

kochen & backen

www.taz.de | anzeigen@taz.de | fon 030 - 25 90 23 14

10. - 16. dezember 2022

Nachhaltig schmoren

Alle werden satt – ein Weihnachtessen, mit dem vom Fleischesser bis zur Veganerin jede Person am Tisch bestens versorgt ist: ein günstiges und nachhaltiges Fleisch, ein buntes Türmchen aus Couscous und Pilaf und ein schöner, gefüllter Portobellopilz machen die Festtagstafel rund

Von Lisa Shoemaker

Düstere Aussichten für Weihnachten. Unserer alljährlichen Festtagsrunde schwant schon, dass wir bibbernd unterm Tannenbaum sitzen werden. Was auf den Tisch kommt, bestimmt diesmal auch der Preis. Besonders Gänse werden dieses Jahr voraussichtlich zur Luxusware, denn die Vogelgrippe hat sie zum knappen Gut gemacht. Es kursieren Gerüchte von bis zu 150 Euro für einen Vogel. Aber keine Bange – wir finden eine Lösung. Beziehungsweise mehrere. Denn wie in jedem Jahr wird bei uns im Haus wieder eine Runde mit ganz unterschiedlichen Essensvorlieben bekocht. Am Ende wird jede und jeder satt und glücklich.

Wer sparen möchte oder muss, dem Fleisch aber nicht entsagen will, kann sich nach einem preisgünstigeren Stück zum Schmoren umsehen, etwa nach einer Rinderbrust – amerikanisiert als Brisket beliebt –, einer Lammschulter oder, noch nachhaltiger, einem Wildschweinrücken. Zugegeben, diese Braten eignen sich nicht dazu, rosig serviert zu werden. Aber im Gegensatz zu einem durchgegartem Filet, das einfach nur trocken und fad schmeckt, sind sie saftig und zart – wenn man ihnen bei relativ niedrigen Temperaturen genügend Zeit zur Entfaltung gibt, *low and slow*, wie die Angelsachsen das nennen.

Und Schmoren hat einen weiteren Vorteil: Da es sich um

ein relativ großes Stück Fleisch handelt, kann man mehr Menschen problemlos damit füttern, der Arbeitsaufwand erhöht sich kaum.

Zum Schmoren eignen sich Muskelpartien, die beim Kurzbraten extrem zäh und geradezu ungenießbar wären, während das lange, langsame Schmoren das Kollagen des Bindegewebes zum Schmelzen bringt und so dafür sorgt, dass der Braten schön saftig bleibt. Das Fleisch wird leicht gesalzen und, wenn gewünscht, mit Gewürzen eingerieben, in etwas Flüssigkeit (circa 2–3 fingerbreit hoch, von Wasser bis Rotwein ist alles möglich) auf Gemüse gebettet (klassisch wären Zwiebeln, Karotten, Sellerie), mit Aromaten (Knoblauch, Lorbeer) umgeben und gut abgedeckt, idealerweise mit einem gut sitzenden Deckel, weniger ideal mit Alufolie, bei einer Temperatur von zwischen 135 und 160 °C in den Ofen. Bis es so weich ist, dass man es problemlos mit einer Gabel zerpfücken kann beziehungsweise es vom eventuell vorhandenen Knochen fällt. Man braucht Geduld. Es wird. Ich habe einmal zwei Stunden in einem Restaurant auf ein Brisket gewartet, das eigentlich bei meiner Ankunft hätte fertig sein sollen.

Eine Lammschulter braucht um die sieben bis acht, ein Brisket vier bis sechs Stunden, aber man rechnet lieber noch mehr Zeit ein. Ist das Fleisch zu früh fertig, kann es später gut wieder erhitzt werden. Das Wunderbare ist, dass man sich, sobald es im



Eine Lammschulter braucht um die sieben bis acht, ein Brisket vier bis sechs Stunden im Ofen, aber man rechnet lieber noch mehr Zeit ein
Foto: Andy Huntin/Alamy Stock Photos/mauritus images

Ofen verschwunden ist, überhaupt nicht kümmern muss, und man bekommt obendrein eine wunderbare Sauce. Natürlich muss man sie später ein wenig entfetten, wahrscheinlich reduzieren und abschmecken.

Und man sollte nicht vergessen, die Heizung runterzudrehen, wenn der Braten im Ofen ist. Er wird für die nächsten Stunden die Küche wärmen.

Die Fleischfresser wären damit versorgt.

Das gemeinsame Sättigungselement ist für Fleischesser und Fleischlose gemeinsam gedacht. Es gibt im Mittelpunkt der Tafel einen wunderbaren Hingucker ab: Couscous, zu einem Kegel angehäuft, mit Kreuzkümmel und Korandersamen gewürzt, äußerlich belegt in bunten, gebratenen Gemüsestreifen: Karotten, Zucchini, Paprika jeder Couleur, im Ofen geröstete Kürbistranchen. Alternativ ein persisch angehauchtes Pilaf, gelb und duftend vom Safran, aus dem grüne Pistazien, rubinfarbene Granatapfelkerne oder kleine, rote Berberitzen hervorlugen. Für das Pilaf wird der Reis mit Kardamomkapseln und einer Zimtstange sanft in (veganer) Butter angebraten, bevor

das Wasser angegossen wird. Den Reis misst man am besten in Tassen ab, dann das anderthalbfache Volumen an Wasser, aufkochen, salzen, umrühren, auf kleine Flamme schalten, Deckel drauf und vor allem nicht mehr rühren bis vor dem Servieren, wenn der in etwas warmem Wasser eingeweichte Safran untergehoben wird.

**Heizung abdrehen:
Der Ofen samt Braten
wärmt die Küche für
die nächsten
Stunden**

Da ich persönlich nicht auf industriellen Fleischersatz stehe, gibt es für die Vegetarierinnen gefüllte Portobellopilze, jene Riesenchampignons, die in der letzten Zeit in vielen Gemüseauslagen zu finden sind. Pilze gehören offiziell nicht mehr zu den Pflanzen, sondern bilden ihr eigenes Reich von Lebewesen. Dass sie kein Gemüse sind, war im deutschen Sprachgebrauch schon lange klar, denn egal wie lange man sie kocht, zu

Mus zerfallen sie nicht. Gesund sind sie außerdem, neben Mineralstoffen und Spurenelementen enthalten sie auch etwas Vitamin D. Funfact: Das größte Lebewesen der Welt ist ein Pilz im US-Staat Oregon, der es sich auf 1.000 Hektar ausgebreitet hat.

Geschmacklich passt Mangold gut zu Pilzen. Beim Mangold die Stiele von den Blättern trennen, die Stiele kleinschneiden und zusammen mit Zwiebelringen und Pilzstielen in Butter oder Olivenöl anbraten, bis alles weich ist. Dann Rosinen und Mandelblättchen hinzufügen, die Mangoldblätter in Streifen schneiden und ebenfalls untermengen. Abschmecken. In die Pilze füllen, mit einer Kruste aus Semmelbrösel, Petersilie, geriebenem Knoblauch und Parmesan toppen – für Veganer letzteren einfach weglassen. Und ab in den Ofen.

Ein Diskussionspunkt hier: Ist es den Vegetariern recht, wenn die Pilze im selben Ofen garen wie das abgedeckte Fleisch? Wenn nicht, müssen die Pilze in einer Pfanne mit Deckel zubereitet werden. Oder sie kommen dann in den Ofen, wenn der Braten vorm Zerlegen ruht. Als Gemüsebeilage eignen sich

Auberginen mit Miso gebraten, geröstete Süßkartoffelspalten, bestrichen mit einer Emulsion aus koreanischer Gochujang (mäßig scharfe Chilipaste), hellem Miso und Olivenöl. Rosenkohl mit Kastanien. Halbe Ofentomaten, getoppt mit der gleichen Kruste wie die Pilze.

Für Frische sorgen Krautsalat mit Granatapfel, Minze und einem Zitronendressing und gekochte rote Bete mit Apfel, Frühlingszwiebeln und einem Himbeerdressing.

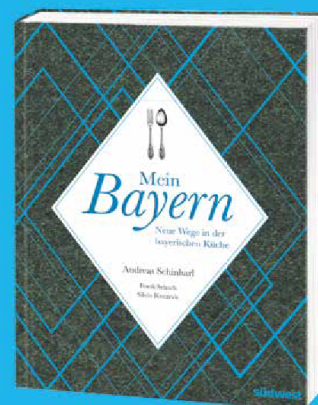
Wer sich um die ausgewogene Ernährung seiner Gäste sorgt, sollte ein Element aus Hülsenfrüchten einfügen, dann haben auch die Vegetarierinnen ihre Proteine: Als Vorspeise eine türkische Linsensuppe oder ein Salat mit weißen Bohnen oder Kichererbsen. Solltet ihr die Bohnen aus getrockneter Ware selber zubereiten, macht es in einem Schnellkochtopf, das spart Energie und Zeit. Weicht man sie vor dem Kochen einen Tag ein, macht sie das bekömmlicher.

Und am Ende biegt sich die Tafel dann doch unter einer bunten Vielfalt an Gerichten, während die Restwärme des Ofens die Runde wärmt.

Impressum Redaktion: Martin Kaluza | Foto-Red.: Karoline Bofinger | Anzeigen: Tina Neuenhofen

So schmeckt Bayern heute

Der renommierte Chef der Käfer Wiesn-Schänke Andreas Schinhard serviert traditionelle und individuell komponierte Gerichte aus Bayern. Zusammen mit Hintergrundreportagen und erstklassigen Fotos macht sein Buch Appetit auf Bayerns reiches kulinarisches Erbe.



südwest Leseprobe unter suedwest-verlag.de

Quappenleber & Karpfenmilch

Der Geschmack der Belle Époque: Wie man ein einfaches und ein festliches Hühnerfrikassee gemäß Rezept aus einem Kochbuch anno 1882 zubereitet

Von **Carola Rönneburg**

Das bürgerliche Kochbuch „Die gute Küche“, eine „Theoretisch-praktische Anweisung in der feinen und einfachen Kochkunst“, ist 1882 in Frakturschrift erschienen. Die Verfasserin Ottilie Ebmeyer schreibt in ihrem Vorwort, dass die „Jetztzeit“ immerhin „nicht ganz bescheidene Anforderungen an ein neues Kochbuch“ stelle.

Diese „Jetztzeit“ Ende des 19. Jahrhunderts ist schon eine ganze Weile von Umwälzungen geprägt: Es gibt neue medizinische Erkenntnisse und die Elektrizität ist da! Gleichzeitig verliert der Adel an Macht, die Landflucht spült weiterhin einfache landwirtschaftliche Arbeiter und Arbeiterinnen in die Städte. Die altgewohnte Ordnung ist in Gefahr: „Von jeher war das Amt des Kochens in den Händen der Frauen, es gehört zu ihrem Beruf“, schreibt Ebmeyer. Doch seit dieses Amt in seinem Ansehen gesunken, „weil die jungen Damen hinsichtlich der Bildung in ihrem Beruf in einen das Familienwohl bedrohenden Zwiespalt geraten sind“. Die bürgerlichen „Hausfrauen“, die in diesen Zeiten nicht etwa selbst kochen, sondern Personal beschäftigen, sollen die Kontrolle wiedererlangen und ausüben.

Von daher ist es also einen Versuch wert auszuprobieren, wie diese Jetztzeit schmeckt. „Die gute Küche“ behandelt tatsächlich die „feine und einfache Kochkunst“, da sie sowohl die Mahlzeiten mit Gästen als auch die an gewöhnlichen Tagen oder für sparsame Zeiten berücksichtigt. Beim Blättern durch das Kochbuch stoße ich auf ein Rezept für Hühnerfrikassee, eines meiner Lieblingsgerichte.

Doch je genauer ich hinsehe, umso abenteuerlicher wird der Plan. 1882 beinhaltet ein festliches Hühnerfrikassee für zwölf Personen („eine stets sehr gern gesehene Schüssel“) unter anderem vier bis fünf gut gefüt-



Andere Zeiten, anderes Werkzeug, andere Methoden: Champignons und Morcheln wurden 1882 in Litern abgemessen. Foto: ak-images/picture alliance

terte, mindestens zehn Wochen alte Hähnchen samt Innereien, zwei Kalbshirne und zwei Thymusdrüsen, 250 Gramm Knochenmark von Lamm oder Kalb und einen halben Schock Flusskrebse. Der halbe Schock dürfte laut Wikipedia entweder 50 oder 60 Flusskrebse entsprechen, allerdings empfehlen Experten, Flusskrebse nicht unter 100 Gramm Gesamtgewicht zu verwenden, weil sehr wenig Flusskrebsfleisch übrig bleibt. Das ist also noch zu klären. Problematisch ist außerdem, dass die einst weit verbreiteten Edelkrebse, seinerzeit ein Armeleutessen, nahezu verschwunden sind und nur noch über Züchter erhältlich sind.

Zu klären bleibt außerdem, ob Champignons und Morcheln weiterhin, wie 1882, in Litern abgemessen werden müssen – wobei das eine der leichtesten Hürden ist und vielleicht sogar wieder eingeführt werden könnte.

Hinzu kommen außerdem Hechtklößchen und eine Farce, mit der die Flusskrebsnasen – bis Reaktionschluss konnte ich nicht ermitteln, was eine Flusskrebsnase ist – gefüllt werden. Selbstverständlich werden die Hähnchen außerdem in einem Geflügel- oder Kalbsfond mit zusätzlichem Suppengemüse gekocht. Außerdem gelangt alles in eine mit Blätterteig ausgebackene Schüssel. Verfeinern ließe sich die Mahlzeit außerdem mit Quappenlebern, Karpfenmilch und Hahnenkämmen.

Der Aufwand macht mir nicht zu schaffen. Aber woher bekomme ich ein einwandfreies Kalbshirn? Woher ein Huhn mit Innereien, die früher noch selbstverständlich mitgeliefert wurde? Woher Hahnenkämme?

Ich schaue auf das nächste Rezept, „Einfaches Hühnerfrikassee“. „Es lässt sich durch Hingewlassung der Krebse, Kalbs-

milch, Fischklößchen u. v. m. vereinfachen.“

Ich koche also vorerst mein Huhn in Gemüsebrühe und entdecke etwas im Kochbuch: Einlagen für eine Hühnerbrühe. Linsen waren im 19. Jahrhundert beliebt, aber auch Champignons. Zuerst bereite ich daher laut Anweisung eine Mehlschwitze mit – Achtung – Sahne statt Milch zu. Gleichzeitig nehme ich die Champignons und unterlasse es, wie im Rezept vorgeschrieben, ihre Hüte abzuziehen, sie in Wasser einzuweichen und sie mit Zitronensäure zu behandeln. Ich brate sie, gebe ihnen Zitronensaft, salze, pfeffere und schredere sie.

Nach Frau Ebmeyer müsste es nun gelingen, die Pilzmasse pyramidenförmig in der Schüssel anzurichten und die Hühnerbrühe zuzugeben. Bei mir hat das nicht geklappt. Aber den Geschmack von 1882 habe ich auf der Zunge – schon sehr gut.

Süße Rollen aus dem Harem

Die interkulturelle Geschichte der sizilianischen Weihnachtsröllchen und wie man sie herstellt

Der sizilianische Cannolo ist eines der ältesten Desserts überhaupt. Seine Geschichte reicht eintausend Jahre zurück in den Harem von Catania auf Sizilien. Eine frittierte, röhrenförmige Teighülle aus Mehl, Zucker und Butter, gefüllt mit cremig-süßem Ricotta-Käse, sollte vor allem den Emir der damals arabischen Insel begeistern. Die Frauen des Emirs vertrieben sich unter anderem die Zeit damit, Rezepte arabischer Süßspeisen mit römischem Gebäck zu kombinieren.

Einen Vorläufer des Cannolo hatte Cicero einmal beschrieben als *Tubus farinarius dulcissimo edulio ex lacte fartus*, also „eine sehr süße Speise aus Milch in mehlig Rolle“. Im 11. Jahrhundert konvertierten dann die normannischen Eroberer Sizilien zum Katholizismus, und aus dem Harem wurde ein Kloster. Die römisch-sizilianischen Fusionengerichte blieben erhalten.

Bis heute ist das Grundrezept geprägt vom Einfluss der Araber auf die Küche Siziliens. Sie brachten braunen Rohzucker auf die Insel, der für die Teighülle gebraucht wird, sowie das Werkzeug, dem die Cannoli ihre Form verdanken. Für zehn Rollen brauchen wir 250 g Mehl, 70 g Butter, 25 g Zucker, ein Ei sowie etwas Zimt und Salz. Den Teig für die Cannoli-Schale möglichst 1 Millimeter dünn ausrollen. Dann den Teig in Ovale schneiden und diese über ein Schilfrohr aufwickeln. Die Röllchen werden dann für zwei Minuten frittiert.

Die Füllung besteht aus 500 g Ricotta, der mit Safran oder Zimt gewürzt wird. Weitere Zutaten sind variabel: Rosenwasser, Honig und Trockenfrüchte geben Geschmack, Pistazien, Schokolade und Mandeln Textur. Kleingeschnittene kandierte Früchte, Orangenschalen oder Marzipan sind eine gute Grundlage für eine Weihnachtsversion.

Die Enden der gefüllten Rolle taucht man in gehackte Mandeln und Pistazien, am Ende die Rolle mit Puderzucker bestreuen. Cannoli sind kein Weihnachtsgebäck, das man wochenlang in Schachteln lagert, dafür werden sie zu schnell weich. Die Hülle sollte beim Abbeißen fest sein, daher ist man die Cannoli am Besten nach zwei Stunden Kühlzeit.

Der Ricottakäse besteht in der Regel aus Schafsmilch. Er ist auch schnell selbst gemacht. Dafür bringt man 1 Liter Milch fast zum Kochen, gibt den Saft einer Zitrone hinzu und siebt nach einigen Minuten die gebrochelte Quarkmasse ab. Die Flüssigkeit drückt man durch ein Geschirrtuch. Eine vegane Variante für Ricotta lässt sich nach demselben Verfahren auf Basis von Soja oder Mandelmilch herstellen.

Nicole Paganini

Sparen beim Garen

Der Schnellkochtopf ist über 300 Jahre alt. Schon damals ging es seinem Erfinder darum, Energie zu sparen. Wissenschaftlicher Erkenntnisdrang ging seinerzeit mit kulinarischem Nutzen Hand in Hand

Im Jahr 1696 erfand Denis Papin den Schnellkochtopf und kurze Zeit später das Überdruckventil. Der Hugenotte kam als Physiker nach London, wo er zunächst als Assistent an der Royal Society arbeitete, jener Forschungseinrichtung, die bis heute existiert und deren Präsident damals kein Geringerer als Isaac Newton war.

Die erste Vorführung des Schnellkochtöpfes fand am 22. Mai 1669 im Salon der Gesellschaft statt. Der „Topf“ hatte die Form eines schmalen, unten geschlossenen Zylinders, auf dem mit Flügelschrauben ein Deckel fixiert war. Das Ganze wurde auf einem Dreibein stehend über Kohlenlut erhitzt. Da es damals noch keine Thermometer gab, die die Innentemperatur hätten anzeigen können, schätzte Papin den Zeitpunkt, an dem das Wasser zu sieden begann, indem er mit einer Pipette Wasserstropfen auf dem Deckel absetzte und anhand eines Sekundenpendels maß, wie schnell sie verdunsteten.

Das offizielle Protokoll des Chronisten Thomas Birch

schweigt sich über den Umstand aus, dass der Topf seinem Erfinder gleich bei der ersten Vorführung um die Ohren flog. Der Unfall schadete Papins Karriere keinesfalls. Er ersann eine einfache Form von Überdruckventil, das im Prinzip aus einem Stück Leder und einem angefeuchteten Blatt Papier bestand, welches von einem Gewicht auf eine Öffnung im Deckel des Topfes gedrückt wurde. Die beiden Erfindungen verschafften ihm eine feste Stelle als „Kurator der Experimente“.

Papin beschrieb seinen Topf, den er selbst „Digester“ nannte, also „Verdau“, in einer wissenschaftlichen Publikation, die man heute auf der Website der Royal Society lesen kann. Papin hatte entdeckt, dass Wasser unter Druck wesentlich schneller den Siedepunkt erreichte. Je fester der Deckel verschlossen war, desto besser.

Dem Sitzungsprotokoll der ersten Vorführung ist zu entnehmen, welche Dinge Papin damals vor den Augen der anderen Wissenschaftler einkochte (bevor der Apparat barst, muss

es eine Reihe erfolgreicher Versuche gegeben haben). Er kochte einen Kalbsfuß aus und extrahierte Rosmarinöl.

Außerdem zeigte er ein Stück Hirschhorn herum, damals ein verbreitetes Backtriebmittel, dass er bereits vorher in dem Topf erweicht hatte. Durch Biss stellten die Anwesenden fest,

Nicht fürs Protokoll: Bei der ersten Vorführung flog der Topf seinem Erfinder um die Ohren flog

dass es nicht härter war als eine übliche Karotte.

Die Wissenschaftler beauftragten Papin herauszufinden, ob man mit derselben Methode das Hirschhorn auch wieder verhärten könne. Zudem wurde er gebeten, die Tauglichkeit des Apparats für die Herstellung von Likören aus Hopfen, Weizen, Gerste und ähnlichen Pflanzen zu prüfen. In späteren Ver-

suchen kochte er unter anderem Makrelen und getrocknete Orangenschalen. Papin entdeckte, dass der Digester in der Lage sei, „das älteste und härteste Rindfleisch so zart und herzhaf zu machen wie junges, erlesenes Fleisch.“

Papin sah den Topf auch als wissenschaftliches Forschungsinstrument, um neue Erkenntnisse über die Natur der Hitze und über komprimierte Luft zu gewinnen, hatte aber auch den praktischen Nutzen im Blick. Er unterstrich, dass ein solcher Topf, in Großküchen zur Speisung der Armen eingesetzt, sehr große Mengen an Brennstoff sparen würde – heute in Zeiten hoher Energiepreise ein relevanter Punkt. Das Pfund „Gelee“ werde für 20 Pence verkauft, so Papin. Mit „Gelee“ sind wohl Fleischextrakt und Knochenmark gemeint, welche als Grundlage für kostengünstige und massenhafte Suppenherstellung dienten. Sein Digester, so rechnete Papin vor, mache sich bei diesen Preisen bereits nach vier Tagen bezahlt.

Martin Kaluza

KULTURLAND
Genossenschaft

Wir essen vom Boden

Einfach Anteile zeichnen

Genossenschaftsanteile zeichnen und die Zukunft auf den Äckern sichern.

kulturland.de/vombodenessen