



Christian Rach / Susanne Walter

Das Kochgesetzbuch

Die Grundregeln erfolgreichen Kochens

UNTER MITARBEIT VON THOMAS DRESSE

FOTOGRAFIE VON WOLFGANG SCHARDT

edel
EDITION

Vinaigrettes

Das französische »Vinaigre« bedeutet übersetzt »Essig«. Bei einer Vinaigrette handelt es sich um eine Sauce, deren Charakter durch Essig bzw. einen anderen säurehaltigen Bestandteil bestimmt ist. Eine weitere Hauptzutat ist Öl, mehr oder weniger anhaltend emulgiert (gebunden).

§ 24 Für Vinaigrettes gilt immer: sparsam mit Essig und großzügig mit Öl.

Es sind meist kalt zusammengewürfelte Saucen, die in der Küche ganz klassisch bei Blatt- und Gemüsesalaten Verwendung finden.

Durch das ständig wachsende Angebot an hochwertigen, außergewöhnlichen Ölen, Essigsorten, Zitrusfrüchten und anderen Würzzutaten setzen Vinaigrettes der Fantasie keine Grenzen. Sie lassen sich in der modernen Küche immer öfter in Fisch- und Fleisch-Gerichten finden, die einst eher mit hellen oder dunklen Saucen serviert wurden.

Vorteile der Vinaigrettes sind, dass man sie ohne großen Zeitaufwand herstellen kann und ihre Zubereitung ohne Brühen auskommt. Sie verleihen den Gerichten oft überraschende geschmackliche Nuancen. Dabei wirken sie durch ihren Säureanteil stets belebend und appetitanregend.

Eine ausgewogene Vinaigrette bedarf auch einer gewissen Süße, z. B. durch Früchte, reduzierte Fruchtsäfte, Honig oder Zucker.

§ 25 Bei der Zubereitung von Vinaigrettes stets den säurehaltigen Bestandteil mit Salz und Zucker verrühren, bevor das Öl zugegeben wird. So lösen sich Salz und Zucker besser auf.

Einfache Balsamico-Vinaigrette

Diese Vinaigrette kann (ohne Zugabe von Kräutern) auch in etwas größerer Menge auf Vorrat zubereitet werden und hält sich im Kühlschrank in einer sauberen Glasflasche oder einem Schraubverschlussglas mehrere Tage.

1 Teil Balsamico-Essig • Salz • Pfeffer • 1 Prise Zucker
• nach Belieben etwas Senf • 2 Teile neutrales Pflanzenöl
(z. B. Distelöl) • 1 Teil sehr gutes Olivenöl • nach Belieben
fein gehackte, frische Kräuter

🍴 Balsamico-Essig mit Salz, Pfeffer, Zucker und evtl. mit etwas Senf verrühren.

🍴 Das Öl mit einem Löffel oder einem kleinen Schneebesen unterrühren, nach Belieben frisch gehackte Kräuter zufügen und die Vinaigrette abschmecken.



Kartoffel-Bohnen-Salat

Dies ist kein herkömmlicher Kartoffel-Salat, sondern eine Mischung aus gekochtem und gebratenem Gemüse sowie Blattsalat, angemacht mit einer erfrischenden Vinaigrette. Der Salat eignet sich als sättigendes Mittagessen und kann beliebig aufgestockt werden, z. B. ganz einfach mit Thunfisch aus der Dose – dabei auf gute Qualität achten (am besten Ware aus nachhaltiger Fischerei mit MSC-Zertifikat kaufen). Der Salat lässt sich aber auch prima mit gebratenen Lammkoteletts, einem kross gebratenen Fischfilet, gebratenen Sardinen oder simpel mit hart gekochten Eiern, Oliven oder Kapern kombinieren.

Für den Salat: 8–12 kleine Kartoffeln • Meersalz
• 200 g grüne Bohnen • 1 Friséesalat (nur die hellen Teile)
• 12 Kirschtomaten • Pfeffer • 3 EL Olivenöl zum
Anbraten • ½ TL Piment d'Espelette, ersatzweise
½ TL Cayennepfeffer

Für die Vinaigrette: 1 frische Knoblauchzehe • Saft von
1 Zitrone • ½ TL Zucker • Salz • Pfeffer • 8 EL sehr gutes
Olivenöl • etwa 10 Basilikumblätter

☞ Die Kartoffeln gründlich waschen, dabei die Schale mit einem Schwamm sehr gut abbürsten. Die Kartoffeln mit Wasser bedecken, Meersalz zufügen und aufkochen. Dann leise kochen lassen, bis die Kartoffeln weich sind.

☞ Währenddessen die Bohnen putzen und in sprudelnd kochendem Salzwasser blanchieren, bis sie weich sind und dabei noch etwas Biss haben. Sie sollten auf keinen Fall unter den Zähnen quitschen! Die Bohnen in Eiswasser abschrecken, auf ein Sieb geben und abtropfen lassen.

☞ Die hellen Teile des Friséesalats putzen, in mundgerechte Stücke zupfen, waschen und trocken

schleudern. Kirschtomaten waschen und halbieren.

☞ Die fertig gekochten Kartoffeln abgießen und etwas abkühlen lassen.

☞ Währenddessen die Vinaigrette zubereiten: Knoblauch schälen und sehr fein hacken oder durch eine Knoblauchpresse drücken. Knoblauch mit Zitronensaft, Zucker, Salz und Pfeffer verrühren, dann langsam das Olivenöl einrühren. Die Basilikumblätter waschen, trocken schleudern, fein hacken und unterrühren.

☞ Die Kartoffeln der Länge nach halbieren. In einer großen Pfanne das Olivenöl erhitzen und die Kartoffeln mit der Schnittfläche nach unten bei geringer Hitze goldbraun anbraten. Friséesalat, Bohnen und Kirschtomaten auf vier Teller verteilen.

☞ Kartoffeln wenden, mit Salz, Pfeffer und Piment d'Espelette würzen, aus der Pfanne nehmen und auf den Salaten verteilen. Das Ganze mit der Vinaigrette beträufeln und sofort servieren.



Geschmorte Kaninchenkeulen

Kaninchenfleisch ist von seiner Struktur her dem Hühnerfleisch sehr ähnlich. Es eignet sich gut zum Kurzbraten (auch die Keulen), ergibt aber auch beim Schmoren einen hervorragenden Geschmack, wenn man Folgendes beachtet:

§137 **§137 Fettarme Fleischstücke** müssen beim Schmoren immer mit Flüssigkeit bedeckt bleiben oder regelmäßig mit Flüssigkeit begossen werden, damit sie nicht trocken werden. Alternativ können sie mit Speck umwickelt oder gespickt werden.

Safran ist, auf den Kilo-Preis gerechnet, das wohl teuerste Gewürz der Welt. Es wird aus den Blüten einer orientalischen Krokusart gewonnen. Um ein Kilo zu erzeugen, benötigt man die fast unvorstellbare Menge von 80 000 bis 150 000 Blüten.

1 Fenchelknolle • 1 Lauchstange • 2 Stangen Staudensellerie • 1 Karotte • 1 rote Paprika • 4 Kaninchenkeulen • Salz • Pfeffer • 2–3 EL Olivenöl zum Anbraten • 1 TL Fenchelsamen • ½ frische Knoblauchknolle (quer halbiert) • 200 ml trockener Weißwein • einige Safranfäden (etwa ¼ TL) • 1 rote Chilischote • 500 ml Hühnerbrühe • Backpapier

🍴 Fenchel und Lauch putzen, das Fenchelgrün beiseite stellen. Staudensellerie, Karotte und Paprika mit einem Sparschäler schälen. Kerne und Trennwände der Paprika entfernen. Das gesamte Gemüse waschen und in grobe Stücke schneiden.

🍴 Kaninchenkeulen waschen und trocken tupfen, mit Salz und Pfeffer würzen. Keulen in einem passenden Bräter im heißen Olivenöl von beiden Seiten anbraten, bis sie rundum eine schöne goldbraune

Färbung haben. Die Keulen aus dem Bräter heben, das vorbereitete Gemüse und den Knoblauch hineingeben, evtl. noch etwas Olivenöl zufügen. Fenchelsamen im Mörser zerstoßen, zufügen und kurz mitrösten. Die Keulen zurück in den Topf geben und mit Weißwein ablöschen. Alles zum Kochen bringen, Safran, Chilischote und Hühnerbrühe zufügen und den Bräter mit zurechtgeschnittenem Backpapier bedecken. Den Bräter für 45–60 Minuten in den auf 160 °C vorgeheizten Backofen schieben.

🍴 Sobald die Kaninchenkeulen fertig sind, aus dem Ofen nehmen, mit dem gewaschenen und fein gehackten Fenchelgrün bestreuen und sofort servieren. Dazu passen frisch aufgebackenes Weißbrot und Ofenkartoffeln (→ S. 89).



Erdbeer-Rhabarber-Marmelade Eingelegte Pfirsiche

§183 **§183** Gelierzucker ist Zucker mit Säure- und Pektinzusätzen. Die Säure konserviert und das Pektin bindet Obst oder Fruchtsaft.

Man muss also keine weiteren Konservierungsstoffe hinzufügen. Unterschieden wird Gelierzucker

§184 in seinem Verhältnis Frucht zu Zucker: ein Teil Frucht zu einem Teil Zucker (1:1), zwei Teile Frucht zu einem Teil Zucker (2:1) und drei Teile Frucht zu einem Teil Zucker (3:1).

ERGIBT ETWA 1,4 l MARMELADE

600 g Rhabarber • 500 g Erdbeeren
• 500 g Gelierzucker 2:1

🍴 Rhabarber waschen und je nach Sorte die Haut mit einem kleinen Messer abziehen oder stehen lassen.

🍴 Rhabarberstangen in etwa 1 cm breite Stücke schneiden. Erdbeeren waschen, zum Abtropfen auf ein Sieb geben und die Stiele entfernen. Erdbeeren in grobe Würfel schneiden.

🍴 Alle Zutaten in einen Topf geben, zum Kochen bringen und unter Rühren 4 Minuten köcheln lassen. Die Marmelade vom Herd ziehen und mit einem Pürierstab nur kurz mixen, dabei soll die Masse noch stückig bleiben, jedoch soweit gemixt sein, dass sie eine gleichmäßige Konsistenz hat. Die Marmelade mit einer Kelle in saubere Gläser füllen, diese fest verschließen und für 2 Minuten auf den Kopf stellen.

(→ Bild gegenüberliegende Seite links)

Eine tolle Alternative zu Dosenware und im Aroma durch die Zugabe von verschiedenen Gewürzen (z. B. Zimt, Zitronengras, Ingwer etc.) unendlich variierbar. Probieren Sie auch einmal eine Kombination von Orange, Kardamom und Chili.

§184 Ganze Früchte haben in ihrem Innern einen Lufteinschluss (z. B. Pfirsichkerne), deshalb steigen sie an die Oberfläche, das Einmachglas muss daher immer bis zum Rand mit Flüssigkeit gefüllt werden.

10 Pfirsiche • 1 Vanilleschote • 500 ml Wasser
• 500 g Zucker • Saft von 1 Zitrone

🍴 Pfirsiche mit einem kleinen Messer an der Oberfläche leicht einritzen. Vanilleschote der Länge nach aufschneiden.

🍴 Wasser, Zucker, Vanilleschote und Zitronensaft in einem Topf zum Kochen bringen und vom Herd ziehen.

🍴 Die Pfirsiche in sprudelnd kochendem Wasser wenige Sekunden blanchieren, in kaltem Wasser abschrecken und die Haut abziehen.

🍴 Pfirsiche in ein großes oder mehrere kleinere Einmachgläser füllen, den Zuckersirup nochmals aufkochen und über die Pfirsiche gießen. Die Gläser sollten dabei möglichst randvoll gefüllt sein, denn die Pfirsiche steigen an die Oberfläche. Die Früchte sollten möglichst vollständig vom Sud bedeckt sein. Gläser fest verschließen, 3 Minuten auf den Kopf stellen, dann wieder wenden. Die Pfirsiche sind kühl und dunkel aufbewahrt mehrere Monate haltbar.

(→ Bild gegenüberliegende Seite rechts)

