

KOCHSCHULE

Leichte Sommerküche für heiße Tage

An heißen Sommertagen muss es in der Küche schnell gehen, da mag niemand lange am Herd stehen. Der Genuss soll dabei aber trotzdem nicht zu kurz kommen. Spitzenkoch Hans Jörg Bachmeier tischte deshalb eine geeiste Kartoffelsuppe auf.

VON STEPHANIE EBNER

Es ist ein bisschen so, wie am ersten Schultag nach den langen Sommerferien: „Ich bin ein wenig nervös“, sagt Hans Jörg Bachmeier, der nach der Corona-Zwangspause das erste Mal wieder vor unseren Lesern kocht. „Das bin ich gar nicht mehr gewohnt“, witzelt er. Doch die Aufregung dauert nicht lange, dann geht's wie gewohnt los: Bachmeier kocht und erzählt, die Kochschüler schauen zu – mitkochen ist noch nicht erlaubt. „Leider“, sagt der Spitzenkoch, der die Kartoffeln für die geeiste Kartoffelsuppe deshalb selbst schälen muss.

Dafür dürfen die Leser die Suppe kosten: „Schmeckt die gut“, sagt Eva Dachgruber und Annett Stratz fügt hinzu: „Die mache ich garantiert zuhause auch mal.“

Der spanische Gazpacho ist längst auch hierzulande ein Begriff, wenn es um erfrischende Sommersuppen geht. Doch von einer geeisten Kartoffelsuppe hat in der Kochrunde davor niemand etwas gehört. Dabei „ist das ein Klassiker aus der französischen Küche“, wie Bachmeier erklärt, „bei der man herrlich mit den Aromen spielen kann“. Und noch einen Vorteil hat die Suppe: Garantiert kleiner Aufwand, dafür aber eine große Wirkung. Der Inhaber von „Bachmeier Genussfreuden“ in München püriert die Kartoffelsuppe und passiert sie anschließend – „sieht einfach edler aus“. Wichtig: „Die Sahne erst kurz vor dem Servieren dazugeben, sonst schleimt die Suppe aus.“ Noch ein Tipp: Wenn es mal ganz schnell gehen soll, die Kartoffelsuppe zum Abkühlen auf eine Schale mit Eiswürfeln setzen. Wer mehr Zeit hat, gibt die Suppe in den Kühlschrank.

Ein Snack, der Aufsehen erregt, ist die Dorade mit Wassermelone. Wer ein Vakuumiergerät hat, ist hier im Vorteil. Denn dieses komprimiert die Melone. Sie erhält dadurch eine knallrote Farbe. „Sieht das irre aus“, sind die Leser begeistert. Das Gericht funktioniert aber auch ohne. „Das Vakuumieren mache ich nur wegen der Optik.“ Bei den Wassermelonen greift der Profikoch zu den italienischen Früchten, „diese haben mehr Geschmack und sind süßer“. „Die vakuumierte Wassermelone sieht beinahe wie ein Thunfischfilet aus“, findet Petra Jäckel. Gebrillt ist sie ein farbenfroher Gruß aus der Küche – dazu passt eine Dorade.

Ach ja, weil Bachmeier nichts wegschmeißt, köchelt er die Doraden-Karkasse später noch zu einem Fond aus. Fazit unserer Leser: Sommerküche, die es in sich hat und ganz leicht nachzukochen ist. Das macht Spaß.

Kochschule

Zum Start in die bayerischen Sommerferien begibt sich Hans Jörg Bachmeier bei seiner nächsten Kochschule **kulinarisch auf Reisen**. Wer am **Montag, 26. Juli**, dabei sein will, bewirbt sich unter **Gastro@merkur.de**. Wie immer entscheidet das Los über die Teilnahme.



Was für ein Sommerauftakt: Hans Jörg Bachmeier darf wieder Leser in der Kochschule empfangen. Zum Neustart präsentierte der Spitzenkoch zwei besonders raffinierte Gerichte: geeiste Kartoffelsuppe und gebrillte Melone mit Dorade. Beide Speisen sind in der Zubereitung simpel, gehen schnell, machen aber viel her. Genau das Richtige für heiße Sommertage.

FOTOS: OLIVER BODMER

Sommereküche für Genießer: Geeiste Kartoffelsuppe mit Lachstatar und Dorade mit Melone (4 Personen)

Geeiste Kartoffelsuppe mit Lachstatar und Erbsen

- 400 g mehlig Kartoffeln
- 1 Stange Lauch
- 1 weiße Zwiebel
- 6 EL Öl zum Anbraten
- 1,5 l Gemüsebrühe
- 2 Lorbeerblätter
- 1 Stängel Liebstöckel
- Salz, Muskat, Cayennepfeffer
- 0,4 l Sahne
- 2 EL Zitronensaft und etwas Zitronensaft für die Erbsen
- 50 g grüne TK-Erbsen
- Olivöl zur Garnitur
- 2 Radieschen
- 2 cl Olivenöl
- 1 Minz-Zweig

Zubereitung:

1. Für die Suppe die Kartoffeln schälen und in ½ cm große Würfel schneiden. Zwiebel schälen und in Würfel schneiden. Lauch putzen – das Grüne teilen, beiseitelegen und anderweitig oder für Gemüsebrühe verwenden. Lauch in Würfel schneiden und zusammen mit den Kartoffelwürfeln und Zwiebeln in Öl anschwitzen, mit der Gemüsebrühe ablöschen, Lorbeer und Liebstöckel begeben und weich kochen. Lorbeer und Liebstöckel aus der Suppe nehmen.

2. Mit Salz, Cayennepfeffer und Mus-

kat würzen. Die Suppe mixen, passieren und für ca. fünf Stunden kalt stellen.

3. Die Suppe mit der Sahne und dem Zitronensaft vermengen. Mit einem Stabmixer gut durchmischen. Bei Bedarf noch nachschmecken.

4. Tiefgekühlte Erbsen mit dem Olivenöl, etwas Zitronensaft, Salz und

Minze marinieren und langsam antauen lassen.

Lachstatar

- 1 Lachsfilet (ca. 200 g) ohne Haut und Gräten, beste Qualität
- ½ Limette
- 1 TL Reissig oder milder Weißweinsig
- 1 EL Olivenöl

Salz
Cayennepfeffer
Pfeffer aus der Mühle
1 TL Schnittlauch, in Röllchen geschnitten

Zubereitung:

1. Für das Lachstatar das Fischfilet erst in Streifen, dann in feine Würfel schneiden, salzen. Die Limette lauwarm waschen und die Hälfte der Schale mithilfe einer Reibe zum Lachs geben. Olivenöl und Schnittlauch dazugeben und mit Salz, Cayennepf-

fer, Reissig und Pfeffer abschmecken. Zum Schluss mit Limettensaft nach Belieben abschmecken.

2. Lachstatar entweder mithilfe von Anrichtern (Durchschnitt ca. 8 Zentimeter) in die Mitte von tiefen Tellern anrichten oder Nocken formen.

Anrichten: Die Suppe rundherum um das Lachstatar angießen und die Erbsen rundherum in die Suppe geben. Mit Radieserlscheiben und etwas Olivenöl garnieren.

Gebratene Dorade mit Melone

- 4 Doradenfilets, geschuppt und entgrätet
- 1 EL Butter
- ca. 1 kg Wassermelone

zum Garnieren:
Gartenkresse und Basilikum

zum Abschmecken:

- Olivöl, Meersalz, Pfeffer aus der Mühle

Zubereitung:

1. Melone schälen und in ca. 1 cm dicke Scheiben schneiden. Melone in einem Vakuumbeutel zu 100 Prozent vakuumieren. Den Beutel öffnen und die Melone in ca. 2 cm breite Streifen schneiden.

2. Die Dorade ebenfalls in ca. 2 cm breite Streifen schneiden.

3. Eine beschichtete Pfanne oder eine Teppanyaki-Platte erhitzen. Melone ohne Fett auf beiden Seiten anbraten. Sie soll leicht Farbe bekommen.

4. In einer weiteren Pfanne Olivenöl erhitzen und die Dorade darin auf der Haut anbraten. Die Butter zum Fisch in die Pfanne geben und aufschäumen lassen. Den Fisch mit der Butter übergießen und wenn die Haut schön kross ist, den Fisch wenden.

5. Die Melone mit Salz und Pfeffer würzen und mit Olivenöl beträufeln. Melone auf einen Teller setzen. Fisch

aus der Pfanne auf ein Küchentuch geben und ebenfalls mit Meersalz und Pfeffer würzen und mit Olivenöl beträufeln. Melone und den Fisch auf einem Teller anrichten und mit der Gartenkresse und den Basilikumblättern garnieren.

Tipp: Das Gericht funktioniert auch ohne Vakuumiergerät. Die Melone erhält durch das Vakuumieren eine intensivere Farbe. Statt Dorade kann man auch einen anderen Fisch nehmen.



Erfrischend: geeiste Kartoffelsuppe mit Lachstatar.



Etwas Besonderes: gebrillte Wassermelone mit Dorade.



Immer passieren: So kommt die Kartoffelsuppe ohne Fasern auf den Tisch.



Entspannung pur: Bachmeier mit Snack.



Tiefrote Scheiben. Schaut das nicht wie Thunfisch aus? Bachmeier hat die Wassermelone vakuumiert.

KOCHBUCH

Salate der Superlative

Es gab mal Zeiten, als ein Salat nur eine Beilage zum Essen war. Längst passé. Heute ist Salat allgegenwärtiger Lifestyle, ein unverzichtbarer Bestandteil moderner, gesunder Ernährung. Anne Fleck, Präventiv- und Ernährungsmedizinerin, hat sich zusammen mit der Kochbuchautorin Bettina Matthaei dem Thema Salat gewidmet. In ihrem gemeinsamen Kochbuch „Salat der Superlative“ gibt es die coolsten, simpelsten, gesündesten, feinsten, schnellsten, berühmtesten oder deftigsten Salate – jeweils ergänzt durch ein kleines,



köstliches oder ganz besonders gesundes Upgrade. Von den berühmtesten Salaten haben die beiden aus Tausenden von Rezepten, die weltweit die Speisekarten bereichern, diejenigen ausgewählt, bei denen es sich wirklich lohnt, sie nachzumachen. Genau das Richtige für den Sommer. Von wegen langweilige Beilage. **Salate der Superlative.** Anne Fleck und Bettina Matthaei, erschienen im Becker Joest Volk Verlag. 236 Seiten. 29, 95 Euro.

Vegan Express

Einfache Soulrezepte. Schneller gekocht als geliefert. Das klingt zu schön, um wahr zu sein. Noch dazu nachhaltig und 100 Prozent vegan. Klar, macht es auch mal Spaß, sich das Essen bis an die Haustür liefern zu lassen. Aber Take-away ist auf Dauer nicht nur teuer, sondern verpackungsintensiv. Also selber kochen. Da weiß man wenigstens, was im Kochtopf landet. In „Vegan Express“ zeigt Katy Beskow, wie sich Klassiker der amerikanischen, italienischen, indischen, chinesischen und orientalisches-mediterranen Küche einfach, schnell, gesund und zu 100 Prozent vegan zu Hause zubereiten lassen. Das geht nicht nur schnell bei ihr, sondern schmeckt auch. Dirty Nachos, Polenta-Pommes mit Rosmarinsalz, falsche Cannoli mit Zitrone und Pistazien oder Tikka-Blumenkohlspieß, knusprige Gemüsefrühlingsrollen oder gefüllte Pfannkuchen mit klebrigen Orangen verführen zum Nachkochen. Lauter Gerichte, die mit einer übersichtlichen Anzahl an Zutaten auskommen und uns kulinarisch rund um die Welt entführen. Besonders praktisch der Tipp „So geht's schneller“ zu jedem Rezept. Da lohnt sich bestellen wirklich nicht mehr.

Vegan Express. Katy Beskow. Erschienen bei Arsvivendi. 160 Seiten. 20 Euro.

