

**KOCHSCHULE**

# Gemüse von seiner feinsten Seite

Artischocken kurbeln die Fettverbrennung an, entgiften und tun der Galle gut. „Sie sind Detox pur für unseren Körper“, sagt Hans Jörg Bachmeier. Der Küchenchef vom „Blauen Bock“ in München zeigt bei der Leser-Kochschule diesmal, wie man der gesunden Knospe zu Leibe rückt. Der Aufwand lohnt.

VON STEPHANIE EBNER

„Ich mag Artischocken sehr gerne, aber ich habe mich noch nie an sie herangetraut.“ So wie Leserin Marlene Schuster geht es vielen. Artischocken werden in den Gemüseregalen oft links liegen gelassen. Aus Angst, nicht mit der Knospe umgehen zu können. „Dabei gibt es kaum ein so gesundes und aromatisches Gemüse wie die Artischocke“, sagt Hans Jörg Bachmeier und zeigt unseren Leserinnen, wie man sich an das verkannte Gemüse heranwagt. Der Profi arbeitet sich mit Sägemesser und Teelöffel zum Artischocken-Boden vor, der am aromatischsten ist. Den Blättern, die die Franzosen in eine Vinaigrette tunken, schenkt Bachmeier diesmal keine Beachtung.

Zum Bearbeiten der Knospe muss ein Zitronen-Wasser bereit gestellt werden, um die Artischocke darin einzutauchen. Nicht dass sie braun anläuft. „Der Umgang mit der Artischocke braucht etwas Übung – doch bei der dritten haben Sie den Dreh raus“, versichert der Profi.

Dazu soll es frittierte Ziegenfrischkäse-Ravioli geben. Weil auch viele sich scheuen, den Nudelteig selbst herzustellen, nimmt Bachmeier Frühlingsrollenteig. Der wird, wenn er frittiert wird, schön kross. Wichtig: Den Teig erst herausholen, wenn man ihn weiterverarbeiten will, sonst trocknet der Teig aus.

Wem das Frittieren zu fettig ist, dem rät Bachmeier, die Ravioli im Ofen zu backen. „Allerdings werden die Teigtaschen dann nicht so kross.“

Die getrockneten Tomaten, die für die Füllung benötigt werden, kann man übrigens ganz schnell selbst herstellen: Dazu Tomaten häuten, vierteln und entkernen und einzeln auf ein mit Backpapier belegtes Backblech legen. Mit Meersalz, Thymian und Puderzucker bestreuen. Für circa drei Stunden bei 80 Grad in den Backofen schieben, bis sie schön trocken sind.

Später am Tisch sind die drei Kochschul-Damen vom dem Gericht begeistert und überlegen, sich auch zu Hause mal an die Artischocke zu wagen – das ist kein Hexenwerk, sind sie sich einig: Mit ein wenig Übung klappt's. „Gut, dass die Artischocken-Saison gerade beginnt“, freut sich Johanna Schmidbauer.

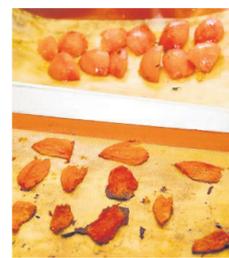
Auch wenn die Bezeichnung Tatar zunächst in die Irre führt – in diesem Tatar ist nicht ein Hauch von Fleisch. Stattdessen arbeitet der Küchenchef mit Roter Bete. Die Variante begeistert – es muss wirklich nicht immer Fleisch sein. Hier fehlt es überhaupt nicht. Vielmehr das Gegenteil ist der Fall. Leserin Ingrid Bohn: „Wahnsinn, was in diesem Gemüse alles steckt.“

**Kochschule**

Ab in den Frühling heißt es bei der nächsten Kochschule am Montag, 11. März. Hans Jörg Bachmeier und seine Patissière Michaela Micheu haben sich einiges vorgenommen. Wer dabei sein will, meldet sich unter [Gastro@merkur.de](mailto:gastro@merkur.de) an.



**Lauter gesunde Sachen,** die auch noch hervorragend schmecken: Hans Jörg Bachmeier zeigt unseren Leserinnen diesmal, wie man ein Tatar ohne Fleisch zubereitet und Frühlingsrollenteig zu Ravioli verarbeitet – gefüllt mit Gemüse. Das versteht sich diesmal von selbst. FOTOS: OLIVER BODMER



## Kochen mit Gemüse: Rote-Bete-Tatar und Ziegenfrischkäse-Ravioli mit Artischocken (für vier Personen)

**Vorspeise: Rote-Bete-Tatar**

- 4 mittelgroße Rote Bete
- Meersalz
- 1 Schalotte, fein gehackt
- 4 Cornichons, fein gehackt
- 1 EL Essigwasser von den Cornichons
- 2 TL Kapern in Meersalz, fein gehackt
- 2 Anchovis, fein gehackt
- 1 EL Mayonnaise (am besten selbst gemacht – geht aber auch gekaufte)
- 1 TL Schnittlauchröllchen
- 1 EL Pinienkerne
- Kräutersalat zum Garnieren.

**Zubereitung:**

1. Backofen auf ca. 200 Grad vorheizen.
2. Rote Bete waschen und nicht abtrocknen. Die Bete einzeln auf je ein Rechteck Alufolie legen. Etwas Meersalz auf die Folie streuen und die Bete in der Folie einwickeln. In eine Pfanne legen und für circa 90 Minuten in den Backofen geben. Je nach Größe der Bete zwischendurch kontrollieren, ob sie schon weich sind.
3. Wenn die Bete weich sind, aus der Folie nehmen und schälen. Etwas auskühlen lassen und die Bete in grobe Würfel schneiden.
4. Die Würfel mit den Schalotten, Essigwasser, Cornichons, Anchovis und Kapern in einen Mixer geben. Nicht zu fein pürieren.
5. Wenn die Masse gleichmäßig geschnitten ist, aus dem Mixer nehmen und in eine Schüssel geben und mit der Mayonnaise verrühren. Bei Bedarf noch mit etwas

Salz, Zucker und Pfeffer nachschmecken. Die Schnittlauchröllchen dazugeben und vorsichtig verrühren.

**6.** Pinienkerne in einer Pfanne ohne Fett rösten.

**7.** Vom Tatar Nocken formen, auf einem Teller anrichten. Mit Mayonnaise, Pinienkernen und Kräutersalat garnieren.

**Falls es schnell gehen muss:** Rote Bete gibt es vorgekocht.



**Frittierte Ziegenfrischkäse-Ravioli**

- für die Füllung:*
- 8 Filets von getrockneten Tomaten
  - 20 g Taggiasca-Oliven
  - 20 g Kapern in Salz
  - 1 Zweig Petersilie
  - 300 g Robiola di Capra

**Fleischlos geht's auch: Rote-Bete-Tatar.**

- (Cremiger Ziegenfrischkäse aus dem Piemont)
- 3 EL fein geriebenes Weißbrot (ohne Rinde)
- abgeriebene Schale von 1 unbehandelten Zitrone
- Cayennepfeffer
- 1 Eiweiß
- 4 Blatt Frühlingsrollenteig (aus der Kühltheke oder dem Asiamarkt)
- Öl oder Fett zum Frittieren

**Zubereitung:**

1. Für die Füllung die Tomaten, Kapern und die Oliven fein hacken. Die Petersilie waschen, trocken tupfen und in feine Streifen schneiden. Den Ziegenfrischkäse

in einer Schüssel mit dem Holzlöffel aufschlagen. Tomaten, Kapern, Oliven, Petersilie, Weißbrotbrösel und Zitronenschale unterrühren. Masse mit Cayennepfeffer abschmecken.

**2.** Frühlingsrollenteig ausbreiten, der Länge nach dritteln und mit Eiweiß bestreichen. Von der Füllung 1 TL auf das erste Drittel der Blätter legen. Die Teigblätter dreimal diagonal zusammenfalten, dass ein Dreieck entsteht, und leicht andrücken. Überstehenden Teig abschneiden.

**3.** Die Ravioli in heißem Fett ausbacken, auf einem Küchentuch abtropfen und warm stellen.

**Tipp:** Man kann die Teigtaschen auch im Backofen bei ca. 180 Grad backen.

**Artischocken**

- 2 Artischocken



**Ton in Ton: Ravioli mit Artischocke.**

- ½ Zitrone für das Zitronenwasser
- 4 Schalotten
- 1 Knoblauchzehe
- 6 cl Olivenöl
- 30 g Butter
- 0,1 l weißer Portwein
- 1 Zweig Estragon
- 1 Zweig Petersilie
- ½ Zitrone zum Abschmecken

**Zubereitung:**

1. Artischocken schälen, alle Blätter entfernen und vom Boden das Heu mithilfe eines Löffels auskratzen. Wasser mit einer Zitrone säuern und die Artischockenbö-

den einlegen.

**2.** Die Schalotten der Länge nach vierteln, Artischockenböden in walnussgroße Stücke schneiden. Butter und Olivenöl in einem Topf aufschäumen lassen. Die Schalotten, Knoblauch anknacksen und mit den Artischocken einlegen und andünsten. Mit Salz und Pfeffer würzen und mit Portwein ablöschen.

**3.** Den Topf mit einem Deckel zudecken und das Gemüse weich schmoren. Bei Bedarf etwas Wasser dazugeben. Das Gemüse mit Zitronenschale, Zitronensaft und bei Bedarf mit Salz und Pfeffer nachwürzen. Danach den Knoblauch entfernen.

**4.** Petersilie und Estragon waschen, trocknen, in feine Streifen schneiden und zu dem Gemüse geben.

**5.** Artischockengemüse in einem tiefen Teller anrichten und die Ravioli anlegen.

**Tipp:**

■ Bei der Zubereitung der Artischocke entsteht viel Blatt-Abfall. Aus diesem kann man einen Tee oder einen Fond zubereiten.

■ Die Artischocke enthält Bitterstoffe. Das benutzte Küchenbrett sowie die Messer danach gut reinigen. Andernfalls übertragen sich die Bitterstoffe auf andere Gemüse.

■ Die Schnittstellen sofort mit Zitronensaft einreiben, sonst verfärben sich diese unappetitlich braun.

**Dieser Wein passt dazu:**

Schloss Lieser Riesling, feinherb von Thomas Haag. Basis-Riesling vom Feinsten.



**Stiel abbrechen**  
Den Artischockenstiel mit der Handfläche über der Tischkante abbrechen. Das benötigt Kraft. So lösen sich die ungenießbaren harten Fasern aus dem Boden.



**Das obere Drittel**  
Mit einem Sägemesser den oberen Teil der Artischocke abschneiden. Anschließend die äußeren harten Blätter entfernen. Das dunkelgrüne Blattgrün muss weg.



**Mit Zitronensaft**  
Artischockenböden sofort mit Zitronensaft bestreichen, sonst verfärben sich die Schnittstellen unansehnlich braun. Das Gemüse zwischendurch in Zitronenwasser legen.



**Heu entfernen**  
Im Boden befindet sich das ungenießbare Heu. Zuerst mit einem Teelöffel am Rand entlangfahren, dann das Heu vorsichtig mit dem Löffel herauskratzen.



**Artischockenstücke**  
Den gesäuberten Artischockenboden schräg in mundgroße Stücke schneiden. Bis diese weiterverarbeitet werden, wieder ins Zitronenwasser legen.

**KOCHBUCH**

**Aromenfeuerwerk Vegetarisch**

Eine gesunde Ernährung, die die Aromen der einzelnen Zutaten geschickt kombiniert, macht Gaumen, Körper und Geist glücklich. Katharina Küllmer überzeugt und tritt mit ihrem jüngsten Buch „Aromenfeuerwerk Vegetarisch“ den Beweis dazu an. Ihre Küche ist geprägt von erntefrischen Produkten, sie liebt es, mit Kräutern und Gewürzen zu arbeiten. Ihr ist wichtig, dass Salat-Rezepte satt machen. Der Brokkolisalat mit Nüssen und Granatapfel ist ein absoluter Powerspender. Wer will, serviert dazu noch Feta oder einen gegrillten Halloumi. Hauptgerichte von Katharina Küllmer sollen einen Soul-Food-Charakter haben: Ein Gaumenschmeichler ist beispielsweise der Kichererbseneintopf mit Mandeln, Avocado-Minz-Salat und Bulgur. Auch Süßes darf es zwischendurch durchaus mal sein: Gefüllte Datteln mit Erdnussbutter, Karotten-Energie-Bällchen oder ein fruchtig-süßer Apfelkuchen mit Dattelnkaramell lässt keinen Wunsch offen. Katharina Küllmers Naschereien kommen ohne Weißmehl und raffinierten Zucker aus. Aromenfeuerwerk Vegetarisch ist ein Buch, mit dem man nicht nur Spaß an gutem Essen hat, sondern auch noch gleichzeitig Gaumen, Körper und Seele glücklich macht.

**Aromenfeuerwerk Vegetarisch.** Die neue grüne Küche. Katharina Küllmer. Erschienen im EMF-Verlag. 240 Seiten. 34 Euro.



**Slow Food: Osterie d'Italia 2019**

Manche planen ihren Urlaub nach den Sehenswürdigkeiten, die sie unbedingt sehen sollen, andere nach Freizeitmöglichkeiten. Für Genießer wiederum ist es von Bedeutung, was es im Urlaub zu essen gibt. Wer eine Reise nach Italien vorhat und gerne isst, dem sei daher der aktuelle Slow Food Osterie d'Italia ans Herz gelegt. Egal, ob Street Food aus der Emilia-Romagna, die legendäre Pizza Napoli oder das Törggelen in Südtirol – die Autoren wissen, wo man gut isst. Mit kulinarischen Tipps aus jeder Region ist dieser Restaurantführer der perfekte Begleiter durch alle schmackhaften Provinzen Italiens. Praktisch: Das kulinarische Lexikon italienisch-deutsch. So schmeckt Italien wirklich gut.

**Slow Food Osterie d'Italia 2019/20.** Erschienen im Hallwag Verlag. 880 Seiten. 34 Euro.

