

KOCHSCHULE

Nudelsalat geht immer

Nudelsalat liebt jeder. Er ist der unangefochtene Star auf jedem Grillbuffet, bei Partys oder als schnelles Soul-Food. Er lässt sich unglaublich vielseitig zubereiten – Spitzenkoch Hans Jörg Bachmeier interpretiert den klassischen Nudelsalat neu und gibt lauter bayerische Zutaten in die Schüssel. Das muss man probiert haben.

VON STEPHANIE EBNER

Ein Nudelsalat 2.0 sozusagen. Mit lauter bayerischen Zutaten. Mit Ausnahme der Hauptperson: den Nudeln. Die kommen idealerweise aus Italien. Bachmeier schwärmt: „Rund um Neapel werden seit Jahrhunderten die besten Nudeln hergestellt.“ Gargnano ist bekannt dafür, die weltweit beste Pasta zu produzieren. Dieser Ort zelebrierte Pasta wie kaum ein anderer. „Ein leichter Meereshauch weht durch die Gassen der Stadt und bringt ein wenig Feuchtigkeit in das sonst so trockene Klima rund um den Vesuv. Genau das Richtige für die Gargnano-Pasta.“ Und genau die verwendet Bachmeier auch für seinen Nudelsalat. Bei den Nudeln immer auf Qualität achten, sonst lohne sich die Arbeit nicht, lautet der Tipp vom Profi. Der Teig der Gargnano-Nudeloberfläche ist rau – „so kann die Nudel den Soßen-Geschmack besser aufnehmen“. Wichtig auch: „Die Nudeln nach dem Kochen nicht mit kaltem Wasser abschrecken, sondern noch heiß zum Dressing geben.“ So nehmen die Nudeln den Geschmack am besten auf.

Radieserl, Rettich, Ringelbete, die gerade Saison hat. Lauter gesunde Sachen wandern bei Bachmeier dieses Mal in die Schüssel. Für den bayerisch angehauchten Nudelsalat. Das Radieserl für die Farbe, der Rettich für die Schärfe und die Ringelbete fürs Aussehen. Noch wichtiger aber ist der Fisch: Seeforelle. Einmal roh mariniert und einmal geräuchert. Von der geräucherten Seeforelle legt Bachmeier die Karkassen in ein Öl und erwärmt dieses vorsichtig. Das marinierte Öl verleiht dem Salat später die besondere Note. Wichtig: Die Karkassen des frischen Fisches kann man nicht weiterverarbeiten. Pfefferlinge dürfen im bayerischen Nudelsalat 2.0 nicht fehlen. „Sie haben jetzt Saison.“ Schwammerl liefern jedem Gericht Umami. Zum Pilzeanbraten gibt Bachmeier den Tipp: „Möchte man die Pilze kross anbraten, verwendet man beim Bratvorgang kein Salz. Das kommt erst hinterher.“ Anders sieht es aus, wenn man einen Pilzsud ansetzen will. Dann salzt man die Pilze sofort. Eine Regel, die für alle Pilze gilt. Fertig ist der Nudelsalat. „In den Picknick-Korb und los geht’s“, lautet Bachmeiers Vorschlag.

KOCHSCHULE
Bachmeier denkt sich für die nächste Kochschule am Montag, 3. August, ein **hochsommerliches Gericht** aus. Bewerbungen unter **Gastro@merkur.de**. Das Los entscheidet.



Kochen macht sichtlich Spaß: Die Leserinnen schnibbeln für den bayerischen Nudelsalat die Zutaten klein. OLIVER BODMER



Frisch und geräuchert: Forellen für den Nudelsalat.



Die Karkassen der geräucherten Forelle geben Aroma ab.



Meerrettich sorgt für etwas Schärfe im Nudelsalat.



Schritt für Schritt erklärt Bachmeier die Zubereitung.

Bayerischer Salat mit zweierlei Forelle

Zutaten für vier Personen:

- 400 g Pasta (Casarecce, Strozza-preti oder kurze Pasta nach Gusto)
- 1 geräucherte Forelle im Ganzen
- 1 frische Forelle, filetiert und entgrätet
- 1 Salatgurke
- 3 Radieserl
- ½ Radi
- 1 säuerlicher Apfel
- ½ Bund Dill
- ½ Bund Schnittlauch
- 1 Essiggurke
- 1 Bio-Zitrone
- 2 Tropea-Zwiebeln oder rote Zwiebeln
- 100 g frische Pfefferlinge
- 2 Lauchzwiebeln
- Piment d'Espelette
- Condimento di Balsamico
- 1 Ringelbete
- Olivenöl zum Abschmecken und Marinieren
- Frischer Meerrettich für das Dressing:
- 5 EL Raps- oder Sonnenblumenöl
- 2 EL Olivenöl
- 2 EL Gurkensud von der Essiggurke
- 2 EL scharfer Senf
- 1 EL Meaux-Senf, gekörnt
- 2 EL Crème fraîche
- Abrieb einer halben Bio-Zitrone
- Meersalz und Pfeffer aus der Mühle
- Milder Weißweinessig oder Reissessig

Zubereitung:

1. Für das Dressing die geräucherte Forelle von der Haut lö-

sen, entgräten, das Fleisch klein zupfen und beiseitestellen. Haut und Gräten in einen Topf geben, Raps- und Olivenöl hinzufügen, auf ca. 40–50 °C erwärmen und etwa 15 Minuten ziehen lassen. So nimmt das Öl das Räucheraroma der Forelle auf. Anschließend durch ein Sieb passieren.

2. Die beiden Senfsorten in eine Schüssel geben und mit dem aromatisierten Öl zu einer Mayonnaise verrühren. Crème fraîche und Gurkensud einrühren und alles glatt rühren. Den



Lauter regionale Zutaten für den Salat.



Alle Zutaten werden klein geschnibbelt.

Zitronenabrieb zugeben und mit Meersalz und Pfeffer aus der Mühle abschmecken.

3. Für die Einlage die Forellenfilets von der Haut ziehen und in ca. ½ cm große Würfel schneiden. Mit Meersalz und Zitronenabrieb würzen, mit etwas Olivenöl beträufeln und marinieren lassen.

4. Die Salatgurke schälen und dritteln. Die Drittel halbieren, vierteln und das Kerngehäuse herauschneiden. Die Gurke in ca. ½ cm große Würfel schneiden. Schnittlauch und Lauch-



Sorgen für Schärfe: Zwiebel und Meerrettich.



Nudelsalat der Extraklasse: mit Forelle.

zwiebeln in feine Röllchen schneiden. Den Radi schälen und in feine Scheiben hobeln, die Radieserl ebenfalls fein hobeln. Die Essiggurke fein würfeln, den Dill fein zupfen. Die roten Zwiebeln schälen, den Strunk entfernen und die Zwiebeln in grobe Streifen schneiden. Die Pfefferlinge putzen, größere Exemplare halbieren.

5. Eine Pfanne erhitzen, etwas Olivenöl hineingeben und die Pfefferlinge darin anbraten. Sofort salzen, damit ein Sud entsteht. Die roten Zwiebeln zugeben und alles gar ziehen lassen.

6. Für die Pasta in einem großen Topf Wasser aufkochen und gut salzen. Die Pasta darin al dente garen. Anschließend abgießen, dabei etwas Kochwasser auffangen, und die heißen Nudeln direkt in das vorbereitete Dressing geben. Die übrigen gehobelten und geschnittenen Zutaten untermengen. Den Apfel grob auf einer Vierkantreibe in den Nudelsalat raspeln. Falls der Nudelsalat zu fest sein sollte, mit etwas Kochwasser von den Nudeln verdünnen.

7. Den Nudelsalat mit Zitronensaft, Condimento di Balsamico, Piment d'Espelette sowie bei Bedarf mit mildem Weißweinessig oder Reissessig abschmecken.

8. Anrichten: Den Nudelsalat auf Tellern anrichten und die marinierten Forellenwürfel darauf verteilen. Die Ringelbete fein hobeln, kurz salzen, mit etwas mildem Essig marinieren und auf den Nudelsalat geben. Meerrettich darüberreiben.

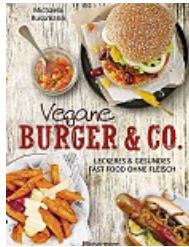
KOCHBUCH



Süße Momente im Glas

Marmelade einzukochen bedeutet, ein Stück Tradition lebendig zu halten – und mit Kuchentratsch bekommt diese Tradition eine besonders herzerwärmende Note. In der Münchner Backstube finden sich selbst ernannte Omas und Opas zusammen, um ihrer Leidenschaft fürs Backen nachzugehen, fruchtige Konfitüren einzukochen und ihre bewährten Rezepte als Schatz vergangener Generationen weiterzugeben. Die Marmeladen-Königinnen versammelt mehr als 60 dieser Rezepte – direkt aus der Backküche: von vertrauten Klassikern, die Kindheits Erinnerungen wecken, bis hin zu raffiniert neu interpretierten Lieblingsrezepten. Schritt für Schritt erklärt, laden sie zum Nachmachen und Genießen ein. Liebevoll gestaltete Illustrationen und Sticker machen Lust, selbst kreativ zu werden und die eigenen Einmachgläser individuell zu verzieren. So wird das Buch zu einem Begleiter, der den Sommer ins Glas bringt – und dabei diese Gemeinschaft, aber auch Erinnerungen und kleine Glücksmomente für kalte Wintertage bewahrt.

Die Marmeladen-Königinnen. Von Kuchentratsch. Callway-Verlag. 160 Seiten. 25 Euro. se



Veganes Fast-Food

Schnell und einfach vegan genießen: Burger, Pommes, Wraps und Pita. Das sind die Klassiker der Streetfood-Gerichte. Doch auch wer sich vegan ernährt, muss nicht darauf verzichten. Michaela Russmann beweist mit ihrem Kochbuch, wie wunderbar das geht, ohne am Genuss sparen zu müssen. Ihre vielseitigen Rezepte zeigen, dass vegane Küche nicht kompliziert sein muss. Es gibt nicht nur schnelle und leckere Gerichte, sondern auch Burger mit selbst gemachten Bratlingen. Mal wird der Patty aus gekochten Kartoffeln und Zucchini geformt, mal kommen Kichererbsen zum Einsatz. Im Trend: immer wieder Süßkartoffeln. Die Autorin legt Wert auf eine großzügige Verwendung von Gemüse und wenig Fett. Dies gilt auch für die Dips und Soßen. Fast Food muss nicht zwangsläufig ungesund sein. In diesen Burgern und Wraps steckt natürliche Power.

Vegane Burger & Co. Leckeres und gesundes Fast Food ohne Fleisch. Michaela Russmann. Erschienen im Bassermann Verlag. 80 Seiten. 7,99 Euro. se