

Kochen & Genießen

Geschmackvoll

Der kleine, aber feine Unterschied

Nicht, dass Sie denken, ich bin ein Vielfraß. So wird der Gourmand volkstümlich genannt. Ich bin eher der genießende Feinschmecker, den man auch als Gourmet bezeichnet. Ob alle, die sich so nennen, auch wirklich von den fachlichen Feinheiten der Zubereitung der Speisen etwas verstehen, daran kann man zweifeln. Und ich nehme mich im Detail nicht davon aus und weiß jedenfalls nicht, auf welchem Bein ein köstlich zubereitetes Rebhuhn zu schlafen pflegte, das ich mit Genuss verspeise. Aber ich kann schon einschätzen, was eine gelungene Komposition edler Zutaten ist, die attraktiv auf den Teller gezaubert wird. Und wer sagt, dass ein Fünf-Gang-Menü nicht sättigt, der sollte auf seine Visitenkarte lieber Gourmand statt Gourmet schreiben. Spaß beiseite, liebe Leser: Genuss kann man lernen. Beispielsweise, indem man sich auch einmal einen Besuch im Sterner-Restaurant gönnt. Muss ja nicht zur Gewohnheit werden. Ich staune übrigens immer wieder, welche Kreativität Spitzenköche mit und ohne Stern an den Tag legen, in dem sie bodenständige Küche aus Großmutterns Zeiten mit raffinierten geschmacklichen Nuancen kombinieren. Das sind Entdeckerfreuden, die man sich nicht vorenthalten sollte.

Michael H. Max
Ragwitz

www.kulinarische-portraits.de

Tipp



Wer Fleisch anbrät, sollte Butterschmalz nehmen.

FOTO: DIAGENTUR

Nur sanft Garen mit Butter

Nicht jedes Fett ist gleich gut geeignet für unterschiedliche Speisen. Hauswirtschaftsmeisterin Heike Hauenschild vom DHB-Netzwerk Haushalt empfiehlt Butter für sanftes Garen. Rühreier, Schollenfilets oder Kaiserschmarren sind Beispiele dafür. Butterschmalz könne höher erhitzt werden und sei daher für Steaks oder Filets besser geeignet. Hitzebeständige Margarine oder Öl bietet sich an, wenn es darum geht, Fleisch für Gulasch oder Rouladen anzubraten. Zum Bestreichen von Grillfleisch ist Öl am besten geeignet. Schmalz empfiehlt Hauenschild wegen seines Eigengeschmacks zum Beispiel für Bratkartoffeln.

Nordöstliches Sternerücken...

Im November werden die Karten im Bereich der Gourmet-Gastronomie neu verteilt

BINZ/SCHWERIN Im Vergleich zu den anderen neuen und einigen alten Bundesländern hat der Nordosten sterne-mäßig Beachtliches aufzuweisen. Damit sind allerdings nicht die Sterne am Himmel, sondern die begehrten Michelin-Sterne für Gourmet-Restaurants gemeint, die jährlich im Herbst vergeben werden. Immerhin neun davon stehen aktuell auf der Haben-Seite. Das könnte sich im nächsten Guide Michelin, der Bibel der Restaurant-Kritik, durchaus ändern. In die eine, oder die andere Richtung.

Vergeben werden die begehrten kulinarischen Meriten an Restaurants, nicht an Personen. Aber da nun einmal in der Küche eines Gourmet-Tempels Menschen arbeiten, sind deren Chefs die sogenannten Sterneköche. Ob ein Sternekoch ohne Restaurant sich noch so bezeichnen kann, darüber scheiden sich die Geister. Ich meine, man muss das differenziert sehen. Es gibt ja schließlich auch in der Branche Sternschnuppen.

Einer der Kandidaten, die im Nordosten neu nach den Sternen greifen, ist Oliver Pfahler, Küchenchef im Gourmet-Restaurant des mondänen Vierstern-Superior Rugard Hotels an der Strandpromenade in Binz. Pfahler arbeitet seit Anfang 2014 an der Ostsee und hat seinen Dienst als amtierender Sternekoch angetreten. Den Stern hatte er in seiner früheren Wirkungsstätte, dem Töpferhaus in Alt-Duvenstedt, erkocht. Diesen Erfolg will er auch in Binz wiederholen. Pfahler: „Den Stern auch in das Rugard zu holen, ist mein erklärtes Ziel. Ich bleibe dabei meiner kulinarischen Linie treu, verarbeite nur beste Produkte so schonend wie möglich, aber in der Präsentation sehr aufwendig.“ Er sei, so Pfahler weiter, ein Vertreter der klassischen Küche, die er mit französischen Nuancen und einem modernen ge-



Oliver Pfahler kocht hoch oben und will nach den Sternen greifen. FOTOS: RAGWITZ

schmacklichen Touch kombiniert.

Eine interessante, so nicht vorhersehbare Rochade hat sich in Greifswald und Stolpe ergeben. Erst Anfang des Jahres schloss Stefan Frank das in der Hansestadt bekannte und beliebte „Le Croy“ und wechselte ins Sternerrestaurant des Gutshauses Stolpe. Dort hatte André Münch seinen Dienst quittiert. Nicht ganz freiwillig, aber aus eigener Entscheidung. Nun wollte er sich eine Auszeit von einem Jahr gönnen. Geschafft hat er es gerade einmal sechs Tage, um dann schon wieder allorts bei Kollegen auszuhelfen. Und ich freue mich sehr, dass der ambitionierte Koch dem Land an der Küste erhalten bleibt, denn er eröffnet am 30. Oktober dieses Jahres das „Le Croy“ neu. Und will auch dort mit seinem neuen Team im Jahr 2015 den Stern fest ins Visier nehmen. Bieten will er eine regionale, saisonal geprägte und zeitgemäße Küche, die sich wöchentlich in einer neuen Karte widerspiegelt. Münch: „Die Karte wird aus zwei Menüs bestehen,

Bei Diät Obst lieber nur in Maßen genießen

Wer ein paar Kilos verlieren möchte, dem kann doch Obst nicht schaden, denken viele Leute. Doch wer abnehmen will, sollte nicht andauernd Obst auf seinem Speiseplan stehen haben. Denn das kann wegen des enthaltenen Fruchtzuckers schnell zu Hüftgold führen, warnt die Verbraucher Initiative in Berlin.

Um die tägliche Kalorienzufuhr nicht ausufern zu lassen, essen Abnehmwillige während ihrer Diät Obst daher besser nicht zusätzlich zu den Mahlzeiten, sondern zum Beispiel als Ersatz für einen gehaltvollen Nachtisch

oder in Momenten, in denen sie großen Appetit nach süßen Naschereien verspüren.

Auch Fruchtsaft kann ein Dickmacher sein. Je nach Sorte stecken in einem Liter Saft um die 500 Kalorien – so viel wie in einer Hauptmahlzeit. Besser ist es daher, nur ein Glas pro Tag zu trinken und den Fruchtsaft auch mit Wasser zu verdünnen. Nach und nach könne man sich die flüssige Süße abgewöhnen, indem der Wasseranteil schrittweise erhöht und der Saftanteil schrittweise gesenkt wird, rät die Initiative.

die fein ländlich ausgerichtet sind, aber auch Edelprodukte beinhalten.“

Nicht minder interessant: die Restaurants von der Elbe bis nach Rügen und Usedom, die mit einem sogenannten Bib Gourmand gekürt wurden. Das sind eine Art kleine Sterne für kulinarische Qualität mit einem ausgezeichneten Preis-Leistungsverhältnis.

Warum die allerdings vom „Gourmand“ abgeleitet sind, wissen die Götter. Denn vom sprachlichen Ursprung war das eher die Bezeichnung für einen nimmersatten Vielfraß. Aber gut, auch Sprache wandelt sich, einigen wir uns auf die moderne Auslegung als „Genießer“. Und der muss nicht unbedingt ein Gourmet sein, der als Feinschmecker als sach-

kundiger Genießer definiert wird. Ich kenne aber eine Reihe von Restaurants, die eben diesen Bib Gourmand verdienen. Dazu zählen Tillmann Hahns Gasthaus in Kühlungsborn ebenso wie der „Alte Hof am Elbdeich“ in Unbesanden oder Jagdhaus in Heiligendamm. Ganz zu schweigen davon, dass Ronny Siewert, der beste Koch im Nordosten, längst seinen zweiten Stern verdient hätte und einige Bib Gourmand-Restaurants zu Anwärtern für den Stern zählen.

Meine Prognose: Der Stern für das Rugard steht so gar nicht in den Sternen. Soll auch heißen: Er ist realistisch. Ob das Gutshaus Stolpe dieses Jahr seinen Stern verteidigen kann und der ambitionierte Stefan

Frank dort überhaupt glücklich und sesshaft wird, bezweifle ich bei allem Respekt vor seiner Kochkunst. Gleiches gilt für die Nixe in Binz, wo Sebastian Syrbe nach einem kurzen Gastspiel abgängig ist. Schade, der junge Koch hat der Szene gut getan. Leider erklären sich weder der Küchenchef, noch das Management des Hauses zu Statements bereit. Dass aber im kommenden Jahr neue Sterne für den Nordosten hinzukommen, steht für mich außer Frage. Man darf also gespannt sein.

Michael H. Max Ragwitz



Am nächsten Dienstag lesen Sie, was passiert, wenn mit einem Schlachter die Pferde durchgehen.

http://www.svz.de/essen

Rezept der Woche

Lammbuschel

ZUTATEN FÜR 4 PERSONEN:

350 g Lammlunge, 350 g Lammherz, 100 g Sellerieknolle, 50 g Stangensellerie, 1 Zwiebel, 10 ml Weißweinessig, 150 ml Weißwein, 10 St. Pfefferkörner, 1 Tl Fenchelsamen, 50 g Creme fraiche, 30 g Butter, 20 g Mehl, 150 g Sahne, 1 Tl Kapern, 200 g Gemüsestreifen (Lauch, Fenchel, Sellerie), 1 Gewürzgurke, Salz, Pfeffer, Zitronenabrieb



ZUBEREITUNG:

Die Innereien eine Stunde wässern, danach mit kaltem Wasser, dem Essig, Sellerie, Zwiebel, Fenchelsamen und Pfefferkörnern in einem Topf auf den Herd stellen. Das Ganze aufkochen und dann nur leicht köcheln lassen. Die Lunge ca. nach einer Stunde, wenn sie weich ist, herausnehmen und das Herz für ca. weitere 30 Minuten köcheln lassen. Die Innereien kalt stellen. In der Zwischenzeit die Butter in einem neuen Topf zum Schmelzen bringen und mit dem Mehl eine Mehlschwitze herstellen. Den Weißwein angießen, verkochen lassen und mit dem Innereien-Fond durch ein Sieb angießen. Das Ganze auf ein Drittel reduzieren. In der Zeit die Lunge und das Herz in feine Streifen schneiden. Die Gemüsestreifen (Sellerie, Fenchel, Lauch) in die Sauce geben und mitkochen. Creme fraiche und die Sahne einrühren und das in Streifen geschnittene Fleisch ebenfalls wieder mit dazu geben. Das Beuschel nun mit Zitronenabrieb, Salz, Pfeffer, Kapernbeeren und Gewürzgurkenstreifen vollenden. Das Gericht kann man auch mit Lammrücken und geschmorten Radieschen kombinieren sowie mit Kräutersemmelknödel servieren.

Das Rezept stammt von Daniel Schmidthaler, Restaurant Alte Schule in Fürstentagen. Das vollständige Rezept gibt's hier: www.kulinarische-portraits.de/rezepte/rezepte.htm

Lila Kohlrabi schmeckt nicht anders als weißer

und grüne, knackige Blätter haben. Werden sie nicht sofort verwendet, entfernt man das Grün direkt an der Knolle und

schlägt sie in ein feuchtes Tuch ein. So kann sich das Gemüse bis zu sieben Tage im Gemüsefach des Kühlschranks halten.



Als Rohkost oder als Suppengrundlage geeignet: Kohlrabi lässt sich vielseitig verwenden. FOTO: BVEO