

Liebe Koelzow-Teilnehmer,

im Folgenden habe ich die Rezepte des Menüs, welches ihr in Koelzow gegessen habt, niedergeschrieben. Diese Niederschrift habe ich nicht im eigentlichen Sinne einer Rezeptsammlung angefertigt, sondern vielmehr durch eine große Zahl an Anmerkungen und Kommentaren ausgeweitet. Ich hoffe, dass die Rezepte an sich trotzdem nachvollziehbar sind. Wenn ich auf konkrete Mengenangaben an manchen Stellen verzichtet, so nur deshalb, weil es sie nicht gibt und eigentlich auch nicht geben kann. Bitte seht die folgenden Erklärungen somit als das an, was sie sind: Konzepte.

Cappuccino von roter Beete und Meerrettich mit geräucherter Forelle und Dill

Für die Suppe Zwiebeln (eine) und Knoblauch (zwei Zehen) in Öl anschwitzen.

Ich nehme hier ganz ordinäres pflanzliches Öl, zumeist Rapsöl. Kostet nicht viel, ist geschmacksneutral und hält grundsätzlich auch hohe Temperaturen aus (die wir natürlich - außer beim Frittieren - nicht nutzen ;-)). Nur mit Olivenöl zu kochen ist eine absolute Unsitte. Olivenöl ist ziemlich geschmacksintensiv und verhältnismäßig teuer. Gutes (= teures) Olivenöl hat zwar wenigstens einen sehr angenehmen Geschmack - dieser wiederum passt bei Weitem nicht in jedes Gerichts und verfliegt beim Erhitzen gänzlich. Übrig bleibt dann, was billiges Olivenöl von Anfang an maximal hat: Ein sehr herber, fast bitterer Geschmack. Quintessenz: Billiges Olivenöl braucht kein Mensch (das ist wie mit Kuhmilchmozzarella...) und teures Olivenöl benutzt man nur für das „Finish“ eines Gerichtes ganz am Ende und kurz vor dem Servieren (als allerletzten Schritt). Kochfette der Wahl sind allgemein normale, neutrale Pflanzenöle, Butter und Butterschmalz. Ende.

Nun zurück zu den Zwiebeln und dem Knoblauch, die nur glasig angeschwitzt wurden. Mit ca. 100 ml Weißwein und 100 ml Wermut ablöschen und auf ein Viertel reduzieren.

Als Koch-Weißwein nutzt man am besten einen trinkbaren, aber vor allem sauberen, einfachen und trockenen Weißwein. Ich bevorzuge Riesling, Weißburgunder, Grauburgunder und Rivaner. Vergisst Herrn Birolek - kein vernünftiger Mensch (außer er ist ein alternder und vermögender Show-Star) kocht mit dem Wein, den er trinkt. Eine Qualitätsverschlechterung stellt ein guter Wein niemals dar, aber würdet ihr wirklich einen 10-EUR-aufwärts-Wein auf 100 °C erhitzen und mit Salz, Pfeffer, Zucker und Essig vergewaltigen? Wohl kaum. Also 3-5 EUR die Flasche und fertig. Heißer Tipp meinerseits: Kauft euch eine Flasche von diesem Kochwein und verwendet soviel ihr braucht. Wenn ihr den Rest nicht beim Abwaschen und/oder Aufräumen vernichtet, wäre es schade ihn wegzuschmeißen oder nach einigen Tagen in höchst zweifelhaftem Zustand nochmals zu verwenden - also: Kocht ihn auf und flambiert ihn (einfach eine Flamme über den stark kochenden Wein halten). Wenn er aufhört zu brennen, von der Flamme ziehen, abkühlen lassen, in Eiswürfelbehälter abfüllen und einfrieren. Fertig ist euer Kochwein-Vorrat: Jederzeit verfügbar und in kleinen Mengen portionierbar. Nun noch kurz zum Wermut. Wermut ist das Viagra und Maggi der guten Küche. Kaum eine Sauce oder Suppe, in der er nicht verwandt wird. Standardmarke ist Noilly Prat (ca. 10 EUR/Flasche), deutlich billiger ist Martini extra dry (ca. 5 EUR/Flasche) und auch nicht viel schlechter. Er ist relativ herb (wie ich in meinem Vortrag erwähnte, ist auch das ein geschmacklicher Grundpfeiler eines guten Gerichtes)

und gibt eine Art „Grundwürze“. Sehr empfehlenswert. Kaufen und im Kühlschrank aufbewahren. Hält sich im Gegensatz zu Wein sehr gut und auch über längere Zeit.

Nachdem die Alkoholika reduziert sind mit 0,75 l Rote-Beete-Saft auffüllen und auf insgesamt rund 0,5 l einkochen lassen. In dieser Phase schon einmal Salz und Essig dazu.

Thema Essig: Es gibt kaum ein Produkt, dass, im durchschnittlichen Supermarkt gekauft, so beschissen schmeckt. Kauft euch bitte einmal einen anständigen Weißwein- und einen anständigen Rotweinessig. Gute Marken sind Fallot und Maille und kosten 3-4 EUR pro 0,5 l. Das hält erst einmal, kostet nicht die Welt und hat gar nichts mit dem Zeug von Kühne, Hengstenberg oder wem auch immer sonst zu tun. Mit Spezialessig-Sorten würde ich mich zurückhalten. Ein Sherryessig ist vielleicht noch (geschmacklich) sinnvoll und relativ günstig. Die ganzen anderen und insbesondere aromatisierten Sorten sind ziemliche Spielerei und weitestgehend unnötig. Da gibt es erst einmal bessere Investitionen.

Im Übrigen könnten - je nach Süße des Saftes - relativ erheblich Volumina des (Weißwein-) Essigs notwendig sein. Keine Angst. Soviel dazu bis die Suppe einen gewissen Biss hat. Salz und Pfeffer nach Geschmack ebenfalls. Sowie einen knappen EL Fenchelsaat (am besten im Mörser leicht angestoßen). Die Suppe etwas ziehen lassen (ca. 10 min) und durch ein Sieb abpassieren.

Für die Meerrettich-Haube Sahne halbsteif aufschlagen und mit Meerrettich (gerne auch aus dem Glas) abschmecken. Kräftig. Mit Salz und Zitronensaft würzen. Wie die Suppe ist das alles reine Geschmacks- und Gefühlssache. Dieses Gericht ist eine „Abschmeckübung“.

Als Beilage Pumpernickel buttern und mit geräucherter Forelle (als Variation wäre auch geräucherter Aal sehr schön, vielleicht wäre auch Matjes eine Idee ... oder Heringskaviar ... oder ...) belegen. Etwas Dill darauf. Vor dem Servieren pfeffern (aus der Mühle oder dem Mörser - hier hat Herr Birolek recht: fertig gemahlener Pfeffer ist ein „no go“) und mit etwas Zitronensaft beträufeln.

Die Suppe vor dem Servieren nochmalig abschmecken (Essig? Salz?) und in eine Tasse einfüllen. Mit der halbsteifen Meerrettich-Sahne „abdecken“ und pfeffern (als Kakao-Ersatz ... es heißt ja Cappuccino). Pumpernickel auf die Untertasse und servieren.

Lasagne von Büffelmozzarella und Gazpachogemüse mit Keta-Kaviar und Mango-Gazpacho

Diese kurzfristig ersonnene Variation des vielbeschriebenen Insalata Caprese ist sicherlich relativ weit weg vom Vorbild. Die Idee ist hierbei ein recht fruchtig-scharfer Sud (die Gazpacho) zusammen mit dem sehr milden Käse und etwas knackigem Gemüse. Als salziger Kontrapunkt fungieren der Keta-Kaviar und etwas Meersalz.

Mozzarella (Büffel!) in Scheiben schneiden (drei pro Portion). In etwa vier Teile Mango, zwei Teile gelbe Paprika, zwei Teile Salatgurke (geschält und entkernt) und ein Teil Staudensellerie pürieren. Mit Essig, Salz und Chili abschmecken (es soll fruchtig sein, aber nicht wie ein Dessertbestandteil schmecken ... also kräftig Essig rein). Man könnte das Ganze auch noch passieren - ich mag es aber lieber nur sehr fein püriert. Das Innere (bzw. Herz) eines Staudenselleriees (da muss man leider etwas verschwenderisch sein), etwas gelbe Paprika und

Gurke in feine Würfel schneiden. Als Marinade einen Mix aus einem Teil Weißweinessig, einem Teil neutralem Öl, einem Teil Olivenöl, Salz, Pfeffer, Zucker und ein wenig Senf herstellen (eine Art Basis-Vinaigrette; wieder eine gute Übung zum Abschmecken - ich plädiere dafür, die Vinaigrette an dieser Stelle eher säuerlich zu halten, um die Mango zu kontrastieren). Sellerie einerseits und Paprika/Gurke andererseits damit marinieren. Vor dem Anrichten jeweils noch einmal abschmecken (die Gurken werden noch Salz brauchen).

Nun noch etwas Schnittlauch-Öl herstellen. Hierfür Schnittlauch grob klein schneiden und kurz blanchieren (max. 10 s in kochendem Wasser, dann kalt abschrecken und abtrocknen). Mit etwas Zitronensaft, Salz und mit neutralem Öl knapp bedeckt sehr fein pürieren. Das dauert etwas, so dass das Öl zu heiß werden könnte (es sollte niemals mehr als lauwarm werden). Im Zweifelsfall das Pürieren unterbrechen und die Apparatur kurz in den Gefrierer stellen. Das Öl kann man passieren. Ich würde es aber wieder so lassen, wie es ist ... besserer Konsistenz, bessere Farbe. Ist die Masse zu dick, mit etwas Öl verdünnen.

Nun beginnt die Schichtarbeit. Auf den Teller ein Klacks Mango-Gazpacho geben und mit dem Schnittlauch-Öl umgeben. Eine Scheibe Mozzarella zentral platzieren, hierauf die Gurke/Paprika (abgeschmeckt?) geben, noch einmal Mozzarella, die Selleriemischung und Mozzarella. Das Topping ist jetzt etwas Crème fraîche, etwas „fein-grobes“ Meersalz und Keta-Kaviar (als Ersatz ginge auch Heringskaviar oder ähnliches ... sollte man beides nicht bekommen, lässt man es einfach weg ... wäre aber schade!).

Wenn ich von „fein-groben“ Meersalz spreche, meine ich das mittlerweile in aller Munde befindliche „fleur de sel“ und seine Verwandte. Hierzu könnte ich mich stundenlang aufregen. Tue ich jetzt aber nicht. Nur in aller Kürze! Diese „besonderen Salzarten“ sind geschmacklich gut und sehr rein. Sie werden sehr aufwendig produziert und sind damit irgendwie auch ihren Preis wert. Einen wirklichen geschmacklichen Unterschied zu normalem, raffiniertem Meersalz (ca. 1 EUR/500 g im Supermarkt) gibt es aber NICHT!!! Zumindest ist er so subtil, dass selbst ausmachte Profis (wer auch immer sich Salzprofi nennen mag) keinen Unterschied zwischen diesen ganzen Meersalzen ausmachen können. Selbstverständlich besteht ein Unterschied zwischen Salinen-Salz und Meersalz, wobei ich unbedingt letzteres vorziehe (allerdings aus dem Supermarkt). Mein persönlich bevorzugtes „tolles Salz“ ist Maldon Sea Salt (250 g ca. 6 EUR), das sehr schöne, feine Kristalle hat und sich perfekt zum „Würzen“ eignet. Allgemein kann es ziemlich interessant sein, ein Produkt erst einmal zurückhaltend (mit "normalem" Meersalz) zu salzen und vor dem Servieren noch einmal solch ein grobes Salz zu verwenden. Damit erhält man ein wenig Dynamik auf dieser Skala während des Essens. Genau dies gilt auch bei diesem Gericht. Unsere geliebten Fernseh-Spitzenköche aber, die permanent mit Spitzen-Olivenöl braten und mit Spitzen-Salz ihr Nudelwasser würzen, sind diesbezüglich nichts mehr als prollige, dumme Angeber. Spart euer Geld. Würzt euer Kochwasser weiterhin mit normalem Salz! Mein Maldon Sea Salt für damals rund 5 EUR hält bei mir im Übrigen schon seit 12 Monaten und ist nicht einmal halb leer...

Mascarpone-Risotto mit Pangritata, Bacon und Ruccola

Risotto ist, meiner Erfahrung nach, ein Gericht, von dem unterschiedliche Menschen auch sehr unterschiedliche Vorstellungen bezüglich seines Soll-Zustandes haben. In Koelzow war das Risotto von meiner Vorstellung durchaus etwas entfernt. Im folgenden stelle ich nun also ein Rezept und eine Technik vor, wie man „mein“ Risotto herstellt. Abgesehen davon habe ich den

geschmorten Knoblauch (der stand in Koelzow leider nicht zur Verfügung) im Sinne eines etwas leichteren, frühingshafteren Geschmacks durch Lauch ersetzt.

Die Idee eines Risottos besteht ja darin, dass der Reis in seiner eigenen Sauce gekocht wird und mit seiner eigenen Stärke eben diese bindet. Um diese Sauce möglichst leicht zu halten, sollten zwei Dinge beachtet werden: Zum einen wird der Reis vor dem Kochen gewaschen bzw. eingeweicht und zum anderen wird die Mascarpone (im Gegensatz zu Koelzow) separat gereicht. Nun aber im Detail...

Ca. 50 g Risotto-Reis (ob Arborio, Carnarolio oder Vialone nano bleibt dem persönlichen Geschmack und dem Sortiment des frequentierten Ladens überlassen) pro Person in eine Schale geben und mit einem deutlichen Überschuss an Wasser bedecken. Umrühren, Wasser abgießen. Wieder mit Wasser bedecken, rühren, abgießen. Dies sollte man ruhig einige Male wiederholen - zumindest bis das Wasser nicht mehr allzu stark getrübt wird. Alternativ könnte man das Ganze auch etwas beschleunigt unter fließendem Wasser in einem Sieb machen.

Diese Technik entstammt der Zubereitung von Sushi-Reis und ist definitiv nicht klassisch. Klassisches Risotto ist mir aber auch häufig zu stärkehaltig und damit dicklich und fest. Um im fertigen Risotto ein definierbares Korn und eine nicht zu dicke „Sauce“ zu haben, möchte ich also zumindest die leicht flüchtige Stärke, die außen am Korn haftet, loswerden. Darüber hinaus gilt es zu beachten, das Risotto nicht zu kräftig zu rühren, um nicht zuviel Stärke aus dem Reis „herauszurühren“. Gleichzeitig muss man dies aber im richtigen Maße eher am Beginn des Kochprozesses gemacht haben, weil sonst zum Ende des Garprozesses hin (bei kräftigem Rühren) die Reiskörner brechen würden. Wie ihr seht: Wenn man es richtig gut machen will, ist Risotto machen nicht ganz trivial. Letztlich ist es aber mit etwas Übung kein Problem. Ich würde aber nachhaltig davon abraten, dieses Gericht für vierzig Leute auf einem fremden Herd in einem zu kleinen Topf zu machen...

Nun aber wirklich zum Rezept. Eine Zwiebel, zwei Zehen Knoblauch, eine halbe Stange Lauch und eine Stange Staudensellerie (für 4-6 Portionen) jeweils sehr klein schneiden und in Öl anschwitzen (was nehmen wir für ein Öl??? Butter ginge natürlich auch.). Wenn alles bei milder Hitze schön langsam farblos durchgeschmort ist, den gewaschenen Reis hinzufügen und auch etwas anschwitzen. Weshalb man den Reis auch anschwitzt ist mir übrigen trotz intensiver Recherche unklar. Eigentlich macht es keinen Sinn. Aber es steht in jedem Rezept. Also machen wir es auch so. Wir machen das aber nicht sonderlich lang, sonst setzt das ganze Zeug nämlich am Topfboden an und das will ja niemand. Nun löschen wir mit Weißwein und Wermut ab (s.o.). Ein guter Schuß jeweils darf es schon sein und lassen mit etwas höherer Flamme die Flüssigkeit einziehen bzw. verdampfen. Nun füllen wir sukzessive mit einem hellen Fond auf.

Hierbei gilt es wieder einiges zu beachten. Zuallererst: Was für ein Fond? Gemüse ist möglich. Instant ist möglich. Beides halte ich für suboptimal. Für mich gehört da ein anständiger selbst gemachter Geflügelfond hin. Rezept? Man bräune zwei Zwiebeln (ungeschält und quer halbiert) auf Alufolie und der Herdplatte bis sie an der Auflagefläche schwarz sind (ja, verkohlt!). Nun nehme man ein Kilo Hühnerklein (kann man auch ruhig tiefgefroren kaufen und besteht dann meist aus Huhn minus Brust und Keulen) und packe es mit zwei Karotten, einer Stange Lauch, einer Stange Staudensellerie und zwei Tomaten in einen Topf. Wenn man diese ganzen Zutaten vorher klein schneidet bzw. klein hackt, hat man eine bessere und schnellere Extraktion der Aromen. Nun füllt man das Ganze mit kaltem Wasser auf und fügt etwas Lorbeer, frischem

Thymian und evtl. einigen Petersilienstängeln (das ist dann sozusagen das Bouquet garni) hinzu. Ein paar Pfefferkörner wären auch gut, wenngleich die Brühe am Ende im besten Sinne „neutral“ schmecken soll - also mit den Aromaten nicht übertreiben. Diesen Ansatz läßt man nun langsam aufkochen. Dabei bildet sich irgendwann ein trüber Schaum, den man immer wieder abschöpfen sollte (dieser Schaum ist kulinarischer „Dreck“: er besteht aus koaguliertem Eiweiß, der die Brühe trübt und gleichzeitig Aromen bindet und somit Geschmack aus der Brühe zieht). Wirklich aufkochen lassen wir die Brühe im übrigen nicht - sie soll maximal simmern, also nur ganz kleine Bläschen aufsteigen lassen. Und das gut und gerne über einige Stunden. Zwei Stunden sind das absolute Minimum, vier bis sechs würde ich aber eigentlich vorschlagen. Am Ende dieser Zeit wird die Brühe abpassiert. Perfektionisten schöpfen hierfür nur die Brühe aus dem Topf durch ein Sieb und vermeiden den Transport jedweder Festbestandteile, die die Brühe trüben könnten. Wie auch immer: Auf keinen Fall Gemüse oder Fleisch durchpressen! Die Brühe kann man nun leicht salzen und läßt sie erkalten. Warum wir nicht schon früher gesalzt haben? Weil es falsch gewesen wäre. Der Geschmack soll aus dem Gemüse und dem Fleisch in das Wasser. Am besten geschieht dies in einer hypotonen Lösung, also einer Lösung, die salzärmerer als das Innere des Gemüses und des Fleisches ist. Dadurch nämlich strömt Wasser in die Zellen der Zutaten ein (theoretisch bis Wasser und z. B. die Fleischzellen gleiche Salz-Konzentrationen aufweisen), was die Zellen zum Anschwellen und in Kombination mit der Hitze einwirkung zum Platzen bringt. Das Resultat: Fleisch und Gemüse sollten am Ende nach „nichts“ mehr schmecken und ihr ganzes Aroma sollte im Badewasser (= unser Fond). Quintessenz: Von der Logik her ist ein Fond erst nach dem Kochen zu salzen, um eine maximale Extraktion der Aromen zu erreichen. Von dem erkalteten Fond, der vielleicht sogar etwas geliert, kann man dann schließlich prima das Fett abschöpfen bzw. ablöffeln. Es lohnt sich, gleich eine relativ große Menge zu kochen, da man das ja nicht jedes Mal neu machen möchte und man zudem den Fond prima einfrieren kann. Wenn man will kann man ihn aus Gründen des Platzsparens auch nochmalig reduzieren und später bei Bedarf wieder mit etwas Wasser verlängern.

Jetzt gehen wir aber einmal davon aus, dass der Fond schon da ist und er leicht erwärmt neben dem Risotto-Topf steht. Nun sollte man etwas Fond angießen (Reiskörner bedecken) und die Hitze etwas reduzieren. Das Risotto sollte, meiner Meinung nach, bei milder Hitze gekocht werden, da es dadurch nicht ansetzt und sich der Fond nicht allzu sehr reduziert, was wiederum den Geschmack übersteuern würde. Bei milder Hitze (mehr simmern als kochen) muss man nun auch nicht permanent rühren, wie es immer in den Rezepten steht. Gelegentliches umrühren reicht völlig. Wenn das Risotto trockener wird, wieder mit Brühe auffüllen. Insgesamt braucht man ca. die 2,5- bis 3-fache Menge an Flüssigkeit, wie man am Anfang Reis eingesetzt hat.

Der Kochprozess kann in diesem Stadium jederzeit unterbrochen werden, indem man das Risotto von der Hitze nimmt und abkühlen läßt. Die hierdurch verursachte Qualitätseinbuße ist makulant und wird auch in „Drei-Sterne-Häusern“ toleriert. Weitergaren tut man das Ganze, indem man zum kalten Risotto warme Brühe hinzufügt und einfach weiterkocht. Ein klassisches Beispiel für „vorausschauende, pedantische Vorbereitung“.

In dieser Phase sollte man immer wieder probieren. Der Reis sollte gar sein, aber noch ein gewissen Biss haben. Was das bedeutet, ist definitiv persönlicher Geschmack. Gleichzeitig sollte das fertige Risotto, meiner Idealvorstellung nach, relativ weich sein und noch, etwas behäbig zwar, von einem Löffel laufen können. Bevor man also am Ende mit Salz und Pfeffer abschmeckt und ein kräftiges Stück Butter (50-100 g) und eine deutliche Menge Parmesan (auch 50-100 g)

hinzufügt, sollte das Risotto noch relativ suppig sein - durch die Butter und den Parmesan wird der Sud noch weiter gebunden. Jetzt alles noch einmal verrühren und kurz (ohne Hitze) ziehen lassen. Nochmals abschmecken. Salz? Etwas Essig? Noch mehr Parmesan? Fertig und schleunigst servieren. Dieses „Basis-Risotto“ könnte man natürlich weiter variieren. Klassisch mit Safran. Oder mit etwas püriertem und vorher blanchiertem Lauch. Etwas frischer Thymian. Geschmackssache. Lassen wir es diesmal so.

Als Garnitur kommen auf das Risotto einige Mandelstifte und Weißbrotwürfel, die jeweils im Backofen geröstet wurden. Ich röste Nüsse und Brot immer im Backofen, weil das Resultat viel gleichmäßiger und die Gefahr der latenten Verkohlung deutlich geringer ist. Beides kann man schon vorbereiten und dann vor dem Servieren mit etwas Salz und Olivenöl zum Warmmachen noch einmal in den Ofen stellen. Außerdem kommen noch einige Bacon-Würfel oder -Streifen dazu (in der Pfanne ausgelassen - kann man auch vorbereiten und wieder aufwärmen). Statt des Bacons könnte man im Übrigen auch schön ein, zwei große Garnelen sensibel braten und auf das Risotto tun - wäre eine nette Variante. Um das Ganze noch etwas frischer zu gestalten und einen herben, nussigen Ton hinzuzufügen, wird etwas verlesener und gewaschener Rucola mit wenig von dem Dressing der Vorspeise mariniert und ebenfalls als Garnitur verwendet. Oben drauf noch etwas schwarzer Pfeffer und „gutes“ Olivenöl ... fertig. Aber eins noch. Wo ist die Mascarpone? Die verstecken wir unter dem Risotto. Einfach auf den Teller eine Nocke Mascarpone geben und darauf das Risotto anrichten. Ist ein netter Effekt und gibt dem Risotto „beim Anstich“ gleich eine andere Konsistenz.

Niedrigtemperatur-gegarter Wildlachs auf Erbspüree mit Frühlingszwiebeln und Minzöl

Der Star bei diesem Gericht soll eindeutig der Lachs sein. Genauer: Seine Garmethode. Hier wiederhole ich mich noch einmal mit aller Entschiedenheit: Fleisch und Fisch sind schon tot! Spaß beiseite: Beim Garen von Fleisch und Fisch braucht es zumeist viel weniger Zeit und Temperatur als die meisten Menschen denken und die meisten Rezepte angeben. Die gilt zumindest für zarte, d. h. bindegewebsarme Grundprodukte. Was aber sind diese „zarten Grundprodukte“? Grundsätzlich jede Art von Fisch und Meeresfrucht, sowie die gemeinhin als „hochwertig“ bezeichneten Stücke vom Fleisch (v. a. Rücken und Filet), die zum Kurzbraten geeignet sind. All diesen „Stücken“ ist gemeinsam, dass das Muskelfleisch, welches wir hierbei essen, ausschließlich aus Muskelfasern und nur zu sehr geringen Anteilen aus sog. Bindegewebe (d. h. Bindegewebszellen und Bindegewebsfasern) besteht. Auf die Zubereitung von bindegewebsreichem Muskelfleisch werde ich im nächsten Rezept eingehen. Was also muss das Ziel einer Garung von solch feinem, filigranen Fleisch sein? Wir wollen vor allem die Konsistenz und das Aroma ändern. Unter Temperatureinfluss koagulieren Proteine und zerfallen große chemische Moleküle (die von uns sensorisch nicht wahrgenommen werden können) zu kleineren (die einen aromatischen „Wert“ haben, weil sie von unseren Geschmacks- bzw. Geruchssinn wahrgenommen werden können). Letzterer Aspekt ist ausgesprochen interessant, aber relativ leicht nachzuvollziehen. Seit einigen Jahren schwappt ja ein „Tsunami der Carpaccios“ über uns. In diesem Zusammenhang werden ja auch alle möglichen Arten von Fleisch und Fisch in dünne Scheiben geschnitten. Wenn man jetzt einmal alle möglichen Arten von „rotem Fleisch“ in solche rohen Scheiben schneidet und isst, wird man feststellen ... dass ... sie alle gleich schmecken. Zumindest fast. Die Konsistenz und Farbe mag sich leicht unterscheiden, aber besonders deutliche Unterschiede bezüglich des Aromas werden sich kaum

einstellen. Erst wenn man diese Fleischstücke gart, wird der Unterschied deutlicher. Dann schmeckt Reh nach Reh, Lamm nach Lamm und Rind nach Rind. Und je länger man Fleisch gart, desto mehr Aroma entwickelt sich. Hier aber entsteht ein neues Problem: Je länger man gart desto mehr Wasser verliert das Fleisch. Es wird trocken. Auch nicht gut. Dieser Mechanismus erklärt sich vor allem dadurch, dass durch die bereits erwähnte Proteinkoagulation das Fleischstück immer mehr schrumpft und das Wasser quasi herausgepresst wird. Für das Austrocknen spielen noch einige andere Faktoren eine Rolle, aber die Temperatur und insbesondere ihre Höhe und die Dauer ihrer Einwirkung sind ausschlaggebend.

Der Balanceakt besteht also darin, Fleisch und Fisch gerade soweit zu erhitzen, dass (1.) sich die Proteine ausreichend denaturiert und koaguliert haben, damit eine angenehm zarter, leicht fester Biss entsteht, (2.) sich unter Hitzeeinfluss Aroma entwickeln konnte und (3.) möglichst wenig Wasser aus dem Fleisch oder Fisch herausgetrieben wurde. Zieltemperatur ist ein Bereich von 50-60 °C im gesamten Fleisch mit möglichst gering ausgeprägten Temperaturgradienten, d. h. nicht 120 °C außen und 40 °C im Kern, sondern bitte möglichst homogen.

Gehen wir das Ganze mal an unserem Lachs durch. Wir nehmen natürlich Wildlachs (von dem relativ günstige und relativ gute Tiefkühl-Varianten beziehbar sind ... der von Iglo ist ziemlich gut). Der schmeckt deutlich besser als sein Aquakultur-Verwandter, der ganz nebenher in den meisten Fällen unter ökologisch sehr zweifelhaften Bedingungen aufgezogen wird. Meinetwegen geht aber auch Zuchtlachs. Erst einmal nehmen wir den Lachs aus dem Kühlschrank heraus damit er sich schon einmal auf Raumtemperatur bringen kann. Dann Salzen und Pfeffern wir sein Unterseite und belegen die ehemalige Hautseite (der Lachs ist filetiert) mit einer Scheibe Räucherlachs. Nun geht der Lachs bei ca. 80 °C in den Ofen (mit Klarsichtfolie abgedeckt oder auch nicht - mit Folie dauert es auf jeden Fall etwas länger) und bleibt da so lange bis er gut ist (15-20 min sind ein Richtwert). Tut mir leid - das ist die maximale Angabe, die ich geben kann. Für den Lachs wollen wir eine homogene Temperatur von 50-60 °C - eher nur 50 °C im Kern. Das kann man mit einem Thermometer prüfen. Oder man hat das im Gefühl durch „draufdrücken“. Oder man bricht einfach ein Lachsstück (das Dickste) von unten her auf und schaut herein. Es soll beim Anblick und Anfassen nicht mehr roh und kalt sein, dürfte aber für meinen Geschmack durchaus noch leicht glasig sein ... aber das sei jedem selbst überlassen.

Die theoretisch schönste Variante bestünde im Übrigen darin, den Lachs einfach bei, sagen wir einmal, 55 °C zu garen. Damit gibt der Ofen die maximale Temperatur im Fisch vor und man hat eine maximal schonende Garung ohne jede Gefahr einer „Überhitzung“. Nachteil: Es dauert natürlich relativ lange, ca. 60 min. Am Einfachsten ist der oben propagierte Weg. Probiert ihn mal aus.

Dieser Lachs kommt auf einen Sockel aus Erbspüree, das ich in Koelzow aus technischen Gründen relativ dünn gemacht habe. Wer das mag, kann es auch gerne so kochen - ich persönlich bevorzuge es eher etwas fester (so ähnlich wie ein relativ leichtes Kartoffelpüree). Einfach tiefgefrorene Erbsen (frisch gehen natürlich auch und müssten dann vorher noch blanchiert werden) mit etwas Zwiebeln und Knoblauch in Öl anschwitzen. Mit wenig Wermut und Weißwein ablöschen. Nach dem Einreduzieren mit etwas Brühe angießen. Hierbei wirklich erst einmal nur so viel benutzen, dass der Topfboden leicht bedeckt ist und die Erbsen nicht anlegen. Deckel drauf und einige Minuten (ca. 5 min) garen. Diese Mischung (zuzüglich eines Stück Butter) dann fein pürieren (am besten mit einem Mixer, aber ein Pürierstab geht auch), die gewünschte Konsistenz mit Brühe einstellen (Sahne ginge auch, aber dämpft, meiner Meinung

nach, den „brillanten“ Geschmack der Erbsen) und mit Salz, Pfeffer, Zitrone und Zucker abschmecken. Das Minzöl stellt man genauso wie das Schnittlauchöl aus der Vorspeise her ... nur das man halt Minze (Zitronenmelisse wäre im Übrigen eine Alternative) benutzt. Kurz vor dem Servieren schwenkt man einige Erbsen (Zuckerschoten wären auch eine Möglichkeit) und geschnittene Frühlingszwiebeln in Butter an, die man ganz schlicht mit Salz und Pfeffer würzt. Als kleines Topping kommt etwas Crème fraîche auf den Fisch, die vorher mit Meerrettich, Zitrone und Salz abgeschmeckt wurde.

Anrichten ist jetzt ganz einfach. Eine Nocke Erbspürree (kann man natürlich auch in der Mikrowelle vor dem Servieren anwärmen - das ist absolut zulässig ... aber bitte: Wie immer vor dem Servieren noch einmal abschmecken!), darauf der Lachs, ein wenig von dem Crème fraîche und „on top“ einige Erbsen und Frühlingszwiebeln. Jetzt noch "à la Pollock" das Minzöl darüber und darum. Fertig.

Boeuf bourguignonne

In diesem Rezept geht es nun um zähes Fleisch. Zähes Fleisch! Dieses Schmorgericht bereitet man mit „schlechtem“ Fleisch zu. Es ist ein einfaches, bäuerliches Gericht. Somit hat das Ganze hier nichts mit Filet oder Roastbeef zu tun. Wir sprechen von Hals, Nacken, Schulter, Bug und dergleichen. Diesen ekligen Stücken, die voller Sehnen, Knochen und Fett sind. Diesen Stücken, die eines Feinschmeckers scheinbar nicht würdig sind. Das ganze Geheimnis der französischen Küche besteht darin, dass sehr begabte Köche - zumeist nachdem ihre ehemaligen Dienstherrn ihren Kopf verloren haben - unter dann ärmlichen Bedingungen (ich entschuldige mich für diese Formulierung) „aus Scheiße Gold machen“ mussten. Vorbei die Zeiten des adeligen Überflusses und der Freiheit der Produktwahl, hallo Abfall! Die größten Gerichte der Menschheitsgeschichte sind aus Armut und notgedrungener Kreativität geboren worden. Nichts gegen einen Filetsteak, aber wenn ich die Wahl hätte - ich würde ein gutes Schmorgericht fast immer vorziehen. Es ist immer sehr viel interessanter. Sehr viel geschmacksintensiver. Von geradezu magischer Tiefe, wenn es wirklich gut ist. Unschlagbar.

Bei „zähem“ Fleisch (im Gegensatz zum zarten, s.o.) haben wir auf einmal ein ganz anderes Grundmaterial und eine ganz andere Zubereitungsnotwendigkeit. Alles statisch und dynamisch stark belastete Muskelgewebe enthält viel (!) Bindegewebe. Kurz gesagt: Brät man so etwas kurz, ist es zäh wie Schuhsohle. Schuld daran ist vor allem ein Molekül, das Kollagen. Dies ist eine riesige Faserstruktur, die sich außerhalb der Zellen befindet und dem Gesamtgewebe Halt gibt. Diese Faser gilt es im wahrsten Sinne des Wortes beim Garen aufzulösen. Wenn man Kollagen nämlich über 70 °C erhitzt zerfällt es in seine Grundbestandteile ... und diese stellen Gelatinemoleküle dar. Gelatine wiederum ist über einer Temperatur von 37 °C sozusagen flüssig und damit kein Kauwiderstand mehr. Quintessenz: Zähes Fleisch muss relativ lange bei über 70 °C (aber auch nicht viel höher ... wir denken an das Wasser im Fleisch) gegart werden, damit das Kollagen „weschmilzt“ und das Fleisch zart wird. Als positiven Begleiteffekt, hat das Fleisch bei diesem Prozess jede Menge Zeit, um Aroma zu entwickeln. Ein perfektes Konzept: Ultrazartes Fleisch, maximales Aroma und maximaler „Charakter“!

Wie aber bewerkstelligen wir das nun? Wir nehmen eines der genannten Stücke vom Rind (ca. 1 kg für vier Personen) und parieren das anständig. Wir schneiden also alles weg, was wir nicht essen wollen, d. h. einfach gesprochen: alles Weiße. Nun scheiden wir das schieere Fleisch in relativ große Würfel und braten dieses Fleisch in Öl an. Kein Salz. Kein Pfeffer. Kein Mehl. Ich

mache das am liebsten in einer Pfanne und lege immer nur relativ wenig Fleisch in die Pfanne, so dass das Fleisch in einer Lage liegt und die Pfanne nicht zu sehr abkühlt. Das Fleisch soll braten und nicht dünsten oder kochen.

Wenn Wasser aus dem Fleisch läuft (diese hässliche grau-braune Brühe, die wohl jeder schon einmal gesehen hat), liegt das nicht an „wässrigem Fleisch“ (wie man immer wieder gerne behauptet), sondern an zuviel Fleisch in der Pfanne und zu wenig Temperatur. Der Sinn des Anbratens besteht in der sog. Maillard-Reaktion, was eine Art des Karamellisierens ist und dem Gericht zusätzliches Aroma gibt. Bräune ist gleichbedeutend mit Aroma. Schwarz ist gleichbedeutend mit bitter. Bei Schmorgerichten wollen wir möglichst viel „braunes Aroma“.

Wenn man das Fleisch nun portionsweise angebraten hat, stellt man dies erst einmal in einer Schüssel beiseite und die Pfanne ebenfalls. In einem (Schmor-) Topf lässt man nun wenig Öl heiß werden und schwitzt ein bis zwei Zwiebeln an bis sie schön gebräunt sind. Dann fügt man einen gehäuften EL Tomatenmark hinzu und karamellisiert dieses. Nun gießt man mit etwas Rotwein auf und läßt diesen komplett einreduzieren bis das Ganze wieder brät. Warum? Maillard-Reaktion! Wieder ablöschen, einreduzieren lassen und „braten“. Und wieder und wieder. Wenn ihr euch richtig Mühe geben wollt, macht ihr das ruhig vier bis sechs mal. Weniger geht natürlich auch - insgesamt sollten ca. 250-375 ml Wein verbraucht worden sein. Nun schmeißt ihr das Fleisch wieder in den Topf und gießt mit Wasser auf (großzügig bedecken). Wenn ihr habt, könnte ihr auch zusätzlich dunklen Fond verwenden. Die meisten von euch werden den nicht haben. Lohnt sich aber, so etwas im Gefrierschrank zu haben. Das "echte" Rezept sieht orthodoxerweise (und zu eurem Glück) aber keinen Fond vor (mit Fond wird es aber besser). Schmeißt noch zwei Karotten, eine Stange Sellerie, sowie einige Lorbeerblätter dazu. Sternanis wäre auch ein Tipp. Jetzt kann man auch etwas salzen, wobei man bedenken sollte, dass die Sauce noch stark reduziert wird und somit leicht übersalzt werden kann.

Zum Thema Rotwein noch eine Anmerkung: Bei diesem Gericht gilt zwar, was ich oben gesagt habe (Kochwein ist nicht gleich toller Trinkwein!) - aber der Wein für dieses Gericht sollte wirklich „sauber“ sein. Er muss vielleicht kein perfektes Aroma und keine perfekte Balance besitzen, aber er sollte auf jeden Fall keine Fehltonen haben. Die intensivieren sich nämlich beim Kochen. Ich kenne im Übrigen einige Leute, die mir mit großer Leidenschaft erklärt haben, dass man mit korkigem Wein immer noch gut kochen könne. Das ist saublöder Schwachsinn und schlicht und ergreifend FALSCH! So etwas versaut jedes Gericht. Ich bevorzuge für dieses Gericht einen schön fruchtigen Merlot oder, wenn man genug Geld hat, einen anständigen Pinot noir/Spätburgunder.

Nun kommen wir zum Thema garen. Möglichkeit 1: Auf kleiner Flamme, nicht einmal köcheln lassen (ca. 80 °C) für ca. 4-6 h. Möglichkeit 2: Den Inhalt des Topfes leicht auf dem Herd erwärmen (ca. 50-60 °C) und für 2 Stunden bei 90 °C in den Backofen stellen. Dann die Hitze auf 120 °C hochdrehen und weitere ca. 4-6 Stunden garen. Letztere Variante ist optimal, da das Fleisch ganz langsam erhitzt wird, damit minimal an Wasser verliert und maximal Aroma entwickeln kann. Wem das Ganze aber zu lange dauert, kann Variante 1 problemlos anwenden. Am Ende fischt man das Gemüse und die Gewürze heraus und passiert die Sauce ab. Diese wird nun auf den gewünschten Grad reduziert und abgeschmeckt. Eventuell kann hier noch einmal Tomatenmark oder Rotwein hinzufügen. Am Ende mit Salz, Pfeffer, Rotweinessig und Zucker abschmecken. Das ist bei diesem Gericht nicht unbedingt einfach. Wahrscheinlich muss man ein

wenig probieren bis man „den“ Geschmack hinbekommt, der gewünscht ist. Ist die Sauce ausreichend reduziert, zieht man sie von der Flamme bis sie nicht mehr kocht und fügt das Fleisch wieder hinzu. Zu diesem Zeitpunkt könnte man auch anständig gegarte Karotte hinzufügen ... und Champignons ... und Speck ... und Perlwiebeln ... ganz nach Geschmack. Zum Erwärmen in den 120 °C heißen Backofen stellen. Nicht kochen lassen, nur erwärmen. Als Finish noch etwas glatte Petersilie hinzufügen und nochmals abschmecken. Wahrscheinlich fehlt Essig. Einfach eine Kelle von diesem geilen Zeug auf den Teller. Dazu Baguette oder Bandnudeln. Perfekt!

Zitrus-panna-cotta, Beerensud, Crème Chantilly und Amarettini “à la macchiato”

Ziellinie! Die ist ein Dessert. Das hat gar nichts mit Kochen zu tun. Also nur das Rezept. Keine Philosophie. Keine Erklärungen.

300 ml Sahne mit 50 g Zucker, dem Abrieb einer Zitrone, einer großen Prise Salz und einer ausgekratzten Vanilleschote aufkochen. Von der Flamme nehmen und 10 min ziehen lassen. Parallel 2-3 Blatt Gelatine (je nachdem, welche Festigkeit man bevorzugt) in kaltem Wasser einweichen. Diese nach ca. 5 min ausdrücken und zur leicht abgekühlten Sahne geben und verrühren. 200 g Joghurt (3,5-10% Fettgehalt) mit Zitronensaft (nach Geschmack) verrühren. Die Sahnemischung durch ein Sieb dazu passieren. Umrühren und abschmecken. Hauptfragen: Mehr Salz (ja, das meine ich ernst)? Mehr Zitrone? Mehr Zucker? In Gläser abfüllen und kalt stellen. Für den Beerensud ca. 400 g Beeren (TK) mit 150 ml Wein, ca. 50 g Zucker und 150 ml Wasser aufkochen. Pürieren, passieren und abschmecken. Kaltstellen.

Sahne schaumig schlagen (maximal halbsteif) und mit Zucker süßen. Etwas Vanille, Vanillezucker oder Vanille-Extrakt hinzufügen, sowie ein Schuss Rum. Noch etwas schlagen. Das Ganze sollte eine cremige und eher flüssige Konsistenz haben. Orientiert an gutem Milchschaum halt - das Ganze heißt ja „à la macchiato“. Dann zerbröseln man noch ein paar (trockene) Amarettini, indem man sie in einen Gefrierbeutel packt und mit einem Topf oder einer Pfanne mehrmals drauf schlägt.

Anrichten: Beerensud auf die gestockte Panna cotta geben. Im Anschluss die Sahne. Noch ein paar Amarettini-Brösel - fertig.

Löffeltrüffel

100 g Schokolade (70-85% Kakaoanteil, je nach Geschmack) klein hacken und in eine Schüssel mit etwas Rum, ca. 25 g Butter und Vanillemark geben. Parallel 100 ml Sahne (Verhältnis Sahne zu Schokolade 1:1) erhitzen (knapp unter den Siedepunkt) und zu der Schokolade gießen. Fleißig verrühren bis die Masse homogen ist (falls sich die Masse nicht auflöst, das nächste Mal die Stücke kleiner hacken und diese Mal noch einmal auf ein Wasserbad geben) und im Kühlschrank abkühlen lassen. Vor dem Servieren auf Raumtemperatur kommen lassen und mit Löffeln abstechen. Wer möchte, kann diese Masse auch noch einmal mit dem Mixer aufschlagen. Damit wird sie etwas lockerer. Ich persönlich mag die sehr feste Originaltextur jedoch am liebsten. Ob man diese Masse allerdings mit Rum und Vanille oder lieber doch mit anderem (z. B. Orangenlikör und -schale, Chili, frischer Minze und Minzlikör oder einem sehr, sehr guten Essig)

aromatisieren möchte bleibt natürlich jedem selbst überlassen... Auch pur und ohne zusätzliche Aromaten ist diese Masse gut - so lange die Schokolade an sich gut ist!