim und Neustadt-Glewe. Und: Nein, ich war nicht der Jubilar, obwohl ich manchmal so alt aussehe... Eigentlich hatte ich mich innerlich auf eine Art samstägliches Brunch-Bufferet eingerichtet. War aber nicht. Die Organisatoren hatten sich auf ein ausgedehntes Mittagmenü verständigt, bei dem auch viel Zeit zum Klönen bleibt. Macht ja nichts, ist bekanntlich Geschmacksache. Was allerdings auf den Tisch kam, hat mich und viele andere nicht überzeugt. Eine sogenannte Hochzeitssuppe vorab, drei Sor-

ten Fleisch als Hauptgang und ein Dessert als Nachtisch. Ist ja ok, aber sonderlich fantasievoll ist es nicht, an einem Geburtstag eine Hochzeitssuppe zu kredenzen. Die „Kronung“ waren allerdings die Zubereitung und der Geschmack selbst. Unter aller Kanone. Die, genau genommen, Geburtstagssuppe betrat im Glanze eines einzigen dicken Fettauges/-filmes den separaten Raum. Ob das Fett oder Öl war, undefinierbar. Geschmacklich wenig abgestimmt. Trotz Gemüse und den obligatorischen (Fertig-)Fleischklößchen ein dürrtiges kulinarisches Entrée. Das Schweinefilet kam mit stattlicher Figur daher, war aber bis ins Mark dröge und fast kalt. Beim zum Teil ziemlich lädierten Kasselerbraten mussten offensichtlich auch die letzten Reste erhalten. Und das als eine Art Fleisch Hawaii, also mit Ananas, zubereite Hähnchenfleisch hätte auch eine sorgfältigere geschmacklich-kombinatorische Zubereitung verdient. Undefinierbar waren die Soßen. Und jeder weiß, wie wichtig die Max sind. Gereicht wur-

den drei: eine braune Buttersoße mit einer zwei Finger dicken Fett-/Ölschicht oben auf und einem erdölartig anmutenden Gemisch aus feinen Semmelbröseln, in denen ein Teelöffel sich standhaft halten konnte. Weiterhin eine Sauce Hollandaise. Die war in jeder Beziehung so was von „fertig“ und drohte jeden Moment zu kollabieren, sprich: zu gelieren. Die dritte Soße war Fett unter den Salzkartoffeln. Genau genommen gab es noch eine Alternative, nämlich keine Soße. Als Nachtisch wurde eine kreativ sehr weit hergeholte Crème brûlée aufgetischt. Das war eine süße Puddingmasse mit Johannisbeeren und einer dünnen Scheibe Kiwi. Zucker zum typischen Karameilisieren war offensichtlich aus und für einen Handgasbrenner war wohl kein Geld da. Zur Ehrenrettung sei gesagt: Das Radeberger war gut temperiert und hat entsprechend gemundet. Davon konnte ich aber als

Krafffahrer leider nur zwei kleine trinken. Danach gab's Gänsewein. Fazit: Außer dem schönen Klönschnack und einer gepfefferten Rechnung war alles eine kulinarische Nullnummer. Werbung für M-V geht anders. Ich kenne das Haus noch aus besseren Tagen als ein sympathischer Heidelberger den Laden führte und mit seinem Team für exzellente Küche sorgte. Ein wohlklingender neuer Name ist eben nicht alles. Die kulinarische Wahrheit zeigt sich auf dem Teller. Eine kochtechnische Betrachtung mit Ötönen von Profiköchen als Anleitung für Hobbyköche zum Handeln in vergleichbaren Fällen gibt's auf meinem Portal als kritische Zugabe.



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