

KOCHSCHULE

Kochen mit den Früchten des Herbstes

Birnen und Wild, die Kombination kennt jeder. Aber Quitten und Wild? Eine ideale Ergänzung, die es zu entdecken gilt. „Schmeckt super“, verspricht Hans Jörg Bachmeier und macht sich an die Eroberung einer beinahe vergessenen Delikatesse.

VON STEPHANIE EBNER

Die Quitte ist eine heimische Frucht, die fast vergessen ist. „Das ist sehr bedauerlich“, sagt Hans Jörg Bachmeier. Denn die gelben Herbstfrüchte gehören zu den gesündesten Früchten, die man selbst im Garten anbauen kann. Geerntet wird die „Delikatesse“, wie sie der Spitzenkoch nennt, Mitte September bis einschließlich November.

Schon in der alten Antike wurde die Quitte als Heilmittel gegen Hautentzündungen, Verdauungsbeschwerden und Erkältungen genutzt. Bis ins 19. Jahrhundert war die Frucht noch sehr beliebt. Dann versank sie in der Bedeutungslosigkeit – das lag wohl an der aufkommenden Vielfalt des Obstangebots. Denn die Quitte muss man erobern, man kann sie nicht einfach roh essen.

Ein Mauerblümchen unter den Obstsorten sozusagen, bedauert der Spitzenkoch. Und bekommt von Leserin Anne Glaser auch gleich die Bestätigung: „Die Quitte ist mir zu schwer zu schälen.“ „Muss nicht sein“, sagt Bachmeier und fügt hinzu: „Auf die Schnitt-Technik kommt es an.“ Im Umgang mit der Quitte ebenso wie mit dem Hokkaido-Kürbis.

Es sind Kleinigkeiten, die das Arbeiten am Herd erleichtern. Beim Umgang mit der Quitte gilt beispielsweise: Unbedingt vorher die Schale mit einem Tuch abreiben. Denn der Flaum, auch wenn die Quitte später noch geschält wird, macht das Fruchtfleisch bitter. Der Schale der Quitte rückt Bachmeier schließlich mit einem Sparschäler zu Leibe – „geht gar nicht schwer“, so sein Fazit und Leserin Anne Glaser muss ihm zustimmen.

Nicht vergessen: eine Schüssel mit Zitronenwasser bereithalten. Die klein geschnittenen Quitten-Würfel werden bis zur Weiterverarbeitung ins Zitronenwasser gelegt. Das verhindert das Oxidieren der Frucht.

Auch beim Kürbis kommt es auf die richtige Herangehensweise an: Der Hokkaido muss nicht geschält werden. Die orange Farbe verleiht dem Püree später die knallige Farbe. Weil Kürbis viel Zucker enthält, raspelt Bachmeier diesen – „mehr Oberfläche beim Andünsten zum Karamellisieren. Das macht wirklich im Geschmack einen großen Unterschied“, als wenn man nur mit Kürbisstückchen arbeiten würde.

Das war das „Mis en place“, wie das Vorbereiten in der Fachsprache heißt, erklärt Bachmeier. „Idealerweise wartet man auf den richtigen Garpunkt des Fleisches und nicht umgekehrt, bis das Gemüse fertig ist.“

Apropos Fleisch: Die Unterkeule des Rehs eignet sich ideal zum kurz anbraten und muss nicht stundenlang weich geschmort werden. Ein Genuss, sagt Leser Peter Dörr, den er schon bald selbst nachkochen will. Wer nicht selbst kochen will – Bachmeier hat das Gericht im Herbst auf der Speisekarte seines Lokals „Genussfreuden“.



Ran an die Quitte: Die harte Schale der Herbstfrucht fürchten viele. Das muss nicht sein. Mit einem Tuch und einem Sparschäler rückt man ihr gekonnt zu Leibe. „Das braucht gar nicht viel Kraft“, verspricht Spitzenkoch Hans Jörg Bachmeier (r.). Bei der Leserkochschule tischt er auf, was im Herbst Saison hat: Ein kurz gebratenes Reh mit Quittenragout und Rosenkohl auf einem Kürbispüree. Das duftet nicht nur vielversprechend, es schmeckt auch (Leserkochschule fand coronakonform statt).
FOTOS: OLIVER BODMER

Bunte Herbstküche: Salat mit kurz gebratenem Reh

Salat vom Reh mit Linsen, Kürbispüree, Quittenragout und Rosenkohl

Kurzgebratenes Reh

4 Portionen Frikando (Unterschale) aus der Rehkeule à 150 g
1 Knoblauchzehe
1 Rosmarinzwig
10 g Butter
2 EL Öl
Salz
weißer Pfeffer

Zubereitung:

1. Für das kurz gebratene Reh das Fleisch in halb Butter und halb Öl anbraten. Salzen, pfeffern, Rosmarin und Knoblauch dazugeben.
2. Die Rehkeule aus der Pfanne nehmen (Pfanne aufheben) und bei 130° im Backofen ca. 15 Minuten rosa garen und ca. 5 Minuten ruhen lassen. Kurz vor dem Anrichten frische Butter in die Pfanne geben und das Reh nochmals anbraten.

Salatgarnitur

8 Stück Rosenkohl
Salatgarnitur (z. B. Blutampfer oder Schnittkresse)
Milder Weissig oder Reissig
Olivener Öl
Salz und Pfeffer zum Würzen

Zubereitung:

1. Für den Rosenkohl die äußeren Blätter putzen. Den Rosenkohl kreuzweise einschneiden und pro Rosenkohl ca. 6 - 8 Blätter abschneiden, den Strunk entfernen. Die Rosenkohlherzen in kochendem Salzwasser bissfest

kochen und halbieren.
2. Die Blätter separat ebenfalls bissfest in kochendem Salzwasser blanchieren.
3. Die Blätter und die Herzen mit etwas Essig und Olivenöl marinieren und mit Salz und Pfeffer würzen.

Kürbispüree

400 g Hokkaido-Kürbis
50 g Butter
200 g Sahne
Salz
frisch geriebene Muskatnuss

Zubereitung:

1. Für das Püree den Kürbis waschen, entkernen und mit einer Reibe grob raspeln.
2. Die Butter in einem Topf erhitzen und bei mittlerer Hitze leicht bräunen. Den Kürbis darin andünsten. Die Sahne angießen und den Kürbis etwa 20 Minuten weich garen.
3. Den Kürbis in ein Sieb abgießen. Die Sahne dabei auffangen. Den Kürbis mit dem Stabmixer oder im Küchenmixer fein pürieren. Nach und nach die Sahne untermixen, bis das Püree eine cremige Konsistenz hat, und mit Salz und Muskatnuss würzen.
4. Warm stellen.

Quittenragout

1 kg Quitten
Saft und Schale von 1 Zitrone
Saft und Schale von 1 Orange

400 g Zucker
125 ml Weißwein
1 Zimtstange
½ Vanillestange
50 ml Zitronensaft

Zubereitung:

1. Circa 1 l Wasser mit dem Zitronensaft verrühren.
2. Die Quitten mit einem Tuch abreiben, damit der Flaum abgeht. Die Quitten schälen, halbieren, entkernen. Die Schalen und Quittenabschnitte aufheben. Quitte in feine ca. 1 cm große Würfel schneiden. Die Würfel sofort in das Zitronenwasser geben, damit sie nicht braun werden.

3. In einem Topf die Abschnitte und Schalen mit 1 Liter Wasser zum Kochen bringen und ein paar Minuten kochen lassen. Das Kochwasser passieren und wiederum aufkochen lassen. Die Abschnitte und Schalen wegwerfen.
4. Die Quittenwürfel aus dem Zitronenwasser nehmen und in das kochende Wasser geben. Die Quitten so lange langsam köcheln lassen, bis sie weich sind. Die Quitten abpassieren und das Wasser auffangen und mit Zucker und Weißwein aufkochen. Orangensaft, Zitronen- und Orangenschale, Zimtstange und die Vanillestange dazugeben und bis auf die

Hälfte reduzieren.
5. Die Quittenwürfel wieder dazugeben, mit dem Zitronensaft abschmecken. Orangen- und Zitronenschale, Vanillestange und Zimtstange herausnehmen und heiß in Weckgläser abfüllen oder sofort verwenden.

Linsen-Vinaigrette

100 g Belugalinsen
1 Schalotte
1 TL Zucker zum Karamellisieren
Salz und Pfeffer aus der Mühle
milder Weissig oder Reissig
Olivener Öl

Zubereitung:

Für die Linsen-Vinaigrette die Linsen unter fließendem Wasser abspülen und abtropfen lassen. Schalotten schälen, Strunk entfernen und in ca. ½ cm breite Stifte schneiden. In einer Schwenkpfanne Olivenöl erwärmen und die Schalotten darin anbraten. Linsen dazugeben und mit dem Zucker karamellisieren. Etwas von dem Quittensaft dazugeben und die Linsen weich kochen. Zum Schluss mit Essig, Salz und Pfeffer aus der Mühle abschmecken.

Anrichten:

Das Kürbispüree auf einen flachen Teller streichen. Reh in dünne Scheiben schneiden, mit Meersalz würzen und auf dem Kürbispüree anrichten. Mit der Linsen-Vinaigrette beträufeln, Rosenkohl und Rosenkohlblätter darüber streuen und die Quittenwürfel auf dem Teller verteilen und mit dem Blutampfer garnieren.



Quitte, Kürbis, Reh: So schmeckt der Herbst.



Der richtige Umgang mit Quitten: Erst mit einem Tuch abreiben, dann die Schale mit einem Sparschäler entfernen.



Mehr Geschmack: Der Kürbis wird geraspelt.



Genießerrunde: Hans Jörg Bachmeier (l.) mit den Lesern unserer Zeitung.

KOCHBUCH

Delikatessen zu gewinnen

Es war wahrlich kein leichtes Jahr für die Gastronomie, siebeneinhalb Monate Lockdown, strenge Corona-Auflagen, fehlendes Personal. Und doch hat sich in München und im Umland viel getan. Delikatessen hat die Veränderungen aufgetan und in den neuen Küchen in die Töpfe geschaut. Doch nicht nur 120 Restaurants und Bars wurden für die neueste Ausgabe anonym bewertet. Delikatessen hat sich mit der sich verändernden Sternegastronomie auseinandergesetzt und porträtiert das neue Tantris. Aber nicht nur abgehoben geht es in dem neuesten Heft zu, es darf durchaus auch bodenständig sein, wenn Christian Schottenhamel, Wirt vom Nockherberg und dem gleichnamigen Wiesenzelt, sich Gedanken

AUSGEGEHEN IN MÜNCHEN 2022

Delikatessen

TANTRIS: SOLE KOCHEINER IN DER ANTIKARDE - SCHOTTENHADEL: WIRTSCHAFTS- UND GASTRO-LEBENSSTIL - NÖCKHERBERG: WIRTSCHAFTS- UND GASTRO-LEBENSSTIL - WIESENZELT: WIRTSCHAFTS- UND GASTRO-LEBENSSTIL



über die Zukunft seiner Branche macht. Das ist Lesurfutter, das den Wissensdurst von so manchem Gourmet stillt. Ein besonderes Heft in besonderen Zeiten. Unsere Zeitung verlost 60 Exemplare. Wer Interesse an der neuen Ausgabe hat, meldet sich bis Sonntag unter der Gewinnspiel-Nummer 01378/80 66 33 (Telemedia, Interaktive GmbH, 50 Cent aus dem Festnetz, Mobilfunk abweichend) Kennwort: Delikatessen. Weil die Hefte verschickt werden, benötigen wir diesmal auch die Adresse. Diese werden an den Delikatessen-Verlag zum Versenden weitergeleitet. se
Delikatessen. 132 Seiten, 8,90 Euro.

Echt Wild – neue Rezepte (2)

Mehr Bio geht nicht. Wild wächst in der freien Wildbahn auf, ernährt sich von dem, was die Natur hergibt, und hat kurze Transportwege. Eine heimische Delikatesse, der sich die „Hauswirtschaft“ in ihrem neuen Kochbuch widmet. Denn die drei Damen sind überzeugt: „Wild bereichert Alltagsküche ebenso wie die Festtafel und kann auch beim Grillen mit seinem einzigartigen Geschmack punkten.“ Wilde Königsberger sind eine interessante Abwechslung zu den herkömmlichen Klopsen, der Bagel mit Reh ist garantiert etwas für die jüngere Generation von Gourmets. Aber auch die passenden Beilagen dürfen nicht fehlen – Kürbisspalten, Käsekroketten oder Schupfnudeln sind beliebte Begleiter. Wilde Küche, die Lust macht, Neues auszuprobieren. se

Echt Wild – neue Rezepte für die Wilde Küche (2) – Erschienen im Deutschen Landwirtschaftsverlag, 136 Seiten, bestellt werden kann es für 14,90 Euro beim Verlag unter Telefon (089) 2705-228 oder per Mail an produkt@dlv.de.

