

Thomas A. Vilgis · Katharina Pflug · Manuel Kohler

Der Genussforscher

MIT UNGEWÖHNLICHEN REZEPTEN ZU UNGEAHTEN GESCHMACKSERLEBNISSEN



Thomas A. Vilgis · Katharina Pflug · Manuel Kohler

Der Genussforscher

MIT UNGEWÖHNLICHEN REZEPTEN ZU UNGEAHTEN GESCHMACKSERLEBNISSEN

Inhalt

6 / 7

8 / 35

36 / 85

86 / 127

Vorwort

Weiß - Silber

Gebeizte Lachsforelle mit sommerlicher Liebstöckel-Minze-Creme · Blumenkohl mit Mozzarella-Dashi · Rettich zwischen roh und gekocht, mit Ziegenkäsesauce und Karottenpüree · Minifleischküchle mit Lauchgemüse und gebrannter Crème fraîche · Pa amb tomàquet / Pan con tomate · Kartoffelsalat à la Waldviertel · Klippfisch am Spieß · Tagliatelle all'olio di sarde e capperi

Schwarz - Hellbraun

Kabeljau mit roter Paprikacreme, Lorbeer und schwarzen Spaghetti alla Chitarra · Honigmelone mit Holunderbeeren · Stierwade, aromatisiert und zugenäht · Schweizer Rösti · Umami-Sake-Kaffee für rohen Fisch · Rosinencreme · Knusperhirsch mit Dippanierung und Kartoffelschmalzpüree · Aromatisch modifizierter Dresdner Stollen · Weihnachtsduftsterne · Paté vo dr Alb ra mit Hagebuttenmarkhaube · Wildschwein mit Kartoffelpüree, Lauch und Würzsauce · Karotten-Mandel-Püree mit Macis · Cremiges Sellerie-Nuss-Gemüse · Kosakenzipfel à la Lorient · Ungeknetetetes Bockbierbrot aus dem Gusseisenbräter · Scholle, nach Art der sauren Müllerin (à la meunière aigre)

Dunkelviolett - Rosa

Gigot d'aubergines à la provençale · Blaukraut mit Vanille, Tonkabohne und Salzkaramell · Meeräsche mit pinkfarbenem Salz und Artischocken · Dry-aged dried beef & Blutgewürz · Bratapfel revisited · Erdbeer-Tomaten-Gazpacho · Mexikanische Eier · Fischbauchstäbchen · Kalte Früchte-»Minestrone« mit Campari · Garnelenschalensauce an Kräuterfisch mit Saisongemüse · Kalbsbriesragout · Steirisches Wurzelfleisch mit viel Kren · Rognons blancs im Knuspermantel mit buttrigen Champignons

Inhalt

128 / 183

184 / 233

234 / 239

240

240

Kupfer - Creme

Enten-Linsen-Cassoulet · Saftgulasch · Petit Marnier · Belegter Kartoffelpudding auf Emmentalerbrühe · Ei-oli · Forellentatar mit Sauce grenoble-mentoise · Aligot Ardéchoise · Joël Robuchons legendäres Kartoffelpüree · Universelles Quittenpüree · Blitzsauce aus Schweinekammknochen · Normannische Apfel-Brie-Creme · Kaisergranattatar mit Spargel, Shiitake und Kaffee-Salami-Dashi · Mit Leber gefüllte Stubenküken mit Buttermilchkraut · Spargel mit Buttersauce und Spinat · Lammkoteletts mit Zitronen-Olivenöl-Kaviar · Soleier mit hellbraunen Strähnen

Grün - Blau

Chinakohl mit Wurst · Buchweizen mit Lauch, Birne und Räucheraal · Basilikum-Knoblauch-Creme mit Sommergemüse · Trauben-Gurken-Suppe zum Dessert · Grüne-Sauce-Kräuter-Grießklößchen auf Lauchgemüse · Sommerliche Kaffee-Bohnen auf Karottengrünpüree und Kaffee-Bohnensahne · Gebratener Kaisergranat mit Schnittlauchöl · Spargel mit Mönchsbart und Pinienkernen · Suppengrünpüree · Mohn-Rigatoni mit Hühnerinnereien und Knoblauchsauce · Kopfruchtsalat · Grünkohl mit Lauch und Backerbsen · Tabakbirnen · Algen-spinat · Anisspinat mit sauren Zwiebeln · »Low Carb Pizza« Terre et Mer · Rosbif jardinière

Register

Dank

Impressum

Genussforschung

»Jede angewandte Genussforschung beginnt auf dem Wochenmarkt. Der Blick für Saisonalität und Nachhaltigkeit wird geschult.«

Ein Buch über Genussforschung? Es gibt doch schon so viele Kochbücher, und es gibt noch mehr Rezepte. Das Internet ist voll davon, und langsam bekommt man den Eindruck, Kochbücher werden immer obsoleter, zumindest »die üblichen«. Kein Wunder, die Suche im Internet nach einer Zutat und einem Rezept führt rascher zum Ziel als das stundenlange Blättern in Kochbüchern. Was dem Internet bzw. Computer oder Smartphonebildschirm aber definitiv fehlt, ist die Ästhetik, die ein Kochbuch verströmt. Und erst recht das gründliche Studium darin, um sich Anregungen und Ideen zu holen. Was das Internet weiter an vielen Stellen vernissen lässt, ist das Wie, Weshalb, Warum. Und was noch öfter nicht zu finden ist, ist die fundamentale kulinarische Idee hinter diesem und jenem Rezept. Genau das ist ein Hauptanliegen dieses Buchs. Insofern ist dieses Buch auch nur zum Teil ein Kochbuch, denn striktes Nachkochen ist nicht erforderlich - im Gegenteil: Es darf die eigene Kreativität fördern.

Das Ziel der Genussforschung ist daher ein ganz anderes: Frei und dennoch gezielt zu kochen, den Zutaten anzusehen, was sich daraus machen lässt. Ganz ohne dabei in irgendein Kochbuch zu schauen, um akribisch Rezeptvorgaben zu folgen. Dies ist schon allein deshalb nützlich, weil oft die Zeit fehlt und selten jemand alle Zutaten zum erforderlichen Zeitpunkt im Haus hat - vor allem solche, die sich eine schlaue Kochbuchautorin oder ein Sternekoch ausgedacht hat, um ein Rezept möglichst originell zu gestalten. Oft artet dies dann in sinnfreie Küchenschlachten und aberwitzige Gewürz- und Zutatenorgien aus, die das Grundprodukt und dessen feine Flavours regelrecht zuschütten. Ein Resultat der Genussforschung wird daher ein »Weniger ist mehr« sein. Denn was nützt uns eine perfekt gegarte Kichererbse, die nicht mehr nach Kichererbse schmeckt, sondern vorwiegend nach Knoblauch, Ingwer und den fünf Esslöffeln Ras el-Hanout, während die schwarzen Nigella- und Fenchelsamen nur noch Dekoration sind, weil sie aromatisch bereits auf verlore-nem Posten stehen?

Die angewandte Genussforschung beginnt beim Einkauf auf dem Wochenmarkt. Der Blick für Saisonalität und Nachhaltigkeit wird geschult. Genussforschung ist daher nicht, im Winter die Zucchini- und Tomatengerichte einer bunten Lifestylezeitschrift nachzukochen, sondern Lauch, Sellerie, Weiß-, Grün-, Rot- oder Rosenkohl ganz neue Flavours zu entlocken. Und das lässt sich am besten an den Produkten von Erzeugern und Direktvermarktern erkennen. Wenn man an diesen zum Beispiel partielles Verbrennen, Räuchern, kontrolliertes Schmoren in Wasser-/Fett-Mischungen oder Sous-Vide-Garen durchexerziert, wird man sich nach der langen,

grauen Sauregurkenzeit im März wundern, warum immer noch keine Langeweile in der Küche entsteht, einem die Rezeptideen noch nicht ausgehen und wie genussreich die Zeit bis zum ersten Spargel überbrückt werden kann. Natürlich stehen auch noch willkommene Helfer und Geschmacklieferanten wie Hülsenfrüchte oder Getreide im Vorratsschrank.

Die persönliche Genussforschung erfordert daher eine sichere Lebensmittelkenntnis und ein ausreichendes Verständnis davon, was beim Kochen passiert, und zwar auf allen Ebenen: der sichtbaren, der riech- und schmeckbaren und nicht zuletzt die Reaktion der Lebensmittel auf molekularer Ebene während der Zubereitung. Dies ist zwar nicht das primäre Ziel dieses Buchs, derartige Erkenntnisse werden aber immer wieder auf die eine oder andere Weise mitschwingen. Wichtig ist es daher, beim Kochen Augen und Nase offenzuhalten. Die Gerüche, die beim Garen entstehen, erzählen uns einiges über die Aromen, deren Veränderung, ihre chemischen Reaktionen. Sie bewahren uns vor verbrannten Röstprozessen, bevor es uns die Augen zeigen. Gerüche weisen aber auch auf die Aromen hin, die es zu schonen und bis zum Servieren zu bewahren gilt, anstatt ihnen zu gestatten, nur die Küchenatmosphäre zu würzen.

Neugier und Genussforschung gehören zusammen. Für jede Forschung ist Neugier unabdingbar. Neugier beflügelt. Sie zeigt uns, was in Lebensmitteln steckt und wie viele Lebensmittel es überhaupt gibt. Am Ende wird klar, dass zum Beispiel auch Radieschen- oder Lauchwurzeln kulinarisch verwertbar sind, genauso wie Fett- und Bindegewebsabschnitte von Fleisch, Haut und Gräten von (Räucher-)Fischen, oder dass natürliche Käserinden als Geschmacksverstärker dienen - und vieles mehr. Nose to Tail und Roof to Leaf geht in Fleisch und Blut über. Küchenunfälle und -abfälle gibt es nur noch selten.

Die tägliche Genussforschung beschert am Ende das beste Diplom des Lebens: Kühlschrank auf, was ist drin, was passt

dazu, was habe ich im Vorratsschrank, und was brauche ich noch, um daraus ein schmackhaftes (mehrgängiges) Mahl zu zaubern? Mehr, aber auch nicht weniger, geht kaum.

Eine Handreichung für die Genussforschung wird Ihnen, verehrte Leserinnen und Leser, in diesem Buch mittels »Spektralfarben« vorgeschlagen, die Lebensmittel gruppieren. Das Buch folgt damit einem einfachen Farbschema. Dabei legen die Geschichten der Einführungstexte (und damit die Rezeptidee) die Farben fest - oft übereinstimmend mit den relevanten und geschmacksgebenden Grundprodukten. So reicht das Spektrum von den Kapiteln »Weiß-Silber« mit Lebensmitteln wie Blumenkohl, Mozzarella und Sardinen bis »Grün-Blau« für Chinakohl, Grüne Sauce und Rosbif (dabei Blau als Farbe aus der Trikolore, denn dieses Rezept ist dem 8. Mai, dem Tag der Befreiung gewidmet). Darüber hinaus wird die Saison jeweils auf den geraden Seiten oben und unten bei den Rezepten genannt, der Charakter der Rezepte, etwa »experimentell« oder »nachhaltig«, auf den ungeraden Seiten. »Experimentell« bedeutet dabei auch »nicht alltäglich«, manchmal etwas gewagt. »nachhaltig« weist auf die Gesamtverwertung hin. Oft sind die Grenzen fließend, wie immer in der Küche.

Genussforschung ist herausfordernd allumfassend. Daher kommt auf den Tisch, was Acker, Feld, Strauch, Baum, See, Fluss und Stall bieten, allerdings immer maßvoll und nie überbordend. Traditionelle, einfache, vegetarische und vegane Gerichte sind fester Bestandteil der Genussforschung. Die Basis bleibt trotz allen Trends »roh«, »gekocht« und »fermentiert«. Dabei steht eines nie außer Frage: hoher Geschmack, schmeichelnde Aromen, bestechende Textur.

In diesem Sinne wünsche ich allen ein genussreiches Forschen und stets einen guten Appetit

Thomas Vilgis

Gebeizte Lachsforelle mit sommerlicher Liebstöckel-Minze-Creme
Blumenkohl mit Mozzarella-Dashi
Rettich zwischen roh und gekocht, mit Ziegenkäsesauce und Karottenpüree
Minifleischküchle mit Lauchgemüse und gebrannter Crème fraîche
Pa amb tomàquet / Pan con tomate
Kartoffelsalat à la Waldviertel
Klippfisch am Spieß
Tagliatelle all'olio di sarde e capperi

8 / 35

Weiß - Silber



»Beizen mit Salz hat lange Tradition in der Küche. Meist ist der Grund eine Verlängerung der Haltbarkeit der Rohware. Standardbeispiele sind gesalzene, ungeräucherte Schweinebäuche oder Schulterstücke, ›les petits salés‹ in Frankreich, Kassler in vielen Teilen Europas, oder Klippfische in mediterranen sowie nordischen Küstenanrainern. Die Fische werden dabei in Beizen aus Zucker und Salz gelegt und nachher ›roh‹ verzehrt. Auf Salz gebeizte und dadurch getrocknete Eigelbe werden gern als ›Gewürz‹ über Speisen gerieben.«

Beizen von Fisch: des Zuckers Glanzrolle

Beizen mit Salz hat lange Tradition in der Küche. Meist ist der Grund eine Verlängerung der Haltbarkeit der Rohware. Standardbeispiele sind gesalzene, ungeräucherte Schweinebäuche oder Schulterstücke. »les petits salés« in Frankreich, Kassler in vielen Teilen Europas, oder Klippfische in mediterranen sowie nordischen Küstenanrainern. Die Fische werden dabei in Beizen aus Zucker und Salz gelegt und nachher »roh« verzehrt. Auf Salz gebeizte und dadurch getrocknete Eigelbe werden gern als »Gewürz« über Speisen gerieben.

Aber warum Zucker? Die physikalische Ursache für die längere Haltbarkeit von Fisch und Fleisch liegt natürlich am Wasserentzug. Ursache dafür sind osmotische Kräfte: Wenn Fisch oder Fleisch in Salz und/oder Zucker eingelegt wird, ist viel Salz/Zucker außen, innen jedoch wenig bis keines/r. Die Physik sucht stets den Ausgleich, also muss die Salz-/Zuckerkonzentration außen verdünnt werden. Dies kann nur über die Fleisch-/Fischsäfte, die sich im Inneren der Lebensmittel befinden, geschehen. Es entsteht also ein hoher osmotischer Druck in den Zellen, die schwachen Zellmembranen brechen auf und das Wasser, die Fleischsäfte, diffundieren nach außen.

Es ist jedoch nur die osmotische Wirkung, die Zucker und Salz einen. Beide weisen ansonsten einen fundamentalen physikalisch-chemischen Unterschied auf, der für das Verständnis und die Küchenarbeit wichtig ist: Salz, also Natriumchlorid, löst sich im Wasser zu zwei elektrisch geladenen Ionen auf, während Zucker bleibt, wie er ist, und damit viel größer ist als die Salzionen. Also bindet jedes Zuckermolekül viel mehr Wasser als die winzigen Salzionen. Und weil Zucker derart effektiv Wasser bindet, verdirbt so gebeizter Fisch kaum und kann gefahrlos »roh« genossen werden. So einfach ist die Erklärung, warum viele Beizen mit Salz und Zucker zugleich angesetzt werden.



Gebeizte Lachsforelle mit sommerlicher Liebstöckel-Minze-Creme

Lachsforelle

2 sehr frische, küchenfertige Lachsforellen
50 g Zucker
50 g Salz
10 g Shichimi Togarashi (leicht scharfe japanische Gewürzmischung)

Liebstöckel-Minze-Creme

1 Handvoll frischer Liebstöckel
10 frische Pfefferminzblätter
160 g Quark
50 g Naturjoghurt



Zubereitung:

Den Fisch filetieren und die Haut abziehen. Zucker, Salz und Togarashi-Gewürz mischen und die Filets damit rundum bedecken. Kühl gestellt 8–10 Stunden beizen. Kurz vor dem Servieren abwaschen und mit Küchenpapier trocken tupfen.

Für die Creme die Kräuter mit einem Küchenmesser fein schneiden. Mit Quark und Joghurt mischen und zu einer feinen Creme verrühren.

Zum Anrichten die Lachsforellenfilets schräg in dünne Scheiben schneiden. Etwas Creme in der Mitte eines eiskalten Tellers (1 Stunde vorher ins Gefrierfach legen) platzieren und die Forellenscheiben außenherum legen.

Tipp:

Mit einem Glas kühlen, nach Zitrus duftenden Indian Pale Ale ist dies ein wunderbar leichtes Essen für warme Abende. Weinliebhaber dürfen neben dem trockenen Riesling auch an einen Chenin Blanc denken. Alkoholfrei könnte man sich einen kräftigen Grünen Tee, der mit Beeren aromatisiert wurde, gut vorstellen, sofern er auf 10–14 °C gekühlt wurde.

Mozzarella-Lake? Mozzarella-Dashi!

Mozzarella ist ein sehr spezieller Frischkäse. Die Milch wird bei 35 °C mit Lab gestockt und der entstehende Quark (Käsebruch) nicht zu fein mit einer breiten Käseharfe gebrochen. Dabei werden die Aggregate aus den Caseinen nur so weit verdichtet, dass sie noch genügend Molke einlagern, der Bruch bleibt cremig und fast flüssig. Und genau das macht Mozzarella so besonders: In der Molke befinden sich Molkenproteine, z. B. β -Lactoglobulin. Dieses kann sich (wie das Gluten des Weizens) über Schwefelbrücken untereinander vernetzen, sofern die Temperatur über 65-70 °C steigt. Diese Eigenschaft nutzt man nun: Der Quark wird der Molke entnommen, mit ca. 80 °C heißem Wasser gebrüht und dann (von Hand!) im heißen Wasser geknetet und gezogen. Die Molkenproteine denaturieren bei diesen hohen Temperaturen (α -Lactalbumin und β -Lactoglobulin) und orientieren sich dabei zu langen, aneinandergeschmiegten Ketten, die die Caseinmicellen einfangen müssen.

seinen milchigen Flavour, sondern wirkt zusätzlich als feines »geliges« Texturelement. Zur Erinnerung, die meisten Käse, auch Hartkäse, werden nie wärmer als 36 °C bei der Labfällung. Daher ist die molekulare Struktur dieser Nicht-Mozzarella-Käse molekular eine ganz andere Geschichte.

Bei »Bratkäse« (z. B. Halloumi), Ricotta (wiedergekocht) oder Paneer erfolgt die Herstellung unter »Kochtemperaturen« bis 90 °C und darüber. Die Vernetzung der Proteine ist sehr stark. Daher laufen diese Käse nicht auseinander.

Aber was tun mit der Mozzarella-Lake? Das Wasser, in dem der Käse gelagert und konserviert wird, trägt viel Geschmack: Salz, einen Hauch Restsüße der Laktose, den Umamianklang der Milch. Und sie duftet angenehm nach Molke. Zum Wegschütten viel zu schade. Erinnert ein wenig an Dashi, an »Milchdashi«, wenn mir diesen Begriff Japan verzeiht.

18

»Aufgrund der Fixierung bei 80 °C kann der Mozzarella nicht ohne Weiteres schmelzen wie andere Käse, sondern hat eine gewisse Formstabilität. Der Mozzarella hat daher nicht nur seinen milchigen Flavour, sondern wirkt zusätzlich als feines »geliges« Texturelement.«

Jetzt kommt noch einmal die Temperatur ins Spiel, denn auch Molkenproteine haben Cystein, das sich nun vernetzt.

Das molekulare Netzwerk wird unter der hohen Temperatur außen rasch fixiert, der Mozzarella bleibt in seiner äußeren kugeligen Form, innen aber weich und cremig. Dabei bildet sich ein schwaches Gel der Molkenproteine, das die Caseinaggregate einfängt und zusammenhält. Anschließend werden die Kugeln in Salzlake gelegt, die nur den äußeren Schichten etwas Wasser entzieht, und der Mozzarella bekommt seine dünne Haut.

Aufgrund der Fixierung bei 80 °C kann der Mozzarella nicht ohne Weiteres schmelzen wie andere Käse, sondern hat eine gewisse Formstabilität. Der Mozzarella hat daher nicht nur

Aber genau das ist die Idee, diese köstliche Flüssigkeit nicht in den Ausguss zu gießen, sondern sie so kulinarisch zu veredeln, dass sie für kulinarisches Vergnügen auf dem Teller sorgt.

Das Käsewasser muss dafür jedoch etwas aufgemotzt werden. Wir fügen dieser salzig-milchigen Grundlage für Dashi also Bonitoflocken hinzu: Ein Umamischub durch fermentierte Fischaromen, ohne fischig zu wirken, mit einem Hauch Rauch, den das Katsuobushi mit sich bringt.

Das feine Umami auf der milchigen Basis ist eine perfekte Flüssigwürze für junge Gemüse aller Art - in unserem Fall ein schlichter Blumenkohl.





Blumenkohl mit Mozzarella-Dashi

1 nicht zu großer Blumenkohl
100 g Sahne
100 ml klare Gemüse- oder Hühnerbrühe
Salz
100 ml Mozzarella-Lake
2 EL Bonitoflocken (Katsuobushi)
4 Kirschtomaten



Zubereitung:

Die Blätter vom Blumenkohl abschneiden und fein hacken. Den Kohl ganz lassen, lediglich den Strunk begradigen. Sahne und Brühe mit den Blumenkohlblättern in einen großen Topf geben und erwärmen. Den Blumenkohl von unten und oben salzen und mit dem Strunk nach unten in die Sahnebrühe setzen. Den Topf abdecken und den Blumenkohl bei schwacher Hitze garen.

Die Mozzarella-Lake in einem kleinen Topf erwärmen, die Bonitoflocken einrühren und vom Herd nehmen. So lange ziehen lassen, bis der Blumenkohl gar ist.

21

Kirschtomaten vierteln und weiter längs in Streifen schneiden. Blumenkohl herausnehmen, in Röschen teilen und in Schalen anrichten. Das Mozzarella-Dashi durch ein Sieb in ein Kännchen passieren und an den Blumenkohl gießen. Mit Kirschtomaten garnieren.

Tipp:

Die Sahnebrühe-Blumenkohl-Garflüssigkeit etwa als Saucengrundlage für ein weiteres Gemüsegericht aufbewahren. Auch als Grundlage für eine Vinaigrette, mit Oliven- oder Rapsöl und ein paar Spritzern Zitronensaft aufgeschlagen, schlägt sie sich mit Blatt- oder Gemüsesalaten hervorragend.

»... denn wie jedes Wurzelgemüse, egal ob Rote Bete, Karotte, Pastinake, Sellerie oder Petersilienwurzel, lässt sich Rettich ohne Verlust seiner Knackigkeit garen. Sein Aroma wird dabei sogar feiner, sein Geschmack milder, die stechenden Senföle verändern sich – ein gegarter Rettich bringt somit niemanden mehr zum Weinen.«





Rettich zwischen roh und gekocht, mit Ziegenkäsesauce und Karottenpüree

100 ml Sojasauce
400 g Karotten
100–150 ml Orangensaft
Salz
100 ml Olivenöl
1 nicht zu großer roter Daikonrettich mit
weißem Fruchtfleisch
(alternativ klassischer weißer Rettich)
100 g cremiger Ziegenkäse
ein paar EL Milch
200 g Kochschinken (nach Belieben)



Zubereitung:

Die Sojasauce so lange bei niedriger Hitze reduzieren, bis sie bindet und zähflüssig wird. Karotten säubern und im Orangensaft sehr weich dünsten. Dann pürieren, leicht salzen und das Olivenöl unterheben, bis ein glattes, leuchtendes Püree entsteht.

Den Rettich gut abbürsten und der Länge nach halbieren. In einer schweren gusseisernen Pfanne ohne Fett auf den Schnittflächen stark angrillen, dann die Hitze reduzieren und den Rettich bei schwacher Hitze gar ziehen lassen, sodass er weder roh noch weich gekocht wirkt.

Ziegenkäse mit etwas Milch vermengen und leicht erwärmen, dabei mit dem Schneebeisen oder Stabmixer glatt ziehen.

Das Karottenpüree in Teller streichen, den Rettich nochmals halbieren und darauf anrichten. Den Schinken in gleichmäßige Würfel à 1 cm Kantenlänge schneiden und dazugeben. Die Ziegenkäsesauce angießen und ein paar Tropfen der dunklen, stark reduzierten Sojasauce vorsichtig auf den weißen Saucenspiegel tropfen.

Rettich außerhalb der bayrischen Wirtshauskultur



Rettich, eines der wenigen Wintergemüse, das für Abwechslung auf den Tellern sorgt, hat weitaus mehr zu bieten als der »Bierradi«, wie er vom Münchner Oktoberfest oder aus der bayrischen Wirtshauskultur bekannt ist. Dort wird er in kleinen Abständen so weit eingeschnitten, dass er gerade nicht zerfällt, mit Salz bestreut und dann gewartet, bis er ordentlich »weint«, damit später nicht die Augen des Gasts tränen. In der Zwischenzeit ist die erste Halbe (oder gar Maß) ausgetrunken, der echte Münchner bestellt sich eine zweite, eine Breze dazu und vespert den Rettich mit der Breze zum zweiten Hellen. Zwischendurch oder vor dem Abendessen, denn so ein Rettich macht schließlich nicht satt.

Im fernen Japan geht die Geschichte ganz anders: dort ist der Radi, meist ein weißer mit furchteinflößender Größe und Länge, ein Daikonrettich (»große Wurzel«), der sich, wie in Japan üblich, präzise mit seiner Einfachheit präsentiert. Sei es roh in dünnen Scheiben, fein gerieben, gesalzen (viva Bavaria) oder gar fermentiert. Vorwiegend wird der Rettich jedoch gegart – daran denkt man hierzulande leider überhaupt nicht. Schade eigentlich, denn wie jedes Wurzelgemüse, egal ob Rote Bete, Karotte, Pastinake, Sellerie oder Petersilienwurzel, lässt sich Rettich ohne Verlust seiner Knackigkeit garen. Sein Aroma wird dabei sogar feiner, sein Geschmack milder, die stechenden Senföle schwächen sich ab – ein gegarter Rettich bringt somit niemanden mehr zum Weinen.

25

Rettich lässt sich sogar mit Röstaromen versehen, wie es auch im Rezept zum Ausdruck kommt. Am einfachsten geschieht dies mit einem Gourmetbrenner, indem der Rettich (nach dem Schälen) einfach abgeflämmt wird, bis er außen dunkel gebräunt ist. Das Innere ist noch fast roh. Wird er dann in dünne Scheiben geschnitten, verleiht das jedem Salat einen wunderbaren Grilltouch, bei dem gerne gerätselt wird, woher diese Aromen stammen. Auf den ersten Blick sehen die angekohlten Scheibchen nämlich aus, als stammten sie von ungeschältem schwarzen Rettich.

Und wenn das Bier für die folgende Idee nicht zu schade ist, legt den feingehobelten Rettich ein paar Tage in dunkles Rauchbier, sodass die Scheibchen gerade bedeckt sind. Das macht dann dem Namen »Bierrettich« die volle Ehre.

Wer übrigens die Blätter von Rettichen, egal ob weiß, rot oder schwarz, zum Abfall oder Kompost gibt, wirft wertvolles Essen weg. Denn die Blätter lassen sich wie Spinat zubereiten, machen sich roh wunderbar in Salaten, und selbst feine, grasig-grüne Pürrees lassen sich mit einer großen Portion Butter daraus zaubern.

Crème fraîche caramellisée

»Sie ist genügend sauer, und damit die fette Schwester der sauren Sahne und des dicken Bruders Schmand. Diese Produkte entstammen also sauer geronnener Milch, der pH-Wert ist ordentlich niedrig und lässt pathogenen Keimen nur wenig Chancen.«

26

Manchmal werden die besten Essen aus der Not geboren: Die Crème fraîche ist zwei Wochen »abgelaufen«, riecht aber vollkommen in Ordnung und schmeckt noch ganz anständig, bis auf den leichten Bitterton, der sich im Nachgeschmack auf der Zunge zu erkennen gibt. Ist das etwas Schlechtes? Das fragen sich sicher viele, und werfen zur Sicherheit die Creme in den Abfall. Doch das ist fast ein wenig vorschnell, denn »schlecht« kann sie eigentlich kaum werden. Sie ist genügend sauer, und damit die fette Schwester der sauren Sahne und des dicken Bruders Schmand. Diese Produkte entstammen also sauer geronnener Milch, der pH-Wert ist ordentlich niedrig und lässt pathogenen Keimen nur wenig Chancen.

Natürlich wird das Sauerlegen, also die Fermentation, heutzutage mit wohlausgesuchten Milchsäurebakterien exakt gesteuert. Schmand und Crème fraîche werden naturgemäß aus der bereits fettreichen Sahne hergestellt, der Milchsäurebakterien zugefügt werden, die bei Temperaturen zwischen 20 und 40 °C ihre größte Aktivität aufweisen. Dazu eignet sich ein »Sortiment« der Stämme *Lactococcus lactis*, *Lactococcus lactis* subsp. *cremoris*, *Leuconostoc cremoris* sowie *Lactococcus diacetylactis*. Warum diese unaussprechlichen Namen genannt sind? Ihre lateinischen Hausnamen lassen einiges anklingen, wie z. B. *cremoris*, hinter dem sich die »Creme« verbirgt. Tatsächlich liefern diese Bakterienstämme neben dem Umbau eines Teils des Milchzuckers (Lactose) zur Milchsäure und typischen Aromaverbindungen auch noch jede Menge Verdickungsmittel, spezielle Kohlenhydrate, die zum einen als lösliche Ballaststoffe, zum anderen als Verdickungsmittel von Schmand oder Crème fraîche fungieren. Nützliche »Tierchen«, diese Milchsäurebakterien. Aufgrund ihrer Vielzahl lassen sich daher die Eigenschaften solcher Sauermilch-

erzeugnisse sehr genau auf natürlichem Wege kontrollieren. Ein Segen für die Milchwirtschaft wie auch den Hobbykoch. Die Bittertöne, die gern in Milchprodukten aller Art auftreten, sind ohnehin typisch für Milch. Jede tierische Milch besitzt Casein, eine Proteingruppe, aus der vorwiegend die meisten Käse dieser Welt bestehen. Der Käsebruch, der nach der Fällung aus der Molke gefischt wird, ist aus verschiedenen Caseinen (abgekürzt mit den griechischen Buchstaben alpha, beta, gamma und kappa) zusammengesetzt. Diese Caseine wiederum bauen hauptsächlich essenzielle und damit hydrophobe, also wasserscheue Aminosäuren ein. So essenziell sie sind, so bitter schmecken sie. Bei der Käsureifung oder der längeren Lagerung von Milchprodukten kann das β -Casein sich selbst spalten. Dabei bilden sich Proteinbruchstücke (Peptide), die aus vielen bitter schmeckenden Aminosäuren zusammengesetzt sind. Folglich schmecken diese Bitterpeptide, kein Wunder, bitter.

Soweit so gut, aber was hat das mit der abgelaufenen und leicht bitter schmeckenden Crème fraîche zu tun? Neben Fett, dem Butterfett der Milch, ist natürlich auch eine hohe Zahl an Milchproteinen darin vorhanden. Einige davon werden im Laufe der Zeit hydrolisieren, sie spalten sich selbst, es entstehen kurzkettige Proteinbruchstücke und freie Aminosäuren, von denen eben eine ganze Reihe bitter schmeckt und die auch in reifen Käsen deren Bitterkomponenten mitbestimmen. Dasselbe passiert bei der »Reifung« von Sauermilchprodukten, sofern das Mindesthaltbarkeitsdatum kräftig überschritten wird. Dennoch sind sie zum Wegwerfen viel zu schade, daher landen sie als Grundgerüst in einer köstlichen Sauce, für die natürlich auch »frische« Crème fraîche verwendet werden darf.

Minifleischküchle mit Lauchgemüse und gebrannter Crème fraîche

12 Minifleischküchle oder kleine Leberklößchen (vom Hausmetzger)
6 EL Crème fraîche
100 ml Gemüsebrühe
100 ml intensiver Bratenfond
Gemüse
2 Stangen Lauch
8 frische Knoblauchzehen
2 EL Gänseschmalz
je ¼–½ TL Macis (Muskatrinde), Koriandersamen, Fenchelsaat,
weiße Pfefferkörner und Rosmarinnadeln
2–3 getrocknete Salbeiblätter
Salz

27

Zubereitung:

Die Fleischküchle im Backofen (oder in einer Pfanne) sachte auf 100 °C erhitzen.

Crème fraîche in einem kleinen Topf erhitzen und unter Rühren stark reduzieren, bis sie bräunlich zu werden beginnt, das Fett sich abtrennt und sie leicht röstig-nussig duftet. Sofort Brühe und Fond angießen, aufkochen und bei schwacher Hitze leicht reduzieren, bis das Fett wieder emulgiert und die Sauce cremig wird.

Lauch gründlich waschen, trocken schütteln und mit Knoblauch im Blitzhacker zerkleinern. Schmalz in einer Pfanne erhitzen und die Gemüseschnipsel im Gänseschmalz andünsten. Die Gewürze im Mörser zerstoßen und über das Gemüse streuen. Gar ziehen lassen. Den Salbei in Streifen schneiden und zusammen mit etwas Salz kurz vor dem Servieren unterrühren. Das Lauchgemüse in Tellern anrichten, die Minifleischküchle obenauf setzen und die Sauce angießen.

Pa amb tomàquet, die vielleicht einfachste Version

Manchmal sind es die winzigsten Kleinigkeiten, die einen gleich beim ersten Mal umhauen und die man ein Leben lang verinnerlicht. Einfach weil sie gut sind. Pan con tomate auf Spanisch bzw. Pa amb tomàquet auf Katalanisch, so heißt diese wirklich simple Konstruktion, die mir während eines Kongresses im katalonischen Sitges begegnete. Das späte Abendessen in einem Restaurant (heute würde man solche Etablissements vornehm Bistronomie nennen) fand draußen im Garten statt. Auf jedem Tisch lagen alte geschälte, leicht keimende Knoblauchzehen, Olivenöl, Salz, reife Tomatenhälften und dünne getrocknete Brotscheiben, etwa mit den Querabmessungen eines dickeren, französischen Baguettes. Dazu Wasserkaraffen mit Eis. Noch bevor Gäste Platz nahmen.

Mir war nicht klar, was das sollte, also guckte ich mich um, was die Einheimischen damit anstellten. Sie setzten sich fröhlich plappernd an den Tisch, schenkten sich vom Wasser ein, nahmen ein Brot, rieben erst Knoblauch, dann Tomate darüber, streuten etwas Salz darauf, begossen alles mit reichlich Olivenöl und schoben es sich in den Mund. Fertig. Da der Magen knurrte, lud diese Prozedur zum Nachahmen ein. ¡Hola! ¡Santa Maria y Josep! Was für ein Geschmack, was für ein Mundgefühl und welch kleine Sensation. Schlicht, aber mit allem, was das Genussforscherherz begehrt. Selbst der Wein, der an den Tisch kam, hatte seine wahre Freude damit. Welche Vorfreude schon vor dem Blick in die Karte.

28

»Hier jedoch geht es um größte Schlichtheit bei maximaler kulinarischer Freude.«

Sicher, sucht man den Begriff pa amb tomàquet im Internet oder in Kochbüchern, finden sich allerlei raffinierte Konstruktionen, die man machen kann, aber nicht muss. Hier jedoch geht es um größte Schlichtheit bei maximaler kulinarischer Freude.

Warum keine frischen Knoblauchzehen? Ganz einfach: Sie sind zu frisch. Denn frischer Knoblauch hat zu viel Wasser, das getoastete Brot würde rasch matschig. Pa amb tomàquet / Pan con tomate mit frischen Zehen fehlt außerdem eine gewisse knoblauchartige, schweflige Muffigkeit, die Tomate und Olivenöl einfordern. Und das krachend trockene Brot. So gibt's das bis heute. Im Sommer, mit reifen, knallroten, süßsauren Tomaten, fruchtigem Olivenöl - und dem etwas reiferen Knoblauch, der mit Absicht dafür angespart wurde.

Ein Gruß des Hauses, der das Warten auf Fleisch und Gemüse aus dem Smoker angenehmer macht.

Danksagung

Dem Verlag ars vivendi und ganz besonders Norbert Treuheit danke ich für das entgegengebrachte Vertrauen und die Unterstützung auf allen Ebenen, ein Buch mit hin und wieder eher »schrägen Ideen« zu verlegen.

Ohne die Kreativität des Küchenteams Katharina Pflug und Manuel Kohler wäre das Buch lieb- und farblos. Die Umsetzung der Rezepte in eine mehrteilige, klare Bildsprache der Zutaten, der angerichteten Teller (sie sind manchmal »angegeben«), nimmt nicht nur Leserinnen und Leser auf genussvolle Küchenreisen mit, sondern übermitteln meine Lust am Kochen und Genießen auf beste Art und Weise.

Ohne das Lektorat von Simone Gerlach wären die Texte zu naturwissenschaftlich, zu fachspezifisch. Sie deckte so manche Unklarheit in den Rezepten auf und sorgte dafür, dass selbst die gewagtesten Gerichte nun nachkochbar sind. Außerdem hatte sie die Idee, die Rezepte nach Farben zu ordnen. Danke dafür!

Julia Schuller führte mit ihrer Gestaltung alle Komponenten zusammen: Texte, Fotos, Gedanken. Ihre gestalterische Arbeit gleicht der einer Küchenchefin, die zum Schluss am Pass alle Komponenten appetitlich und künstlerisch zusammenführt.

Dem Team der Sendung »SWR2 am Samstagnachmittag« sei an dieser Stelle herzlich gedankt. Die seit einigen Jahren laufende Rubrik »Gastro-Jet« ist für die Rezeptkreationen ein höchstförderlicher und lustvoller Antrieb. So manche außergewöhnliche Rezeptidee entstand erst unter dieser wöchentlichen Herausforderung. Auch das ermöglicht Genussforschung und kommt einer intellektuellen Forschungsförderung gleich.

Besonderer Dank gebührt meiner Frau Barbara. Sie ist nicht nur kreative Küchenpartnerin, sondern hochmotivierte und mutige Testerin so mancher Resultate, die Mikroorganismen und Enzyme hin und wieder unerwartet bereitstellen. Ganz abgesehen davon, wäre ich ohne ihre Feinmotorik nicht selten an so manch elementaren Stellen aufgeschmissen.

Impressum

Originalausgabe - 1. Auflage 2022 - Alle Rechte vorbehalten

© 2022 by ars vivendi verlag GmbH & Co. KG, Bauhof 1, 90556 Cadolzburg, www.arsvivendi.com

Cover- und Innenteilfotos: © Katharina Pflug, Fürth

Rezeptrealisation: Manuel Kohler, Fürth

Umschlaggestaltung, Layout und Satz: Julia Schuller, Strom von Quelle Designbüro

Lektorat: Simone Gerlach

Korrektur: Dr. Katrin Korch

Druck: Appl. Wending - Printed in Germany

ISBN 978-3-7472-0297-5



»Es kommt auf den Tisch, was Acker, Feld, Strauch,
Baum, See, Fluss und Stall bieten, allerdings immer
maßvoll und nie überbordend.«

*Großer Geschmack, schmeichelnde Aromen,
bestechende Textur*

Wenn Thomas A. Vilgis nicht in seinem Labor im Mainzer Max-Planck-Institut für Polymerforschung anzufinden ist, dann trifft man ihn auf dem Wochenmarkt. Mit den besten saisonalen Zutaten im Gepäck, beginnt dann in seiner Küche die Genussforschung: Hier entlockt er den Lebensmitteln ihre »Flavours«, kombiniert sie neu, brät, schmort, fermentiert - und folgt dabei stets dem Motto »Weniger ist mehr«. In diesem Buch zeigt er mit über 70 außergewöhnlichen Rezepten, was in unseren Lebensmitteln steckt und wie sich Aromen durch einfache physikalische Prozesse neu entdecken lassen. Die Food-Fotografie von Katharina Pflug setzt die Zutaten und Gerichte dabei kunstvoll in Szene und bereichert die Aromen der Rezepte so um eine visuelle Ebene.

ars vivendi 

