

**KOCHSCHULE**

# Salsa verde – ein Alleskönner

Die grüne Soße heißt in Italien Salsa verde und wird mit mediterranen Kräutern zubereitet. Sie passt perfekt zu gegrilltem Fleisch. Spitzenkoch Hans Jörg Bachmeier zeigt diesmal, wie der Klassiker der italienischen Küche zubereitet wird.

VON STEPHANIE EBNER

Grüne Soßen gibt es in vielen Küchen der Welt. Die Salsa verde, zu Deutsch grüne Soße, ist eine Kräutersoße aus Norditalien. „In der Küche ist sie ein Alleskönner“, sagt Hans Jörg Bachmeier und stellt seine Variante der Salsa verde vor. Im Sommer passt die Salsa verde gut zu Gegrilltem. Auch zu Fisch ist sie eine hervorragende Begleiterin. An heißen Tagen schmeckt sie als Pastasoße. Dann wird sie einfach kalt dazugegeben. Unter Schmand gerührt, ergibt die Salsa auch einen tollen Dip. „Es lohnt sich, gleich größere Mengen zu machen“, sagt der Koch. Denn: „Je länger sie steht, desto geschmacksintensiver ist sie.“

Salsa verde hält sich gut verschlossen ein bis zwei Wochen im Kühlschrank. Eine Ölschicht obendrauf dient als Schutz. Diese schließt den Sauerstoff aus und verhindert das schnelle Verderben.

Hans Jörg Bachmeier macht sich zuerst an die Kräuter. Er greift zu einem großen Messer. Von Wiegemessern hält er nicht viel: „Damit quetscht man die Kräuter mehr, als dass man sie fein schneidet.“ Bei der Petersilie verwendet er ein paar Stiele, aber nicht zu viele: „Sie geben der Salsa mehr Tiefe.“

Salsa verde bekommt man überall in Italien. Bachmeiers Variante der Salsa verde ist mit Mayonnaise aus sehr gutem Olivenöl. Diese verleihe der Salsa noch mehr Cremigkeit.

Intensiv im Geschmack und wunderbar mager – ein kross gegrilltes Flanksteak bedeutet puren Fleischgenuss. „In den USA ist der kernige Cut ein Steak-Klassiker, hierzulande gewinnt die Rinderflanke immer mehr an Beliebtheit bei Grillfans“, sagt der Spitzenkoch. Aus gutem Grund. Nicht nur der Geschmack spricht für das Flanksteak. Auch der Preis. „Flanksteaks kosten in etwa die Hälfte der Filetklassiker.“

„Der Flank-Cut, auch Bavette genannt, stammt aus dem Bauchmuskel des Rinds“, erklärt Bachmeier den Schnitt. Charakteristisch für dieses magere Steak seien die feine Marmorierung sowie die flache Struktur.

Für den Crunch sorgt dieses Mal frittiertes Knoblauch. Von der frischen Knolle entfernt Bachmeier die äußere Schicht und schneidet sie dann in feine Ringe und frittiert diese dann.

Fazit: Ein schnelles Gericht. Die Salsa verde ist ein absolutes Muss in diesem Sommer. „Ein ideales Mitbringsel zu einer Grill-Einladung.“

**KOCHSCHULE**

**Hochsommerlich** geht es bei der nächsten Kochschule von Hans Jörg Bachmeier am **13. Juli** zu. Wer dabei sein möchte, bewirbt sich per Mail unter **gastro@merkur.de**. Das Los entscheidet.



**Was für ein Genuss:** Hans Jörg Bachmeier bereitet mit Angelika Dinkel (v.l.), Jutta Dinkel und Sylvia Brunner einen Klassiker aus Italien zu. Eine Tagliata mit Salsa verde. **OLIVER BODMER**



**Zitronensaft** verleiht der Salsa verde Frische.



**Gehackte Petersilie** gehört in die Salsa verde.



**Es muss nicht immer Filet sein:** Flanksteak ist preisgünstig.



**Sorgt für Crunch:** frittiertes Knoblauch.

## Tagliata vom Flanksteak

**Zutaten für vier Personen**

- 1 Flanksteak vom Rind (ca. 800–900 g)
- 2 EL Olivenöl
- 1 Knolle frischer Knoblauch
- 1 Zweig Rosmarin
- 2 Zweige Thymian
- Meersalz
- frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

- 500 g bunte Kirschtomaten
- 4 reife Tomaten
- 2 EL Condimento di Balsamico bianco
- 4 EL gutes Olivenöl
- 1 Topf Mini-Basilikum oder 1 Bund Basilikum
- Meersalz und Pfeffer aus der Mühle

- 4 Bund Rucola
  - 2 EL Condimento di Balsamico bianco
  - 3 EL Olivenöl
  - 150 g Parmesan am Stück
- Salsa verde**
- 1 Bund Petersilie
  - 2 Sardellenfilets
  - 1 EL Kapern

- 1 TL Dijon-Senf
- 1 EL Condimento di Balsamico
- 100 ml gutes Olivenöl
- Abrieb und Saft ½ Zitrone
- Salz, Pfeffer aus der Mühle

**Zubereitung:**

- Vom Knoblauch** den Stiel abschneiden, beiseitelegen. Vom Knoblauch die äußere Haut abziehen, halbieren und den Strunk herauslösen. Knoblauch mit der restlichen Schale in feine Scheiben schneiden. In einer Pfanne etwas Öl erhitzen und den Knoblauch darin knusprig braten. Knoblauch über ein Sieb gießen und auf ein Küchentuch geben. Leicht salzen.
- Für die Salsa verde** Petersilienblätter von den Stielen zupfen und fein hacken. Kapern und Sardellen zu den gehackten Petersilienblättern geben und zusammen mit den Blättern nochmals fein hacken.
- Senf** in eine Schüssel geben und das Olivenöl nach und nach mit einem Schneebesen einrühren, bis eine cremige

- Konsistenz entstanden ist. Die gehackte Petersilie zusammen mit den gehackten Kapern und Sardellen dazugeben und mit dem Saft einer halben Zitrone und Zitronenabrieb abschmecken. Den Balsamico einrühren und die Salsa verde für ca. 15 Minuten ziehen lassen.
- Für den Tomatensalat aus zweierlei Tomaten** von den Tomaten den Strunk entfernen und oben kreuzweise einschneiden. Wasser aufkochen und die Tomaten für ca. 5–10 Sekunden überbrühen, bis sich die Haut leicht löst. Dann sofort in Eiswasser legen und die Haut abziehen. Tomaten vierteln und das Kerngehäuse heraus-schneiden. Die Tomatenfilets in Würfel schneiden. **Kirschtomaten** waschen, halbieren und zusammen mit den Tomatenwürfeln mit dem Balsamico und Olivenöl marinieren. Basilikumblätter zupfen und zu den Tomaten geben. Mit Meersalz und Pfeffer aus der Mühle würzen.
  - Das Flanksteak** etwa 30 Mi-

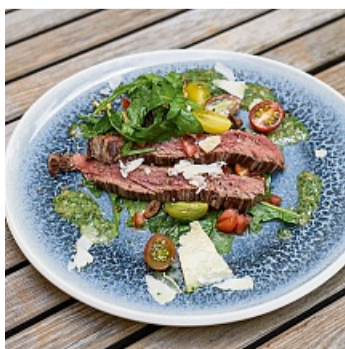
- nuten vor der Zubereitung aus dem Kühlschrank nehmen. Mit Küchenpapier trocken tupfen und leicht mit Olivenöl einreiben. Eine Grillpfanne oder einen Grill erhitzen. Steak zusammen mit dem Stiel des Knoblauchs, Thymian und Rosmarin von beiden Seiten jeweils ca. 3–5 Minuten, je nach gewünschter Garstufe, scharf anbraten. Vor dem Aufschneiden 5 Minuten ruhen lassen. Erst danach mit Meersalz und Pfeffer würzen und quer zur Faser in dünne Scheiben schneiden.
- Rucola** mit dem Balsamico und dem Olivenöl marinieren.
  - Fertigstellen:** Marinierten Rucola auf flache Teller geben. Einen Teil der Tomaten auf den Rucola legen. Das Fleisch auf die Tomaten legen. Restliche Tomaten auf dem Fleisch verteilen. Parmesan in größeren Flocken darüber hobeln. Etwas Salsa darüber geben und den Rest separat dazu reichen. Den frittierten Knoblauch darüberstreuen.



**Teamwork:** Die Leserinnen schnippeln Tomaten.



**Tomaten, Fleisch, Parmesan:** Zutaten für eine Tagliata – ein Klassiker aus Italien.



**Schmeckt nach Sommer:** Tagliata mit Salsa verde.

**KOCHBUCH**



### Jamie Oliver – einfach gut grillen

Jetzt wird gegrillt, und zwar das ganze Jahr über. Der britische Star-Koch Jamie Oliver entführt seine Anhänger diesmal in die Welt des Grillens. Er ist überzeugt: „In jedem steckt ein Grillmeister.“ Rund um den Grill treffen wir uns mit Familie und Freunden, um gutes Essen zu genießen und all die wunderbaren Aromen, die nur das Feuer hervorrufen kann. Dabei ist ein gut vorbereiteter Grillplatz entscheidend für den Erfolg. So könne man sich auf den Garvorgang konzentrieren. Jamie Oliver ist ein Fan der züngelnden Flammen, „darum ist der Holzkohlegrill für mich immer die erste Wahl“. Ein schnelles Essen sind Lammkoteletts mit Feta-Creme und Pistazien, ein gegrillter Romesco-Blumenkohl auf Tomatensauce oder ein gedämpftes Rindercarpaccio. Kommen viele Gäste, tischt Jamie Oliver einen Schweinebauch mit Fenchel-Orangen-Salat auf. Für Vegetarier gibt es einen Champignon-Burger mit Miso. Mal etwas ganz anderes ist der Schweinefleischburger mit Blauschimmelkäse. **BBQ** von Jamie Oliver: 256 Seiten Genuss, wie man so noch nicht gegessen hat.

**Jamie Oliver. BBQ. Einfach genial grillen.** 256 Seiten. Erschienen im DK Verlag. 28 Euro. se



### Pasta – der Silberlöffel

Die Kochbuchreihe „Der Silberlöffel“ gehört zu den beliebtesten Kochbüchern Italiens. In der jüngsten Ausgabe dreht sich alles um Pasta, das Nationalgericht Italiens. In diesem neuen Standardwerk lernt der Leser mehr als 40 unterschiedliche Nudelsorten und über 300 dazu passende Rezepte kennen. Makkaroni, Fettuccine oder Farfalle mag man noch kennen. Aber was sind Zite, Trofie oder Pansotti? Das alles erklärt der Silberlöffel und schreibt dazu, welche Soßen traditionell zur jeweiligen Pasta gegessen werden. Geordnet sind die Rezepte nach Nudelarten: getrocknete Pasta in kurz, lang und frische Pasta, geschnitten und gefüllt. Die dazugehörigen Gerichte reichen von Spaghetti mit Venusmuscheln, Penne Norma mit Auberginen und Rigatoni mit Fleischbällchen bis Trofie mit Pesto, Caramelle mit cremiger Käsefüllung und Kürbislasagne bis zur Ricotta Lasagne Tricolore. Dieses Buch ist der ultimative Guide zu italienischer Pasta. Einfach und authentisch. **Pasta. Der Silberlöffel.** Erschienen im Phaidon Verlag. 288 Seiten. 34 Euro. se