

## KOCHSCHULE

# Dieses Essen hilft beim Kampf gegen Viren

Jetzt geht es den Viren an den Kragen: Nicht mit irgendwelchen Vitaminpräparaten, sondern mit Kulinarik: Hans Jörg Bachmeier tischt deshalb einen Skrei mit Bittersalaten auf. Er verspricht: „Das ist ein Wintergericht, das es in sich hat.“

VON STEPHANIE EBNER

Nach den Feiertagen soll es in der Küche gesund und schnell zugehen. Auch bei Hans Jörg Bachmeier. Der Münchner Starkoch setzt in diesen Tagen auf gesunde Lebensweise – nicht nur eine gute Ernährung ist ihm dabei wichtig. „Ich gehe regelmäßig joggen, und wenn das Wetter es zulässt, fahre ich alles mit dem Rad.“

Der Genuss soll natürlich trotzdem nicht zu kurz kommen. Skrei mit Bittersalaten passt da perfekt ins Konzept. Beim Skrei handelt es sich um einen Winter-Kabeljau, „sein Fleisch ist besonders fest und aromatisch“, schwärmt Bachmeier. Der Skrei wird auch als „Gold der Lofoten“ bezeichnet: Riesige Schwärme des Skreies kommen ab Januar aus der eisigen Barentssee, dem Randmeer des Arktischen Ozeans. Vor den Lofoten bleibt der Winterkabeljau dann, bis er im April zur Barentssee zurückkehrt. Der Skrei ist ein wahrer Langstreckenschwimmer, denn er legt während seiner Reise gut 800 Kilometer zurück. „Deshalb ist sein Fleisch auch so mager.“

Idealer Begleiter sind Salate, die viele Bitterstoffe enthalten. „Das sind reinste Virenkiller.“ Und ganz nebenbei bringen sie frischen Schwung in die Küche. Bachmeier hat einen Korb voll Vitamine zusammengestellt: Radicchio, Chicorée und Friseesalat kennt man. Die Puntarelle ist dagegen eine kulinarische Neuentdeckung hierzulande. Auf Märkten und im gut sortierten Obst- und Gemüsegeschäft ist sie aber auch bei uns erhältlich. „Das in Italien beliebte Wintergemüse gehört zu den Zichoriengewächsen“, erklärt der Koch von den „Genussfreuden“. Wie andere Gemüsearten dieser Familie liefern auch Puntarelle wertvolle Bitterstoffe. „Doch keine Angst, wirklich bitter schmecken diese Wintersalate nicht“ – vorausgesetzt man wäscht sie lauwarm (siehe auch Tipps rechts).

„Punte“ heißt auf Italienisch Spitzen, „Puntarelle“ ist die Verniedlichung, also „kleine Spitzen“. Bei dem Gemüse handelt es sich um spargelartige Sprösslinge, die in der Mitte der Pflanze sitzen, umgeben von löwenzahnähnlichen Blättern. „Die dunkelgrünen Blätter kann man wie Mangold zubereiten. Bachmeier kommt es diesmal auf die kleinen Spargelköpfe an, die auch Cimata genannt werden.

„Diese Kombination ist der Hammer“, schwärmt der Koch. Denn sie ist gesund, sie schmeckt und ganz nebenbei bringt sie Farbe auf den Teller. Genau das Richtige für die dunklen Januar-Tage.

**Bachmeier to go**

Während des Lockdowns bietet Bachmeier Gerichte to go: Am heutigen Freitag ist das Tagesgericht ein Zander mit Spinat und Senfsoße. Öffnungszeiten von Feinkostshop und Außer-Haus-Service: Dienstag bis Samstag von 11 Uhr bis 19 Uhr. Internet: www.bachmeier-genussfreuden.de.



**Bittersalate sind die reinsten Virenkiller:** Wer fit durch den Winter kommen will, greift am besten zu Endivien, Chicorée und Co. – so wie Hans Jörg Bachmeier (links). Salate kann man übrigens auch als Gemüse zubereiten (Links unten). Dazu schmeckt ein sanft gegarter Skrei (unten). Gesund ist auch der Granatapfel. FOTOS: O. BODMER

**Sanft gegarter Skrei mit gebratenen Bittersalaten und Cimata (für 4 Personen)**

*Wegen der Geschmacksvorlieben der Konsumenten sind Pflanzenzüchter ständig bemüht, bei Endivien, Chicorée oder Radicchio-Sorten möglichst die Bitterstoffe zu reduzieren, um deren Beliebtheit zu steigern. Das ist vom gesundheitlichen Standpunkt aus schade, denn gerade wegen der Bitterstoffe sollte man die gesunden Salate essen.*

**Sanft gegarter Skrei mit gebratenen Bittersalaten und Cimata**

4 Stücke vom Skrei à ca. 150 g  
1 TL Kapern  
Salz  
Abrieb von einer Zitrone  
Olivenöl  
außerdem: Frischhaltefolie

**für die Marinade:**

1 EL Senfkörner  
0,2 l Wasser  
5 cl milder Weißweinessig  
5 cl Olivenöl  
1 TL Dijon Senf  
Salz, Pfeffer aus der Mühle  
bei Bedarf etwas Zucker

**für die Bittersalate:**

Bittersalate je nach Angebot und Geschmack, z.B.: 1 Radicchio Tardivo, 1 Radicchio, 1 Chicorée, 1 Bund Rucola, 1 kleiner Frisée, 1 Rosa del Gorizia (spezieller Radicchio aus Venetien)

1 Cimata (Puntarelle)  
1 Schalotte  
Olivenöl zum Braten  
1 Prise Zucker  
1 Granatapfel

**Zubereitung:**

**1. Für den Skrei** den Backofen auf 90°C vorheizen. Den Skrei auf einen Porzellanteller geben, mit Salz würzen. Die Kapern fein hacken und auf den Skrei geben. Mit Zitronenabrieb würzen. Mit etwas Olivenöl beträufeln und mit Frischhaltefolie, über den Teller gespannt, abdecken. Den Teller mit dem Fisch in den vorgeheizten Backofen stellen und für ca. 25 – 30 Minuten garen (je nach Dicke des Fisches).

**2. Für die Vinaigrette** Wasser mit den Senfkörnern aufkochen, die Senfsaat weichkochen. Mit Essig, Salz und Olivenöl abschmecken. Dijon Senf einrühren und die Vinaigrette auskühlen lassen.

**3. Für die Bittersalate** die Salate bis auf den Rucola lauwarm waschen und verlesen (siehe auch Tipps). Den Rucola kalt waschen und ebenfalls verlesen. Die großen Blätter der Salate bei-

seitelegen und in Streifen schneiden. Kleine Blätter als Garnitur behalten.

**4. Von der Cimata** die großen äußeren grünen Blätter abschneiden. Die feineren, mittleren Blätter zu den großen Blättern der Bittersalate geben. Vom Herz der Cimata die kleinen Knospen einzeln herauslösen und die größeren halbieren.

**5. Granatapfel** halbieren und die Trennhäute entfernen (eventuell mit Handschuhen arbeiten).

**6. Schalotte** schälen und in Streifen schneiden. Ei-

ne beschichtete Pfanne mit Olivenöl erwärmen. Die Cimata-Hezen zusammen mit der Schalotte in dem Olivenöl anbraten, mit Zucker karamellisieren und mit einem Teil der Senfvinaigrette ablöschen. Die in Streifen geschnittenen Bittersalate unter-schwenken.

**7. Anrichten:** Die gebratenen Bittersalate auf vorgewärmten Tellern anrichten. Den Skrei auf die Salate setzen und mit den feinen, kleinen Salatblättern garnieren. Die restliche Vinaigrette über den Fisch und die Salate geben. Granatapfelkerne darüber streuen und servieren.



**Buntes Power-Essen:** Skrei mit Blattsalaten.



**Ein Korb voll Power:** Die verschiedenen Arten Radicchio, Friseesalat und Chicorée kennt man. Nach der Puntarella (r.) mit ihren löwenzahnähnlichen Blättern muss man suchen.



„Punte“ heißt auf italienisch Spitzen. Bei dem Gemüse handelt es sich um spargelartige Sprösslinge, die in der Mitte sitzen. Die grünen Blätter als Salat oder Gemüse verwenden.



**Vulkanspargel** nennt man die wegen ihrer Form hellgrünen, länglichen Hohlkörper hierzulande. Sie werden vom Herz der Cimata einzeln herausgelöst, die größeren halbirt.



**Die Cimata-Spargelspitzen** zusammen mit der Schalotte im Olivenöl anbraten, mit Zucker karamellisieren und mit einem Teil der Senfvinaigrette ablöschen. Ziehen lassen.



**Anrichten:** Die gebratenen Bittersalate auf den Teller geben. Den Skrei auf die Salate setzen und mit den feinen, kleinen Salatblättern garnieren. Mit Vinaigrette beträufeln.

## KOCHBUCH

**Das Glück der einfachen Küche**

„Das Glück stellt sich ein, wenn wir einfache Gerichte herstellen und essen. Gemeinsam oder auch allein.“ Das ist der Grundgedanke von Jule Frommelt und Malte Härtig in ihrem zweiten Kochbuch. Einen Teig mit der Hand zu kneten, setzt Kraft frei und macht glücklich – nicht zu vergessen: das handgemachte Gebäck schmeckt besser. Im Koreanischen gibt es dafür sogar einen Ausdruck: „son mat“, Handgeschmack. Es ist die Art, wie eine Speise zubereitet wird. Sie bestimmt die Qualität. Der Koch gibt über die knetende, formende



Hand die persönliche Freude am Zubereiten ins Essen. Die Hände sind nicht nur Werkzeug, sondern auch Wahrnehmungs- und Sinnesorgane. In „Das Glück der einfachen Küche“ widmen sich 50 Rezepte heimischem Gemüse und Getreide, zeigen traditionelle Zubereitungsarten ohne hochtechnisierte Küchengeräte und eröffnen so einen neuen Blick auf unsere Esskultur. Das Schöne ist zudem, man braucht kein umfangreiches Gewürzregal und auch nicht viele Zutaten. Um einen einfachen Wohlgeschmack zu erzeugen, reicht es, Soße, Säure und Salzigkeit in die Balance zu bringen. Kneten, reiben, zupfen, mischen – Kochen als sinnliches Handwerk. Ungewöhnlich, aber wohlgeschmeckend. se

**Das Glück der einfachen Küche.** Einfache Rezepte mit Gemüse und Getreide. Jule Frommelt und Malte Härtig. Erschienen im AT-Verlag. 192 Seiten. 28 Euro.

**Die 50 besten Viren-Killer**

Eine gesunde Ernährung reicht leider nicht aus, um sich vollständig vor dem Coronavirus zu schützen. Mund-Nasen-Schutz, Abstand halten und Händewaschen sind in diesen Tagen unerlässlich. Doch wer sich gesund ernährt, ist widerstandsfähiger. Wie wir unser größtes Immunorgan, den Darm, mit Ernährung stärken, welches die besten Immunbooster für zwischendurch sind und welche Nahrungsergänzungsmittel tatsächlich helfen – darum geht es in „Die 50 besten Viren-Killer“. Es enthält zwar keine Rezepte, dafür aber jede Menge nützliche Tipps, wie wir gut durch den (Corona-)Winter kommen. se

**Die 50 besten Viren-Killer.** Zusammengefasst von Privatdozent Sven-David Müller. Erschienen im Trias-Verlag. 110 Seiten. 9,99 Euro.

