

**KOCHSCHULE**

**KOCHBUCH**

# Mit Muscheln: Fernreise auf dem Teller

Muscheln könnten beinahe als Fast Food gelten – so schnell geht die Zubereitung der Weichtiere. Allerdings muss man diese vorher gründlich putzen. Spitzenkoch Hans Jörg Bachmeier gibt Tipps für den Umgang mit Muscheln und kocht sie in einer asiatisch gewürzten Sauce. Das ist eine kulinarische Fernreise auf dem Teller.

VON STEPHANIE EBNER

„Nicht so schwer“ und vor allem „gesund“ soll die Küche im Januar sein. Die guten Vorsätze fürs neue Jahr sind schließlich noch nicht allesamt über den Haufen geworfen. Der Genuss soll dabei dennoch nicht zu kurz kommen. Spitzenkoch Hans Jörg Bachmeier nimmt sich die Vorgaben zu Herzen und serviert Muscheln – mit einer asiatischen Schärfe. „Das ist Urlaub auf dem Teller“, verspricht er. Und außerdem mal etwas anderes: „Muscheln in Weißwein-Sud, wie sie in mediterranen Gegenden gerne serviert werden, kenne schließlich jeder.“

In den Sud gibt Bachmeier diesmal neben Zitronengras und Chili gewürfelte Süßkartoffeln – dazu hat er sich vom Ceviche-Gericht inspirieren lassen. Zu dem aus Peru stammenden Fischgericht wird traditionell Süßkartoffel als Beilage serviert.

Nicht nur Süßkartoffeln kommen in den Sud – auch Pak Choi, der fälschlicherweise hierzulande gerne als Mangold verkauft wird. Pak Choi sei aber ein Senfkohl, der nur wegen seiner dunklen Blätter an den Mangold erinnert.

„Ein Muschelgericht ist schnell gekocht“, sagt Bachmeier. Und in der Tat: Schnell wabert ein scharfer Chilli-Duft durch den Raum. Das Aufwendigste – wie gesagt – ist das Putzen der Muscheln. Hier gilt es einiges zu beachten.

## Frische Muscheln: So putzt man sie

■ Jeder kennt die **Faustregel**: „Muscheln dürfen nur in **Monaten mit einem „r“** gegessen werden.“ **„Falsch“**, sagt Hans Jörg Bachmeier. Diese Weisheit ist überholt. Sie stammt aus einer Zeit, als die Meerestiere wegen der hohen Temperaturen im Sommer sehr schnell verderben. „Diese Gefahr besteht durch die heutigen Kühlmöglichkeiten nicht mehr.“

■ Beim Muschelputzen ist darauf zu achten, dass **nur lebende und geschlossene Muscheln** verarbeitet werden. Beim Kauf sollten sie nach Seewasser riechen. Auf keinen Fall dürfen Muscheln stark fischig oder gar nach Ammoniak riechen. „Dann sind sie verdorben.“

■ Nur Muscheln weiter verarbeiten, wenn sie **noch geschlossen sind und die Schale nicht beschädigt ist**. „Sind die Schalen leicht geöffnet, klopft man am besten auf den Rand der Schale. Lebendige Muscheln reagieren darauf mit einem Zucken und schließen sich.“

■ Muscheln kochen geht **nicht ohne gründliche Vorbereitung**. Die Muscheln dazu erst unter kaltem Wasser abspülen. Falls an der Muschel noch ein Faden hängt, – „der sogenannte Muschelbar“ – diesen mit einem Messer abschneiden.



**Was für ein Genuss: Zitronengras riecht nach der großen weiten Welt.** Ganz wichtig ist jedoch bei Zitronengras, dass man es vorher klopft. „Nur so können die ätherischen Öle des Zitronengrases freigesetzt werden und den Muscheln einen asiatischen Touch verleihen“, sagt Spitzenkoch Hans Jörg Bachmeier. Er hat sich für die Kochschule diesmal ein Muschelgericht ausgedacht, das er asiatisch würzt: Die Weichtiere werden in einem Sud aus Zitronengras, Gemüse und Kokosmilch gekocht. FOTOS: OLIVER BODMER

## Miesmuscheln mit asiatischer Schärfe

Muscheln sind seit jeher beliebt. Die ältesten Belege hierfür sind 165 000 Jahre alt und stammen von den sogenannten Pinnacle-Point-Menschen aus Südafrika. Heutzutage werden allein in Europa jährlich an die 100 000 Tonnen Miesmuscheln verzehrt. Die Zucht von Muscheln auf Muschelbänken ist ein wichtiges Gewerbe an nahezu allen Küsten der Welt.

Thaibasilikum und Koriander.

### Zubereitung:

- 1. Miesmuscheln** unter fließendem, kaltem Wasser gründlich abbürsten und den Bart entfernen (bereits aufgesprungene Muscheln aussortieren).
- 2. Pak Choy** waschen, trockenschleudern und die Stiele klein schneiden. Die Blätter getrennt legen. Lauchzwiebel in ca. ½ cm breite Röllchen schneiden. Vom Zitronengras den Ansatz abschneiden und das dicke Ende mit dem Messerrücken flachklopfen. Schalotten schälen und in feine Würfel schneiden. Süßkartoffel schälen, und in ca. ½ cm große Würfel schneiden.
- 3. Das Öl** in einem Topf erhitzen, Schalottenwürfel, Pak Choi Stiele und Süßkartoffel ohne Farbe anschwitzen. Knoblauchzehe ankackeln und mit dazugeben. Die Curry-

- paste dazugeben** und anrösten. Currypulver einstreuen und mit dem Muscheln ca. 8 - 10 Minuten köcheln lassen. Den Topf ab und an etwas rütteln, damit die Muscheln gleichmäßig aufgehen.
- 5. Die Limettenschale** mithilfe einer Reibe die Limettenschale in den Sud reiben. Die Limetten weich rollen und den Saft auspressen und zu den Muscheln geben. Pak-Choi-Blätter und Lauchzwiebel zu den Muscheln geben und durchschwenken. Die gezupften Kräuter auf die Muscheln verteilen und am besten in einem Topf servieren.



Die Miesmuscheln werden in einem Sud mit asiatischen Zutaten gegart. Wer will, isst dazu ganz klassisch ein Baguette.

Weißwein ablöschen. Mit Kokosnussmilch und Wasser oder Gemüsebrühe aufgießen, Chili und Zitronengras dazugeben und ca. 15 Minuten kochen lassen, bis die Kartoffeln weich sind.

**4. Die Muscheln** in den Topf geben,

**Tipp:** ■ Wer will, reicht zu den Muscheln klassischerweise ein französisches Baguette.

■ Sollten sich einige Muscheln nach dem Kochen nicht weit geöffnet haben, diese ebenfalls entsorgen.



**Kaputte Muscheln** unbedingt vor dem Kochen aussortieren. Sie haben im Topf nichts zu suchen.



**Muscheln** vor dem Kochen reinigen.



**Pak Choi und Süßkartoffel** wandern diesmal in den Muscheltopf. Gewürzt mit Zitronengras und Koriander.

## Wer schneller kocht, hat länger Zeit

Keine Zeit zum Kochen? Das ist eine bloße Ausrede. Barbara Dahl legt mit „Wer schneller kocht, hat länger Zeit“ lauter einfache Feierabend-Rezepte vor, die sich in maximal 30 Minuten nachkochen lassen. Manche Gerichte sollen sogar nach zehn Minuten auf dem Tisch stehen, wenn es mal besonders schnell gehen muss. Das sind beispielsweise die Udom-Nudeln mit Erdnuss-Sauce oder Schupfnudeln mit Spitzkohl. Das Kochbuch umfasst insgesamt 50 genussvolle Rezepte mit Fleisch, Fisch und auch vegetarisch – aufgeteilt nach Jahreszeiten. Jetzt im Winter schmecken aramäische Linsensuppe und Hackbällchen in Sherry-Sauce sowie eine bunte Spätzlepfanne. Im Frühjahr können wir uns auf Forellentatar mit Meerrettich-Creme oder Avocado-Pasta mit Kirschtomaten freuen. Was praktisch ist: Am Buchende gibt es ein Register nach Zeit – von 10 Minuten bis 30 Minuten. Ein kleiner Wein-Guide zum Schluss darf nicht fehlen. Ebenso wie hilfreiche Tipps für den Vorratsschrank und die schnelle Zubereitung. Alles kurz und gut. Ideal für Kocheinsteiger und Menschen, die abends nicht lange am Herd stehen, aber trotzdem nicht immer auf Tiefkühlpizza und Takeaway zurückgreifen und genießen wollen.

**Wer schneller kocht, hat länger Zeit.** Einfache Soulfood-Rezepte in maximal 30 Minuten kochen. Barbara Dahl. Soeben erschienen im EMF-Verlag. 144 Seiten. 18 Euro.



## Dolce italia – wie man das Leben versüßt

Tiramisu, Zuppa Inglese und Panna Cotta haben längst Einzug in die deutsche Dessertküche gehalten. Doch die süße Küche Italiens hat weit mehr zu bieten. Einen Bonet bianco beispielsweise, einen piemontesischen Pudding oder einen Deliziale al Limone (Zitronencreme-Törtchen). Nicht zu vergessen die Semifreddo al Torrone mit Blutorangenfilets oder herrlich erfrischend im Sommer ein Sorbetto al Limone. Ein Glas Prosecco begleitet das Sorbet sehr gerne zu seinen Genießern. Dieses Buch macht Lust auf mehr und ist das reine Zuckerschlecken.

**Dolce italia. Wie sich der Süden das Leben versüßt.** Daniela und Felix Partenzi. Erschienen im Gerstenberg Verlag. 160 Seiten. 26 Euro.

