

Kochen & Genießen

Vermischtes

Agar-Agar ist vegane Gelatine

Für Vegetarier oder Veganer ist Agar-Agar eine pflanzliche Alternative zu Gelatine. Das Gelier- und Verdickungsmittel wird aus den Zellwänden bestimmter Rotalgen gewonnen. Es sei in vielen vegetarischen und veganen Produkten wie Eiscreme oder Desserts zu finden. Allerdings bindet nicht jedes Agar-Agar-Produkt gleich stark. Wer es in der Küche ausprobiert, sollte wissen, dass natürliche Bindemittel in Früchten die Gelierwirkung verstärken. Säure und Fett hemmen sie dagegen.

Die ältesten Getreidesorten

Einkorn und Emmer gehören zu den alten Weizenarten. Ursprünglich wurde das Getreide im Irak und Syrien angebaut. Heute werden Emmer und Einkorn öfter als Zutat in Brotsorten verwendet. Einkorn schmeckt intensiv nussig und hat eine kräftig gelbe Farbe, Emmer ist dagegen sehr würzig.

Bei Curry auf Zusätze achten

Wer Currygewürz kauft, sollte auf der Zutatenliste nachsehen, ob auch Salz oder Füllstoffe wie Stärke und Dextrose enthalten sind. Nötig sind diese Zusätze nicht. Besser ist es, das fertige Essen bei Bedarf nachzusalzen.

Currypulver kann aus 20 verschiedenen Komponenten bestehen. In fast allen Mischungen ist Kurkuma enthalten, das Curry seine gelbe Farbe verleiht. Hinzu kommen häufig Koriander, Kreuzkümmel, Kardamom, schwarzer Pfeffer, Ingwer und Bockshornklee.

Hahns kulinarische Vision

25-jähriges Kochjubiläum von Tillmann Hahn / Ehemaliger Sternekoch pflegt das Handwerk seines Berufs auf die ihm eigene Weise

Wenn es um die besten Köche in Mecklenburg-Vorpommern geht, darf der Name Tillmann Hahn nicht fehlen. Der in Hessen geborene Mittvierziger lebt seit 2002 im Nordosten, war Küchenchef im damaligen Kempinski Grand Hotel Heiligendamm und wirkte ab 2008 als Küchendirektor in der Yachthafenresidenz Hohe Düne in Rostock-Warnemünde. In den Gourmet-Restaurants „Friedrich Franz“ in Heiligendamm und „Der Butt“ in Warnemünde kochte er seit 2004 bis 2012 durchgängig auf Sterne-Niveau und zählte zur kochenden Elite des Landes.

Seit 2013 ist es zwar vermeintlich etwas stiller um den früheren Sternekoch geworden. Was nicht heißt, dass sich Hahn in den kulinarischen Ruhestand verabschiedet hat. Er ist vor allem im kulinarisch-beratenden Segment tätig, kann es aber offensichtlich auch nicht lassen, aktiv in der Küche zu stehen. In Bad Doberan betreiben seine Frau und er die „Klosterküche“ und das „Torhaus“. Und seit 2014 prangt an der Villa Astoria in Kühlungsborn der markante Schriftzug „Tillmann Hahn's Gasthaus“.



Tillmann Hahn begeht sein 25-jähriges Kochjubiläum natürlich in der Küche.

FOTO: RAGWITZ

Nach seiner kulinarischen Philosophie befragt, antwortet Hahn ohne Zögern: „Es war und ist für mich immer wichtig, mich auf die handwerkliche Seite meines Berufs zu besinnen und zu konzentrieren. Mir geht es darum, mit frischen Zutaten und möglichst unter der Vermeidung von Abfall auf handwerklich hohem Niveau zu arbeiten.“ Die Kombination aus

vielfältigem, elaboriertem Geschmack und ansprechender Präsentation verkörpere dann die Liebe beim Kochen, die seine Gäste erkennen und schätzen, so Hahn weiter.

Heute sei er kulinarisch wieder näher an seinen ersten gastronomischen Schritten, die er im Landgasthof als Schüler gemacht habe. Das allerdings immer mit sehr besonderen Zutaten von kleinen

Erzeugern aus der Gegend, mit rein handwerklicher Arbeit ohne die Fertigprodukte der Nahrungsmittelindustrie und -chemie. Sein Anspruch: Handwerklich solide, ehrlich, und nachhaltig. Hahn: „Es freut mich in diesem Zusammenhang, dass es immer mehr Menschen gibt, die die Qualität der Lebensmittel hinterfragen und althergebrachte Ernährungsweisen

und Zubereitungs-Dogmen aufbrechen und in Frage stellen.“ Schön sei es auch, dass Deutschland internationaler wird, durch Zuwanderung kulinarisch an Vielfalt gewinnt und damit ganz neue geschmackliche Erfahrungen entstehen.

Nach den kulinarischen Sternen wolle und könne er derzeit nicht greifen. „Aber wenn jemand sein Unternehmen damit schmücken möchte, kann ich ihm den Weg dahin gerne weisen“, meint Hahn selbstbewusst. Auch als Gastwirt ist ihm deshalb die Handwerklichkeit der Sterneküche sehr wichtig. Aus seiner Sicht ist MV, trotz großer regionaler Unterschiede und Raum für Verbesserung, kulinarisch grundsätzlich gut aufgestellt. Er selbst wünscht sich mehr ethnische Vielfalt und „ein wenig mehr Mut bei den hiesigen Menschen aus fremden Kulturen, ihre Küche auch hierzulande anzubieten.“

In diesen Tagen begeht Hahn übrigens sein 25-jähriges Jubiläum als Profikoch. Es wundert niemanden, dass er das auf seine Weise, nämlich am Herd, verbringt.

Michael H. Max Ragwitz

Nur das Innere zum Kochen verwenden

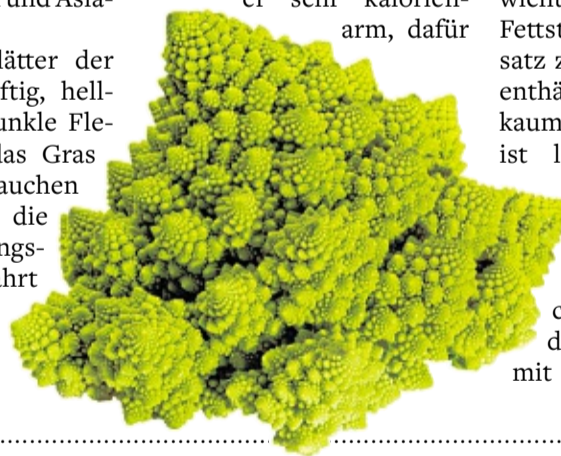
Zitronengras ist vor allem in der asiatischen Küche eine wichtige Zutat. Es gibt Fisch und Fleisch, aber auch Suppen, Reis und Nudeln eine frische, zitronige Note. Zum Kochen entfernt man das holzige Ende des Stängels und die äußeren, harten Blätter. Anschließend schneidet man die Spitze ab und das Innere in dünne Scheiben oder hackt es fein. In Suppen und Schmortöpfen werden die Halme meist mitgegart und anschließend

wieder entfernt. Zitronengras finden Verbraucher in gut sortierten Supermärkten, Feinkostläden und Asia-shops.

Die äußeren Blätter der Halme sollten saftig, hellgrün und ohne dunkle Flecken sein. Wer das Gras nicht gleich verbrauchen möchte, wickelt die Stangen in Zeitungspapier und bewahrt sie im Gemüseschrank auf.

Grün und gesund: Romanesco schmeckt intensiver als Blumenkohl

Romanesco vereint die Vorteile des Blumenkohls ohne seine Nachteile. So ist er sehr kalorienarm, dafür



steckt viel Vitamin C, Folsäure, Provitamin A und Niacin in ihm. Letzteres ist wichtig für den Eiweiß- und Fettstoffwechsel. Im Gegensatz zu anderen Kohlsorten enthält Romanesco aber kaum blähende Stoffe und ist leicht verdaulich. Er schmeckt außerdem kräftiger und intensiver als Blumenkohl, erläutert der Verbraucherinformationsdienst aid. Das Gemüse mit den Röschen kann ge-

kocht, blanchiert oder frittiert werden. Mit etwas Zucker und Zitronensaft im Wasser behält er seine grüne Farbe. Wenn der Kohl sehr jung und zart ist, schmeckt er auch als Rohkost.

Je eher man Romanesco verbraucht, desto besser schmeckt er. Sehen die äußeren Hüllblätter welk oder gar gelb aus, lässt man ihn lieber liegen. Denn überlagerter Romanesco schmeckt muffig und hat viel von seinen Nährstoffen eingeblüht.

Geschmackvoll

Max is(s)t dual...

Was ich an Ekkehard „Ekke“ Hahn immer wieder faszinierend finde, ist seine Fähigkeit, auch mit seinen blitzenden Augen zu sprechen. Die kochenden Plaudereien mit dem Vollblutschauspieler gehören in diesem Sinne zu den schönsten kulinarischen Erlebnissen, die mir bisher widerfahren sind. Dementsprechend huscht mir stets ein schelmisches Lächeln übers Gesicht, wenn ich hin und wieder eine Botschaft von ihm erhalte.

So in diesen Tagen, als er mir zwei Gerichte aus der Kategorie Jahresendspeisen zusandte. Das eine ist ein traditionelles polnisches Weihnachtsessen und wird „Hering unter der Decke“ genannt. Das andere hat den geheimnisvoll klingenden Namen „Janssons Versuchung“. Den zugedeckten Hering kannte ich aber bereits. Der „gültet“ also nicht, lieber Ekke Hahn. Den nehme ich für mich in Anspruch, zumal der auch ganz einfach zuzubereiten ist. Dazu legt man mundgerechte Stücke von Mat-

jesfilets in eine Auflaufform. Darauf kommt eine Schicht klein gewürfelte Rote Bete sowie eine weitere Schicht in Scheiben geschnittener, bissfest gekochter und mit gehacktem Knoblauch vermengter Möhren. Damit sind die Schichten noch nicht erschöpft. Denn nun werden hauchdünne rohe Porree-Ringe aufgelegt. Das alles wird mit Salz, Pfeffer und etwas Essig abgeschmeckt. Zuletzt kommt noch eine Schicht klein gewürfelter, hartgekochter Eier zum Einsatz. Ekke Hahn will das Ganze mit Mayonnaise abdecken. Abgelehnt, bei mir kommt Crème fraîche zum Einsatz. Diese pikante Schichtspeise wird kühl gestellt. Nicht vergessen, sie gut durchziehen zu lassen. Jetzt kommt der Auftritt des Sängers Hahn. Dessen Spezialität soll auf den schwedischen Opernsänger Per Adolf „Pelle“ Janzon zurückgehen, der auch als Feinschmecker galt und sich dieses Gericht stets nach einer Opernaufführung einverleibte. Dazu gibt man ebenfalls schichtweise in eine Auflaufform geschälte, in dünne Stifte geschnittene Kartoffeln, hal-

bierte Anchovisfilets und in Butter goldbraun gedünstete Zwiebeln. Zum Schluss noch mal eine Schicht Kartoffeln. Sahne, Butter und die Anchovis-Marinade drüber und bei 170 Grad 20 Minuten backen. Nach einem weiteren Schuss Sahne nochmals 20 Minuten backen. Fertig ist ein wohlschmeckendes, zugegeben nicht gerade kalorienarmes, Gericht für kalte Winterabende oder eine Mittagsmahlzeit, die man so nebenbei zubereiten kann. Dass dazu ein kühles Bier und ein Köm ganz gut munden, verriet mir Ekke Hahn schmunzelnd. Schmeckt auch vor Vier, blinzelte er mir zu. So kann es gehen, wenn zwei Männer im besten Alter miteinander „plachandern“. Entsprechend schwer habe ich mich mit dem Motto dieser Kolumne getan. Das hätte auch „schichtweise“, „durchgedreht“ oder „sagenhaft“ lauten können. Eine weitere Variante wäre „singend“ gewesen. Denn wie Sie sicher wissen, kann der

Hahn ja auch ganz trefflich (nein: nicht krähen) singen. Auch das verbindet uns, wenngleich meine Stimme nur zu bestimmten Melodien ganz passabel klingt.

Aber ich könnte mir vorstellen, mit Ekke Hahn stimmige Küchenlieder zu singen. Was der Krug und der Brauer konnten, gelingt uns auch. Wie wäre es zum Beispiel mit einem Duett à la „Kann denn essen Sünde sein, darf es niemand wissen, wenn man gut isst, wenn man einmal alles vergisst, vor Glück...“ Die Krönung wäre allerdings die Neufassung des legendären „Sentimental Journey“ mit dem Text: „Komm, wir machen einen kleinen Einbruch in die Konsum-Fleischerei...“. Bleibt nur zu hoffen, dass uns dabei nicht die Polenta erwischt...

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

