

KOCHSCHULE

Rüben-Tartar: Fein wie der Klassiker

Tartar ist beliebt. Doch jetzt im Januar verzichten viele Menschen auf Fleisch. Deshalb hat sich Spitzenkoch Hans Jörg Bachmeier eine besondere Tartar-Variante einfallen lassen. Aus Karotten. Sie schaut nicht nur toll aus, sie schmeckt so fein wie der Klassiker. In der Rübe steckt Power.

VON STEPHANIE EBNER

Karotten sind gesund. Sie sind reich an Vitamin A, schützen die Haut vor schädlichen UV-Strahlen. Schon zwei Karotten reichen aus, um den Tagesbedarf eines Erwachsenen an Vitamin A zu decken. Allein das ist ein guter Grund, Karotten regelmäßig auf den Speiseplan zu setzen. Doch es gibt noch einen viel wichtigeren Punkt: „Gelbe Rüben sind unheimlich wandlungsfähig.“

Deshalb greift Hans Jörg Bachmeier diesmal nicht einfach zu einem Karottenbund, sondern wählt die unterschiedlichsten Sorten. Denn es gibt weit mehr als die klassische Gelbe Rübe. Karotten können Orange, Violett, Gelb, Weiß oder Rot sein. Sie unterscheiden sich zudem in Geschmack, Form, Größe und Verwendungszweck. Es gibt süße Snack-Möhren, würzig lila Karotten oder auch herrlich lagerfähige Sorten für Eintöpfe. Bachmeier: „Die Gärtner haben in den vergangenen Jahren alte Sorten wiederentdeckt und bauen mittlerweile die unterschiedlichsten Karotten an.“ Diese gibt es nicht nur auf dem Münchner Viktualienmarkt – Bachmeiers erste Adresse für ausgefallene Lebensmittel – sondern auch auf vielen Bauernmärkten sowie in Feinkostgeschäften zu kaufen. Doch auch wer nicht alle Varianten findet, sollte nicht verzweifeln. „Kochen hat immer auch etwas mit Improvisieren zu tun.“ Die wichtigste Zutat heißt deswegen: „Mut zur Lücke.“

Beim Anbraten der Karotten ist zu beachten, dass man verschiedenfarbige Karotten auch in unterschiedlichen Pfannen anbrät – „sonst gibt es einen Farbmix“. Noch mehr Aroma bekommt man in die Karotte, wenn man mit einem Bunsenbrenner arbeitet. „Das gibt dem Gericht eine rauchige Note.“ Das Auge isst immer mit, doch gerade bei vegetarischen Gerichten ist das Anrichten besonders wichtig. In der Gastronomie spricht man von „Plating, der Kunst des Anrichtens“. Das ist ein Fachbegriff, der gerade in der gehobenen Gastronomie von Bedeutung ist. Dabei werden Gerichte auf dem Teller ästhetisch und ansprechend arrangiert, damit sie nicht nur gut schmecken, sondern auch optisch ein Genuss sind. Oft mit Techniken wie Tupfen, Höhenaufbau und Farbkontrasten. Bachmeier: „Der Fantasie sind beim dekorativen Plating keine Grenzen gesetzt“, erklärt der Spitzenkoch.

Wider die **Frühjahrmüdigkeit** kocht Hans Jörg Bachmeier bei der nächsten **Leser-Kochschule** an. Sie findet am **Montag, 9. Februar**, statt. Anmeldung unter **Gastro@merkur.de**.

KOCHSCHULE

Wider die **Frühjahrmüdigkeit** kocht Hans Jörg Bachmeier bei der nächsten **Leser-Kochschule** an. Sie findet am **Montag, 9. Februar**, statt. Anmeldung unter **Gastro@merkur.de**.



Die Karotte ist der absolute Star: Leser und Hans Jörg Bachmeier beim Fotoshooting des Karotten-Tartars. ASTRID SCHMIDHUBER



Wintergemüse: Rosenkohl und diverse Karotten.



Die Zutaten für das Karotten-Tartar.



Im Ofen werden Karotten und Pastinaken gegart.



Mit dem Bunsenbrenner erzeugt man Raucharomen.

So wird das Karotten-Gemüse ein Genuss

Tatar ist eine edle Delikatesse, die seit Jahrhunderten geschätzt wird. Die klassische Variante besteht aus Rindfleisch. Es gibt aber auch zahlreiche Varianten. Beispielsweise aus Karotten. Optisch ist auf den ersten Blick kein Unterschied zu erkennen.

Zutaten (für 4 Personen)

- 400 g rote Karotten (alte Sorten)
- Schale von 1/2 Zitrone
- 3 Zweige Thymian
- 2 EL Olivenöl
- Meersalz, Pfeffer aus der Mühle
- 1 EL Kapern
- 6 Stück Perlzwiebel (aus dem Glas)
- 2 Stück mittlere Essiggurken
- 2 Stück Sardellen
- 1 Zweig Liebstöckel
- 1 EL scharfer Senf
- 2 EL Mayonnaise (selbstgemacht oder aus dem Glas)
- 4 EL Condimento Balsamico weiß
- 6 EL Olivenöl
- Prise Piment d'Espelette oder anderes Chili-Pulver
- 4 Stück Petersilienwurzel (mittlere Größe)
- jeweils ein Zweig Rosmarin und Thymian
- Schale einer 1/2 Zitrone
- Jeweils 2 Stück Bundkarotten lila, gelb und orange
- 2 EL Olivenöl zum Braten

- 120 g Ziegenfrischkäse
- 1 Prise Piment d'Espelette
- Abrieb einer halben Zitrone

außerdem: Alufolie; Backpapier und Mixer

Zubereitung:

1. Für die Karotten: Backofen auf 180°C vorheizen. Karotten waschen, schälen und Strunk abschneiden. Die Karotten auf



Mit dem Mixer wird die Karotte fein gehackt.

die matte Seite eines Bogens Alufolie legen, mit Meersalz und Pfeffer würzen. Die Schale einer 1/2 Zitrone und Thymian dazugeben. Alufolie so falten, dass die Karotten gut eingepackt sind.

2. Petersilienwurzel waschen, bürsten und ebenfalls auf die matte Seite eines Bogens Alufolie legen. Mit Meersalz und Pfeffer würzen, Zitronenschale, Rosmarin und Thymian dazugeben. Alufolie ebenfalls zusammenfalten.

3. Beide Pakete in den Backofen auf ein Backblech legen und für ca. 40 Minuten garen. Die Karotten sowie die Petersilien-

enwurzeln sollten weich sein. Anschließend Karotten und Petersilienwurzeln aus der Folie nehmen und auskühlen lassen. Karotten in kleine ca. 1 cm große Stücke schneiden. Petersilienwurzeln der Länge nach halbieren und danach vierteln und beides beiseitestellen.

4. Bundkarotten waschen, bürsten, Wurzelansatz entfernen und halbieren. Zwei kleine



Bunter Gemüseteller mit Karottentatar.

Pfannen erhitzen, etwas Olivenöl dazugeben und die gelben und orangenen Karotten in eine Pfanne geben, die lila Karotten in die zweite Pfanne. Dadurch wird vermieden, dass die lila Karotte auf die beiden anderen Farben abfärbt. Alle Karotten mit Salz und etwas Pfeffer würzen und langsam schmoren, bis sie weich sind.

5. Vom Rosenkohl ca. 4-5 Blätter abschneiden und beiseitelegen. Die Rosenkohlherzen halbieren und im kochenden Salzwasser bissfest kochen, anschließend kalt abschrecken. Danach die Rosenkohlblätter im gleichen Wasser blanchie-

ren und ebenfalls kalt abschrecken. Rosenkohlherzen zu den gelben und orangenen Karotten geben und erwärmen.

6. Für die Walnüsse Zucker in einer Pfanne karamellisieren, Walnüsse dazugeben und gut durchrühren. Die karamellisierten Walnüsse aus der Pfanne auf ein Backpapier legen und auskühlen lassen. Das Backpapier mehrmals falten und die Walnüsse mit Hilfe einer Pfanne grob zerkleinern. Walnüsse in eine Schüssel geben, mit Condimento Balsamico und Olivenöl marinieren. Mit Salz und Pfeffer würzen. Die Rosenkohlblätter dazugeben und beiseitestellen.

7. Für das Karottentatar Karotten und Essiggurken in ca. 2 cm große Stücke schneiden und in einen Mixer geben. Sardellen, Perlzwiebel, Kapern, Mayonnaise und Senf dazu. Liebstöckel zupfen und ebenfalls zu den Karotten geben. Mit Essig und Olivenöl, Meersalz, Pfeffer und Piment d'Espelette würzen mixen. Darauf achten, dass das Tatar nicht zu fein wird.

8. Ziegenfrischkäse glattrühren, mit Piment d'Espelette, Zitronenabrieb, Salz und Pfeffer abschmecken.

9. Zum Anrichten Ziegenfrischkäse mittig auf einen Teller streichen. Vom Tatar zwei Nocken auf den Teller geben. Petersilienwurzeln, Bundkarotten und Rosenkohlherzen anrichten. Gemüse mit der Walnuss-Vinaigrette marinieren und Rosenkohlblätter dekorativ auf dem Teller verteilen.

KOCHBUCH



Wiederentdeckte Schätze

Italienische Küche kennen wir. Glauben sie zumindest zu kennen. Doch was Gennaro Contaldo in seinem neuesten Kochbuch aufischt, wird für viele seiner Leser eine Neuentdeckung sein. Denn der gebürtige Italiener und Mentor von Tim Mälzer und Jamie Oliver hat in seinem neuesten Buch wunderbare Rezepte niedergeschrieben, die lange vergessen waren oder aus der Mode kamen. Es ist ein Lesebuch. „Mia italia“ ist sicher das bisher persönlichste Buch des beliebten Kochs. Er hat es mit Anekdoten und persönlichen Fotos versehen. Wer durch „Mia italia“ blättert, begibt sich auf eine Reise durch das kulinarische Italien, wie es viele nicht kennen. Pizza und Spaghetti Bolognese sucht man hier vergebens. Stattdessen gibt es die „Spaghetti nach Art der Mörderin“ oder „Fleischbällchen für die Fastenzeit“. Exotisch muten die „Matassa di Caposele“ an, das sind hausgemachte lange Pasta mit Kichererbsen und getrockneter Paprika, wie sie im Landesinneren von Kampanien serviert werden. Es gibt viel zu entdecken. Köstlich.

Gennaro's Italia Mia. Wiederentdeckte Kulinarische Schätze. Erschienen im Ars Vivendi Verlag. 224 Seiten. 30 Euro. se



Die große Kochschule

Ganz easy kochen lernen. Von Apfel-Crumble bis Zucchini-Pasta. Mit über 360 Rezepten aus aller Welt ist diese Kochschule ein unverzichtbarer Guide für alle Küchen-Neulinge. Ob Gemüse-Schneiden, ein Omelett falten, Pasta selbst machen oder ein ganzes Huhn zerlegen: Die wichtigsten Kochtechniken werden hier mit über 600 Schritt-für-Schritt-Fotos erklärt. Bei der Rezeptauswahl orientiert sich das Buch an den Essgewohnheiten junger Leute: Es wird erklärt, wie man eine Ramen-Suppe kocht oder ein Nussmus herstellen kann. Schritt für Schritt wird gezeigt, wie man Garnelen schält und entdarmt, einen Fisch entschuppt und ausnimmt. Mit 600 Fotos erfährt man, wie man Eier pochiert, Gemüse blanchiert oder ein Steak brät. Beim Backen dürfen Bagels und Zimtschnecken nicht fehlen; auch wie man Brownies mit Salzkaramell herstellt. So macht Kochen lernen Spaß. 480 Seiten geballtes Wissen. Nicht nur Küchenanfänger werden hier fündig.

How to Cook. Die große Kochschule. Erschienen im DK Verlag. 480 Seiten. 34,95 Euro. se