

KOCHSCHULE

So kommt Farbe auf den Teller

Ein kulinarisches Farbenspiel. Nichts weniger hat sich Hans Jörg Bachmeier diesmal vorgenommen. Der Spitzenkoch kredenzt ein Gericht aus knallgrünem Stängelkohl, dunkelroten Granatäpfeln und leuchtend roten Orangen. Dazu tischt er einen gepfefferten Fisch. Genau das Richtige, um uns in Schwung zu bekommen.

VON STEPHANIE EBNER

München – „Wir sagen doch immer, München sei die nördlichste Stadt Italiens. Also kochen wir diesmal auch wie die Italiener.“ Hans Jörg Bachmeier hat Zutaten aus dem tiefsten Süden im Einkaufskorb. Der „Cime di rapa“, wie er in Süditalien heißt, ist ein klassisches Nationalgericht in Apulien. Noch genieße der Stängelkohl hierzulande Seltenheitswert. Aber er ist immer öfter auf den Wochenmärkten zu sehen. „Zu Recht. Denn man kann ihn fast vollständig verarbeiten.“

Bachmeier muntert die Leser dazu auf, „öfter mal über einen Markt zu bummeln und sich inspirieren zu lassen“. Das mache nicht nur Spaß, „es bringt auch Abwechslung in die Küche“.

Aus dem Süden Italiens kommen auch die Tarocco-Orangen. Diese sind für Kenner die besten Halblut-Orangen, die es gibt. Sie sind größer, saftiger und weniger bitter als ihre Schwestern Moro und Sangüino. Für die rote Färbung ist das Anthocyan verantwortlich. Damit sich dieses bilden könne, „braucht es große Temperaturunterschiede zwischen Tag und Nacht. Deshalb kommen die Tarocco erst jetzt auf den Markt“.

Während Bachmeier Obst und Gemüse herrichtet, gibt er noch ein paar grundsätzliche Tipps zum Blanchieren. Das Wasser immer gut salzen, dann hat das Gemüse auch gleich Geschmack. Eine weitere Blanchier-Regel sei, immer von hell nach dunkel blanchieren. Beim Blanchieren gebe es keine allgemeinen Zeiten. „So lange im heißen Wasser lassen, bis es bissfest ist.“ Und dann ab ins Eiswasser. Der Grund ist einfach: „Damit stoppt der Garvorgang und außerdem behält das Gemüse seine knallige Farbe.“ Und zu guter Letzt: „Kochwasser nicht wegschütten. Das Blanchier-Wasser ist ein guter Ansatz für eine Gemüsebrühe.“

Nach jahrelangem Fangverbot gibt es jetzt auch wieder Thunfisch aus dem Mittelmeer, wie Hans Jörg Bachmeier zu berichten weiß. „In Sizilien ist er Kulturgut.“ Wichtig beim Zubereiten von Thunfischfleisch: Nicht zu lange braten, sonst wird er zäh.“ Besonders geeignet ist das „Tataki“, eine japanische Zubereitungsform von Fisch. Dafür wird das Thunfischfilet sehr kurz und sehr heiß von allen Seiten angebraten und anschließend in Pfeffer oder Sesam gewälzt.

KOCHSCHULE

Der Frühling kann kommen, lautet das Motto der nächsten **Kochschule** mit Hans Jörg Bachmeier. Diese findet am **Montag, 17. März** statt. Wer dabei sein will, meldet sich unter Gastro@merkur.de an. Wie immer entscheidet das Los.



Das Auge isst mit: Hans Jörg Bachmeier legt großen Wert aufs Anrichten. Der Spitzenkoch verleiht den Lesern Tipps, wie man es am besten macht. OLIVER BODMER



Stängelkohl kennen die wenigsten. In Süditalien ist es Nationalgericht, sagt Bachmeier.



Ungewöhnlich: Avocado angebraten.



Bunt und köstlich: Thunfisch mit Gemüse.



Granatäpfel und Orangen sorgen für die frische Note.



Ein Hingucker: Thunfisch in Pfeffermantel.

Gesund und bunt: Thunfisch mit Stängelkohl

Cime di rapa sind auch als italienischer Brokkoli oder Stängelkohl bekannt. Das Gemüse hat langstielige Blätter und kleine Blütenstände, die optisch an Brokkoli-Röschen erinnern. Essbar sind sowohl die Blütenstände, wenn sie noch nicht aufgeblüht sind, als auch die Blätter und Stiele. Während *Cime di rapa* in Italien und allgemein im Mittelmeerraum weit verbreitet sind, erobert der Stängelkohl erst langsam Deutschland. Wer den Stängelkohl probieren möchte, findet ihn in den Herbst- und Wintermonaten in Feinkostgeschäften, in gut sortierten Supermärkten und immer öfter auch auf dem Wochenmarkt.



Stängelkohl wird immer beliebter. BODMER

Tataki vom Thunfisch mit Cime di rapa | Blutorange | Granatapfel (für vier Personen)

400 g frisches Thunfischfilet (beste Qualität in längliche Quader geschnitten)

Gewürzmischung aus Meersalz, schwarzem Sesam, schwarzem Pfeffer, rosa Pfefferbeeren. Im Mörser grob zerkleinern

- 1 Granatapfel
- 1 Blutorange
- 3 EL bestes Olivenöl
- 3 EL milder Essig
- Salz, Pfeffer aus der Mühle
- 1 Avocado gereift, nicht zu weich
- 4 EL Panko-Brösel
- Olivenöl zum Braten
- 50 g Butter
- 0,2 l Sahne
- Salz und Pfeffer
- Muskatnuss
- 1 Zitrone

Zubereitung:

- 1. Für den Thunfisch** diesen in einer beschichteten Pfanne auf allen vier Seiten auf jeder Seite für ca. 10 Sekunden anbraten. Dann in der Gewürzmischung auf allen vier Seiten fest andrücken, damit die Mischung gut auf dem Thunfisch hält. Den Thunfisch beiseite stellen.
- 2. Cime di rapa** waschen, die Blätter und großen Stiele abschneiden und grob hacken. Die feinen kleinen Blüten verlesen und in wallendem Salzwasser bissfest blanchieren. In Eiswasser abschrecken und mit Essig, Olivenöl, Salz und Pfeffer abschmecken.
- 3. Die groben Blätter und Stiele** in einem Topf mit der Butter anschwitzen, bis sie etwas Farbe haben. Mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss würzen und mit der Sahne aufgießen und weichkochen. Danach in einem Mixer fein mixen.
- 4. Granatapfel** vierteln. Mit Hilfe einer Gabel die Kerne aus dem Apfel lösen.
- 5. Blutorange** schälen, mit einem scharfen Messer die Filets aus der Orange schneiden. Den

übrigen Saft aus der Orange in die Granatapfelkerne pressen. Kerne mit etwas mildem Essig, Salz und Olivenöl abschmecken.

- 6. Avocado** halbieren, den Kern aus der Avocado nehmen. Mit einem Löffel das Fleisch aus der Schale lösen. Avocado vierteln und in ca. 1 cm dicke Spalten schneiden. Die Avocado-Spalten in den Panko-Bröseln wenden. Olivenöl in einer beschichteten Pfanne erwärmen und die Avocado-Spalten langsam und knusprig braten.
- 7. Zum Anrichten** den Thunfisch mit einem scharfen Messer in ca. 0,5 Zentimeter dicke Scheiben schneiden und auf einem Teller anrichten. Die Cime di rapa-Blüten auf dem Thunfisch verteilen. Die Granatapfelkerne über dem Thunfisch und auf dem Teller großzügig verteilen. Das Püree in Form einer Nocke neben dem Thunfisch platzieren. Avocado-Spalten danebenlegen und mit den Orangenfilets garnieren.
- 8. Zitronenabrieb zum Schluss** über den gebratenen Thunfisch reiben.



Verführerisch: Wie das duftet.



Tolle Kombi: Roher Thunfisch, bunter Pfeffer, Granatäpfel, Orangen sowie Stängelkohl aus Italien.



Mit roten Zwiebeln wird der Kohl mariniert.

KOCHBUCH



Nahrung fürs Leben

Bunt schaut nicht nur auf dem Teller gut aus. Bunt ist auch gesund. Man soll alle Farben des Regenbogens essen, lautet ein Grundprinzip des Ernährungsexperten Tim Spector. Auch wichtig: 30 unterschiedliche Pflanzen in der Woche verzehren. Das klingt erst einmal nach einer Herausforderung. Ist es aber nicht wirklich. Der Ernährungsexperte liefert in seinem neuesten Buch über 100 Rezepte, die voller Ballaststoffe und Pflanzenvielfalt stecken. So wird Wissenschaft schmackhaft. „Nahrung fürs Leben“ – das sind alltagstaugliche Rezepte für die richtige Ernährung. Mit diesem Buch hält man alles in Händen, um seine Ernährung langfristig umstellen zu können. Für Naschkatzen gibt es ein eigenes Kapitel – die Schokomousse wird mit Olivenöl zubereitet. Der Karottenkuchen mit Tahin-Orange-Creme schaut so verführerisch aus, dass er auf keiner Kaffeetafel fehlen darf. Selbst ein Schokoaustrich mit Haselnüssen ist dabei. So ist gesunde Ernährung ganz einfach und macht allen Spaß.

Nahrung fürs Leben. 100 Rezepte für die richtige Ernährung. Tim Spector. Erschienen bei Dumont. 288 Seiten. 32 Euro.



Futter für Studenten

Das Studentenleben bringt viele neue Herausforderungen mit sich – dazu gehört nicht nur das Lernen für Prüfungen. Für viele bedeutet es auch, sich zum ersten Mal selbst um die tägliche Ernährung zu kümmern. Gesund soll sie sein. Wenig Aufwand machen und vor allem soll das Essen nicht zu viel kosten. Das Budget von Studenten ist in der Regel gering. Das neue Kochbuch „Studentenfutter vegetarisch“ von Dr. Oetker liefert über 100 kreative Rezepte, die ohne teure Küchengeräte auskommen und sich perfekt an das begrenzte Budget von Studierenden anpassen. „Studentenfutter“ zeigt unkomplizierte One-Pot-Gerichte, die selbst in kleinen Küchen machbar sind. Es gibt gesunde Meal-Prep-Ideen für lange Uni-Tage bis hin zu ausgefallenen Snacks für WG-Abende. Dieses Buch hält für jeden Anlass die passenden Rezepte bereit. Ob allein oder gemeinsam mit Mitbewohnern gekocht wird, eines ist sicher: Selbstgemacht schmeckt es immer besser als aus der Mensa und schont vor allem den Geldbeutel. **Studentenfutter vegetarisch.** Soeben erschienen im Dr. Oetker Verlag. 216 Seiten. 22,99 Euro.