

KOCHSCHULE

Das Geheimnis der Mehlschwitze

Es gibt Rezepte, die begleiten einen das ganze Leben lang. In vielen Fällen hängen auch noch schöne Erinnerungen an die Kindheit daran. So ein Gericht ist das Hühnerfrikassee. Eines der Lieblingsessen der Deutschen. Hans Jörg Bachmeier kocht den Klassiker und erklärt, wie eine Mehlschwitze garantiert ohne Klümpchen gelingt.

VON STEPHANIE EBNER

Mehlschwitze. Das klingt für viele nach Pampe und schwerer deutscher Hausmannskost von anno dazumal. Das stimmt aber nicht. Denn die Mehlschwitze wurde im 17. Jahrhundert in Frankreich erfunden und ist Grundlage vieler Gerichte. Keine Lasagne ohne Bechamelsauce, keine Meerrettichsauce zum Tafelspitz. Auch das Hühnerfrikassee braucht eine Mehlschwitze. „Sie verleiht dem Hühnerfrikassee seine Cremigkeit“, schwärmt Hans Jörg Bachmeier.

Und: „Die Mehlschwitze ist wahrlich kein Hexenwerk“, sagt er und erklärt auch gleich, was man dazu braucht: „Mehl von guter Qualität und Zeit.“ Zuerst wird die Butter in einem Topf aufgeschäumt, dann das Mehl darüber gesiebt. „Das Wichtigste ist jetzt, dass das Ganze mehrere Minuten auf niedrigster Stufe köchelt. Und voila: Sobald er die Suppenbrühe über das Butter-Mehl-Gemisch gibt, „entsteht eine cremige Masse“.

Grundlage für das Hühnerfrikassee ist eine klare Hühnersuppe. Diese ist gesund, gibt Kraft und hilft bei Erkältungserkrankungen. Bachmeier gibt die Hühnerfleischstücke ohne Gewürze und Gemüse in den Topf und füllt diesen mit Wasser auf. Er lässt das Ganze einmal aufkochen. Trübstoffe setzen sich an der Oberfläche ab – der Spitzenkoch schüttet das gesamte Wasser weg. „Beim zweiten Aufkochen bleibt die Brühe dann klar und auch das ausgekochte Fett wird auf diese Weise reduziert.“ Erst jetzt wandern die Gemüseabschnitte in den Kochtopf.

Weil Bachmeier gerne saisonal kocht, verzichtet er jetzt im Herbst auf Spargel, der im Original-Rezept für Hühnerfrikassee verwendet wird. Erbsen, Karotten und Champignons sind dagegen das ganze Jahr erhältlich und wandern deshalb in den Kochtopf.

Das Hühnerfrikassee ist ein „Essen für Leib und Seele.“ Jeder der Kochkursteilnehmer verbindet etwas mit dem Gericht. Für Leserin Karina Kotte ist es „das Gericht meiner Kindheit“. Leser Günter Niermeier liebt diese Speise besonders und freut sich, dass er es jetzt selbst kochen kann. „So ein gutes Hühnerfrikassee habe ich noch nie gegessen“, schwärmt Niermeier über die Bachmeier-Variante.

Kochschule

Kulinarische Stimmungsaufheller bereitet Hans Jörg Bachmeier bei der nächsten Kochschule am **Montag, 17. November**, zu. Wer dabei sein will, bewirbt sich unter **Gastro@merkur.de**.



So zerlegt man ein Huhn fachgerecht: Spitzenkoch Hans Jörg Bachmeier zeigt den Leserinnen, wo man das Messer ansetzen muss. Das Hühnerfleisch ist die Grundlage für das Frikassee. OLIVER BODMER



Mehl und Fett sind die Grundlage für die Mehlschwitze.



Das Fleisch wird in mundgerechte Stücke geschnitten.



Lauter frische Zutaten für das Hühnerfrikassee.



Die Trübstoffe werden weggeschüttet.

Ein deutscher Klassiker: Hühnerfrikassee

Zutaten (für vier Personen):

1 Brathendl (ca. 1,5 kg ohne Innereien)
150 g Champignons
2 Schalotten
100 g Knollensellerie
2 Karotten
2 Stangen vom Staudensellerie
1 Haushaltszwiebel
1 Haushaltszwiebel
2 Knoblauchzehen
1 Zitrone

4 kleine Bundkarotten
2 Lorbeerblätter
4 Nelken
100 g TK Erbsen
2 Lauchzwiebeln

Gewürze für die Suppe:
6 Wacholderbeeren
4 Nelken
1 Sternanis
5 Korianderkörner
5 Pimentkörner

30 g Mehl, Typ 405
30 g Butter und Butter zum Braten
0,2 l Sahne
1 Eigelb
2 EL Sahne

für den Reis:
240 g Basmati-Reis
Salz, Pfeffer aus der Mühle

Worcestersoße zum Abschmecken

Zubereitung:

1. Für die Brühe 1 Karotte, ½ Haushaltszwiebel, Sellerie und 1 Stange Staudensellerie in

Würfel schneiden. Vom **Hendel** die Flügel abschneiden, dann die Keulen auslösen. Die Keulen halbieren. Das Brustfilet auslösen und in ca. 1 – 2 cm große Würfel schneiden.

Die Karkassen mit den Keulen und den **Flügeln** in einem ausreichend großen Topf mit kaltem Wasser ansetzen, einmal aufkochen lassen und das Wasser mit den Trübstoffen komplett wegschütten. Die Karkassen wieder mit kaltem Wasser bedecken und aufkochen lassen. Das in Würfel **geschnittene**



Hühnerfrikassee mit Reis: Die Mehrheit der Deutschen liebt dieses Gericht. OLIVER BODMER

ne Gemüse hinzugeben. Die Gewürze und ein Lorbeerblatt dazugeben und die somit entstehende Hühnerbrühe leicht köcheln lassen.

Nach etwa 45 Minuten die Keulen und Flügel herausnehmen und das Fleisch vorsichtig von den Knochen lösen und klein zupfen. Die Brühe durch ein feines Sieb gießen, um Gemüse und Gewürze zu entfernen.

2. Für die Einlage übrigen Stan-

gensellerie und Karotten in walnussgroße Würfel schneiden.

Bundkarotten putzen und mit einem Messer abkratzen und leicht schälen.

Den Stangensellerie, Karotten und die Bundkarotten in Salzwasser bissfest blanchieren und in **Eiswasser** abschrecken.

Die Schalotten schälen und in ca. 1 cm große Würfel schneiden. **Champignons** in kaltem Wasser kurz waschen und mit einem Tuch abreiben. Stiel abschneiden und die Champignonköpfe vierteln.

4. Für die Mehlschwitze 30 g Butter in einem Topf aufschäumen, Mehl dazugeben und bei niedriger Temperatur unter Rühren ohne Farbe 10 Minuten anschwitzen. Mehlschwitze nach und nach mit Brühe aufgießen und aufkochen. Champignons, Karotten, Sellerieswürfel, das gezupfte Keulenfleisch und die Brustwürfel dazugeben und köcheln lassen. Erbsen und Sahne dazugeben. Aufkochen.

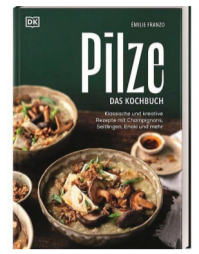
5. Zum Legieren Eigelb mit 2 EL Sahne verquirlen. Die Eigelb-Sahnemischung (Legierung) in das Frikassee einrühren und das Frikassee nicht mehr aufkochen. Frikassee mit Salz und Pfeffer sowie Zitronensaft abschmecken. Mit ein paar Tropfen Worcestersoße verfeinern.

6. Für den Reis das zweite Lorbeerblatt mit Hilfe der Nelken auf der zweiten Hälfte der Zwiebel feststecken. Reis waschen. Den Vorgang ca. vier Mal wiederholen, bis das Wasser klar ist. Danach den Reis in einen Topf geben und mit ca. der ein- bis zweifachen Menge Wasser vermengen. Salzen, die gespikete Zwiebel dazugeben und den Reis aufkochen. Wenn das Wasser fast verkocht ist, den Reis von der Hitze nehmen, mit einem Deckel abdecken und quellen lassen.

7. Für die Bundkarotten Butter aufschäumen, Karotten dazugeben und leicht salzen.

8. Anrichten: Reis auf vorge- wärmten Tellern anrichten, Frikassee dazugeben und die Bundkarotten dazulegen.

KOCHBUCH

**Pilze – Kreative Rezepte**

Champignons, Pfifferlinge, Steinpilze. Das sind Pilze, die die meisten kennen. Doch die Palette ist weit vielfältiger. Es gibt Morcheln, Portobello und viele mehr. In „Pilze. Das Kochbuch“ werden die unterschiedlichsten Pilze zunächst mit Steckbriefen vorgestellt, was bei Einkauf, Putzen, Aufbewahrung und später in der Küche alles zu beachten ist. Dann folgen Pilzgerichte für jeden Geschmack: Ob Pfifferling-Röstbrot mit Stracciatella, Linguine mit Pilzbolognese, gefüllter Portobello oder Austernpilzburger – dieses Pilz-Kochbuch zeigt, wie vielseitig und genussvoll Pilze in der Küche eingesetzt werden können. Von schnellen Wohlfühlgerichten wie Pilzpfanne und Pilzrisotto bis zu besonderen Leckerbissen wie Shiitake-Gyoza und Pilz-Carpaccio. In jedem Rezept steckt das volle Pilzaroma. Hier finden sowohl erfahrene Pilzsammler als auch neugierige Pilzfans wertvolle Tipps und jede Menge Inspiration. Pilzgenuss in seiner ganzen Vielfalt: Mit diesem Kochbuch wird die schmackhafte Pilzküche zum Highlight in jeder Saison.

Pilze – Das Kochbuch. Klassische und kreative Rezepte. Emilie Franzo. Erschienen im DK Verlag. 192 Seiten. 24,95 Euro. se

**Rezepte für die ganze Familie**

Sara Forte lädt mit „Around Our Table“ an ihren Familientisch ein. In diesem Kochbuch präsentiert sie kreative, alltags-taugliche Rezepte – gesund, unkompliziert und voller Geschmack. Inspiriert von saisonalen Zutaten und internationalen Aromen, zeigt sie, wie einfach köstliche Gerichte für Familie und Freunde gelingen. Ob frische Salate, herzhaftes Bowl oder süße Leckereien – „Around Our Table“ bietet Rezepte für jede Gelegenheit. Kombiniert mit atmosphärischen Fotos und persönlichen Einblicken in ihren kulinarischen Alltag. Hier gibt es am frühen Morgen schnelle und nahrhafte Mahlzeiten wie Bananenpannkuchen. Pilz-Quesadillas mit Sonnenblumencreme sind sättigend und gesund zum Mittagessen, während Hähnchen-Fleischklößchen mit Parmesan oder Butter-nut-Steaks mit grünem Apfel-Relish perfekte Abendessen für gesellige Runden sind. Praktisch auch die Rezepte zum Vorbereiten. Ein idealer Ratgeber für die Speiseplanung. **Around our Table.** Sara Forte. Erschienen bei Kneesebeck. 308 Seiten. 35 Euro. se