

KOCHSCHULE

Knackiges Sommergemüse

So saftig und knackig hat man Gemüse selten gegessen: Hans Jörg Bachmeier zeigt den Lesern diesmal die Kochmethode „en papillote“. Historisch stammt die Garmethode – wie der Name schon verrät – aus Frankreich. Bachmeier erklärt: „Dabei wird das Gargut in ein Stück Backpapier eingeschlagen und dann gebacken.“

VON STEPHANIE EBNER

Manchmal sind die besten Tipps ganz simpel. Für die Garmethode „en papillote“ muss man keine horrenden Investitionen in mega teure Kochutensilien tätigen, denn man braucht gerade mal eine Lage Backpapier dazu. Und dieses ist für ein paar Cent zu bekommen. Diese Garmethode ist aber nicht nur günstig. Ihr weiterer Vorteil ist: „So wird die austretende Flüssigkeit der Zutaten gleich zum Dämpfen der Zutaten genutzt.“ Ein nicht zu verachtender Nebeneffekt: Der Herd bleibt schön sauber.“ Nur zum Zubinden der Gemüse-päckchen braucht man etwas Geschick – Hans Jörg Bachmeier ist froh, dass ihm Leserin Baumer mit der Garschnur hilft. Mit einem breiten Grinsen sagt der Koch: „Ich bin beim Verpacken nicht so geschickt. Auch bei Geschenken.“

In das Päckchen packt Bachmeier diesmal Gurken, Fenchel, Zucchini und Tomaten. Man muss sich aber nicht akribisch ans Rezept halten. „Erlaubt ist, was schmeckt und gerade Saison hat.“ Auch Spargel könnte sich der Spitzenkoch zurzeit gut vorstellen.

Das Gemüse in nicht zu kleine Stücke schneiden und frische Kräuter dazu packen, ein paar Spritzer Olivenöl darüber. Fertig ist die Vorbereitung. „Der Rest passiert im Ofen oder im Kugelgrill.“ Denn so ein Gemüsepaket eignet sich auch hervorragend als Beilage zum Grillen.

Gemüse und Fisch – ein bewährter Klassiker in der Küche. Auch Hans Jörg Bachmeier greift darauf zurück. Doch der Spitzenkoch spielt diesmal mit den Texturen. Den Fisch gibt es mal gedämpft, mal roh mariniert. „Für das Tartar kann man hervorragend die Abschnitte verarbeiten“, sagt er. Und die weiche Konsistenz des Fisch-artars bilde einen schönen Kontrast zum knackigen Gemüse, das es mal als Salat, mal gegart gibt.

Tipp zum Schluss: Wer will, öffnet die Grill-Päckchen direkt am Tisch. Den aromatischen Duft will man sich nicht entgehen lassen. Fazit unserer Leser: „Wahnsinn, wie man mit so wenigen Zutaten ein so tolles Ergebnis erzielen kann.“

KOCHSCHULE

Für die nächste Kochschule hat sich Hans Jörg Bachmeier **etwas Besonderes** ausgedacht: Der Spitzenkoch bereitet diesmal ein **Wunsch-Gericht unserer Leser** zu. Der nächste Termin ist am Montag, 23. Juni. Wer dabei sein will, meldet sich unter **Gastro@merkur.de**. Wie immer entscheidet das Los. Und nicht vergessen: Wunschgericht dazu schreiben. Schön wäre auch eine Angabe, **warum dieses Gericht gekocht werden soll**.



Zusammen geht's am besten: Leserin Barbara Baumer bindet das En-papillote-Päckchen mit Spitzenkoch Hans Jörg Bachmeier zu. So bleibt das Gemüse schön knackig.

OLIVER BODMER



Tolle Kombi: Fisch und frisches Gemüse.



Kontrollblick in den Ofen. Ist das Päckchen noch zu?



Salmoniden eignen sich für ein Fisch-Tartar.



Mit Löffeln Fisch-Nocken formen.

Schnelle Küche mit Fisch und Gemüse

Zutaten für vier Personen für den Fisch:

- 2 Filets von der Seeforelle, á 400g
- 1 Lorbeerblatt
- 1 Zweig Thymian
- 1 Zweig Rosmarin
- 8 g Salz (1% vom Gesamtgewicht des Fisches)
- Meersalz, Reissessig, Pfeffer und Olivenöl zum Würzen

für das Gemüse:

- 4 EL Olivenöl
- 1 Zucchini
- 1 Stück Fenchel
- 8 Kirschtomaten
- 1 Gurke
- 2 Stange Lauchzwiebel
- 1 Stange Staudensellerie
- 2 Schalotten
- 1 Zweig Thymian
- 1 Zweig Rosmarin
- 2 Knoblauchzehen
- 1 Limette
- 2 Radieserl

- Meersalz
- 1 TL Reissessig
- Olivenöl
- 1 Orange
- Dillsträußchen und Kresse zur Garnitur

Zubereitung:

- Backofen** auf 190°C vorheizen.
- Für das Gemüse** Olivenöl, Meersalz und Pfeffer auf einen ausreichend großen Bogen Backpapier geben. Zucchini in ca. ½ cm dicke, längliche Scheiben schneiden. Kirschtomaten halbieren, Knoblauchzehe anknaxen. Gurke grob schälen, halbieren, der Länge nach vierteln und das Kerngehäuse heraus schneiden. Gurke in ca. 1 cm breite Stücke schneiden. Schalotten schälen und in grobe Streifen schneiden. Fenchel halbieren, die eine Hälfte mit einem Hobel in feine Scheiben hobeln und beiseitelegen. Die andere Hälfte in 1/2 cm dünne Spalten schneiden. Vom Staudensellerie die Fäden ziehen, der Länge nach halbieren und in ca. 1 cm dicke Stücke schneiden. Das Grüne der Lauchzwiebel in Röllchen schneiden und den unteren Teil der Länge nach halbieren.
- Für die lauwarme Seeforelle**, das Fischfilet von der Haut ziehen, vom Fischfilet den Bauchlappen sowie das flache

Schwanzstück abschneiden, sodass ein gleichmäßiges, rechteckiges Fischfilet entsteht. In eine längliche Form ca. 1 l lauwarmes Wasser einfüllen. Salz, Rosmarin, Lorbeerblatt und Thymian zugeben. Die Fischfilets einlegen und 30 Minuten im Wasser beizen.

4. Das Gemüse bis auf den in dünne Scheiben gehobelten Fenchel und den in Röllchen geschnittenen Lauchzwiebeln auf das Backpapier legen und das Papier mit Hilfe eines Küchengarns zubinden und in den Backofen geben. Für ca. 20 – 25 Minuten garen. Das Gemüse im Backpapier aus dem Backofen nehmen. Den Backofen öffnen und auskühlen lassen. Danach den Backofen auf 80°C erhitzen. Das Gemüse zum Warmhalten im Backpapier in den Backofen stellen.

5. Das Fischfilet auf einen Teller legen, etwas Limettenabrieb über das Filet geben und mit Frischhaltefolie straff abdcken. Den Fisch für ca. 20 Minuten zu dem Gemüse in den Backofen stellen und garen. Das Fischfilet sollte auf leichtem Druck nachgeben.

6. Für das Tatar von der Seeforelle das restliche Fischfleisch in kleine Würfel schneiden, mit Limettenabrieb und Limettensaft würzen. Frühlingszwiebel-Röllchen dazugeben. Mit Reissessig, Olivenöl und Meer-salz abschmecken.

7. Von den Orangen mit einer Reibe die Schale abreiben und zu dem gehobelten Fenchel geben. Die Orange schälen, die Filets aus der Orange schneiden. Den gehobelten Fenchel mit Reissessig, Salz und Olivenöl würzen. Radieserl in dünne Scheiben hobeln und danach in Stifte schneiden.

8. Das Tatar in Nocken formen und auf Tellern anrichten. Den gehobelten Fenchel dekorativ darüber.

9. Das Fischfilet aus dem Ofen nehmen, neben dem Tatar auf dem Teller anrichten. Das Gemüse im Backpapier aus dem Ofen nehmen und aufschneiden. Das Gemüse nachwürzen und mit dem Saft auf dem Fisch verteilen. Radieserl und Orangen verteilen, mit Dill und Kresse garnieren.



Knackiges Gemüse kommt auf das Fischfilet.



Das Auge isst mit: Barbara Baumer und Klaus Gerke verfolgen das Anrichten.



Mit Zitronenschale den Fisch verfeinern.

KOCHBUCH

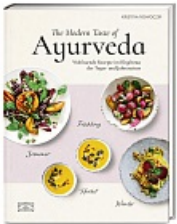


Reis ist so vielfältig

Für viele Menschen auf der Welt ist Reis das Grundnahrungsmittel. Er wird überall auf dem Globus gegessen und schmeckt immer anders. Denn jede Kultur hat ihre eigene Zubereitungsart, um Reis zu einer regionalen Spezialität zu machen. In Italien liebt man das cremige Risotto, in Spanien ist die herzhaft Paella ein Nationalgericht. Indonesien schwört auf das Nasigoreng, Japan ist für sein Sushi bekannt. Und in Jamaika isst man Reis mit Bohnen. Selbst süß schmeckt das Korn. Mal als Milchreis, mal als karamellisierte Puffreis. Reisküche stellt die verschiedensten Speisen vor. Und erklärt zuerst die unterschiedlichen Reistypen. Ob Basmati, Jasmin, Klebereis, schwarzer oder roter Reis, Arborio, Carnaroli, Japonica oder Bomba – je nach Zubereitungsart ergeben sich vielfältige kulinarische Möglichkeiten. Denn der Vorteil von Reis: Er nimmt die Aromen von Gewürzen und Brühen auf einzigartige Weise an. Reis ist zwar immer Reis, doch er schmeckt so unterschiedlich. Einfach unvergleichbar gut.

Reisküche. Vielfältige Rezepte für die heimische Küche. Tove Nilsson. Erschienen im Gestalten Verlag. 232 Seiten. 32 Euro.

se



Ayurveda – wohltuend

Einfach gut essen: Mit der modernen Ayurveda-Küche von Kristina Nowoczin gelingt eine ausgewogene und gesunde Lebensweise – so entspannt und genussvoll wie nie. Denn dieses Kochbuch ist anders: einfach, alltagstauglich – und abgestimmt auf die Jahreszeiten. Die über 90 ausschließlich vegetarischen und veganen Gerichte von Frühstück über Snacks und Lunch bis Abendessen versorgen vom Frühling bis zum Winter mit allem, was einem guttut. Die Gerichte werden mit saisonalen Zutaten zubereitet. Alle Rezepte kommen mit wenigen Zutaten aus und sind relativ simpel nachzukochen. Durch die Anwendung einfacher ayurvedischer Prinzipien sind keine weiteren Vorkenntnisse und komplizierten Regeln notwendig. Im Kapitel „The essence of ayurveda“ werden die Grundprinzipien, auf die es bei der ayurvedischen Ernährung wirklich ankommt, einfach und verständlich erklärt. So lässt sich Ayurveda ohne großen Aufwand in den Alltag integrieren. Der Rest ist Genuss pur.

Ayurveda. Wohltuende Rezepte im Rhythmus der Tages- und Jahreszeiten. Kristina Nowoczin. Erschienen im ZS Verlag. 232 Seiten. 34 Euro.

se