

KOCHSCHULE FÜR DAHOAM

Morcheln: Delikatesse für kurze Zeit

Morcheln kann man mit sehr viel Glück im Frühjahr in heimischen Wäldern sammeln. Die Wildpilze sind jedoch äußerst selten. Auf den Märkten ist der edle Waldpilz dagegen jetzt gut zu finden. Hans Jörg Bachmeier kombiniert die bayerische Speisemorchel mit grünem Spargel. Ein Genuss.

VON STEPHANIE EBNER

Auf den ersten Blick ist die bayerische Speisemorchel wahrlich keine Schönheit. Mit ihrem wabenartigen, länglichen Hütchen erinnern sie an einen Schwamm. Der äußere Schein trägt, ihren Liebreiz entfalten Morcheln auf dem Gaumen: Sie bezaubern den Gourmet durch ihren nussig-erdigen Geschmack. „Ein Traum“, schwärmt Bachmeier, „für mich der Inbegriff des Frühlings“. Ein idealer Begleiter ist ein Cocktail auf Sherry-Basis (siehe Text unten).

„Leider sind die Morcheln in deutschen Wäldern immer seltener zu finden“, sagt der bekannte TV-Koch. Schuld daran sei das Eschensterben. Die Bäume leben mit dem Waldpilz in einer Symbiose. Morcheln sind eine Seltenheit, die ihren Preis hat: Ein Kilo frische Morcheln kann weit über 100 Euro kosten.

Doch auch wer nicht so tief in die Tasche greifen will, muss auf den nussigen Morchelgeschmack nicht ganz verzichten: Ausländische Morcheln sind nicht ganz so teuer. Außerdem gibt es notfalls getrocknete Pilze zu kaufen.

Zurück in die Küche: Die frischen Pilze werden nur kurz in lauwarmem Wasser gewaschen. Achtung: „Die Stiele nicht wegschmeißen, diese braucht man noch für den Fond.“ Wer mit Morcheln arbeitet, muss wissen, dass die Pilze nicht im rohen Zustand verzehrt werden dürfen. Mindestens fünf Minuten müssen sie gekocht werden.

Nicht nur die Morcheln wachsen in der Erde, auch der grüne Spargel. „Beide harmonisieren wegen ihrer unterschiedlichen Geschmäcker“, findet Bachmeier. Um die Aromen nicht zu überdecken, arbeitet er beim Morchel-Spargelgemüse mit nur wenigen, aber ausgewählten Zutaten. „Der nussige Ton der Morchel soll ja im Mittelpunkt stehen“, erklärt der Profi.

Zum intensiven Waldpilz passt ein zartes Kalbskarrée, das Bachmeier einem Filet immer vorzieht. „Durch das Braten am Knochen behält das Fleisch seine Saftigkeit.“ Dazu gibt es Rösti – ja nicht aus neuen Kartoffeln, Bachmeier bevorzugt Lagerware, „die hat mehr Stärke und ist im Geschmack viel intensiver“. Fazit: Das feine Kalbfleisch und der grüne Spargel sind ideale Begleiter zum unwiderstehlichen Morchelaroma. Ein Essen, das nicht nur für Pilzgourmets ein wahrer Genuss ist.

Genussfreuden für Daheim

Bachmeiers Genussfreuden an der Westenrieder Straße 43 in München bietet neben den **Klassikern** wie Fleischpflanzerl und Co. am heutigen Freitag Kabeljau mit Spargelgemüse für 18 Euro an, am Samstag steht Beinschinken mit Kartoffelsalat für 12 Euro auf der **Tageskarte**. Bereits jetzt kann man ein 3-Gang-Menü für 2 Personen zu 98 Euro für **Muttertag** bestellen. Telefon (089) 28 75 50 10 oder per E-Mail: info@bachmeier-genussfreuden.de.



Juwelen des Waldes werden Morcheln auch gerne genannt, weil sie noch rarer als Steinpilze sind. Jetzt haben die Pilze Saison. Küchenstar Hans Jörg Bachmeier freut sich, dass er ein paar schöne Exemplare auf dem Markt gefunden hat (Foto links). Die Pilze passen wunderbar zu grünem Spargel und einem Kalbskarrée. Wer Morcheln in der Küche verarbeiten will, sollte sich spüren. Die Morchel-Saison ist kurz: Je nach Wetterlage bis Ende Mai. FOTOS: OLIVER BODMER

Kochen mit dem Juwel des Waldes: Morcheln mit grünem Spargel, Rösti und Kalbskarrée (für vier Personen)

Das Fleisch der Morcheln schmeckt würzig und erdig-nussig. Wie alle Wildpilze bestehen auch Morcheln zu einem großen Teil aus Wasser. Deswegen liefern 100 Gramm Morcheln gerade mal 10 Kalorien. Dafür aber jeder Menge Eiweiß, viele B-Vitamine sowie Folsäure und Kalium.

Kalbskarrée mit Morchel-Spargel-Gemüse und Rösti

- 4 Kalbskarrée mit Knochen á 250 g
- Öl zum Braten
- 1 Thymianzweig
- 1 Rosmarinzweig
- 1 Knoblauchzehe
- 30 g Butter
- Meersalz
- Pfeffer aus der Mühle

- für das Gemüse:
- 16 Stangen grüner bayerischer Spargel
 - 50 g Butter
 - 200 g frische bayerische Morcheln
 - 2 Schalotten
 - 1 Knoblauchzehe
 - 10 cl Sherry
 - 5 cl weißer Wermut (Noilly Prat)
 - 0,1 l Gemüsebrühe oder Wasser

- 0,1 l Sahne
- 1 Lorbeerblatt
- 1 Zweig Thymian
- Salz und Cayennepfeffer
- Pfeffer aus der Mühle

- für das Rösti:
- 200 g festkochende Kartoffeln
 - 50 g Butter
 - Salz, Muskat zum Abschmecken, Pfeffer aus der Mühle

- Zubereitung:**
- Das Kalbfleisch** circa 1 Stunde vor der Zubereitung aus dem Kühlschrank nehmen. Backofen auf 160° C vorheizen. Für das Fleisch eine Pfanne erhitzen, etwas Öl in die Pfanne geben und das Fleisch von allen Seiten mit Farbe anbraten. Kalbskoteletts auf ein Gitter in den Backofen geben und für ca. 40 Minuten garen. Dazwischen ab und an wenden.
 - Für das Gemüse** von den Morcheln den Stiel abschneiden und beiseitelegen. Die Morcheln kurz in kaltem Wasser waschen und trockenlegen, die großen Pilze halbieren.

- Für die Morchelsauce** 25 g Butter in einer Pfanne aufschäumen. Eine Schalotte in Streifen schneiden, Knoblauch anknacksen und zu der Butter geben. Abschnitte und Stiele der Morcheln in die Pfanne geben und braten, danach mit 5 cl Sherry ablöschen. Gemüsebrühe dazugeben und mit der Sahne aufgießen. Lorbeerblatt und Thymian dazugeben und die Sauce 15 Minuten köcheln lassen. Die Sauce sollte eine leichte Bindung haben.
- Den Spargel** im unteren Drittel schälen und in ca. 5 cm große Stücke schneiden. Die zweite Schalotte in Streifen schneiden. In einer Pfanne Butter aufschäumen und leicht nussig werden lassen. Schalotten, Spargel und die Morcheln dazugeben, sofort leicht salzen, mit dem Noilly Prat und 5 cl Sherry ablöschen. Die Morchelsauce angeben, die Pilze mit dem Spargel bei mittlerer Temperatur gar köcheln.
- Für den Rösti** am besten eine Pfanne mit ca. 20 cm Durchmesser wählen.

- Kartoffeln schälen und auf einer groben Reibe raspeln. Mit Muskat, Pfeffer aus der Mühle und Salz abschmecken. In eine beschichtete Pfanne etwas Öl geben und die geriebenen Kartoffeln hineingeben. Locker andrücken und anbraten, bis die Kartoffeln eine Bindung haben. Rösti wenden, er sollte eine hellbraune Farbe haben, kalte Butter auf den Rösti geben und im vorgeheizten Ofenrohr (160°) garen. Am besten zu dem Fleisch geben. Rösti aus dem Rohr nehmen, kurz auf der Herdplatte stehen lassen und nochmals wenden. Den Rösti auf der Herdplatte knusprig braten.
- Fleisch** aus dem Backrohr nehmen und für ca. fünf bis acht Minuten ruhen lassen. Butter in einer Pfanne aufschäumen, Thymian und Rosmarin mit dem Knoblauch dazugeben und das Fleisch einlegen. Mit Salz und Pfeffer würzen und immer wieder mit der Butter übergießen.
- Anrichten:** Das Spargel-Morchelgemüse in einem vorgewärmten tiefen Teller anrichten. Den Rösti halbieren und zu dem Gemüse geben. Das Fleisch dazulegen, mit Meersalz und Pfeffer würzen und servieren.



Sherry: der ideale Begleiter

Andreas Till mixt zu den Morcheln einen „Exile Cocktail“



Seine Drinks sollen mit der Kulinarik harmonisieren: Andreas Till steht seit drei Jahrzehnten hinter der Bar im Pacific Time. Für die Morcheln hat sich der Münchner Bartender den Sherry vorgenommen. Till: „Es muss keine spanische Küche sein, denn Sherry ist ein Multitalent, der zu Vorspeisen und Hauptgerichten serviert wird.“

Sherry ist ein spanischer, verstärkter Weißwein aus Andalusien, der einem speziellen Reifeprozess unterzogen wurde. „Getrunken wird Sherry idealerweise im stillen Weißweinglas, damit



Der „Exile Cocktail“ harmonisiert mit den Morcheln.

sich die Aromen ungestört entfalten können. Verfügt das Sherryglas über einen langen Stiel, hält das den verstärkten Weißwein länger kühl.

Zum Morchel-Essen passt der Exile Cocktail, Hobbyköche haben in der Regel die Zutaten bereits zuhause.

- Zutaten für Exile Cocktail:**
- 4 cl Noilly Prat Original Dry
 - 2 cl Sherry (Lustau East India Solera)
 - 1,5 cl Cap Corse Grande Reserve Quinquina (alternativ Lillet)
 - Eiswürfel
 - Zitronenzesten

Zubereitung: In ein Mixglas die Eiswürfel geben, mit den Getränken auffüllen, 10 bis 15 Sekunden umrühren, fertig. Mit einer Zitronenzeste servieren.

KOCHBUCH

Tanja vegetarisch

Vegetarisch zu kochen entspricht dem Zeitgeist. Grüne Gerichte sind aber auch der gelebte Alltag von Tanja Grandits. Zuhause essen die Basler Spitzenköchin (Küchenchefin des mit zwei Michelin-Sternen ausgezeichneten Restaurants Stucki) und ihre Tochter Emma fast ausschließlich Gerichte ohne Fleisch und Fisch, dafür mit viel Gemüse, Getreide und Hülsenfrüchten. In diesem Buch präsentiert die Schweizer Gastronomin die Grundlagen ihrer vegetarischen Küche: warme und kalte Gerichte für den Start



in den Tag, Snacks und Sandwiches auch zum Mitnehmen, Suppen, Reis- und Pastagerichte, Käse und Milchprodukte, Ofengerichte und Desserts. Ein Beispiel: Für den Zucchini-Feta-Fritter mit Koriander Hummus lässt man garantiert jeden gewöhnlichen Burger links liegen. Bei Tanja geht es bunt und fröhlich auf den Tellern zu, eine Küche mit Herz und Seele, Gemüse und Geschmack für jeden Tag. Es muss wirklich nicht immer Fleisch sein.

Tanja vegetarisch. Grüne Lieblingsrezepte für jeden Tag. Tanja Grandits. Erschienen im AT Verlag. 336 Seiten. 34 Euro.

Das ganze Brot – No-Waste-Rezepte

Wer mag schon Brot von gestern? Eigentlich niemand, wenn man ehrlich ist. Dazu ist der Duft von frisch Gebackenem viel zu verführerisch. Trotzdem: Altes Brot ist zum Wegwerfen viel zu schade und es ist ein Übel, dass dieses Grundnahrungsmittel zu den häufigsten Dingen gehört, die in der Mülltonne entsorgt werden. Denn aus altem Brot lassen sich grandiose Gerichte zaubern: Vom Brotaufwurf mit Pilzen und Petersilienpesto über Arabischen Brotsalat mit Granatapfel und Minze bis hin zum Brot-Bananen-Pfannkuchen mit Krokant. Mit den Brotsticks mit Curry-Mango-Dip oder den Parmesan-Eiern im Toastbrotkörbchen macht man selbst bei einem Buffet eine gute Figur. In diesem Buch wird wirklich jeder Krümel verwendet, das schmeckt nicht nur gut, sondern das ist wirklich nachhaltig. Und ganz nebenbei schon diese No-Waste-Ernährung unseren Geldbeutel.

Das ganze Brot. 70 No-Waste-Rezepte mit dem Brot von gestern. Margit Probst. Erschienen im Christian Verlag. 160 Seiten. 19,99 Euro.

