

Ein grünes Osterfest

Ostern steht vor der Tür. Die Zeit, die wir gerne mit Familie und Freunden verbringen. Damit die Tage möglichst entspannt werden, hat sich Hans Jörg Bachmeier diesmal ein Menü ausgedacht, das sich hervorragend vorbereiten lässt. Klar, Lamm gehört traditionell dazu. Im Mittelpunkt aber stehen lauter grüne Gerichte. Wie grüne Fingernudeln, grüner Spargel und grüne Hollandaise.

VON STEPHANIE EBNER

Vorösterliche Bräuche haben viel mit der Farbe Grün zu tun: Grüne Palmwedel begrüßten Jesus bei seinem Einzug in Jerusalem – noch heute erinnern Palmbüschen daran. Am Gründonnerstag wird traditionell eine grüne Suppe mit frischen Kräutern gereicht. Ein grünes Osterfest hat sich auch Spitzenkoch Hans Jörg Bachmeier ausgedacht. „Ostern ist heuer grün“, erklärt er den Kochschülern. „Bärlauch wächst gerade überall – ein Kraut, das sich zusammen mit Spinat hervorragend zum Einfärben von Lebensmitteln eignet.“ Außerdem kommt gerade der erste grüne heimische Spargel auf den Markt.

Die meisten Komponenten für dieses Gericht lassen sich prima vorbereiten. Das Lammkarree kann man beispielsweise hervorragend bereits am Vortag putzen (die Silberhaut entfernen) und auch anbraten – „dann muss man es kurz vor dem Essen nur noch ins Rohr schieben“.

Hans Jörg Bachmeier bevorzugt grünen Spargel, weil er „nussiger schmeckt“. Die Fingernudeln und die Hollandaise färbt der Spitzenkoch in knalliges Grün. Dafür mixt er Bärlauch und Spinat in Wasser auf, kocht die Flüssigkeit auf. Dadurch setzt sich die chlorophyllhaltige Masse ab. Am besten eignet sich ein Passiertuch, um die grüne Farbe herauszufiltern. Diese wird dann unter die Kartoffelmasse gearbeitet. „Auch den Teig kann man schon vorher herstellen. Ein bis zwei Tage hält er sich im Kühlschrank.“ Sind die Fingernudeln erst gekocht, lassen sich diese einfrieren und bei Bedarf auftauen.

Nur die grüne Hollandaise muss wirklich frisch gemacht werden, sie fällt sonst zusammen. Dafür gehe sie aber schnell.

Der Knaller zum Schluss ist das geröstete Panko, das mit frischem Meerrettich und Kräutern geröstet wird. Tipp von unseren Kochschülern: „Damit nicht sparen. Davon kann man gar nicht genug bekommen.“

KOCHSCHULE

Die nächste Kochschule mit Spitzenkoch Hans Jörg Bachmeier findet am **Montag, 19. Mai** statt. Der Sommer steht da bereits vor der Tür. Deshalb geht es in Bachmeiers Küche dann auch **früh-sommerlich** zu. Wer dabei sein möchte, bewirbt sich unter **Gasstro@merkur.de**. Wer sich vorher von Hans Jörg Bachmeier Tipps holen will: Zurzeit ist er sonntags mit „Einfach. Gut. Bachmeier“ im Bayerischen Rundfunk zu sehen. Immer um 17.15 Uhr.



Drei Damen bei Bachmeier: Der Spitzenkoch zeigt unseren Leserinnen, wie sie ein köstliches Ostermahl zubereiten können. Lamm mit lauter grünen Beilagen. OLIVER BODMER



Bärlauch, Spinat und Wasser werden kräftig aufgemixt.



Gemixten Kräutersud aufkochen. Die Farbe setzt sich ab.



Den Sud durch ein Passiertuch geben. Farbe auffangen.



Grüne Speisen mit Lamm gibt es diesmal zu Ostern.

Lammkarree mit grünen Beilagen

Zutaten für vier Personen:

für die Bärlauch-Paste:

- 1 Bund Bärlauch
- 50 g Blattspinat
- für die Bärlauch-Fingernudeln:
- 600 g Kartoffeln, mehlig kochend (ca. 500 g durchgedrückt)
- 1 Eigelb (M)
- 75 g Speisestärke
- 75 g Mehl
- 1 EL Bärlauchpaste
- Salz, Muskat
- Öl zum Braten

für die Meerrettich-Gremolata:

- 75 g Panko-Brösel
- 2 EL Butter
- 2 Zweige Thymian
- 50 g frisch geriebener Meerrettich

für die Bärlauch-Hollandaise:

- 3 Eigelbe
- 3 EL Weißwein
- 1 EL Estragonessig
- 1 Spritzer Zitronensaft
- Salz, Pfeffer aus der Mühle
- Cayennepfeffer
- 200 g Butter

für das Lamm:

- 4 Stück Lammkarree á 350g (mit Knochen)
- 2 EL Olivenöl
- 2 Zweige Thymian
- 2 Zweige Rosmarin
- 1 EL kalte Butter
- 2 Knoblauchzehen
- Meersalz, Pfeffer aus der Mühle

für den Spargel:

- 12 Stangen grüner Spargel
- ½ Zitrone
- Salz, Zucker
- 1 EL Butter zum Braten
- Kerbel zur Garnitur

Zubereitung:

1. Für die Bärlauchpaste Bärlauch und den Spinat in einen Mixer mit 1 Liter Wasser aufgießen und sehr fein mixen, das Bärlauch-Spinatwasser durch ein Sieb in einen Topf passieren. Das Wasser in dem Topf aufkochen lassen und anschließend noch mal durch ein feines Küchentuch passieren. Die in dem Tuch aufgefangene Paste vom Tuch nehmen und beiseite stellen.

2. Für die Fingernudeln Kartoffeln bei 170° ca. 45 Minuten im Backofen backen, bis sie weich sind. Noch heiß schälen und durch eine Kartoffelpresse in eine Schüssel drücken. Das Eigelb, Speisestärke, Mehl und 1 EL Bärlauchpaste dazugeben und kräftig verkneten. Mit Salz und Muskat abschmecken. Den Teig aufteilen und erst in eine Rolle formen. Dann kleine Stücke abstechen und zu Fingernudeln formen. Fingernudeln in kochendem Salzwasser kochen und danach nur noch siedeln lassen, bis alle Nudeln oben schwimmen. In Eiswasser abschrecken und auf einem Küchentuch trockenlegen. In einer beschichteten Pfanne das Öl erhitzen und die Fingernudeln darin rundherum goldbraun anbraten.

3. Für die Bärlauch-Hollandaise die Eigelbe in einen Rührkessel geben, Essig und Weißwein hinzugeben, mit Cayenne, Zitronensaft, Salz und Pfeffer abschmecken und kräftig verrühren. Einen Topf mit Wasser befüllen und aufkochen lassen. Die Größe des Topfes so wählen, dass der Rührkessel gut darauf Platz hat. Butter in einen weiteren Topf geben und zerlaufen lassen. Den Rührkessel auf das Wasserbad (Topf) stellen und mit einem



Mit Bärlauch werden die Fingernudeln eingefärbt.

Schneebeßen (mittelweich) anfangen die Masse aufzuschlagen. Immer gleichmäßig und aufpassen, dass die Masse nicht zu heiß wird, d.h. dass sie nicht gerinnt. Die Sauce ist fertig geschlagen, wenn sie kompakt ist und glänzt. Nun die Masse vom Wasserbad nehmen und ca. 12 Minuten nachschlagen, um die Temperatur anzugleichen. Die geschmolzene Butter langsam unter ständigem Rühren in die Masse einlaufen lassen. Den Rest der Bärlauchpaste in die Hollandaise geben, kräftig verrühren. Nachschmecken und auf dem Wasserbad nicht zu heiß warmstellen.

4. Für die Meerrettich-Gremolata Butter in einer Pfanne aufschäumen lassen. Das Pankomehl hinzugeben und anrösten. Thymian blättchenweise einstreuen und den geriebenen Meerrettich unterheben. Kurz weiterrösten und beiseite stellen.

5. Für das Lammkarree 1 EL Olivenöl in einer Pfanne erhitzen, Lammkarree auf beiden Seiten anbraten. Ein Zweig Thymian,

Rosmarin und eine Knoblauchzehe hinzugeben. Dann 1 EL Butter, aufschäumen lassen. Das Karree immer wieder mit der heißen Butter übergießen. Backrohr auf 135° C vorheizen. Lammkarree aus der Pfanne nehmen, das Fleisch auf ein Gitter im Backofen legen und ca. 18 - 20 Minuten garen. Karree für ca. 10 Minuten auf dem Gitter bei geöffnetem Backrohr ruhen lassen. Die vorher verwendete Pfanne mit einem Küchentuch auswischen, ein EL Butter mit einem EL Olivenöl aufschäumen, restlichen Knoblauch und Kräuter dazugeben. Das Lammkarree darin nachbraten und immer wieder mit der Butter und den Kräutern übergießen.

6. Für den Spargel einen ausreichend großen Topf Wasser aufkochen und mit Zitrone, Zucker und Salz abschmecken. Vom grünen Spargel nur das untere Drittel schälen, die Enden abschneiden und den Spargel in das kochende Wasser einlegen, für ca. fünf Minuten bissfest kochen und danach kurz in Eiswasser abschrecken. Spargel auf einem Küchentuch trocknen. In einer Pfanne Butter aufschäumen, den Spargel darin leicht anbraten. Spargel dann auf ein Backblech legen und zu dem Lamm in den Backofen schieben.

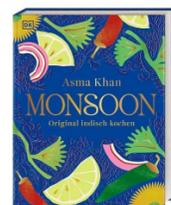
7. Zum Anrichten Lammkarree zwischen den Knochen in Scheiben schneiden. Jeweils drei Stangen Spargel auf Tellern anrichten, das Lamm auf den Spargel legen. Die Gremolata über das Lamm bröseln. Die Fingernudeln dazugeben und die Hollandaise locker auf dem Teller verteilen. Mit Kerbel garnieren.



Meine liebste Mahlzeit

Was gibt es Schöneres, als den Tag mit einem ausgiebigen Frühstück zu beginnen? Nicht nur zu Ostern. Moderne Frühstücksküche mit Einflüssen aus aller Welt stellt Tom Franz in seinem neuen Buch „Meine liebste Mahlzeit“ vor. Tom Franz stammt ursprünglich aus dem Rheinland und arbeitete zunächst in Deutschland als Anwalt. Bis er 2004 nach Israel auswanderte, zum Judentum konvertierte und seine Leidenschaft, das Kochen, zu seinem Beruf machte. Er sagt: Keine Mahlzeit verkörpert die israelische Küche so sehr wie das Frühstück. Es wird meist als Büffet angerichtet und hat seinen Ursprung in den Kibbuzim, den gemeinschaftlichen landwirtschaftlichen Betrieben, wo herzhaftes Speisen einst die harte Arbeit auf den Feldern begleiteten. Inzwischen erfreuen sich Menschen weltweit an der israelischen Frühstückskultur. Tom Franz tischt frische Salate, herzhaftes Aufläufe sowie Fisch-, Eier- und Käsegerichte auf. Raffinierte Backwaren dürfen nicht fehlen. Das wird ein Frühstücksfest.

Meine liebste Mahlzeit. Israelisch frühstücken zu jeder Stunde des Tages. AT-Verlag. 184 Seiten. 32 Euro.



Monsoon - indisch kochen

Allein das Cover ist ein Hingucker: Bunt und auffallend. Auf königsblauem Hintergrund verlocken knallrote Paprika, zitronengelbe Zitrusfrüchte und hellgrüne Blätter mit einem Hauch von Gold zum Kochen. In diesem Buch entführt uns die preisgekrönte Autorin und leidenschaftliche Köchin Asma Khan auf eine kulinarische Reise in ihre Heimat. Asma Khan war die erste britische Köchin, die in der Netflix-Serie Chef's Table portraitiert wurde. Jetzt gibt sie Einblicke in die saisonale indische Küche und zeigt, wie sich das Zusammenspiel der Aromen mit den Jahreszeiten wandelt. Ob scharf, salzig, süß, sauer, herb oder bitter, ob zur Monsoon- oder Trockenzeit: In 80 aromatischen Rezepten verrät sie, wie bengalisches Fisch-Curry, Saag Aloo oder Karak Chai gehen – das ist indische Küche in der heimischen Küche. Die meisten Zutaten sind in Asialäden erhältlich. Monsoon ist ein Muss für alle, die zu Hause authentisch indisch kochen und dabei die Geschichten und Aromen hinter den Gerichten entdecken möchten.

Monsoon. Original indisch kochen. Asma Khan. Erschienen im DK Verlag. 256 Seiten. 29,95 Euro.