

KOCHSCHULE

Spargel als One-Pot-Gericht

Klassisch, beliebt und jedes Jahr ein Highlight: frischer Spargel mit Kartoffeln und Sauce Hollandaise. Diese Kombi liebt auch Hans Jörg Bachmeier. Der Spitzenkoch bereitet den Frühjahrs-Klassiker diesmal als One-Pot-Gericht zu. Das geht schnell – und schmeckt vor allem.

VON STEPHANIE EBNER

Kochen soll kein Stress sein. Ist es aber in vielen Fällen, besonders, wenn sich Besuch angesagt hat. „Muss nicht sein“, sagt Hans Jörg Bachmeier und lädt diese Woche zum Spargel-Essen. Fast alles lässt sich vorbereiten – „so kann gar keine Hektik aufkommen, auch wenn die Gäste schon da sind“.

Klar, Kartoffeln und Spargel muss man vorher schälen. Bachmeier verrät ein paar Tricks, wie's super funktioniert (siehe Kasten). Dann geht's auch schon ans Kochen.

„Wir kochen diesmal alles in einem Topf.“ Das habe viele Vorteile. Man braucht weniger Geschirr und Energie, aber vor allem wirkt sich die One-Pot-Nummer auf den Geschmack aus: „Da steckt Power drin.“

Sobald die Kartoffeln eine Art Pergamentschicht zeigen, kommt der geschälte Spargel in den Topf. Während Bachmeier den Spargel in einer Mischung aus Olivenöl und Butter kocht, gibt er für Veganer den Tipp: „Das Ganze kann man auch in Öl schmoren.“ Der Spitzenkoch empfiehlt eine Mischung aus zwei Dritteln Rapsöl und einem Drittel Olivenöl. Ein weiterer Tipp vom Profi lautet: „Die Kartoffeln müssen gleich groß sein, sonst werden sie unterschiedlich gar.“

Der Sud wird später für die Hollandaise verwendet. Ach ja, „es gibt keinen Grund, sich vor der Hollandaise zu fürchten“. Und klar, auch die geht ganz schnell. Wichtig ist, dass man „mit Wasserbad arbeitet, sonst wird es der Sauce schnell zu heiß“. Bei einer Hollandaise lässt sich mit den Geschmäckern spielen, weiß Bachmeier. Wer will, gibt passend zur Jahreszeit Bärlauch dazu.

Dazu serviert Hans Jörg Bachmeier einen Zander, ein „Fisch mit Charakter, ähnlich einem Loup de mer“. Damit das Fischfilet in der Pfanne flach bleibt, ritzt der Spitzenkoch die Fischhaut wenige Zentimeter ein und brät den Fisch nur auf der Hautseite. Erst ganz zum Schluss wird das Filet gewendet. Diesen Arbeitsschritt kann man bereits am Vormittag machen, wenn abends Gäste erwartet werden. Nach dem Braten kommen die Filetstücke auf ein Blech und werden bis zum Weiterverarbeiten kalt gestellt. „Wenn die Gäste dann da sind, wird das Blech mit den Fischen dann nur noch im Ofen erwärmt.“ Einfacher geht's nicht.

Fazit: Spargel, Kartoffeln, Hollandaise und Fisch – ein Klassiker, der als One-Pot-Gericht überzeugt. Und nach 30 Minuten auf dem Tisch steht.

Kochschule

Im Mai kann man bereits aus dem Vollen schöpfen, das erste heimische Gemüse ist auf dem Markt. Damit arbeitet Hans Jörg Bachmeier **am Montag, 6. Mai**. Wer bei der Kochschule dabei sein will, meldet sich unter Gastro@merkur.de an. Wie immer entscheidet das Los über die Teilnahme. Viel Glück.



Spargel als One-Pot-Gericht: Spitzenkoch Hans Jörg Bachmeier hat den Spargel-Klassiker für die Leser-Kochschule abgewandelt. Das Beste: Das Essen ist schnell zubereitet. Zudem kann man es gut vorbereiten, wenn Gäste kommen. Der Clou für die Hollandaise: Sie wird mit dem Spargelsud gewürzt. Wichtig: Die weißen Stangen müssen ordentlich geschält werden. JENS HARTMANN



Gebratener Zander mit geschmorten Spargel und Hollandaise

Zutaten für vier Personen:

- 2 Zanderfilets à 400 g
- 50 g kalte Butter
- 1 Zweig Rosmarin
- 1 Zweig Thymian
- Olivenöl zum Braten
- 12 kleine Kartoffeln
- 16 Stangen weißer Spargel
- 150 g Butter
- 0,1 l Olivenöl
- 2 Schalotten
- 2 Zweige Thymian
- Prise Meersalz
- Schale einer halben Zitrone
- 4 Eigelb
- 30 g Spargel- oder Gemüsefond
- 30 g Weißwein
- 1 TL milder Weißweinessig
- Zitronensaft
- Salz
- Cayennepfeffer
- 1 Schälchen Gartenkresse

Zubereiten:

1. Für den Spargel diesen schälen und die Enden abbrehen. Schalotten schälen, vierteln und in längliche Streifen schneiden. Butter und Olivenöl in einem breiten Topf ohne Farbe schmelzen. Kartoffeln schälen, in die Butter einlegen und mit einem



Das schmeckt im Frühjahr: Spargel mit Kartoffeln, Fisch und einer schnellen Hollandaise.

Deckel verschließen. Kartoffeln für circa 10 Minuten in der Butter schmoren lassen, dann den Spargel und die Schalotten einlegen, Zitronenschale und Thymian dazugeben und mit Meersalz würzen. Wiederum Deckel auf den Topf geben und alles für ca. weitere 12 Minuten schmoren. Ab und an wenden. Die Spargelbutter abgießen und beiseitestellen.

2. Für die Hollandaise die Eier in den Rührkessel geben. Essig, Spargel- oder Gemüsefond und den Weißwein hinzugeben, mit Cayenne, Salz und Pfeffer abschmecken und kräftig verrühren. Einen Topf mit Wasser befüllen und aufkochen lassen. Die Schüssel gut darauf Platz hat. Den Rührkessel auf das Wasserbad

(Topf) stellen und mit einem Schneebesen anfangen, die Masse gleichmäßig aufzuschlagen. Aufpassen, dass die Flüssigkeit nicht zu heiß wird. Die Sauce ist fertig geschlagen, wenn sie kompakt zur Rose abgezogen werden kann.

Nun die Hollandaise vom Wasserbad nehmen und ca. 1 bis 2 Minute nachschlagen, um die Temperatur anzugleichen. Die Spargelbutter langsam unter die Eimasse einrühren. Mit etwas Zitronensaft und Salz nachschmecken und auf dem Wasserbad (nicht zu heiß) warm stellen.

3. Für den Zander eine beschichtete Pfanne mit etwas Olivenöl erhitzen. Zander in gleich große Stücke schneiden. Die Filets mit Salz würzen und auf der Hautseite langsam mit Farbe anbraten. Dabei den Fisch leicht andrücken, damit er in der Pfanne aufliegt und gleichmäßig bräunt. Backofen auf ca. 150°C vorheizen. Wenn die Haut gleichmäßig braun gebraten ist, Zander kurz wenden und mit der Haut nach oben auf ein Backblech legen. Butter in kleine Würfel schneiden und über den Fisch geben. Thy-

mian und Rosmarin darüber zupfen und das Blech für ca. 8 - 10 Minuten ins Backrohr geben. Der Zander ist fertig gegart, wenn er auf leichten Druck nachgibt.

4. Anrichten: Jeweils vier Stangen Spargel auf den Tellern anrichten. Die Kartoffeln zusammen mit den Schalotten dazugeben, Zander auf den Spargel legen und mit der Hollandaise nappieren. Mit etwas Gartenkresse garnieren.

So schält man Spargel richtig:

■ Den weißen Spargel stets von oben nach unten, also vom Kopf zu den Enden hin schälen, wobei der zarte Kopfteil selbst nicht mitgeschält wird. Damit die zarten Stangen nicht abbrechen, fasst man die Stange am Kopf und stützt sie mit dem Handballen. Nicht zu viel Druck auf die Stangen auszuüben. Beim Schälen gründlich vorgehen, damit man alle holzigen Fasern erwischt. Zum Schluss das holzige Ende der Spargelstange abbrehen und die Bruchstelle mit einem scharfen Messer begradigen.

■ Grünen Spargel muss man in der Regel nicht schälen.



Ein Klassiker: Spargel mit Kartoffeln und Fisch.



Profi-Tipp 1: Spargel am Köpfchen anfassen und mit dem Spargelschäler nach unten ziehen.



Profi-Tipp 2: Spargelsud für die Hollandaise.



Profi-Tipp 3: Fischhaut vor dem Braten einschneiden. Sonst biegt sich der Fisch beim Anbraten wellenförmig.

KOCHBUCH

China-Kochbuch

„Das Herz eines Menschen kann am besten über den Magen erobern.“ Diese Weisheit vermittelten die Eltern von Celine Chung einst ihrer Tochter. Diese kam noch in China zur Welt, wuchs in Paris auf und betreibt mittlerweile mit ihrer gesamten Familie vier China-Restaurants in der französischen Hauptstadt. Jetzt hat die chinesische Köchin ein Kochbuch veröffentlicht, das sie als „geschmackvollen Brückenschlag zwischen den Kulturen versteht“. Sie bringt im „China Kochbuch“ die traditionelle chinesische Küche



mit dem modernen europäischen Leben zusammen. Aus den acht kulinarischen Regionen Chinas hat sie über 80 Rezepte zusammengestellt und unserer Zeit angepasst: So tischt sie Chili-Hühnersalat, Chinesische Frühlingssrollen, Hainan-Hähnchen, Peking-Ente oder panierte Garnelen mit Walnüssen auf. Aber auch Arme Ritter nach Hongkonger Art und fluffiges Fingerfood dürfen nicht fehlen. Klar kommt die Autorin bei ihren Rezepten nicht ohne exotische Zutaten aus – das liegt auf der Hand. Was darüber hinaus wahnsinnig praktisch ist, dass die für uns so exotischen Gerichte mit zahlreichen Schritt-für-Schritt-Bildern anschaulich erklärt werden. Das bringt uns die chinesische Küche tatsächlich näher und macht Lust, in der eigenen Küche mal etwas Neues auszuprobieren.

se **China-Kochbuch.** Celine Chung und ihre Bao Family. Erschienen im Südwest Verlag. 272 Seiten. 32 Euro.

Palma de Mallorca – das Kochbuch

Das Wetter am vergangenen Wochenende hat Lust auf Sommer gemacht. Und auch wenn wir jetzt erst einmal wieder die Daunenjacken herauskramen, holen wir uns die Sonne des Südens nach Hause. Mit „Palma de Mallorca“. Palma, das ist mehr als die Sobrassada, die mallorquinische Wurst. Neben den traditionellen Klassikern tischen die Autorinnen in „Palma“ aber auch Rezepte auf, die ursprünglich zwar nicht auf der Insel beheimatet waren, dort aber mittlerweile zum Alltag gehören, weil Palma nun mal ein Schmelztiegel der Kulturen ist. Palma, das bedeutet den ganzen Tag Schlemmen – vom Frühstück, über Tapas und Snacks bis zum Abendessen.

se **Palma de Mallorca.** Das Kochbuch. Britta Welzer und Svenja Mattner-Shahi. Erschienen im EMF Verlag. 240 Seiten. 34 Euro.

