

KOCHSCHULE

Gesunde Schlankmacher

Auberginen sind nährstoffreich und wirken anti-entzündlich. Sie sind zudem kalorienarm und enthalten viele Ballaststoffe. Genau das Richtige für kalte Januartage. Dazu serviert Spitzenkoch Hans Jörg Bachmeier ein Dreierlei vom Blumenkohl. Wer will, mit Fisch. So schmeckt uns der Januar.

VON STEPHANIE EBNER

München – Die Auswahl an gesundem Gemüse ist im Januar nicht allzu groß. Blumenkohl und Auberginen sind das ganze Jahr erhältlich. Ein Grund, jetzt damit zu kochen. Noch ein Argument für die Aubergine: Sie stärkt die Leberfunktion und gilt als Schlankmacher – nicht aber, wenn man sie mediterran und mit viel Olivenöl zubereitet.

Als Alternative zum fettigen Rausbraten greift Hans Jörg Bachmeier zur Gabel, sticht schwungvoll in die Haut der Aubergine und schiebt die Eierfrucht in den Ofen. Wichtig: „Den Ofen nicht zu heiß stellen.“ Denn die Haut der Aubergine soll zwar aufplatzen und so die Flüssigkeit entweichen können. Aber die Eierfrucht soll dabei die Form behalten. 175 Grad, mehr nicht. Nach gut 40 Minuten haben die Auberginen die gewünschte Konsistenz. „Kurz abkühlen lassen, dann kann man die Haut abziehen und die Aubergine in Medaillons schneiden.“

Die Aubergine an sich schmeckt eher geschmacksneutral. Der Clou bei dem Gemüse ist diesmal die Marinade, im Fachjargon spricht man von Lack. „Der verleiht Pfiff und Power.“ Dieser setzt sich aus Honig, Chili und Sojasauce zusammen. Bachmeiers Tipp: „Den Lack auf Vorrat herstellen. Er hält sich im Schraubverschlussglas gut.“

Dazu reicht Bachmeier Blumenkohl. Bachmeier verarbeitet das ganze Gemüse, nicht nur die Röschen. Auch der Strunk landet im Topf. „Der gibt ein wunderschönes Püree.“ Hat der Blumenkohlkopf noch schöne Blätter – auch die kann man verwenden. Beispielsweise für die Deko. So wird nichts weggeschmissen. Nachhaltiges Kochen.

Soll das Gericht rein vegetarisch sein, brät man dazu eventuell noch Kräuterseitlinge. Hans Jörg Bachmeier hat sich aber für einen Seeteufel entschieden. „Der gehört für mich eindeutig zu den besten Salzwasserfischen.“

Aubergine, Blumenkohl und Seeteufel. Eine tolle Kombination, nicht schwierig zuzubereiten, aber unendlich gut.

Kochschule

Es ist die einzige Zeit, in der Männer mehr Blumen kaufen als Frauen: **der Valentinstag**. Alle Jahre wieder brummen zum **14. Februar** die Geschäfte der Blumenhändler. Man kann seinen Partner aber auch mit einem tollen Essen verwöhnen. Hans Jörg Bachmeier hat sich anlässlich des Valentinstags **für die Leserkochschule etwas Besonderes ausgedacht**. Sie findet am **Montag, 10. Februar**, statt. Anmelden kann man sich unter **Gastro@merkur.de**. Wie immer entscheidet das Los.



Das sieht köstlich aus: Unsere Leser schauen Spitzenkoch Hans Jörg Bachmeier (links) beim Anrichten zu. Gebratene Aubergine mit Dreierlei vom Blumenkohl sowie Seeteufel.



Die Haut lässt sich nach dem Garen ganz leicht von der Aubergine abziehen.



Lauwarm werden die Blumenkohlröschen mariniert.



Ideales Winteressen: Fisch, Blumenkohl, Auberginen.



Fein gehobelt sieht der Blumenkohl wie Reis aus.



Power-Lack aus Honig und Sojasauce sorgt für Geschmack.

Gebratener Seeteufel mit Gemüse

Der Seeteufel, auch Lotte genannt, lebt überwiegend im Atlantik – von der Küste Marokkos bis nach Norwegen und der Südküste Islands. Er hält sich in Tiefen bis 1000 Metern auf.

Zutaten für vier Personen:

- für den Fisch:
1 Filet vom Seeteufel, ca. 600 g
1 Zweig Thymian
30 g Butter
Olivenöl zum Braten
Meersalz, Pfeffer aus der Mühle
- für die Auberginen:
2 Auberginen
1 EL Honig
1 EL Sojasauce
1 Zitronenzeste
1 EL rosa Pfefferbeeren
etwas Chilipulver – nach Geschmack
Pfeffer aus der Mühle
Meersalz
- für das Blumenkohl-Dreierlei:
1 Kopf Blumenkohl
500 ml Sahne
50 g Butter
1 Schalotte
1 Knoblauchzehe
Salz, Muskat
1 EL Reisessig

- 2 EL Olivenöl
1 TL gehackter Dill
Olivenöl und 25 g Butter zum Braten
2 EL Pankobrösel (Brotbrösel)
Salz und Pfeffer zum Würzen
für die Garnitur: Blütenmix

Zubereitung:

- 1. Auberginen** mit einer Gabel rundherum einstechen. Backofen auf 175° C vorheizen. Auberginen ca. 45 Minuten backen, aus dem Backofen nehmen und auskühlen lassen. Die Haut von der Aubergine ziehen und die Aubergine in ca. 3 – 4 cm dicke Scheiben schneiden.
- 2. Für den Auberginen-Lack** Honig, Sojasauce und Zitronenzeste aufkochen. Pfefferbeeren durch ein feines Sieb streichen. Es soll nur die Schale der Beeren in die Sauce. Nach Geschmack mit Chilipulver würzen und beiseitestellen.
- 3. Den Blumenkohl** waschen. Mit einem scharfen Messer zwei Drittel der Röschen abtrennen. Die Hälfte der Röschen auf der groben Seite einer Haushaltsreibe raspeln. Die andere Hälfte in Salzwasser biss-



Nicht Reis, sondern geraspelter Blumenkohl.

fest blanchieren. In kaltem Wasser abschrecken und noch lauwarm mit dem Reisessig, Salz und dem Olivenöl marinieren.

- 4. Den restlichen Blumenkohl** samt Strunk klein schneiden. Die Schalotte in Streifen schneiden. 25 g Butter in einem Topf aufschäumen lassen. Die Schalotte, den Knoblauch und den klein geschnittenen Blumenkohl dazugeben und mit wenig Farbe anschwitzen. Mit der Sahne auffüllen und weich kochen, bis die Flüssigkeit eingekocht ist. Den Knoblauch

herausnehmen, mit Salz und Muskat abschmecken und fein mixen.

- 5. Den geraspelten Blumenkohl** mit den Panko vermischen, Olivenöl in einer Pfanne goldbraun anrösten, leicht salzen.
- 6. Den Seeteufel** in gleich große Medaillons wie die Auberginen schneiden. Eine beschichtete Pfanne erhitzen. Olivenöl in die Pfanne geben. Den Seeteufel und die Auberginen auf beiden Seiten scharf anbraten, Butter und Thymian in die Pfanne geben. Den Seeteufel mit Meersalz und viel Pfeffer würzen und glasig fertig garen. Die Auberginen mit dem Auberginen-Lack einstreichen und mit viel Pfeffer aus der Mühle würzen.
- 7. Anrichten:** Auf den vorgewärmten Tellern das Blumenkohl-Püree streichen. Seeteufel und Auberginenmedaillons auf das Püree setzen. Die Blumenkohlröschen darüber verteilen. Den geraspelten Blumenkohl darüberstreuen und mit dem Blütenmix garnieren.



Röstaromen geben dem Blumenkohl den Geschmack.



Winterküche mit Aubergine, Blumenkohl und Seeteufel. So gesund. Und schmackhaft.



Mit Lack bepinseln. Dieser sorgt für Geschmack.

KOCHBUCH



Gesund kochen

Das neue Jahr ist mit guten Vorsätzen gestartet. Wir wollen uns gesünder ernähren. Weniger Geld ausgeben, mehr Sport machen. Dagmar von Cramm hilft mit „Gesund kochen, unfassbar günstig“, diese Vorsätze länger durchzuhalten. Klar, Nudeln, Milchreis, Pizza, Brot sind günstig und gehen immer – aber das macht nicht lange satt und enthält zu wenig von dem, was unser Körper braucht. Mineralstoffe, Vitamine, Ballaststoffe und Eiweiß. Die Ernährungsexpertin präsentiert in ihrem neuesten Buch viel Hintergrundwissen und zahlreiche Praxistipps, wie man schon beim Einkauf und später in der Küche eine Menge sparen kann, ohne auf Qualität zu verzichten. Saisonal und clever einkaufen, Reste geschickt verwerten, Gewürze richtig einsetzen. Welches TK-Gemüse ist ebenso gesund und spart Zeit und Geld? Die Autorin stellt 100 gesunde und leckere Rezepte für maximal zwei Euro pro Portion vor. So bringt man Monat für Monat vielseitige Mittag- und Abendessen auf den Tisch. Das ist vegetarisch, saisonal und vollwertig. **Gesund kochen – unfassbar günstig.** Dagmar von Cramm. Erschienen im EMF Verlag. 224 Seiten. 24 Euro.



Einfache Rezepte für jeden Tag

Gerade jetzt im Januar lieben wir leichte Küche. Umso schöner, wenn man sich mit ihr fortträumen kann. Idealerweise ans Ende der Welt. Beispielsweise nach Thailand. Es ist gar nicht so schwer, die bekanntesten Klassiker der thailändischen Küche selbst zuzubereiten. Von Frühlingsrollen über die sauer-scharfe Tom-Yum-Suppe bis zu würzigem Pad Thai. In über 70 Rezepten verrät Yui Miles authentische Familienrezepte ihrer Heimat. Gut für uns Europäer: Sie verwendet sowohl traditionelle Zutaten als auch hierzulande leicht erhältliche Alternativen. So kann man beispielsweise statt der grünen Papaya auch mit Kohlrabi oder Steckrübe arbeiten. Ein paar Grundzutaten wie Tamarindenpaste, Fischsauce oder Palmzucker sollte man allerdings zu Hause haben. Das macht thailändisch Kochen so einfach. Praktisch die Übersicht über die verschiedenen Saucen und Currys, die man auf Vorrat herstellen kann, so wird thailändisch kochen nicht nur gut, sondern geht im Alltag auch ganz schnell. **Thai. Einfache Rezepte für jeden Tag.** Yui Miles. Erschienen im Knesebeck Verlag. 192 Seiten. 28 Euro.