

KOCHSCHULE

KOCHBÜCHER

Kochen gegen den November-Blues

Grau in Grau. So präsentiert sich der November. Kein Wunder, wenn da schlechte Stimmung aufkommt. Spitzenkoch Hans Jörg Bachmeier kocht gegen den November-Blues an. Mit lauter gesunden Gemüsen. Wie der Schwarzwurzel und dem Rosenkohl. Die sehen nicht nur bunt fröhlich auf dem Teller aus, sondern schmecken auch.

VON STEPHANIE EBNER

München – Hans Jörg Bachmeier ist in seinem Element. Heute hat er Schwarzwurzeln in seinem Einkaufskorb. Ein Wintergemüse, das fast keiner mehr kennt. „Und das ist sehr bedauerlich.“ Der Spitzenkoch weiß Einiges über den „Spargel des Winters“, wie das Stangengemüse auch genannt wird, zu erzählen: Die Schwarzwurzel stammt ursprünglich aus dem Mittelmeerraum und wird seit mehr als 4000 Jahren kultiviert. Bereits in der Antike wurde die Pflanze wegen ihrer medizinischen Eigenschaften geschätzt. Im Mittelalter galt sie als Heilpflanze, um Erkrankungen der Leber, Galle und der Verdauung zu behandeln. Im 17. und 18. Jahrhundert wurde sie dann auch in Bauerngärten angebaut. Bis sie im 19. Jahrhundert zunehmend in Vergessenheit geriet. Erst seit ein paar Jahren erlebt die Schwarzwurzel ihr Comeback und wird wieder vermehrt in der Küche verwendet.

Doch Vorsicht. Ganz sorglos sollte man mit dem Wintergemüse nicht umgehen. Hans Jörg Bachmeier rät, beim Schälen Einmal-Handschuhe zu tragen. „Sonst hat man nach dem Schälen braune Hände und das sieht nicht schön aus.“ Das geschälte Gemüse oxidiert an der Luft extrem schnell, deshalb sollte man die Stangen auch in eine Milch-Wasser-Lösung legen. „Nur so bleiben die Stangen schön hell.“ Bachmeiers Tipp zum Schälen lautet außerdem: Ruhig winzige kleine Schalen-Teile stehen lassen – das sorgt für eine „spannendere Optik“.

Neben der Schwarzwurzel spielt der Rosenkohl diesmal mit die Hauptrolle auf dem Teller. Sowohl Schwarzwurzel als auch der Rosenkohl kommen als Wintergemüse-Salat auf den Teller. „Das ist mal etwas anderes“ und harmoniere hervorragend mit dem kurz gebratenen Reh.

Apropos Rosenkohl: Vorbei sind die Zeiten, in den die Röschen im Ganzen (ver)kocht wurden. Bachmeier zupft die Blätter vorsichtig ab. „Ist schon etwas aufwendiger“, aber die Mühe lohnt sich. „So holt man das Beste aus dem Röschen heraus“, ist der Spitzenkoch überzeugt. „Es ist einfach schade, wenn die Röschen tot gekocht werden.“

Zum Schluss verrät Bachmeier noch Grundsätzliches zum Umgang mit Gemüse. Wer Gemüse blanchiert, verwendet viel Salz fürs Wasser. „So kommt Geschmack ins Gemüse.“ Eiskalt wird das Gemüse nur dann abgeschreckt, wenn es die Farbe zu erhalten gibt. Wie beim Rosenkohl. Das Gemüse wird immer lauwarm mariniert. So wird es geschmacksintensiver.

Kochschule:

Bei der nächsten Kochschule am Montag, 16. Dezember, geht es weihnachtlich zu. Wer dabei sein und sich von Hans Jörg Bachmeier Tipps holen will, meldet sich unter Gastro@merkur.de an. Wie immer entscheidet das Los über die Teilnahme. Viel Glück.



So schmeckt der Herbst: Reh mit Schwarzwurzel-Salat und Rosenkohlblättern. Ein wunderbar leichtes Herbstgericht, das Hans Jörg Bachmeier diesmal unseren Lesern zeigt.



Die Schwarzwurzeln haben jetzt Saison.



Gezupft, nicht im Ganzen: So mundet Rosenkohl.



Wer mit Schwarzwurzeln arbeitet, sollte Handschuhe tragen. Sonst verfärben sich die Finger.



Scharfes Anbraten sorgt für schmackhafte Röstaromen.



So fröhlich bunt: Preiselbeeren sorgen auf dem Teller für knallige Farbtupfer.

Reh mit Schwarzwurzeln und Buttermilch-Dressing

Schwarzwurzeln haben lange Zeit ein Schattendasein geführt. Zu Unrecht, denn: Der „Winterspargel“ punktet mit vielen Nährstoffen. Das gesunde Wurzelgemüse ist preiswert, vielseitig und lässt sich schmackhaft zubereiten. Jetzt haben Schwarzwurzeln Saison.

Zutaten für 4 Personen:

für das kurz gebratene Reh:
4 Portionen Frikandeau (Unterschale) aus der Rehkeule à 150 g
1 Rosmarinzweig
10 g Butter
2 EL Öl
Salz und Pfeffer
Knoblauch
1 Prise Wildgewürz

für den Rosenkohl:
8 Stück Rosenkohl
milder Weinessig oder Reisesig
Olivenöl
Salz und Pfeffer
1 Prise Zucker

für die Schwarzwurzeln:
4 Stangen Schwarzwurzeln
0,2 l Milch



Das hat jetzt Saison: Reh und Wintergemüse.

2 EL milder Weinessig zum Abschmecken
3 EL bestes Olivenöl
Salz und Pfeffer

für die gewürzte Buttermilch:
150 g Buttermilch
10 Wacholderbeeren
5 Pimentkörner
5 schwarze Pfefferkörner
1 Zweig Rosmarin, gezupfte Nadeln
1 Prise Salz

für die Garnitur:
4 Röschen Feldsalat
Preiselbeeren



Gewürze aromatisieren die Buttermilch.

Zubereitung:
1. Für das kurz gebratene Reh das Fleisch in halb Butter und halb Öl anbraten. In der Pfanne salzen, pfeffern, Rosmarin und Knoblauch dazugeben. Das Reh aus der Pfanne nehmen (Pfanne aufheben) und bei 140° 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 und mit dem Wildgewürz würzen.
2. Für den Rosenkohl die äußeren Blätter putzen. Vom Rosen-



Farbenfrohe Herbstküche, die auch noch gesund ist.

kohl ca. 4-5 Blätter abschneiden und beiseitelegen. Die Rosenkohlerzen halbieren und in kochendem Salzwasser bissfest kochen und kalt abschrecken. Danach die Rosenkohlblätter im gleichen Wasser knackig blanchieren und kalt abschrecken. Die Herzen mit etwas Essig und Olivenöl marinieren und mit Salz und Pfeffer würzen. Die Blätter in Olivenöl und Butter in einer beschichteten Pfanne mit dem Zucker karamellisieren. Salzen.
3. Für die Schwarzwurzeln die Milch mit der gleichen Menge

an Wasser mischen. Schwarzwurzeln schälen, in ca. 12 cm große Scheiben schneiden und darin einlegen, damit sie nicht braun werden. In Salzwasser bissfest blanchieren, danach in kaltem Wasser kurz abschrecken, abschütten und in eine Schüssel geben. Mit Essig und Öl, Salz und Pfeffer marinieren.
4. Für die gewürzte Buttermilch Gewürze und Rosmarin-Nadeln in einer beschichteten Pfanne ohne Fett erhitzen, anschließend in einem Mörser zerkleinern und in die Buttermilch geben. Nach 15 Minuten die Buttermilch durch ein Sieb streichen, mit dem Salz würzen und bei geringer Hitze lauwarm rühren.
5. Anrichten: Schwarzwurzeln und Rosenkohlerzen auf einem Teller anrichten. Das Reh in Scheiben schneiden und in der Mitte des Tellers platzieren. Die Rosenkohlblätter darüber streuen. Mit den Preiselbeeren garnieren. Die Buttermilch mit einem Stabmixer aufschäumen und darüber träufeln. Für die Deko Feldsalat in die Marinade vom Rosenkohl tunken.



Ein kulinarisches Winterfest

Mit dem ersten Schnee stellen wir uns auf Winter ein. Auch in der Küche. Unser Energielevel ist in der dunklen Jahreszeit niedriger, die Infektanfälligkeit dagegen höher. Jetzt sind gesunde Zutaten gefragt. Wie beispielsweise Holunderbeere, Salbei, Chili oder eine Knochenbrühe. Sie machen uns fit für den Winter und wirken sich positiv auf unser Wohlbefinden aus. Rachel de Thample weiß, welche Nährstoffe die Kraft haben, uns gegen den nächsten Schnupfen zu wappnen. Sie hat 120 Rezepte zusammengestellt. Und sie schmecken auch. Die fantastisch eingelegten mexikanischen Zwiebeln sind nicht nur einfach hergestellt, sie liefern auch jede Menge Vitamin C. Wer zudem noch Gewürznelken hinzufügt, erhöht die antivirale Wirkung. Die Blumenkohl-Lasagne sorgt in den kalten Tagen für jede Menge Genuss. Der gereifte Käse, der zum Überbacken verwendet wird, sorgt für jede Menge Geschmack. Rote Bete stärken das Immunsystem. Ganz simpel ist es, die Knollen mit Lorbeerblättern zu backen. Nicht zu vergessen ein Sellerie-Orangen-Ceviche. Das sollte man unbedingt probieren. Es ist überraschend simpel gemacht. Das ist Winterküche mit Guter-Laune-Garantie.

Winterfest. Das Kochbuch für ein starkes Immunsystem. Rachel de Thample. Erschienen bei Dumont. 29 Euro. 304 Seiten.



Die Orange – ein Allrounder

Sie schmecken mal süß, mal säuerlich, mal auch bitter. Orangen sind die wohl vielfältigsten aller Zitrusfrüchte und somit ideal zum Kochen und Backen geeignet. Jeder Bestandteil dieser Frucht schafft es, Gerichten eine besondere Note zu verleihen. Im Ars Vivendi Verlag ist soeben ein Kochbuch erschienen, das sich nur dieser Frucht widmet. Die Orange als Allround-Würzmittel. Selber schuld, wer die Orange nur als Orangensaft genießt. Wobei wichtig ist, Orange ist nicht gleich Orange. Es gibt sie in den verschiedensten Sorten. So unterschiedlich die Frucht selbst, so verschieden ihr Einsatz in der Küche: In Orange geschmorter Chicoree mit karamellisierten Zwiebeln oder Speck, Süßkartoffeln mit Orangen-Rohrzucker-Glasur oder eine herzhaft-focaccia mit Orange, Zwiebel und Oliven. Und wer Fisch mag, füllt die Seebrasse mit einer Kräuter-Orangenfüllung. So kommt der Fisch saftig aus dem Ofen und schmeckt herrlich aromatisch. Orangen in der Kombination mit Fenchel passen auch hervorragend zu Miesmuscheln. Das Buch zeigt: Wer mit Orangen in der Küche arbeitet, dem ist der Wow-Faktor bei seinen Gästen garantiert. Versprochen.

Orangen. Süße und herzhaft-rezepte. Jamie Schler. Erschienen bei Ars Vivendi. 200 Seiten. 28 Euro.



Schwarzwurzeln bis zum Weiterverarbeiten in eine Wasser-Milch-Flüssigkeit legen.



Das Zupfen des Rosenkohls ist zeitaufwendig.



Das Auge isst mit. Hans Jörg Bachmeier legt großen Wert aufs Anrichten und zeigt den Lesern seine Vorgehensweise.