

AUS DEM MÜNCHNER MERKUR VOM 15. JULI 2011

Mit den Lesern an den Herd

SERIE Eine Redakteurin lässt Leser bekannte Kochbücher testen und porträtiert sie dabei in der heimischen Küche. Außerdem werden das Buch rezensiert und Rezepte abgedruckt.



DREHBUCH

Zeitung Münchner Merkur
Auflage 193.200
Kontakt Stephanie Ebner
Telefon 089 – 530 64 19
E-Mail stephanie.ebner@merkur-online.de

Idee Spitzenköche, die live im Fernsehen kochen, Rezeptbücher, die Bestseller-Listen erklimmen, und Normalbürger, die plötzlich zu Hobby-Gourmets mutieren – keine Frage, Kochen hat sich mittlerweile zu einem wichtigen Lifestyle-Thema entwickelt. Das fand auch die Redaktion des *Münchner Merkurs* und etablierte deshalb im Jahr 2007 eine eigene Kochseite, die freitags erscheint. „In regelmäßigen Abständen verändern wir das Konzept, damit das Thema spannend bleibt“, sagt Gastro-Redakteurin Stephanie Ebner. Wichtig sei dabei, dass immer ein Mensch im Mittelpunkt stehe. So gab es unter anderem schon „Die Hobbyköche“ oder „Mein Küchengeheimnis“. Die Serie „Die Kochbuch-Tester“ lief von April 2011 bis Februar 2012.

Vorbereitung Die Redaktion veröffentlichte einen Aufruf, in dem Leser aufgefordert wurden, sich als Tester zu bewerben. Im Vorgespräch wurde dann ein passendes Kochbuch ausgesucht. „Es sollte einen Bezug zum Leser haben, damit sich zum eigentlichen Kochereignis auch ein Leserporträt erstellen ließ“, sagt Ebner. Eine Vegetarierin testete beispielsweise ein Gemüsebuch, eine Mutter mit Kindern ein Backbuch für Kinder. „Bei der Auswahl der Kochthemen ist uns Abwechslung sehr wichtig: Sterneküche soll genauso auf der Seite berücksichtigt werden wie einfache Küche“, betont Ebner. Die Themen passten jeweils zur Jahreszeit, an Weihnachten oder Ostern kochten Prominente. „Da unser Verbreitungsgebiet sehr groß ist, legen wir Wert darauf, dass alle Landkreise bedient werden“, sagt Ebner. Für Vorrecherche und Kochevent plante die Redakteurin einen ganzen Tag ein, in der Regel war sie drei bis vier Stunden beim Leser.

Umsetzung Alles lag in den Händen von Ebner: Terminabsprache, Vorgespräche, Home-Story und auch das Layout. Beim Kochen war immer ein Fotograf dabei, der das Kochereignis und das Gericht im Bild festhielt. Die Seite war in mehrere Rubriken unterteilt: In der Hauptgeschichte der

„Kochbuch-Tester“ besorgte der Protagonist die Lebensmittel und kochte das Rezept nach. Dabei stellte er sich Fragen wie: Sind die Zutaten überall erhältlich? Lohnt sich der Aufwand? Stimmen die Zeitangaben? Außerdem gab es einen Kasten mit dem Rezept, eine Kurz-Rezension des Kochbuchs und eine Auflistung der Kosten. „So hatten die Leser alles auf einen Blick“, sagt Ebner.



Stephanie Ebner ist Gastro-Redakteurin des Münchner Merkurs.

drehscheibeTIPP

„Kochduell“: Leser kochen um die Wette, die Redaktion ist dabei und bloggt von dem Event für die Website. Dazu: Profiköche erklären die häufigsten Kochfehler – und wie man sie verhindert.

DIE KOCHBUCH-TESTER

Kochen ohne großen Aufwand

Wir testen freitags mit unseren Lesern Kochbücher. Sind sie nachkochbar? Was muss man beachten? Lohnt der Aufwand? Wovon sollte man die Finger lassen? Heute testet Michaela-Lexa Humplmayr (37) aus Pliening Tana Ramsays „Lieblingsrezepte“.

VON STEPHANIE EBNER

„Es soll schnell gehen, bezahlbar sein und den Leuten schmecken.“ Michaela-Lexa Humplmayr hat ganz klare Vorstellungen, was sie von einem Kochbuch erwartet. Tana Ramsay verspricht in ihrem neuen Buch „unwiderstehliche Gerichte, die jedem gelingen“ – und zwar schnell. Also testet die Pliening Geschäftsführerin eines Hotels für uns Ramsays Lieblingsrezepte.

Doch schon der Einkauf der Lebensmittel geht gar nicht schnell, sondern artet zur Odyssee aus: „Ich hab in ganz München keine Drumsticks bekommen.“ Drumsticks sind lediglich die Hühnerunterschinken. Michaela-Lexa Humplmayr improvisiert kurzerhand und kauft stattdessen ganze Hühnerschenkel. Auch der Nachtisch hat so seine Tücken: Die von Ramsay verwendete Creme double ist hierzu aus den Kühlregalen verschwunden. Auch hier ist das Improvisationstalent der jungen Hobbyköchin gefragt. Sie entscheidet sich stattdessen für Creme fraiche. Mögliche Alternativen wären auch Mascarpone oder Schmand.

Sobald der „etwas nervende Einkauf“ erledigt ist, kann die Plieningerin loslegen. Sie hat für den Kochbuch-Test ein sommerliches Gericht zusammengestellt: Drumsticks mit Parmesankruste, dazu will sie Salat aus dem Garten reichen, gefolgt von einem Eton Mess. Das ist ein britischer Dessert-Klassiker, in dem meist Früchte mit Baisers und einem Milchprodukt mit hohem Fettgehalt verarbeitet werden. Dazu gibt's Ingwer-Limonade.

Los geht's mit der Ingwer-Limonade. Sie muss schließlich mindestens vier Stunden durchziehen. „Eigentlich mag ich gar keinen Ingwer“, gesteht Michaela-Lexa Humplmayr. Dass sie sich trotzdem für dieses Getränk entschieden hat, liegt daran, dass es „einfach und ohne großen Aufwand zuzubereiten ist“, wie sie sagt.

Das Zitronenauspressen kostet die junge Frau ganz schön Kraft. Beim Zusammenschütten von Zitronensaft und Zucker überlegt sie: „90 Gramm Zucker. Das kommt mir ganz schön wenig vor.“ Trotz ihrer Zweifel hält sie sich ans Rezept, gießt das heiße Wasser in den Krug und stellt die Flüssigkeit zugedeckt kalt. Zum Glück. Nur Kinder werden nach mehr Zucker verlangen, wie sich bei der Kostprobe herausstellt.

Auch beim Hauptgericht geht erst mal nicht alles glatt: Zu Beginn soll man den Backofen auf 190 Grad vorheizen – doch mit Umluft und mit Ober- und Unterhitze? Die Hobbyköchin entscheidet sich für Ober- und Unterhitze und fängt an, die Panade zu mischen. Wie von Tana Ramsay vorgeschlagen, tut sie alles in einem Plastikbeutel – „eine wirklich gute Idee“. Nur die Salzlocken sind ihr suspekt – „jetzt hab ich sie zwar extra gekauft, bin mir aber nicht sicher, wie die auf dem Hähnchen haften sollen“. Also greift Michaela-Lexa Humplmayr doch lieber zu ihrem selbstgemachten Kräutersalz.

Stück für Stück taucht die Hobbyköchin die Hähnchenschinken in die Tüte und reibt sie mit der Parmesanmischung



Das kostet's

Für die Limonade:
Ingwer (80 Gramm): 0,79 Euro
Zitronen: 3,98 Euro

Für die Drumsticks in Parmesankruste:
16 Hähnchenunterschinken: 33,39 Euro
Butter: 3,58 Euro
Parmesan: 7,57 Euro
Salzlocken: 4,49 Euro

Für das Eton Mess:
Baiser: 3,50 Euro
Erdbeeren: 5 Euro
Creme fraiche: 4 mal 0,79 Euro

Gesamtkosten für das Sommermenü: 55,56 Euro

Bereits im Haushalt vorhanden waren Zucker, Minzeblätter sowie Puderzucker, Olivenöl, getrocknete Kräuter und Salat.

Alle Zutaten wurden in **Bio-Qualität** gekauft.



Die Zutaten: Die Drumsticks wurden kurzerhand durch normale Hähnchenschinken ersetzt.

ein, bevor sie das Fleisch auf das gefettete Blech legt. Für die letzten zwei Schenkel reicht die Panade nicht mehr – „das liegt vermutlich daran, dass die Hähnchenschinken größer sind als die eigentlichen Drumsticks“, überlegt die Hobbyköchin und schiebt die panierten Schenkel in den Ofen.

Schon nach zehn Minuten zieht ein angenehmer Duft durch die Küche und Michaela-

Lexa Humplmayr schaut irritiert ins Rohr: „Das geht mir jetzt aber eindeutig zu schnell.“ Die Parmesankruste hat schon gut Farbe angenommen. „Wenn das in dem Tempo weitergeht, verbrennt die Kruste und das Fleisch drinnen bleibt roh.“ Um dies zu vermeiden, deckt die Hobbyköchin die Hähnchenschinken mit Alufolie ab und drosselt die Temperatur auf 130 Grad.

Das Kochbuch: „Lieblingsrezepte“ von Tana Ramsay

Tana Ramsay ist nicht nur die Ehefrau des englischen Starkochs Gordon Ramsay. Sie ist selbst in England bereits eine erfolgreiche Kochbuchautorin. Anders als ihr Mann, der sich der Sterneküche verschrieben hat, liegt ihr Schwerpunkt bei der Familienküche. Ein naheliegender Entschluss, hat sie doch selbst vier Kinder. In „Lieblingsrezepte“ (erschienen im Christian Verlag, Kosten 29,95 Euro) hat sie 120 Gerichte zusammengestellt, die die Liebe zum Kochen wecken sollen. Tana Ramsay verspricht Rezepte mit dem kleinstmöglichen Zeitaufwand. Zumindest beim Einkauf trifft dies nicht immer zu – die „Drumsticks“ waren in ganz München nicht zu be-



kommen. Deshalb empfiehlt es sich, fehlende Zutaten kurzerhand zu ersetzen – beispielsweise statt Drumsticks einfach Hähnchenschinken nehmen. So erspart man sich aufwendiges Suchen in den Lebensmittelgeschäften. Die Rezepte selbst sind übersichtlich gegliedert, die Zeitangaben treffen zu. Es geht wirklich schnell. Jedes Rezept beginnt zudem mit einer persönlichen Anmerkung der Autorin und endet mit einem besonderen Geheimtipp, z.B. bei den Drumsticks, dass man die Zutaten alle in eine Plastiktüte mit Zipp-Verschluss füllt und diese schüttelt. Man spart sich Geschirr und kann den Abwasch reduzieren. So macht Kochen Spaß.



Sommerlich: Nachspeise mit Erdbeeren.



So schmeckt der Sommer: Drumsticks mit Parmesankruste. Dazu gibt es Salat und eine Ingwerlimonade.

Es schmeckt fein.“

Nach gut 40 Minuten nimmt Michaela-Lexa Humplmayr die Hühnerchen aus dem Ofen. Sie schauen aus wie im Buch und schmecken. Durch die Panade bleibt das Fleisch schön saftig. Nur bei der Temperatur sollte man sicherheitshalber einen Gang runterschalten.

Auch die Limonade besteht den Test – wengleich alle Test-Esser der Meinung sind:

Auf keinen Fall, wie im Buch angegeben, nach dem Ziehen nochmals mit Wasser verdünnen. Aber das ist wiederum reine Geschmackssache.

Fazit: Das Sommermenü geht wirklich schnell. Trotzdem ist es etwas Besonderes. Man darf sich nur nicht akribisch an der Zutatenliste festhalten. Sonst verschwendet man beim Einkauf zu viel Zeit.

LIEBLINGSREZEPTE VON T. RAMSAY

Eton Mess

Zutaten (6 Personen):
450 g Erdbeeren
1 EL Puderzucker
570 g Creme double
10 Baisers

Zubereitung:

1. Die Erdbeeren halbieren und die Hälfte davon mit dem Puderzucker in einen Mixer geben. Cremig pürieren, beiseite stellen. 2. Die Creme double in einer großen Rührschüssel mit dem Handrührgerät schlagen, bis sie eindickt. Die restlichen Erdbeeren unterheben. Die Baisers vorsichtig in Stücke brechen und ebenfalls gleichmäßig unter die Creme double ziehen. 3. Den Großteil des Erdbeerpürees über die Masse träufeln und nur leicht unterziehen, sodass eine marmorierte Creme entsteht. In Dessertgläser füllen, mit dem restlichen Erdbeerpüree beträufeln. Servieren.

Drumsticks mit Kruste

Zutaten (4 Personen):
16 Hähnchenunterschinken („Drumsticks“)
50 g Butter
1 EL Olivenöl
225 g Parmesan
2 EL Oregano
2 EL Paprikapulver
2 EL getrocknete Petersilie
Salzlocken
Pfeffer
Salatblätter

Zubereitung:

1. Den Backofen auf 190 Grad vorheizen. 2. Die Butter in einem Topf bei schwacher Hitze zerlassen und das Öl hinzufügen. In eine Schüssel gießen und die Hühnerschenkel gleichmäßig darin wenden. 3. Parmesan, Oregano, Paprikapulver und Petersilie in einer weiteren Schüssel vermischen und kräftig mit Salz und Pfeffer würzen. Die Hühnerschenkel einzeln darin wälzen, bis sie rundum bedeckt sind und die Panade gut andrückt. Die Drumsticks können nun mit Klarsichtfolie bedeckt und bis zur Verwendung für einige Stunden kalt gestellt werden. Die Panade haftet so besser. Vor dem Braten einige Zeit bei Raumtemperatur stehen lassen. 4. Die Schenkel auf einem leicht gefetteten Backblech verteilen und im Ofen in 35 Minuten goldbraun und knusprig braten. Nach der Hälfte der Zeit wenden. Für die Garprobe ein scharfes Messer oder einen Metallspieß an der dicksten Stelle bis zum Knochen einstechen und wieder herausziehen. Der austretende Saft sollte klar sein. Ist er noch leicht rosa, die Schenkel weitere 5 Minuten braten und erneut die Saftprobe machen.

Tipp: Am besten mit Salat servieren.

Ingwer-Limonade

Zutaten (6 Personen)
1 Stück frischer Ingwer (8 cm lang)
Saft von 6 Zitronen
1 unbehandelte Zitrone
90 g Zucker
1 Handvoll Minze

Zubereitung:

1. Ingwer (schälen und in feine Scheiben schneiden), mit Zitronensaft und -scheiben sowie dem Zucker in einen großen hitzebeständigen Krug geben und mit 1,5 Liter kochend heißem Wasser auffüllen. Durchrühren, abkühlen lassen und zudecken 4 Stunden in den Kühlschrank stellen. 2. Kurz vor dem Servieren die Limonade durch ein Sieb in einen großen Krug abseihen. Mit der gleichen Menge Wasser verdünnen und mit Eiswürfeln und frischen Minzblättern servieren.

DIE KOCHBUCH-TESTER

Schnell gekocht – aber nicht in 30 Minuten

Wir testen freitags mit unseren Lesern Kochrezepte. Sind sie nachkochbar? Was muss man beachten? Lohnt sich der Aufwand? Wovon sollte man besser die Finger lassen? Heute testet Anette Dyckerhoff aus Seeshaupt Jamie Olivers 30-Minuten-Menüs.

VON STEPHANIE EBNER

Anette Dyckerhoff hat sich die Haare zusammengebunden, etwas Lockeres angezogen und die Stoppuhr bereitgelegt. Nein, sie geht nicht zum Sport. Sie steht in ihrer Küche am Herd und will kochen. „Ein ganzes Menü in 30 Minuten – das ist sportlich“, sagt sie. Trotzdem will die zweifache Mutter das Küchenexperiment wagen. „Ich hab meine ersten Kochversuche bei den Pfadfindern gemacht. Da musste es auch schnell gehen“, sagt sie zuversichtlich.

Die Seeshaupterin hat sich für die „Hähnchenbrüste auf zypriische Art“ entschieden – passend zur Jahreszeit. Dazu gibt es einen Drink und zum Nachtisch einen Eiskaffee. Ein Rezept aus „Jamie Olivers 30-Minuten-Menüs“.

Wenn die zweifache Mutter normalerweise zu kochen beginnt, schaut sie vorher, dass der Mülleimer leer ist und die Spülmaschine ausgeräumt ist. Wer Jamie Oliver in 30 Minuten nachkochen möchte, braucht einen größeren Vorlauf. „Vorbereitung ist alles“, schreibt denn auch der Starkoch in seinen einleitenden Bemerkungen. Der Starkoch rät, die Küche etwas umzukrempeln: Wichtige Utensilien gehören in die oberen Schubladen. Was man nie braucht, sollte gleich ausgeräumt werden. So ließen sich die Rezepte „blitzschnell umsetzen“.

Anette Dyckerhoff stellt auf dem großen Holztisch alle Utensilien bereit. Dann liest sie sich die Anweisungen noch einmal genau durch. Auf das Vorheizen der Herdplatten – wie von Jamie Oliver vorgeschrieben – verzichtet sie bewusst: „Ich habe einen Induktionsherd, der heizt schnell.“ Sie reibt noch die Zitronenschale. Dann sind die Vorbereitungen abgeschlossen. Allein für die Rüstzeit hat sie über eine Stunde gebraucht – Zeit, die man eigentlich zum Kochen dazurechnen müsste.

Punkt 11.10 Uhr geht's los. „Jetzt bin ich echt ein bisschen nervös“, sagt die Hobbyköchin, während sie die Kräuter abbraust. Sie schüttelt sie etwas trocken. Keine Zeit, sie sorgfältig trocken zu tupfen.

Zwei Minuten später taucht das erste Problem auf: Die eingelegten Tomaten müssten weich sein. Sie sind aber steinhart. „Ich habe keine Ahnung, warum. Aber ich hab' jetzt keine Zeit, darüber nachzudenken, warum.“ Normalerweise würde die Seeshaupterin jetzt in den Keller laufen und sich neue holen. „Das spare ich mir aber.“ Stattdessen greift die studierte Ökotrophologin zu einem Glas Kapern. Auch beim Knoblauch entscheidet sie blitzschnell: „Der ist riesig groß. Da nehme ich nur zwei Zehen.“

Das scharfe Messer liegt schnittbereit. Mit einem schnellen Schnitt teilt sie die Hähnchenbrüste, stopft die Füllung in die Fleischtaschen. „Etepetete darf man bei Jamie Oliver nicht sein“, stellt sie fest. Der Starkoch macht fast alles mit der Hand.

Als das Fleisch in der Pfanne liegt, wischt sie das Arbeitsbrett schnell sauber, würtzt das Fladenbrot und schiebt es in den Ofen. Nach 20 Minuten liegt auch das Gemüse beim Hähnchen in der Pfanne. Zugedeckt mit einem zerknüllten Pergamentpapier. „Schaut gut aus“, lautet das erste Urteil. Tolle Komplementärfarben.



Ein stressiger Versuch: In 30 Minuten will Anette Dyckerhoff ein Menü von Jamie Oliver nachkochen. Sie arbeitet hochkonzentriert.

FOTOS: OLIVER BODMER

Das Kochbuch: Jamies 30 Minuten Menüs

Ein komplettes Menü in 30 Minuten auf den Tisch zu zaubern – das schafft selbst Jamie Oliver nicht. Denn das Kochen beginnt eigentlich mit dem Vorbereiten. Und diese Zeit rechnet der Starkoch in seinem neuen Buch nicht mit. Macht nichts. „Jamies 30 Minuten Menüs“ (24,95 Euro, erschienen im Dorling Kindersley Verlag) machen trotzdem Spaß. Man muss ja nicht streng mit der Stoppuhr arbeiten. Jamie Oliver schlägt vielmehr 50 gut aufeinander abgestimmte Menüs vor, die von Laien leicht nachzukochen sind. Alle 50 Menüs beinhalten zwar mehrere Komponenten, aber nicht zwingenderweise eine Vor- oder Nachspeise bzw. kann der Nachtisch bei Jamie Oliver durchaus auch ein Getränk sein. So will der Engländer gegen die drei Ausreden von Kochverweigerern „Keine Zeit“, „Ist mir zu teuer“ oder „Kann ich nicht“ angehen. Er schafft es, köstliches Essen in relativ kurzer Zeit auf den Tisch zu bringen. Und das ist die Hauptsache.



Die Zutaten und was es kostet

- Hähnchen:**
1 Bund Petersilie (1,50 Euro)
1 Bund Basilikum
8 getrock. Tomaten (1,99 Euro)
3 Knoblauchzehen
100 g Feta (2,69 Euro)
Abrieb einer Biozitrone
4 Hähnchenbrüste (17,70 Euro)
4 Zweige Rosmarin
- Gemüse:**
200 g Kirschtomaten (1,94 Euro)
1 Bund Kräuter (z. B. Thymian, Rosmarin und Lorbeer)
5 bis 6 Knoblauchzehen (0,36 Euro)
250 g grüner Spargel (8,30 Euro)
8 bis 10 entsteinte schwarze Oliven (3,99 Euro)
- Fladenbrot:**
1 TL getrockneter Oregano
2 Knoblauchzehen
6 Pita-Brote (5,40 Euro)
- Krautsalat:**
½ kleiner Weißkohl (1,34 Euro)
1 Zwiebel



Die Zutaten sind vorher alle hergerichtet.

- einige Stängel glatte Petersilie
einige Stängel Basilikum
½ frische rote Chilischote
2 Zitronen (1,40 Euro)
- Grundzutaten** wie Olivenöl, Meersalz und schwarzer Pfeffer.
- Drink:**
Eiswürfel
5 bis 6 Stängel Minze
1 Zitrone, 2 Orangen
- 1 Flasche Mineralwasser mit Kohlensäure.
- Eiskaffee:**
500 ml Vanilleeis von guter Qualität (4,50 Euro)
Espresso
Cantuccini
- Gesamtkosten: 51,11 Euro.** Alle Zutaten wurden in Bioqualität gekauft. Die Kräuter stammen aus dem eigenen Garten.



Vorbereitung ist alles: Die Arbeitsgeräte muss man sich unbedingt vor dem Kochstart zurechtlegen.



Die Erleichterung ist ihr anzusehen: In der 32. Minute holt die Hobbyköchin das Brot aus dem Ofen. Geschafft.



Gekocht in 30 Minuten: Gefüllte Hühnerbrüste auf zypriische Art mit Spargel und Rispen Tomaten.



11.10 Uhr: Das Experiment beginnt. Anette Dyckerhoff ist gespannt, ob sie das ganze Menü wirklich in einer halben Stunde schafft.



Nach 12 Minuten füllt die Seeshaupterin die Hühnerbrüste mit der Fetamischung. Diese hat sie zuvor mit einem scharfen Messer eingeschnitten.



Noch drei Minuten: Anette Dyckerhoff knetet den Krautsalat mit den Händen durch, mischt noch reichlich Zitrone unter und gibt eine Prise Salz dazu.



Der Countdown läuft: Zwei Minuten vor Schluss lüftet die Köchin das Pergamentpapier. Die Hühnerbrüste sind im Ofen goldbraun gebraten.



In der 30. Minute presst die Hobbyköchin die Zitronen für den Sommerdrink aus. Sie mixt ihn mit Holunderblütensirup auf. Das Menü ist fertig.

mentpapier. „Schaut gut aus“, lautet das erste Urteil. Tolle Komplementärfarben. Als Beilage hat Jamie Oliver Krautsalat vorgesehen, „Den hätte ich sonst nicht gemacht“, sagt Anette Dyckerhoff. Grüner Salat wäre ihr lieber gewesen. Mit der Küchenmaschine hobelt sie das Kraut. Die Kräuter werden zackzack mit der Hand

abgerissen. Zum sorgfältig Zupfen ist keine Zeit mehr. Zum Glück kommen die Blätter gleich in den Mixer. 25 Minuten sind seit dem Start vergangen. „Das wird nicht hinhalten“, sagt die Köchin. „Und dabei habe ich nicht das Gefühl, dass ich nichts tue.“

11.37 Uhr: Mit dem Aufräu-

men klappt das jetzt nicht mehr. Eigentlich ist auch diese Arbeit in den 30 Minuten vorgesehen. Anette Dyckerhoff knetet den Krautsalat durch, schmeckt ihn ab. Dann wirft sie einen Blick auf die Hähnchen: Geschafft, die sind schön goldbraun gebraten. In der letzten Minute bereitet sie den Drink zu. Für den Nachtisch

hat die Zeit nicht mehr gereicht. „Macht nichts“, sagt die Versuchsköchin. „Den hätte ich eh erst nach dem Essen gemacht, sonst schmilzt das Eis.“ Am Ende hat sie 32 Minuten gebraucht. Anette Dyckerhoff nimmt's sportlich. „Ein Menü in 30 Minuten zu kochen ist Augenwischerei“, urteilt sie – noch etwas außer Atem.

Nichtsdestotrotz gefallen ihr Jamie Olivers 30-Minuten-Menüs: Sie ist von den „tollen Ideen des Starkochs begeistert“. In diesem Fall von dem zerknüllten Pergamentpapier. Außerdem sei es beim Kochen wie mit dem Fahrradfahren: Auch das kann man auf Anhieb nicht perfekt, wie Jamie Oliver tröstet.

GEFÜLLTE HÄHNCHENBRUST

Die Arbeitsschritte

Vorbereitung: Zutaten und Küchenwerkzeuge bereitstellen. Backofen auf 220 Grad vorheizen. Zwei große Pfannen auf mittlerer Stufe erhitzen.

Hähnchen: Für die Füllung die Kräuter abbrausen, trocken schütteln. Mit den getrockneten Tomaten, etwas von ihrem Öl und 1 Prise Pfeffer auf ein Schneidebrett legen. Knoblauch dazupressen, alles fein hacken und vermischen. Feta darüberbröckeln, Zitronenschale dazugeben und mischen.

Gemüse: Tomaten und Kräuter abbrausen, trocken tupfen. Olivenöl in eine der Pfannen gießen, ungeschälte Knoblauchzehen, Tomaten und Kräuter zufügen. Auf kleine Stufe stellen.

Hähnchen: Die Hähnchenbrüste mit der Hautseite nach unten nebeneinander auf ein großes Stück Pergamentpapier legen. Mit einem kleinen scharfen Messer jede Brust seitlich so aufschneiden, dass eine tiefe Tasche entsteht und Sie das Fleisch wie ein Buch aufschlagen können. In die Mitte jeweils ein Viertel der Füllung vom Schneidebrett drücken, Fleischtaschen schließen. Hände waschen.

Fladenbrot: Salz, Pfeffer und Oregano über das schon benutzte Schneidebrett streuen. Mit Olivenöl beträufeln, Knoblauch dazupressen. Die Pita-Brote von beiden Seiten in das Gewürzöl drücken. Ein weiteres Stück Pergamentpapier unter fließendem Wasser zerknüllen, wieder glätten und die Brote übereinandergestapelt darin einschlagen. In den Ofen.

Gemüse: Das Schneidebrett umdrehen. Darauf die Spargelenden (holzige Enden wegwerfen) in kleine Stücke schneiden und mit den Stangen zu den Tomaten geben. Kurz durchmischen, die Oliven zufügen.

Krautsalat: Den Weißkohl von äußeren Blättern befreien, einmal durchschneiden und in der Küchenmaschine in Streifen halbieren, Kräuter abbrausen und trocken tupfen. Alles zusammen mit dem Chili (Stiel entfernt) in der Maschine zerkleinern. In die Schüssel geben. Den Salat mit dem Saft der beiden Zitronen, Olivenöl und 1 kräftigen Prise Salz anmachen. Mit den Händen durchheben, dabei die Kohlstreifen kräftig zusammendrücken. Abschmecken.

Hähnchen: Das Fleisch sollte jetzt auf der Unterseite goldbraun sein. Behutsam wenden, Rosmarin zweigeteilt einlegen. Die Hähnchenbrüste wieder mit dem Papier bedecken und zusätzlich mit einer kleineren Pflanze beschweren. So werden sie knuspriger.

Drink: Ein große Kanne zur Hälfte mit Eiswürfeln füllen. Minze abbrausen, Blätter etwas zerreiben und mit dem Saft der Zitrone und der Orangen hinzufügen. Orangenhälften zugeben, mit Mineralwasser auffüllen. Zu Tisch bringen.

Eiskaffee: Das Vanilleeis aus dem Gefrierfach holen. Cappuccino machen. Die Cantuccini auf einem Brett anrichten, daneben Kaffeetassen stellen. Mit dem Eis auf den Tisch stellen.

Hähnchen: Die goldbraun gebratenen Hähnchenbrüste auf ein Holzbrett legen, für die Garprobe eine Brust aufschneiden. Mit Bratfond aus der Pfanne beträufeln. Zu Tisch bringen.

Servieren: Die Pfanne mit dem Gemüse und das Fladenbrot servieren.

Eiskaffee: In jede Tasse 1 Kugel Eis geben, mit Espresso übergießen, dazu gibt's den Mandelkeks.

DIE KOCHBUCH-TESTER

Verblüffend leichte Sterne-Küche

Wir testen freitags mit unseren Lesern Kochbücher. Sind sie nachkochbar? Was muss man beachten? Lohnt der Aufwand? Wovon sollte man die Finger lassen? Heute testet Fritz Gentsch aus Hallbergmoos Hans Haas' Sterne-Küche.

VON STEPHANIE EBNER

Fritz Gentsch hat sich vorgenommen: „Ich will unbedingt etwas mit Zicklein kochen.“ Der 66-Jährige hat nämlich einen „sensationellen Zicklein-Händler“. Dieser liefert immer mittwochs und freitags auf dem Freisinger Wochenmarkt. Deshalb geht die Suche diesmal umgekehrt: Diesmal suchen wir ein passendes Rezept für ein Produkt, in diesem Fall Zicklein.

Zudem hat Fritz Gentsch hohe Ansprüche an sich selbst, seit Jahren ist er Mitglied der „Freisinger Hobbyköche“. Diese kochen mit Vorliebe auf Sternenebene.

Die Wahl fällt schließlich auf Hans Haas und sein Kochbuch „Lustvoll genießen“. Der Küchenchef des Tantris hat darin ein Milchlamm-Rezept veröffentlicht. Dieses will Fritz Gentsch für sein Zicklein-Fleisch anwenden. Denn der Hallbergmooser hat in seiner umfangreichen Kochbuchsammlung ein „Adlon-Kochbuch“ aus dem Jahr 1898 gefunden. Darin steht: „Zicklein ist wie Lamm zuzubereiten.“

Ziegenfleisch enthält wenig Fett. An der Färbung des Fleisches kann man das Alter des Schlachttieres erkennen – ist das Fleisch hellrosa, handelt es sich um ein junges Tier.

Wie in einer Profi-Küche hat sich Fritz Gentsch das Rezept kopiert und an die Wand gehängt. Er zieht sich eine weiße Kochjacke an – keine Kochschürze: „Ich will ja nicht aussehen wie ein Heizer auf der Lokomotive.“ Dann legt der 66-Jährige los.

Den ersten Arbeitsschritt – das Einlegen des Fleisches – kommentiert der Hobbykoch sogleich: „Ich lege mein Fleisch normalerweise in Öl ein. Hans Haas nimmt Butter. Das kenne ich nicht.“ Die Kräuter, die er für die Kräuter-Butter-Mischung benötigt, hat Fritz Gentsch in seinem Garten geholt. Der erste Arbeitsschritt ist schnell erledigt. Fritz Gentsch wickelt das Fleisch in Folie.

Gewürzt wird erst später. „Von Hans Haas habe ich gelernt, zum Würzen hauptsächlich nur Salz und Pfeffer zu verwenden.“ Beim Salz arbeitet der Hobbykoch mit zweierlei: Für das Gemüse verwendet er grobes Meersalz, feingemahlene dagegen fürs Fleisch.

Fürs Erste ist Fritz Gentsch erst einmal fertig. „Ich arbeite gerne mit mariniertem Fleisch.“

Die Zeit dazwischen nutzt der Hobbykoch auf Sternenebene, um einen sogenannten „Beeftea“ zu servieren. Das ist eine Rinderkraftbrühe in konzentriertester Form – aufwendig und deshalb auch nicht billig, wenn man den Arbeits- und Materialeinsatz rechnet.

Der Chemiker Justus von Liebig erfand den geballten Geschmack, als seine Tochter die Nahrungsaufnahme verweigerte. Der Beeftea hat drei Stunden leicht siedend gezogen. Schon das Öffnen des Weckglases ist ein Genuss: Das Aroma, das aus dem Glas steigt, haut einen sprichwörtlich um. Fritz Gentsch sagt mit einem zufriedenen Grinsen: „Und, hab ich zu viel versprochen?“ Der Hobbykoch serviert den Beeftea stilecht in Espresso-Tassen.



Fritz Gentsch ist ein begeisterter Hobbykoch. Gerne stöbert er in seiner umfangreichen Kochbuchsammlung auf der Suche nach einem Rezept. Für den Test hat er sich für das neueste Kochbuch von Sternekoch Hans Haas entschieden. Die Kräuter, die er für das „Bayerische Milchlamm“ braucht, baut der Hallbergmooser in seinem Garten an. Als Vorspeise serviert Gentsch einen sogenannten Beeftea, den er durch ein Sieb presst. FOTOS: OLIVER BODMER

Das kostet's

Für das Milchlamm bzw. Zicklein:

Zicklein (knapp drei Kilo): 19,12 Euro
Butter: circa 0,80 Euro

Für das Kartoffel-Zwiebel-Gemüse:

Festkochende Kartoffel: 1,40 Euro
Weiße Zwiebel: 1,50 Euro
junger Knoblauch: 2 Euro
Lauchzwiebel: 1,50 Euro

Für den Beeftea:

Knoblauch: 1 Euro
Rindfleisch: 6 Euro
Gemüse: 2,50 Euro
Zwiebel: 1,69 Euro
Lorbeerblatt: 0,20 Euro

Im Haushalt bereits vorhanden sind Kräuter aus dem Garten, Meersalz und Pfeffer aus der Mühle.

Gesamtkosten für Milchlamm und Beeftea: 37,71 Euro



Schnell vorbereitet: Das Milchlamm bzw. das Zicklein nimmt wenig Zeit in Anspruch.

So gestärkt macht er sich wieder an sein Zicklein. Er schneidet das Gemüse in Scheiben. Beim Knoblauch zögert er kurz: „Eine ganze Knoblauchknolle, ob das nicht zu viel ist?“ Er bereitet für das eingelegte Zicklein im Bräter ein Gemüsebett, belegt es mit frischen Kräutern aus dem Garten und schiebt es in den Ofen.

Sogleich macht sich der

Hobbykoch ans Aufräumen seiner Küche – „ich kann es nicht leiden, wenn es in der Küche aussieht wie nach einem Fliegerangriff“.

Dazwischen begießt er das Fleisch immer wieder mit Schmorfond. Als ihm gegen Ende das Gericht etwas zu suppig vorkommt, schöpft Gentsch etwas Flüssigkeit ab. Die letzten Minuten arbeitet der Koch mit Oberhit-

Das Kochbuch: Lustvoll genießen – Rezepte vom Chef des Tantris

Lustvoll genießen – im neuen Kochbuch von Sternekoch Hans Haas liegt das Geniale einmal mehr im Einfachen. Auf über 200 Seiten hat der Chefkoch des Münchner Tantris mehr als 100 Rezepte zusammengestellt, die leicht und kreativ sind und dem Leser – wie der Buchtitel schon erahnen lässt – Lust aufs Nachkochen machen sollen. Normalerweise stellt man sich ja unter Sterneküche vor, dass sie für den Laien grundsätzlich nicht nachkochbar ist. Das fängt schon bei der ewig langen Zutatenliste an. Die Hälfte davon bekommt man eh nur im Spezialitäten-Laden. Die Rezepte von Hans Haas sind da erfreulich anders. Die meisten Lebensmittel bekommt man im ganz normalen Supermarkt, beim Metzger oder Fischhändler. Wochenlanges Vorbereiten entfällt. Auch die Umsetzung ist denkbar einfach. Der 2-Sterne-Koch verzichtet auf komplizierte Anleitungen oder spezifische Küchengerä-



te. Hans Haas hat mit seinem Buch „Lustvoll genießen – verblüffend leichte Rezepte vom Chef des Münchner Tantris“ einmal mehr bewiesen, dass er ein Meister der Einfachheit ist. Was auf keinen Fall mit simpel oder einfallslos zu verwechseln ist. Haas macht Hobbyköche vielmehr Lust, einmal etwas Neues auszuprobieren. Und das Schöne dabei ist: Es funktioniert auch am heimischen Herd. Das Kochbuch bietet eine Auswahl an verschiedenen Vorspeisen, Variationen von Fisch und Fleisch, edle Zwischengerichte und verführerische Desserts. Dokumentiert sind die 118 Rezepte aus dem Tantris mit wunderschönen Foodfotos. Die allein machen schon Lust, die Gerichte nachzukochen. Wunderschön auch die schwungvolle Handschrift vom Meisterkoch selbst. Das Buch allein ist schon ein Augenschmaus. Das Kochbuch ist in der „edition Fischer-Piepenbrock“ erschienen und kostet 62 Euro.



Schmeckt's? Der Koch probiert zwischendurch.



Mit einem kritischen Blick prüft Fritz Gentsch, ob sein Zicklein schon fertig geschmort hat.

Recht behalten. Das Zicklein zergeht auf der Zunge, das Fleisch ist saftig. Eine wirklich verblüffend leichte Sterneküche, die sich noch dazu wunderbar vorbereiten lässt. Ideal, wenn Gäste kommen. Fritz Gentsch' Kommentar: „Der Titel trifft voll zu.“

Dazu passt ein kräftiger Weißwein. Fritz Gentsch serviert eine Riesling-Spätlese.

SO KOCHT HANS HAAS IM TANTRIS

Bayerisches Milchlamm



Die Zutaten fürs Milchlamm

Zutaten (für 8 Personen):

Für das Milchlamm:
4 EL weiche Butter
2 Knoblauchzehen
1 EL Blatt Petersilie
1 TL Thymianblättchen
1 TL Rosmarinnadeln
1/2 Milchlamm von etwa drei Kilo, küchenfertig
Salz und schwarzer Pfeffer

Für das Kartoffel-Zwiebel-Gemüse:

1 kg festkochende Kartoffeln, geschält
4 weiße Zwiebeln
Meersalz
1 Knolle Knoblauch
2-3 Lorbeerblätter
3 Zweige Thymian
1 Zweig Rosmarin
1 l Wasser
6 junge Lauchzwiebeln



Ab in den Ofen

Zubereitung:

1. Für das Milchlamm die Butter schaumig rühren und fein gehackten Knoblauch samt den fein gehackten Kräutern untermischen. Das Milchlamm damit einreiben und zwei bis drei Stunden ziehen lassen. Erst dann mit Salz und frisch gemahlenem Pfeffer würzen.



Zum Schluss: die Zwiebeln.

2. Für das Gemüse die Kartoffeln und Zwiebeln in nicht zu dünne Scheiben schneiden und in einem flachen Bräter verteilen. Leicht mit Meersalz und frisch gemahlenem Pfeffer würzen. Die junge Knoblauchknolle ungeschält quer in dünne Scheiben schneiden und samt den Lorbeerblättern und den Kräutern über das Gemüse verteilen. Die Milchlammhälfte darauflegen und das Wasser seitlich angießen. Das Fleisch etwa eineinhalb Stunden im 140 Grad heißen Ofen garen. Danach auf 160 Grad schalten und das Fleisch unter häufigem Begießen mit dem Schmorfond bräunen lassen. Vor dem Servieren mit Lauchzwiebelringen bestreuen.



Es ist angerichtet.