

KOCHSCHULE

Kulinarische Reise in die Provence

Jetzt ist Urlaubszeit. Deshalb schickt uns Spitzenkoch Hans Jörg Bachmeier auf eine kulinarische Reise in die Provence. Dort spielen frische Zutaten und regionale Produkte eine wichtige Rolle. Das Ratatouille ist ein Klassiker.

VON STEPHANIE EBNER

Ratatouille ist das Nationalgericht der französischen Küche und verkörpert das Herzstück der mediterranen Aromen. Ein Gericht, das man in der ganzen Welt kennt. Disney hat sogar einen Zeichentrickfilm nach dem französischen Klassiker benannt.

„Traditionell kommen für ein Ratatouille Auberginen, Paprika und Tomaten in den Topf“, sagt Hans Jörg Bachmeier. Bei den Auberginen greift er zu den gestreiften. Ihre Schale ist dünner als bei den dunkelvioletten. Bei den Paprikas nimmt er gerne Spitzpaprika. Auch ihre Haut ist dünner und damit verträglicher.

Der wichtigste Tipp von Bachmeier aber lautet: „Alles Gemüse in große Stücke schneiden.“ Aus gutem Grund: „Dann hat man ein schönes Bild auf dem Teller.“ Schnippelt man das Gemüse zu klein, hat man zum Schluss einen roten Brei auf dem Teller. Ein weiterer Vorteil sei: Wird mit großen Stücken gearbeitet, kann man die einzelnen Stücke herausfischen. Das sei besonders für Menschen wichtig, die keine Paprika vertragen. Karotten, Sellerie, Wurzelgemüse und Gurken haben dagegen nichts in einem klassischen Ratatouille zu suchen. „Französische Küche ist so pur wie möglich.“

Bachmeier würzt das Ratatouille mit einem sogenannten Bouquet garni. Dabei handelt es sich um ein Kräutersträußchen, das zum Kochen mit in den Topf kommt. Die Kräuter werden mit einem Faden fest zusammengebunden. Am Ende der Garzeit wird das Bouquet garni wieder entfernt.

Dass Bachmeier ein Stück Backpapier auf das Schmorgericht legt, hat den Vorteil, dass das Gemüse gleichmäßig gegart wird und kein Wasser durch Abdampfen verliert.

Das Ratatouille serviert Bachmeier mit einem Perlhuhn. Dieses sei „zarter, schmackhafter und magerer“ als ein klassisches Hendl. Das aber auch gut dazu passt. Wird Ratatouille im Herbst oder Winter gereicht, kann man alternativ auch eine geschmort Lammhaxe zum Gemüse servieren.

Angerichtet wird das Sommergericht mit einem selbstgemachten Pesto. Ein bunter Farbleck auf dem Teller, der durch das viele Basilikum sehr geschmacksintensiv ist. Für das kräftige Grün sorgt blanchierter Spinat, der unter das Pesto gemischt wird.

KOCHSCHULE

Der Herbst steht vor der Tür, wenn Hans Jörg Bachmeier das nächste Mal zur Kochschule einlädt. Wer Lust hat, am Montag, 14. September, mit dabei zu sein, schreibt eine E-Mail an Gastro@merkur.de. Wie immer entscheidet das Los über die Teilnahme.



Hans Jörg Bachmeier nimmt die Leserinnen diesmal mit auf eine kulinarische Reise nach Frankreich.

OLIVER BODMER



Ein Kräutersträußchen zum Würzen des Ratatouilles.



In der provenzalischen Küche spielen frische Zutaten und regionale Produkte eine wichtige Rolle.



So bleibt der Dampf im Topf: mit Backpapier abdecken.

Ratatouille mit gebratener Perlhuhnbrust und Pesto

Ratatouille mit gebratener Perlhuhnbrust und Pesto
(Zutaten für 4 Personen)

für das Ratatouille:

- 1Aubergine
- 1Zucchini
- 2Haushaltszwiebeln
- 1Spitzpaprika
- 2aromatische Tomaten
- 1Dose gehackte Tomaten (Polpa di Pomodoro)
- 1Knoblauchzehe
- 2Zweige Thymian
- 1Zweig Rosmarin
- 1Lorbeerblatt
- Salz, Pfeffer
- Piment d'Espelette
- Olivenöl zum Braten

außerdem: Backpapier

für das Pesto:

- 50 g Blattspinat
 - 150 g frische Basilikumblätter
 - 1frische Knoblauchzehe
 - 60 g Pinienkerne
 - 120 g geriebener Parmesan
 - ca. 1/4 l Olivenöl
 - Meersalz zum Abschmecken
- 4 parierte Perlhuhnbrüste
- 2 Zweige Thymian
 - 1 Zweig Rosmarin
 - 1 Knoblauchzehe
 - 30 g Butter
 - Olivenöl zum Braten

Zubereitung:

1. Für das Ratatouille den Strunk der Aubergine entfernen, die Aubergine längs vierteln und in ca. 1/2 cm dicke Scheiben schneiden. Die Zucchini ebenfalls längs vierteln und in ca. 1/2 cm dicke Scheiben

schneiden. Von der Spitzpaprika den Strunk und das Kerngehäuse entfernen, halbieren und in ca. 1/2 cm große Rauten schneiden. Die Tomaten entstrunkeln, vierteln und die Viertel nochmals halbieren. Die Zwiebeln schälen, den Strunk entfernen und in ca. 1/2 cm große Stücke schneiden.

2. Einen großen, flachen Topf mit Olivenöl erhitzen. Die Zwiebeln und den Knoblauch darin anbraten, bis sie leicht Farbe angenommen haben. Anschließend Auberginen, Zucchini und Paprika zugeben und

touille bei geringer Hitze langsam schmoren lassen. Sobald das Gemüse noch leichten Biss hat, nach Geschmack mit Piment d'Espelette würzen. Bei Bedarf mit Salz und Pfeffer nachschmecken, das Bouquet garni entfernen und das Ratatouille warmhalten.

3. Für das Pesto den Spinat in reichlich kochendem Salzwasser kurz blanchieren, anschließend in Eiswasser abschrecken und gut ausdrücken. Pinienkerne, Basilikum, Spinat und Parmesan in einen Mixer geben. Das Olivenöl nach und nach zu-

4. Für das Perlhuhn eine Pfanne mit Olivenöl erhitzen. Die Perlhuhnbrüste mit Salz und Pfeffer würzen und zunächst mit der Fleischseite nach unten anbraten. Sobald sie eine schöne Bräunung haben, wenden und auf der Hautseite weiterbraten. Thymian und Rosmarin zugeben, die Knoblauchzehe leicht andrücken und ebenfalls in die Pfanne geben. Die Butter zugeben und aufschäumen lassen.

5. Den Backofen auf 135 °C vorheizen. Perlhuhnbrüste auf der Hautseite im Ofen fertig garen und dabei immer wieder mit



Spinat verleiht dem Pesto eine knallige Farbe.



Große Stücke für das Ratatouille schneiden.



So schmeckt der Sommer: Ratatouille mit Huhn.

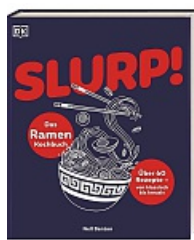
mit anbraten. Die Tomatenstücke hinzufügen und kurz einkochen lassen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Aus Rosmarin, Thymian und Lorbeerblatt ein Bouquet garni binden und zum Gemüse geben. Mit den gehackten Tomaten ablöschen. Einen Bogen Backpapier direkt auf das Gemüse legen und das Rata-

gießen und alles zu einer cremigen Konsistenz mixen. Falls nötig, noch etwas Olivenöl einarbeiten. Mit Meersalz abschmecken. **Tipp:** Soll das Pesto aufbewahrt werden, verhindert eine kleine Prise Ascorbinsäure weitgehend die Oxidation und erhält die frische grüne Farbe.

der aufgeschäumten Butter und Bratensatz übergießen.

6. Anrichten: Die Perlhuhnbrüste aus dem Ofen nehmen und kurz ruhen lassen. Das Ratatouille mittig auf vorgewärmten Tellern anrichten, die Perlhuhnbrust daraufsetzen, mit etwas Pesto garnieren und sofort servieren.

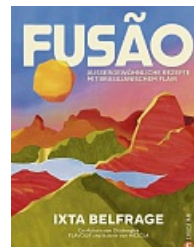
KOCHBUCH



Das Ramen-Kochbuch

Ramen-Gerichte haben in den vergangenen Monaten die Welt erobert. Mit dem Kochbuch „Slurp“ können sich Genießer mit Ramen auf kulinarische Weltreise begeben. Von Klassikern bis zu kreativer Fusion: Dampfende Shio-Dashi-Ramen mit Garnelen und Lachs, vegetarische Miso-Ramen mit aromatischen Pilzen oder Harissa-Dashi-Ramen mit knuspriger Ente. Jede Schale entfaltet intensive Umami-Aromen. Frische Nudeln, kräftige Brühen, knackiges Gemüse und kreative Toppings verschmelzen zu spannenden Geschmackserlebnissen. Leckere Beilagen wie Gyoza oder Edamame versprechen noch mehr Genuss wie in Japan. Die über 60 Rezepte zeigen klassische japanische Suppen und überraschende Fusion-Varianten von BBQ-Ramen bis zu kubanisch gewürzten Kreationen. Schritt für Schritt entstehen Suppen, die die ganze Vielfalt der japanischen Ramen-tradition schmeckbar machen und durch kulinarische Einflüsse aus aller Welt spannende neue Akzente setzen. Comfort Food auf Japanisch.

Slurp. Das Ramen-Kochbuch. 60 Ramen-Rezepte von klassisch bis alternativ. Nell Benton. Erschienen im DK Verlag. 176 Seiten. 18 Euro.



Rezepte aus Brasilien

Brasilien Küche ist ein Fest der Vielfalt – geprägt von indigenen Wurzeln, portugiesischer Erbe, westafrikanischen Einflüssen und einer lebendigen Food-Kultur. In dem neuen Kochbuch Fusao präsentiert Ixta Belfrage eine faszinierende Kombination aus moderner brasilianischer Küche und traditionellen Aromen. Belfrage ist u.a. Co-Autorin von Ottolenghis Flavour und Autorin von „Mezcla“. Ihre kreative Küche reicht dieses Mal von köstlichen „Moqueca“-Fischburgern bis zu einer exquisiten Ente in goldener Tomatenbrühe. Jedes Rezept ist eine Einladung zur kulinarischen Entdeckungsreise. Das Rezeptbuch beeindruckt nicht nur durch geschmackliche Vielfalt, sondern auch durch klare Anleitungen, die das Nachkochen zum Erlebnis machen. Die geschmacklichen Entdeckungen reichen von Kochideen aus Brasilien, die sowohl easy als auch wow sind, bis zu außergewöhnlichen Desserts.

Fusao. Außergewöhnliche Rezepte mit brasilianischem Flair. Ixta Belfrage. Soeben erschienen im Christian Verlag. 288 Seiten. 29,99 Euro.