

**KOCHSCHULE**

# Ein besonderes Krautwicklerl

Hans Jörg Bachmeier hat den Dreh raus: Der Spitzenkoch wickelt diesmal Zander in junges Spitzkraut. Das Krautwicklerl mal anders. Dazu serviert der Spitzenkoch ein Zwiebelkraut. Von dem sollte man nicht zu wenig machen. Denn es schmeckt umwerfend.

VON STEPHANIE EBNER

„Heute gibt es Krautwicklerl“, verkündet Hans Jörg Bachmeier zu Beginn der Kochschule. „Kennen wir“, sagen die drei versierten Hobbyköche, die diesmal zur Kochschule eingeladen sind und müssen doch alsbald feststellen: Alles anders wie gedacht. „Ich wandle den Klassiker ab.“ Traditionelle Küche ja, aber eben neu interpretiert. Und das sei schon mal verraten: Es schmeckt.

Das geht schon mit der Wahl des Krauts los. Bachmeier verwendet nicht das klassische Weißkraut, sondern jungen Spitzkohl – „schmeckt einfach feiner“. Ganz wichtig beim Blanchieren: „Das Wasser kräftig salzen! So kommt gleich Geschmack ins Kraut.“

Anschließend erfolgt der Schnuppertest – der Spitzenkoch riecht kritisch am Küchentuch. Die Kochschüler schauen verdattert. Dass es frisch sein soll, versteht sich doch von selbst. „Doch es darf nicht nach Waschmittel riechen, sonst überträgt sich der Geruch auf das Gericht. Und das mag keiner essen.“

Auch wenn Bachmeier einen Zander verwendet, muss man sich beim Nachkochen nicht auf diesen Fisch fixieren. Es eignen sich auch Lachs, Hecht oder eine Forelle. Man kann auch wild kombinieren, die Farce aus dem einen Fisch und das Filet vom anderen. „Traut's euch“, sagt Bachmeier, der sein Rezept als Anregung verstanden haben will.

Wichtig beim Herstellen der Farce: „Man muss sie anfrieren, sonst gerinnt das Eiweiß und – auch wenn es mühsam ist – durch ein Sieb durchstreichen, damit auch wirklich keine Fischschuppe oder gar Gräten den Gaumengenuss stört.“

Ganz unscheinbar kommt das Zwiebelkraut daher – es haut aber alle um, weil es einfach gut schmeckt. Von wegen Beilage. „Davon sollte man unbedingt mehr kochen“, lautet das allgemeine Urteil. Das Schöne am Zwiebelkraut: Die Zutaten hat man eigentlich immer zuhause. Ganz wichtig: Erst ganz zum Schluss salzen. Sonst zieht die Zwiebel Wasser und es können sich keine Röstaromen bilden.

Immer eine sichere Bank für Ahs und Ohs ist schließlich auch die Beurre blanc, ein Klassiker der französischen Küche, wie Bachmeier erklärt. Sie ist häufige Begleiterin von Fisch, Meeresfrüchten und Geflügel und geht gar nicht schwer. Fazit: ein wirklich ganz besonderes Krautwicklerl. Wer den Aufwand scheut, das Gericht selbst nachzukochen, dem sei verraten, dass Bachmeier das Gericht zurzeit auf der Tageskarte in seinem Lokal „Genussfreuden“ stehen hat.

**Kochschule**

Bei der nächsten Kochschule am **Montag, 15. November**, überrascht Hans Jörg Bachmeier wieder mit einem besonderen Rezept. Wer dabei sein will, bewirbt sich unter [Gastro@merkur.de](mailto:Gastro@merkur.de). Wie immer entscheidet das Los über die Teilnahme. Viel Glück.



**Gewickelt und gut verpackt sind die Krautwicklerl von Hans Jörg Bachmeier.** Der Spitzenkoch wandelt die traditionell mit Hackfleisch gefüllte Rolle allerdings ab. Er greift stattdessen zu einer Fischfarce und Zanderfilet. „Die Farce wird durch ein Sieb gestrichen, das macht sie feiner“, erklärt Bachmeier den Kochschülern.

FOTOS: OLIVER BODMER

**So schmeckt der Herbst: Krautwicklerl mit Zwiebelkraut und Beurre Blanc**

**Krautwicklerl vom Zander mit Zwiebelkraut und Beurre blanc**

- 4 Zanderfilets ohne Haut à 200 g
- 400 g Sahne
- Salz und Muskat zum Abschmecken
- 6 Blätter vom jungen Spitzkraut

*außerdem:*  
2 Küchenhandtücher  
Nudelholz  
Mixer  
Sieb  
Frischhaltefolie  
Aluminiumfolie

**Zubereitung:**

**1. Für die Krautwicklerl** die Krautblätter in kochendem Wasser bissfest blanchieren und in Eiswasser abschrecken. Die Blätter auf einem Küchentuch ausbreiten. Ein zweites Küchentuch darüberlegen und mit dem Nudelholz mit leichtem Druck darüber rollen und das Kraut antrocknen lassen.

**2. Für die Füllung** die Fischfilets vorne und hinten jeweils ein Viertel abschneiden, sodass je ein gleichmäßiges Filet von ca. 100 g übrig bleibt. Die Abschnitte in Würfel schneiden. Die Sahne dazugeben, mit Salz und Muskat würzen und im Tiefkühlfach kurz anfrieren. Danach in einem Mixer fein mixen und durch ein Haarsieb streichen. Fischfarce kalt stellen. Die

Fischfilets mit Salz und Pfeffer würzen und ebenfalls kalt stellen.

**3. Für die Wicklerl**, das obere Küchentuch vom Kraut nehmen. Die sogenannte Krautmatte am unteren Ende gerade zuschneiden. Etwa 1 cm Platz lassen und die Fischfarce zu zwei Dritteln auf die Krautmatte fingerdick



**So schmeckt der Herbst:** Für seine Krautwicklerl verwendet Hans Jörg Bachmeier junges Spitzkraut.

streichen. Die Fischfilets nacheinander mit einem Abstand von ca. ½ cm nebeneinander auf die Farce legen und die ganze Rolle wie einen Strudel vom unteren Ende straff einrollen. Mit einem scharfen Messer die obere überstehende Krautmatte abschneiden und die Fischrolle jeweils zwischen den Fischfilets in vier Teile

schneiden.

**4. Jedes der vier Krautwicklerl** erst in Frischhaltefolie und dann in Alufolie straff einwickeln. Einen Dampfgarer auf 90° Dampf einschalten und die Wicklerl ca. 20 Minuten garen. Nach dem Garen noch 5 Minuten in der Folie ruhen lassen. Falls kein Dampfgarer vorhanden ist, einen Topf mit Wasser aufstellen und aufkochen lassen. Die Krautwicklerl in das kochende Wasser legen, noch einmal aufkochen lassen, vom Herd nehmen und zugedeckt ca. 20 Minuten ziehen lassen. Aus dem Wasser nehmen und 5 Minuten in der Folie ruhen lassen.

**Beurre blanc**

- 2 gewürfelte Schalotten
- 1 TL Butter
- 0,2 l Fischfond
- 0,1 l Weißwein
- 5 CL Noilly Prat (weißer Wermut)
- 0,2 l Sahne
- 50 g Butter
- Salz und Pfeffer
- Essig zum Abschmecken

**Zubereitung:**

Die Schalottenwürfel mit einem TL Butter in eine Stielkasserolle geben. Mit Fischfond, Weißwein, Wermut ablöschen. Bei starker Hitze rasch aufkochen und auf ein Drittel reduzieren. Die Sahne mit dazugeben und

cremig einkochen. Mit einem Stabmixer die Butter nach und nach einmischen. Mit Salz, Pfeffer und Weißweinessig abschmecken.

**Zwiebelkraut**

- 2 große oder 4 kleine Haushaltszwiebeln
- 30 g Butter
- 1 TL Öl
- 1 Zweig Liebstöckel
- Salz und Pfeffer aus der Mühle

**Zubereitung:**

**1.** Für das Zwiebelkraut die Zwiebeln schälen, Strunk entfernen und die Zwiebeln in Scheiben schneiden.  
**2.** Butter und Öl in einer Stielkasserolle aufschäumen lassen. Die Zwiebeln dazugeben und langsam unter ständigem Rühren bräunen lassen, bis die Zwiebeln gar sind und eine schöne braune Farbe haben.  
**3.** Erst jetzt Zwiebel mit Salz und Pfeffer würzen. Vom Liebstöckel die Blätter abzupfen, grob hacken und zu den Zwiebeln geben.

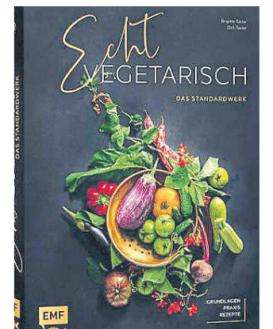
**Fertigstellen:**

Die Krautwicklerl aus der Folie rollen und halbieren. Die Schnittstelle mit Meersalz würzen. Zwiebelkraut auf vorgewärmten Tellern anrichten und die Krautwicklerl darauf anrichten. Mit der Beurre blanc umgießen und servieren.

**KOCHBUCH**

**Echt vegetarisch – ein Standardwerk**

Vegetarisch kochen wird immer beliebter. „Echt vegetarisch. Das Standardwerk“, liefert dazu jede Menge Anregungen. Denn Gemüse lässt sich unschlagbar vielfältig verarbeiten. Es schmeckt roh, mariniert, fermentiert, gebraten, gegrillt. Solo oder in ungewöhnlichen Kombinationen. Vegetarisch kochen ist ein Genuss und weit mehr, als nur schöne Beilagen aufzutischen. Ob Chicorée-Risotto, knackiger Waldorfsalat oder die grüne Gazpacho mit Kresse – hier findet jeder die passenden kreati-



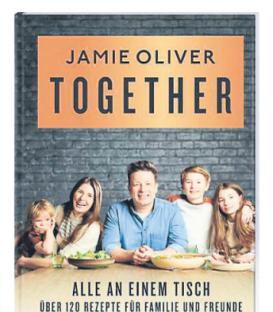
ven Anregungen, um der eigenen Gemüseküche den richtigen Pfiff zu verleihen. Mit 150 Rezepten sowie Pflanzen-Steckbriefen, Infos zu regionalem Anbau, Tipps zu Verarbeitung und Lagerung und gesundheitlichen Aspekten der einzelnen Gemüsesorten ist dieses Buch wahrlich ein Nachschlagewerk in Sachen Gemüse und zugleich eine Liebeserklärung an Kartoffeln und Kraut und Co. Zu jeder Jahreszeit nur das Beste.

**Echt vegetarisch.** Das Standardwerk. Grundlagen, Praxis, Rezepte. Brigitte Tacke und Dirk Tacke. 376 Seiten. Erschienen im EMF Verlag. 48 Euro.

**Together – Alle an einem Tisch**

Ein Kochbuch, das in die Zeit passt: „Together“ (Zusammen) fühlt sich im Jahr 2021 bewedender an als je zuvor, ist der Starautor Jamie Oliver überzeugt und sagt: „Endlich dürfen wir wieder gutes Essen mit den Liebsten teilen.“ In seinem brandneuen Buch stellt er Gerichte vor, die man am besten mit Familie und Freunden genießt. Dabei hat Jamie alles perfekt durchdacht und geplant, damit man bestens vorbereitet ist und besonders viel Zeit mit den Lieben verbringen kann. Für „Together“ hat er köstliche Gerichte kreiert, die für 2 bis 14 Personen gedacht sind. Vom Sommer-Lunch bis zur Curry Night – in 18 kreativen Menü-Ideen bildet je ein Hauptgericht den Mittelpunkt, das von passenden Beilagen, Drinks und kleinen Gerichten flankiert wird. Das ergibt über 120 geniale Rezepte, die zum gemeinsamen Genießen einladen.

**Jamie Oliver Together.** Alle an einem Tisch. Über 120 Rezepte für die Familie und Freunde. 360 Seiten. Über 200 farbige Fotos. Erschienen im DK Verlag. 29,95 Euro.



**Eine „Matte“ herstellen:** Die blanchierten Spitzkohlblätter auf ein Handtuch auslegen, ein zweites darüber legen und mit einem Nudelholz darüber rollen.

**Das Kraut mit der Fischfarce** bestreichen und die Fischfilets nacheinander mit einem Abstand von ca. einem halben Zentimeter nebeneinander legen.

**Die Rolle wie einen Strudel** vom unteren Ende straff einrollen. Mit einem scharfen Messer die obere überstehende Krautmatte jeweils abschneiden.

**Die Fischrolle** jeweils zwischen den Fischfilets in vier Teile schneiden und gut in Folie einwickeln. Im Dampfgarer oder Kochtopf fertig machen.

**Anrichten:** Die Krautwicklerl halbieren. Die Schnittstelle mit Meersalz würzen. Zwiebelkraut daneben setzen. Mit der Beurre blanc umgießen.