

Kochen & Genießen

Geflügel-Tipps

Hilfe beim Geflügelkauf

Ob Ente, Gans oder Pute – wer Geflügel nicht direkt beim Erzeuger oder seinem Schlachter kauft, der weiß oft nicht genau, woher es stammt. Auf manchen Verpackungen stehen eher schwammige Angaben wie „aus heimischer Produktion“. Eine erste schnelle Orientierung bietet die sogenannte 5-D-Kennzeichnung, erläutert der Verbraucherservice Bayern. Diese Kennung stehe für „Eltern, Schlupf, Aufzucht, Futtermühlen und Schlachtung in Deutschland“.

Küchenhygiene beachten

Zum Schutz vor Keimen auf rohem Fleisch und Geflügel müssen Verbraucher diese Produkte immer separat zubereiten. Sie sollten andere Schneidebretter und Messer verwenden als für Gemüse oder gegarte Lebensmittel. Die Bretter sollten eine glatte Oberfläche haben: In Furchen siedeln sich die Keime an.



Auf Schneidebrettern, auf denen Geflügelfleisch geschnitten wurde, sollten keine anderen Lebensmittel verarbeitet werden.

FOTO: KAI REMMERS

Wildgans erst vorkochen

Wildgeflügel hat dunkleres und aromatischeres Fleisch als Zuchtgeflügel. Wer so einen Braten zubereitet, sollte die Gans vorkochen, bis ihr Keulenfleisch fast gar ist. Dann legt man sie auf den Rost in den auf 200 Grad vorgeheizten Backofen. Nach 20 Minuten ist sie knusprig gebräunt.

Von Ente bis Fondue

Profiköche geben Tipps für beliebte weihnachtliche Klassiker – wie sie gelingen und ganz besonders raffiniert werden

Es gibt Klassiker, die dürfen zu Weihnachten einfach nicht fehlen. Wer den besonderen Pfiff für sein Lieblingsgericht sucht, wird hier vielleicht fündig – und wer mal etwas Anderes ausprobieren möchte, kann sich von den Ideen der Profis inspirieren lassen.

TOAST HAWAII: Spitzenkoch Tim Raue ist mit Toast Hawaii quasi aufgewachsen – und hat die Zubereitung in Dutzenden Versuchen perfektioniert. Er röstet die Toastscheiben goldbraun und bestreicht sie dünn mit Butter und mit sahnigem Frischkäse. Schließlich folgt der Kochschinken – der sehr gut sein sollte. Frische Ananas ist nicht nötig. „Es funktioniert eigentlich nur mit Dosenananas“, sagt Raue.

Dazu nimmt er am liebsten einen sehr würzigen Käse wie Appenzeller – „das ergibt einen guten Kontrast zur Frucht.“ Dann kommen die Toasts bei 220 Grad etwa 6 Minuten in den Ofen, bis der Käse einen Karamellton bekommt und kleine Blasen wirft. Eine Beilage braucht Toast Hawaii nicht. „Da hat man alles, was man braucht. Fruchtsäure, Fleisch, Kohlenhydrate und wohlige Wärme“, sagt Raue. Und er empfiehlt: lieber keinen Weizentost, sondern eine Vollkornvariante nehmen.

ENTE: Tim Raue nimmt zum Würzen der Ente am liebsten eine Five-Spice-Mischung aus der asiatischen Küche. „Die eignet sich wunderbar zum Lackieren der Ente mit Honig – aber auch für die Soße.“ Für eine leichte und frische Beilage schneidet der Profi Rotkraut in hauchdünne Streifen und verknetet das Gemüse mit Apfelsaft, Essig und Koriander. Dann gibt er noch feine Apfelfstreifen hinzu und stellt die Beilage kalt. „Ente ist und bleibt ein nicht wegzudenkender Klassiker in der besinnlichen Weihnachtszeit“, sagt Felix Wessler, Koch im Restau-



Auch beim Raclette lässt sich mal etwas Neues probieren.

FOTO: FRANZISKA GABBERT

rant „Inselotto“ auf Norderney. Er gibt Tipps für eine ungewöhnliche Variante: Dafür die Ente bei etwa 90 Grad in Fett konfieren, bis sie kurz vorm Zerfallen ist – das dauert normalerweise länger als drei Stunden. Danach wird die Ente bei Oberhitze im Ofen knusprig gebacken. Als Beilage empfiehlt Wessler: herzhaftes Quarkknödel mit Orangenabrieb und Rahmwirsing. Die Kombination von Ente und Orange komme immer gut an. „Die Frage ist einfach immer, wo setze ich die Aromen ein, mach' ich zum Beispiel eine leckere Orangensoße oder dazu einen Salat mit Orangenvinaigrette.“

Sternkoch Markus Kechschull vom Restaurant „Seesteg“ – ebenfalls auf Norderney – mag zur Ente das Aroma von Gremolata. Das ist eine Kräuter-Würzmischung aus feingehackter Blatt Petersilie, Knoblauch und Zitronenschale, vermischt mit Olivenöl. Die Gremolata lässt sich entweder in die Soße geben oder kurz vor der Vollendung auf die Ente

pinseln. Wer dazu Serviettenknödel isst, kann sie zum Beispiel mit Cashewnüssen und Steinpilzen verfeinern oder mit getrockneten Tomaten und Pancetta, einem italienischen Bauchspeck. Für einen Hauch Nordafrika einfach getrocknete Datteln und die Gewürzmischung Ras el Hanout in die Klöße mischen.

KARTOFFELSATAT MIT WIENER WÜRSTCHEN:

Das ist bei vielen DER Weihnachtsklassiker schlechthin. Tim Raue kann damit wenig anfangen – er bevorzugt eine mediterrane Alternative. Statt Wiener nimmt er Salsiccia – eine italienische Wurst mit Fenchelsamen. Und den Kartoffelsalat macht Raue mit Kapern, dem Abrieb einer Orangenschale, getrockneten Tomaten, Olivenöl und einem Schuss Orangensaft. Auch Markus Kechschull sagt: Angesichts des ohnehin reichhaltigen Essens an den Feiertagen den Kartoffelsalat auf jeden Fall mit einer kräftigen Bouillon herstellen, nicht mit Ma-

yonnaise. Für eine vegetarische Variante muss Gemüsefond statt Fleischbrühe an den Salat. „Dazu schmeckt ganz wunderbar ein Steinpilz- oder Grünkernbratling, niemand wird Fleisch vermissen.“

KARPFEN: Wem der intensive Karpfengeschmack zu viel ist, dem empfiehlt Markus Kechschull die gebackene Variante. „Hierzu wird das Fischfilet durch einen pikanten, mit Curry abgeschmeckten Ausbackteig gezogen und in Sesamöl gegart.“ Dazu passt ein Salat aus Gemüsestreifen von Lauch, Möhre und Sellerie. „Ebenfalls alles kurz angeschwitzt und mit einer süß-sauren Marinade gewürzt“, sagt Kechschull. Ganz am Ende kann man noch frischen Koriander dazu geben.

RACLETTE: Viele Familien lieben es, gemeinsam um das Raclette-Gerät herum zu sitzen – mit Dutzenden Beilagenschälchen. Auch dabei lässt sich mal etwas Neues ausprobieren. „Vielleicht gönnt man

sich ja einmal Jakobsmuscheln mit rohem Fenchelsalat und einem Löffel Safranschmand“, schlägt Kechschull vor. Felix Wessler empfiehlt, mit Gewürzen und Kräutern zu spielen – und vielleicht nach einem bestimmten Land zu würzen. „Eine Idee ist auch Kartoffelstampf als Unterlage im Pfännchen mit leckerem Räucherfisch und Gewürzgurke.“

FONDUE: Fondues gibt es in zahlreichen Varianten: mit Brühe, Fett, Käse oder sogar Wein. Zum Eindippen seien derzeit Fisch und Garnelen sehr beliebt, sagt Wessler. Er empfiehlt, das Fondue zur Abwechslung an die typischen Aromen eines bestimmten Landes anzupassen. „Wie wäre es mal etwas orientalisch, der Gemüsebrühe einfach mal etwas Curry mit beimischen?“ Genauso werden dann Salate und Fleischsorten angepasst – zum Beispiel kommen Couscous-Salat mit Petersilie sowie in Knoblauch und Koriander mariniertes Lammfleisch auf den Tisch. *Sophia Weimer*

Geschmackvoll

Max is(s)t gefüllt...

Weihnachten ist nicht nur für mich eine Zeit, sich an Traditionen zu erinnern. Erst kürzlich habe ich gelesen, dass Gregor Gysi stolz darauf ist, dass in seiner Familie in den fünfziger Jahren, „am sogenannten Heiligen Abend“ eine Weihnachtsgans auf den Tisch kam. Alle anderen in seiner Straße aßen Wiener Würstchen oder Bockwurst (mit Kartoffelsalat). Na ja, vielleicht konnten die Buletten, wie die Berliner scherzhaft genannt werden, zu dieser Zeit noch nichts anderes kochen. Im erzgebirgischen Aue jedenfalls gab es am Heiligabend immer Geflügel mit Grünen Klößen und Rotkohl. Am ersten Weihnachtsfeiertag tischten Großmutter oder Mutter oft Rouladen auf. Bei Gysis gab es Pute. Und wie bei dem Linken-Politiker gab es bei uns am zweiten Feiertag meist Reste der beiden Vortage. Extrawürste wurden am 24. Dezember nur meinem Vater und mir gebraten. Der nämlich verschmähte zu dieser Zeit noch die Grünen

Klöße, ich missachtete Federvieh in allen Varianten. Was sich später grundlegend änderte. So gab es für den Vater Salzkartoffeln, für mich eine vorgezogene Roulade. Daran musste ich dieser Tage denken, als ich beim ARD-Buffer der Göttinger Köchin Jacqueline Amirallah beim Zubereiten von Involtini zuschaute. Das sind Rouladen italienischer Machart. Die werden traditionell aus dünn plattiertem Kalbfleisch hergestellt und mit einer Farce, auf gut Deutsch: Füllung, und diversen pikanten Zutaten sowie Gewürzen hergestellt. Und ebenso zufällig kochte jüngst NDR-Moderatorin Susanne Grön mit Lars Degner vom Falk Seehotel in Plau festlichen Rehrücken unter einer krossen Kruste. Das ist, im Gegensatz zu den Involtini, die Variante mit der Farce außen um das Fleisch. Die Füllung von Rouladen kann man, wie mir Thorsten Falk, Geschäftsführer der Seehotels in und um Plau, bestätigte, ganz nach individuellem Geschmack kombinieren. Aber man

muss darauf achten, so der gelernte Koch, dass die Füllung Bindung hat. So kann man die Farce beispielsweise mit Semmelmehl, Kräutern, Roter Bete, dunklem und hellem Fleisch, sogar aus Fisch und Wild, Backobst oder Moosbeeren herstellen. Das ergibt nicht nur interessante geschmackliche, sondern auch farbliche Kontraste beim Anschneiden und Anrichten der Rouladen. Die Göttinger Köchin hat die Farce übrigens aus püriertem Kalbfleisch, Sahne und Pinienkernen hergestellt. Für Thorsten Falk wäre es aber mit dem Schinken nach der Wurst geschmissen, wenn man beim Wild die Farce aus Wild herstellt. Er verwendet dazu Hähnchenbrust, Sahne und Limettensaft, mischt jedoch ebenfalls fein gehackte Nüsse oder Pinienkerne darunter. Wer es dagegen mit der klassischen Füllung der Rouladen hält, kann neben der individuellen Farce eine Brunoise aus Gur-

ken, Speck und Zwiebeln herstellen. Heißt also, ganz klein geschnitten einarbeiten, aber nicht mit farcieren, sprich: pürieren. Und für die Zwiebeln empfiehlt er, die nicht roh zu verwenden, sondern vorher zehn Sekunden in kochendem Wasser zu blanchieren oder in wenig Butter anzuschwitzen. Gysi muss dieses Jahr übrigens am Heiligabend mit der Familie Fondue essen. Clever wie der ist, geht er aber vorher mit seinem Büro Weihnachtsgans essen. Und ich fliehe mit meiner Frau auf eine Ostseeinsel. Dort gibt's tatsächlich Gänsebraten. Aber nur mit Kartoffeln. Grüne Klöße können sie im Nordosten nämlich nicht. Die raffiniert gefüllten Rouladen aber werden samt Grüner Klöße mein erster Sonntagsbraten im neuen Jahr sein...

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

