

KOCHSCHULE

Püree mit Wow-Effekt

Jetzt hat der Kohlrabi Saison. Er ist gesund, preiswert und kalorienarm. Aber vor allem ist er ein Genuss, in Kombination mit Sauerampfer unübertroffen. Wie man die beiden Zutaten miteinander verarbeitet, zeigt Hans Jörg Bachmeier. Ein Gericht mit Sucht-Faktor.

VON STEPHANIE EBNER

An Maria Himmelfahrt ist es in Bayern Brauch, Kräuter zu sammeln. Den gesegneten Kräutern wird eine besondere Heilwirkung nachgesagt. Hans Jörg Bachmeier nimmt den 15. August zum Anlass, Kräuter in den Mittelpunkt seines Gerichts zu stellen; Der Inhaber von Bachmeier Genussfreuden an der Westrieder Straße in München arbeitet diesmal mit Sauerampfer. „Ein tolles Kraut“, sagt er enthusiastisch.

Wichtig: Sauerampfer muss ganz frisch verarbeitet werden, sonst welkt er und bekommt gelbe Blätter. „Er ist deshalb kein benutzerfreundliches Kraut“, räumt der Koch ein. „Aber es ist unvergleichlich im Geschmack. Deshalb empfiehlt es sich auch nicht, nach einer Kraut-Alternative zu suchen“, sagt Bachmeier. Wird der Sauerampfer wie bei Hans Jörg Bachmeier in einem warmen Gericht weiterverarbeitet, darf dieses nicht zu heiß sein. „Das Kohlrabi-Püree darf nicht mehr als 50 Grad haben“, sagt der Profi. Der Sauerampfer verliert sonst seine Farbe und wird grau.

Auch wenn unsere Leser bei der Kochschule selbst Kohlrabi im Garten anpflanzen, die Kombination aus Knolle und Kraut kannten sie bis dahin nicht. „Das wird nachgekocht“, so unisono die Meinung des Koch-Trios. Es schmeckt umwerfend und ist völlig simpel nachzukochen. „Genau“ sagt Bachmeier, „G'schmackiges muss nicht immer unheimlich aufwendig sein.“ Auf die Auswahl der Zutaten komme es an.

Ach ja, dem Kohlrabi rückt der Spitzkoch mit einem scharfen Messer zu Leibe und schält ihn wie einen Apfel. „Dann sehe ich gleich, ob der Kamerad holzig ist.“ Mit einem Parisienne-Ausstecher holt Bachmeier Kugeln aus dem Kohl – „die Anschaffung lohnt sich, damit kann man auch Melonen oder Gurken schön in Szene setzen“. Den restlichen Kohlrabi, der aussieht wie ein Schweizer Emmentaler, verwendet der Koch fürs Püree. Ein Abfallprodukt sozusagen.

Zu schade zum Wegwerfen ist auch die Lachshaut: Ist der Fisch vom Händler geschuppt, kann man die Haut zu einem krossen Fisch-Chip verarbeiten. Das macht zweimal Wow-Effekt in einem Gericht. Nicht nur kulinarisch empfehlenswert. Denn es ist auch erstaunlich, wie schnell das gekocht ist. Ein tolles Sommergericht, mit dem man Gäste richtig beeindrucken kann, ohne lange in der Küche zu stehen.

Kochschule

Bei der nächsten Kochschule sagen wir dem Sommer servus und begrüßen den Herbst. Wer am **Montag, 13. September**, dabei sein will, meldet sich per Mail unter **Gastro@merkur.de** an. Wie immer entscheidet das Los über die Kochschul-Teilnahme. Wer nicht so lange warten will: „Einfach. Gut. Bachmeier“ läuft wieder im Bayerischen Rundfunk. Immer sonntags um 17.15 Uhr gibt's neue Rezepte.



Da schau her: Der Kohlrabi ist der Sommerhit. Egal, ob in Kugelform oder als Püree mit Sauerampfer. Hans Jörg Bachmeier präsentiert bei der Leserschule diesmal außergewöhnliche Kombinationen mit Kohlrabi. Das Urteil der Schülerinnen: Unbedingt nachkochen. Geht schnell und schmeckt fantastisch.

FOTOS: OLIVER BODMER

**Lachs mit Kohlrabi und Kräutern****Lachs mit Kohlrabi und Sauerampferpüree | Kräutersalat (für 4 Personen)**

2 Kohlrabi
100 g Sauerampfer
200 g Sahne
2 TL Butter
1 EL Olivenöl
Salz
Cayennepfeffer
Muskatnuss

600 g Lachsfilet, mit Haut und geschuppt
1 Thymianzweig
1 Knoblauchzehe
Butter
Salz

kleine Sauerampferblätter als Garnitur
verschiedene bunte Kräuter (z.B. Kerbel, Blutampfer, Vogelmiere, Bachkresse, Schafgarbe etc.)
milder Weissig
Salz
Olivenöl

außerdem: Frischhaltefolie

Zubereitung:

1. Kohlrabi schälen. Mit einem Ausstecher ca. 1 cm große Kugeln aus dem Kohlrabi stechen. In einer Stielkasserolle 1 TL Butter aufschäumen lassen, Olivenöl dazugeben und die Kohlrabi-



Sommer pur: Lachs mit Kohlrabi und frischen Kräutern.

bikugeln anschwitzen. Mit Salz, Cayennepfeffer und Muskatnuss würzen, mit etwas Wasser ablöschen und zugedeckt bissfest garen.

2. Kohlrabiabschnitte klein schneiden. In einem Topf Butter aufschäumen lassen und die Kohlrabiabschnitte ohne Farbe anbraten. Mit der Sahne ablöschen und sehr weichkochen und mit Salz, Muskatnuss und Cayennepfeffer würzen. In einem Standmixer

den Kohlrabi fein mixen und im Mixbecher abkühlen lassen (ca. 50°C). Erst jetzt den Sauerampfer dazugeben und nochmals fein mixen bis das Püree eine schöne grüne Farbe angenommen hat.

3. Lachsfilet in vier Tranchen schneiden. Die Tranchen von der Haut schneiden. Einen Porzellanteller mit Butter einstreichen. Knoblauch halbieren und den Teller mit dem Knoblauch aromatisieren. Lachs-Tranchen auf den Teller geben, den Thymian drüberstreuen und den Lachs nochmals mit etwas Salz würzen. Eine Frischhaltefolie über den Lachs spannen und den Lachs bei Umluft 80°C ca. 25 Minuten garen. (Alternativ mit einem Dampfgarer bei 48° ca. 25 Minuten garen).

4. Für die Fisch-Chips: Von der Lachshaut die Fettschicht schneiden und die Häute auf ein Backpapier legen. Die Haut mit einem weiteren Blatt Backpapier bedecken und in eine beschichtete Pfanne legen. Die Haut in der Pfanne mit einem Topf beschweren und unter mehrfachem Wenden im Backpapier knusprig braten. Haut auf ein Küchentuch legen und mit Salz würzen.

5. Für den Kräutersalat Salate lesen, waschen und trockenschleudern. Leicht salzen und mit dem Essig und etwas Olivenöl marinieren.

6. Anrichten: Kohlrabi-Sauerampferpüree auf einen Teller streichen. Lachsmedaillon darauflegen und mit den Kohlrabikugeln und kleinen Sauerampferblättern garnieren. Die Salate auf dem Fisch anrichten und mit der knusprigen Haut garnieren.

Stichwort Sauerampfer:

Sauerampfer kommt immer mehr in Mode. In immer mehr Geschäften gibt es ihn zur Saison zu kaufen. Alternativ kann man das Knöterichgewächs selber sammeln. Die Blätter sollten durchgängig grün sein. Die rötlichen Stellen am Sauerampfer zeigen hohe Gehalte an Oxalsäure an. Der Geschmack von Sauerampfer ist säuerlich und frisch, deshalb wird Sauerampfer gerne in Kombination mit Blattsalaten verwendet. Alternativ lässt sich Sauerampfer wie Spinat zubereiten. Auch in Kräuterbutter oder Kräuterquark schmeckt er. Außerdem ist das Kraut Bestandteil der berühmten Frankfurter Grünen Sauce. Sauerampfer kann man nur frisch verwenden, das Aroma geht beim Trocknen fast vollständig verloren. Der Vitamin-C-Gehalt des Sauerampfers liegt zwischen 50 und 100 mg pro 100 Gramm.



Das Lachsfilet in vier gleichgroße Tranchen schneiden. Die Tranchen von der Haut trennen.



Mit einem scharfen Messer die Haut vom Fisch trennen und die tranige Schicht entfernen.



Die Häute auf ein Backpapier legen. Die Haut mit einem weiteren Blatt Backpapier bedecken.



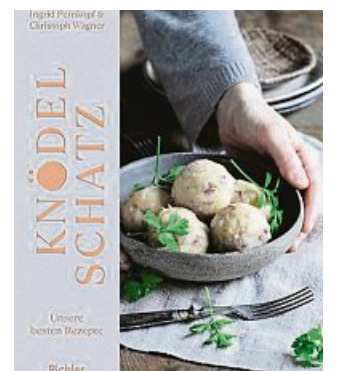
Die Haut in der Pfanne mit einem Topf beschweren und im Backpapier knusprig braten.



Die knusprige Fischhaut würzen und auf dem Kräutersalat mit dem Lachs und dem Püree anrichten.

KOCHBUCH**Knödel-Schatz – die besten Rezepte**

Er ist rund, er ist flaumig und köstlich ist er sowieso. Die Rede ist vom Knödel, dem Soulfood überhaupt. Es gibt ihn in allen Varianten – ob süß oder herzhaft, ob klein oder groß, ob als Beilage oder Hauptgericht. Knödel mag einfach jeder und deshalb darf der Knödel-Schatz von Ingrid Pernkopf und Christoph Wagner in keiner Küche fehlen. Knödel sind mehr als nur Beilage. Sie können auch der Star auf dem Teller sein: Als Wildfleischknödel mit Kürbiskraut zum Beispiel. Knödel müssen übrigens nicht immer deftig sein. Sie



schmecken auch als süße Verführung. In Form eines Fruchtknödels in Kokosmantel beispielsweise oder als Nougat-Topfenknödel mit Bräsebröseln. Kochanleitungen, abwechslungsreiche Zubereitungsvarianten und zahlreiche Tipps und Tricks gibt es im „Knödel-Schatz“ zu entdecken. Ein Standardwerk für alle Knödeliebhaber und solche, die es werden wollen.

Knödelschatz. Unsere besten Rezepte. Ingrid Pernkopf und Christoph Wagner. Erschienen im Pichler Verlag. 224 Seiten. 27 Euro.

Küchenseele – von der Geborgenheit

Schon der Dalai Lama wusste: „Widme Dich der Liebe und dem Kochen mit ganzen Herzen.“ Diesen Spruch hat sich Valerie Hammacher zu Herzen genommen und sich in „Küchenseele“ mit der Geborgenheit des Kochens befasst. Es ist ein Buch, das von Herzen kommt und ans Herz geht. Hier werden lauter Lieblingsrezepte offeriert, die liebevoll in Szene gesetzt sind. Für sich oder seine Liebsten zu kochen und sich beim gemeinsamen Essen auszutauschen, erlaubt es uns im Alltag für einen Moment die Pausentaste zu drücken und Geborgenheit zu spüren. Valerie Hammacher kocht für ihr Leben gerne und lässt uns mit Muschelnudeln mit Ricotta, Dorade in der Salzkruste oder Kalbsfilet mit Burrata und Tomaten teilhaben. Und zum Schluss von noch eine Café-Mousse oder eine schnelle Schokolade im Blätterteigmantel. Alles in allem: Eine Liebeserklärung an das Kochen. Und Genuss auf der Gabel.

Küchenseele. Von der Geborgenheit des Kochens. Valerie Hammacher. Erschienen bei Ars Vivendi. 230 Seiten. 30 Euro.

