

KOCHSCHULE

Sommer auf dem Teller

Jetzt kann man wieder aus dem vollen Schöpfen, die ersten Boten des Sommers sind auf dem Markt: Aus Spargel, Kohlrabi und Radieserl bereitet Hans Jörg Bachmeier einen roh marinierten Gemüsesalat zu. „Das schmeckt nach Sommer“, sagt der Spitzenkoch.

VON STEPHANIE EBNER

Angesichts der ersten heißen Sommertage hat sich Hans Jörg Bachmeier diesmal ein Gericht ausgedacht, das nicht nur relativ schnell zuzubereiten ist, sondern sich auch wunderbar vorbereiten lässt. „Dann hat man mehr Zeit für Gäste.“ Ein Gericht, das die Damen der Leserkochschule derart überzeugt, dass sie es schon bald nachkochen wollen. Mehr noch: „Die Angst vor dem pochierten Ei haben Sie mir genommen“, sagt Christine Zillner freudestrahlend. „Bislang habe ich mich da gar nicht rangetraut.“

„Unglaublich.“ Der Spitzenkoch kann es gar nicht glauben, dass keine der drei Damen bislang ein pochiertes Ei zubereitet hat. „Das geht doch ganz einfach: Wasser aufkochen, einen Schuss Essig dazugeben und nicht zu wild sprudeln, sonst zerfließt das Ei“, lautet sein Tipp. Ganz wichtig: Nur ganz frische Eier verwenden und nicht mit Essig sparen.

„Geht ja echt nicht schwer“, freuen sich die Kochschülerinnen und merken sich, dass sie das pochierte Ei im lauwarmen Wasser warmhalten können. „Kein heißes Wasser nehmen, sonst garen die Eier weiter.“

Bereits lange bevor die Gäste eintreffen, könne man den Salat marinieren und die Vinaigrette herstellen. Diese hält sich sogar ein paar Tage gut verschlossen im Schraubverschlussglas. Nur der Lachs – man kann stattdessen auch zur Forelle greifen – muss ebenso wie die pochierten Eier frisch zubereitet werden.

Nicht nur das Zubereiten selbst ist diesmal Thema in der Kochschule, sondern auch, wie Bachmeier ein Gericht kreiert. „Ich baue meine Gerichte von der vegetarischen Seite auf.“ Heißt: Was hat jetzt Saison, in diesem Fall eben Spargel, Radi und Kohlrabi. „Der rohe Gemüsesalat ist ausschlaggebend, den Fisch dazu bekomme ich das ganze Jahr über.“ Gerade im Sommer findet es der Spitzenkoch spannend, Gemüse nicht zu kochen, sondern auch mal roh zu servieren – „auch wegen der vielen Vitamine“.

Nicht mal den Spargel müsse man kochen. Diesen schneidet der Spitzenkoch mit einem Sparschäler in feine Streifen. Er erklärt: „Dazu den Spargel am unteren Ende festhalten und den Sparschäler ansetzen.“ Schälen müsse man den grünen Spargel vorher übrigens nicht.

„Ein tolles Gericht“, urteilt schließlich Gisela Holzner und Helen Herzendorf kann sich dem nur anschließen. „Dazu lade ich mir gerne schon bald ein paar Gäste ein.“

Kochschule

Tipps und Tricks verrät Hans Jörg Bachmeier **das nächste Mal am Montag, 20. Juni**. Wer bei der Kochschule dabei sein möchte, meldet sich unter **Gastro@merkur.de** an. Wie immer entscheidet das Los über die Teilnahme. Viel Glück.



Endlich wieder Kochschule für unsere Leser: Nach der Corona-bedingten Zwangspause empfängt Hans Jörg Bachmeier wieder Kochschüler(innen) in seiner Küche. Und räumt gleich mal mit einem Vorurteil auf. Er sagt: „Ein pochiertes Ei funktioniert ganz leicht.“ Dazu serviert der Spitzenkoch einen marinierten Gemüsesalat und Lachs. Ein wunderbar leichtes Sommergericht. FOTOS: OLIVER BODMER

Leichte Sommerküche mit Lachs und Salat vom Frühlingsgemüse

Sanft gegarter Lachs | Salat vom Frühlingsgemüse | pochiertes Ei

Salat vom Frühlingsgemüse

Frisches Frühlingsgemüse nach Marktangebot
z.B. 1 Mairübchen
4 Radieserl
1 Fenchel
1 Kohlrabi
2 Frühlingszwiebeln
4 Stangen grüner Spargel

für das Dressing:

50 ml milder weißer Balsamessig oder Reissessig
100 ml bestes Olivenöl

Salz, Zucker und Pfeffer aus der Mühle zum Abschmecken

Zubereitung:

1. Für den Salat die Mairübchen und Kohlrabi schälen und in feine Scheiben hobeln. Fenchel waschen, in feine Scheiben hobeln. Radieserl waschen und in feine Scheiben hobeln. Frühlingszwiebeln waschen und in Röllchen schneiden. Das Grüne der Zwiebel als Garnitur beiseitelegen. Grünen Spargel im unteren Drittel schälen und mit einem Sparschäler in feine Streifen



Ungewöhnlich: Grüner Spargel in Scheiben geschnitten.



Der Lachs ist fertig, wenn er auf leichten Druck nachgibt.

schneiden.
2. Das Gemüse zusammen in eine Schüssel geben und mit Salz würzen. Danach den Essig zugeben. Mit Zucker und Pfeffer abschmecken. Zum Schluss das Olivenöl zugeben und den Salat locker durchmischen. Für mindestens 15 Minuten marinieren.

Sanft gegarter Lachs

4 Stücke Lachs à ca. 150 g ohne Haut und Gräten
3 EL Olivenöl
1 Zweig Thymian
1 Zitrone
Salz und Pfeffer zum Würzen

Zubereitung:

Für den Lachs: Lachs mit Salz und Pfeffer würzen. Abrieb von einer Zitrone mit einer Raspel über den Lachs geben. Olivenöl in einen Teller geben. Thymianblätter zupfen und in das Olivenöl geben. Den Lachs im Öl wenden und bei ca. 48° - 50° C in einen Dampfgarer stellen und ca. 25 Minuten garen. Der Lachs ist fertig, wenn er auf leichten Druck nachgibt.

Tipp: Wer keinen Dampfgarer zu Hause hat, den Lachs auf einen geölten Teller legen und mit einer

Frischhaltefolie luftdicht abdecken. Bei 80° C für ca. 25 - 30 Minuten in den Backofen stellen. Der Lachs ist fertig, wenn er auf leichten Druck nachgibt.

Pochiertes Ei

4 ganz frische Eier von glücklichen Hühnern
0,2 l Essig
Prise Meersalz und Pfeffer aus der Mühle

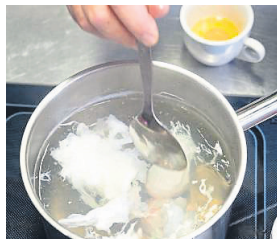
Zubereitung:

1. In einem Topf 2 Liter Wasser zum Kochen bringen.

Temperatur reduzieren, damit das Wasser nur noch siedet und den Essig dazugeben.

2. Die Eier in je eine Kaffeetasse schlagen. Wasser langsam umrühren. Die Eier langsam in das siedende Essigwasser gleiten lassen und vorsichtig ca. drei bis vier Minuten unter langsamem Wenden pochieren. Das Eigelb sollte noch flüssig sein.

3. Sobald das pochierte Ei fertig gegart ist, in lauwarmes Wasser legen und so warmhalten, bis es weiter verarbeitet wird.



Bachmeier: „Das pochierte Ei ist kein Zauberkunststück.“



Senfkörner in Weißwein und Wasser weichkochen.

Senfvinaigrette

2 EL Senfkörner
0,2 l Wasser
0,1 l Weißwein
5cl milder Weißweinessig
5cl Olivenöl
1 TL Dijon Senf
Salz, Pfeffer aus der Mühle bei Bedarf etwas Zucker

Zubereitung:

Senfkörner in Weißwein und Wasser weichkochen. Dijon Senf einrühren. Mit Weißweinessig, Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken und Olivenöl dazugeben.

Anrichten:

1. Etwas Gemüsesalat auf den Teller legen.

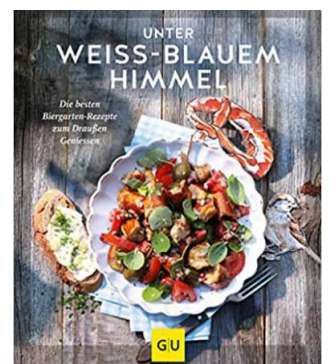
2. Den Lachs darauf anrichten und den restlichen Gemüsesalat über den Lachs drapieren.

3. Pochiertes Ei aus dem lauwarmen Wasser nehmen und daneben anrichten, mit Meersalz und Pfeffer würzen, Senfvinaigrette darübergeben.

4. Mit den grünen Röllchen der Frühlingszwiebel garnieren.



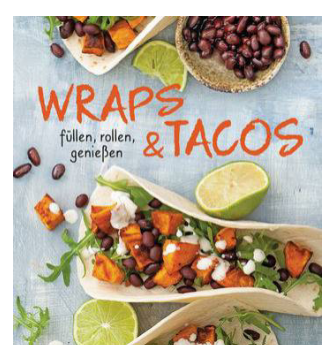
Mit den grünen Rollen der Frühlingszwiebel garnieren.



garten ist die Zeit nicht stehen geblieben. Ein Buch zum Genießen, mit Klassikern und Gerichten, die das noch werden wollen. **Unter Weiß-blauem Himmel.** Die besten Biergarten-Rezepte zum draußen Genießen. Julia Herrmann und Stefan Brückl. Erschienen bei GU. 192 Seiten. 25 Euro.

Wraps & Tacos

Manchmal muss es schnell gehen, aber immer nur Nudeln mit Pesto sind auf Dauer auch langweilig. Deshalb ist bei Bassermann jetzt das Buch „Wraps & Tacos“ erschienen. 32 Anregungen, wie man schnell ein Essen zubereiten kann. Mal mit Fisch oder Fleisch, mal vegetarisch oder gar vegan. Sogar süße Varianten finden sich in dem Buch. Und weil Tacos ja ursprünglich aus Mexiko kommen, darf die Chilischote nicht fehlen. Je nach Färbung verrät sie, wie scharf das Gericht ist. **Wraps & Tacos.** Füllen, rollen und genießen. Erschienen im Bassermann Verlag. 76 Seiten. 7,99 Euro.



In den Salat kommt, was gerade Saison hat. In diesem Fall Radi, Radieserl, Spargel und Kohlrabi.



Kochen ist vor allem Handarbeit.



Tafelfreuden: Die Kochschülerinnen an der Bar von Hans Jörg Bachmeiers Lokal „Genussfreuden“.