

## Zum Reinbeißen schön

### **Pfeffrig wie Kapuzinerkresse, lieblich wie Veilchen - essbare Blüten sind ungewöhnlich lecker**

Von Dorothee Waechter

Im Gemüsegarten für den Gourmet dürfen auch Blumen nicht fehlen. Dabei geht es neben der Farbenpracht zur Dekoration vor allem um den außergewöhnlichen Geschmack der Blüten und Knospen.

Die Tradition, Blüten in der Küche zu verwenden, kann man bis in die Römerzeit zurückverfolgen. Rosenblüten wurden zu den verschiedensten Speisen verarbeitet. Dahlien, die auf dem südamerikanischen Kontinent zu Hause sind, wurden von den Mexikanern schon frühzeitig als Speise gereicht. Im Mittelalter wurden Blüten wie Gewürze verwendet, denn das feine Aroma von Düften kitzelt nicht nur die Nase, sondern auch den Gaumen.

Zugleich sehen Blüten mit ihren leuchtenden Farben besonders dekorativ aus. So kann man Eiswürfel für das Sommerfest beispielsweise mit kleinen Blüten versehen. Gourmets sollten in ihrem Garten auf jeden Fall Duftrosen haben. Am besten zwei Sorten: Die zu den alten Rosens zählende «Rose de Resht» hat einen sehr starken Duft. Zugleich sind die dicht gefüllten Blüten tiefrot und eignen sich gut zum Färben von Speisen. Sie geben zum Beispiel einem Rosengelee neben dem Aroma auch eine zarte rosarote Farbe. Die zweite Rose sollte nur halb gefüllte oder einfache Blüten tragen, damit man diese zum Kandieren von einzelnen Blättern beziehungsweise der ganzen Blüte verwenden kann. Hier bietet sich beispielsweise die Sorte «Frühlingsduft» an. Bei der Auswahl der Rosen sollte man auch darauf achten, dass die Rosen öfter blühen, damit man den ganzen Sommer Blüten ernten kann.

Bei der Verwendung in der Küche sollten Pflanzenschutzmittel vermieden werden. Eine gute Bodenvorbereitung und -pflege sowie die optimale Versorgung mit Nährstoffen hilft vorbeugend gegen Krankheiten. Ebenso kann man mit Schachtelhalm- und Brennnesselbrühe die Rosen stärken, damit sie gesund bleiben. Wann das Aroma am stärksten ist, hängt von verschiedenen Faktoren ab: Tageszeit, Witterung, Luftfeuchtigkeit und Zustand der Blüte beeinflussen die Intensität, die von Sorte zu Sorte variiert.

Neben der Königin der Blumen sollte Lavendel wachsen, nicht nur, weil sich diese beiden Pflanzen dekorativ ergänzen, sondern auch weil die kleinen, blauen Rispen wertvolle Aromaspender sind. Die frischen Lavendelblüten legt man in einen trockenen Weißwein ein und hat nach einem Tag eine intensive Essenz, die man zum Verfeinern von Süßspeisen verwenden kann. Einzelne Blüten kann man zum Dekorieren nehmen.

Aus dem Repertoire der Heil- und Gewürzkräuter stammen noch eine ganze Reihe essbarer Blüten. Die kugeligen Schnittlauchblüten, orangefarbene und gelbe Blüten der Kapuzinerkresse und die fliederfarbenen Origanublüten schmecken mildwürzig. Ringelblumen und Borretsch sind dagegen eher essbarer Schmuck. Im Schatten von den großen Rhabarberblättern stehen einige Veilchen, die schon im Februar köstliche Blüten liefern. Sie werden vorwiegend kandiert. Kenner verwenden die Sorte «Königin Charlotte»: Die Einzelblüte hat eine tiefblaue Farbe und ist relativ groß. Ein paar farbenprächtige Horste von Taglilien und Dahlien runden das Repertoire ab und sorgen dafür, dass man auch im späten Sommer noch den grünen Salat mit ein paar Farbtupfern auffrischen kann.

Ebenso erntet man in den Gemüsebeeten verschiedene Blüten: Haben die Zucchini reichlich Früchte angesetzt, kann man getrost ein paar der erblühten gelben Trompeten ernten, um sie in Bierteig zu fritieren oder mit einer Farce zu füllen. Ebenso eignen sich die blauen und gelben Blüten von geschossenem Salat hervorragend zum Verzieren.

Bei einem Spaziergang fallen weitere Blütenschönheiten auf, die auch in der Küche Karriere machen können. So kann man aus den cremefarbenen Dolden des Holunderstrauches einen leckeren Sirup bereiten oder die Blütenstände ausbacken. Nicht zu vergessen sind Lindenblüten mit ihrem raffinierten, aber milden Aroma.

Kathy Brown: «Blüten zum Reinbeißen», Christian Verlag, München, 39,95 Mark.

Marion Nickig/Heide Rau: «Vom Nutzen schöner Gärten», Ellert & Richter Verlag, 98 Mark.

## 1001 Gewürz

### **Kreuzkümmel, Kurkuma, Kardamom & Co. sind die Seele der orientalischen Küche und sorgen für eine märchenhafte Schlemmerei**

Von Anna Abel

Mit dem Essen kommt die Gemeinschaft» heißt es, frei übersetzt, in Ägypten, denn Mahlzeiten sind dort, wie im gesamten Orient, ein stets willkommener Anlass zu geselligen Tafelrunden. Erst am späten Abend, wenn es kühler wird und die ganze Familie beisammen ist, wird die Hauptmahlzeit serviert, bei der sämtliche Gerichte auf einmal auf den Tisch gestellt werden.

Verwendet werden ausschließlich Zutaten, die gerade auf dem Markt angeboten werden. Dort gibt es fast alle auch in Europa bekannten Gemüse: Tomaten, Paprika, Kartoffeln, Zucchini und natürlich Auberginen. Letztere gelten als «das Fleisch des armen Mannes» und werden auf verschiedenste Weise zubereitet. Scheibenweise in Olivenöl gebraten, mit anderem Gemüse geschmort oder zusammen mit Fleisch über Holzkohle gegrillt, sind sie ein fester Bestandteil der Alltagsküche. An Festtagen werden sie mit Hackfleisch, Reis, Zwiebeln und Pinienkernen gefüllt.

Eine große Rolle spielen getrocknete Hülsenfrüchte, denn sie sind preiswert, lassen sich auch in der größten Hitze lange lagern und haben einen hohen Nährwert. «Falafel», kleine Frikadellen aus Kichererbsenteig, sind ebenso beliebt wie Linsensuppe, und schon bei der Erwähnung des Wortes «Ful» bekommen viele Ägypter leuchtende Augen. Die dicken Bohnen in Olivenöl, traditionell ein «Armeleuteessen», sind das nationale Leibgericht. Fleisch und Fisch werden gerne mit Joghurt übergossen und mit Sumak, säuerlich schmeckenden getrockneten Essigbaumbeeren, bestreut, Geflügel wird zu besonderen Anlässen mit einer Mischung aus Reis, Mandeln, Pinienkernen und Hackfleisch gefüllt.

Die Seele der orientalischen Küche aber sind zweifellos die Gewürze: Kreuzkümmel, Koriander, Kardamom, Safran, Muskat, Zimt, Ingwer und viele andere werden mit höchster Raffinesse einzeln oder miteinander vermischt verwendet. Der Gewürzhandel zwischen Orient und Okzident war nicht umsonst jahrhundertlang die Domäne der Araber. Abgerundet wird der typische Geschmack orientalischer Gerichte schließlich durch das Aroma von Olivenöl und Knoblauch, Nüssen, Sesam, Pinienkernen, Pfefferminze,

Petersilie und Zitrone.

Am besten kommt die Reichhaltigkeit der orientalischen Küche natürlich bei einem Festessen zur Geltung. Das zieht sich über viele Stunden hin und beginnt mit einer üppigen Vorspeisentafel, den Mezze, die den ganzen Tisch füllen müssen. Sie sind, da sind alle Kenner einer Meinung, das Beste an der orientalischen Küche. Hummus be' tahina, Kichererbsenpüree und Tabuleh, ein Petersiliensalat gehören unbedingt dazu. Zu den warmen und kalten Vorspeisen wird Fladenbrot gegessen und Arak getrunken, ein Anisschnaps, der mit Wasser verdünnt wird, bis er milchig ist. Als Hauptspeise gibt es Lamm, Kaninchen oder Fisch mit Gemüse und Reis. Zum krönenden Abschluss wird der Nachtisch serviert, der aus frischen Früchten, zum Beispiel Datteln, Feigen und Nüssen bestehen kann, aus einem Dessert wie Joghurt mit Walnüssen und Honig oder Süßigkeiten wie Lukum, einer Paste aus Zucker und Fruchtsaft, Halva oder Baklava, dem knusprigen Blätterteiggebäck. Dazu wird arabischer Mokka serviert, gewürzt mit etwas Kardamom.

So reichhaltig und raffiniert zusammengestellt und gewürzt die orientalische Küche auch ist, die meisten Gerichte sind einfach zuzubereiten und lassen sich gut vorbereiten. Deshalb eignen sie sich auch hervorragend für ein Buffet. Bil Hana wa Schifa - Guten Appetit!

Zum Weiterlesen: Veronika Müller: «Kostbarkeiten aus dem Harem», Marion v. Schröder Vlg., München, 39,90 DM.

## Curry

### Die schärfste Verführung aus dem Kochtopf

Von Manuela Blisse und Uwe Lehmann

Von Gelb bis Ocker, von Braun  
bis Grün reichen die Töne der  
Currys. In allen stecken  
Knoblauch, Ingwer und  
Kreuzkümmel.

Was ist eigentlich ein Curry? Eine schwierige Frage, denn rund um die Welt wird unter einem Curry-Gericht etwas anderes verstanden. Hauptsächlich findet man Currys in den Küchen Indiens, Pakistans, Thailands, Bangladeschs, Vietnams, in der Karibik und in Südafrika. Multikultureller geht es also kaum.

Hinzu kommt, dass in den Restaurants der westlichen Metropolen immer neue Mischungen und Varianten entstehen. Dennoch gibt es einen kleinen gemeinsamen Nenner im Topf, der da lautet: Ein Curry ist ein Schmorgericht aus Geflügel, Fleisch, Fisch oder Gemüse, gebrutzelt in einem Topf oder einer Pfanne mit unterschiedlichen Zutaten und vielerlei Gewürzen. Das Wort Curry ist eigentlich eine Erfindung der Briten während ihrer indischen Kolonialzeit. Der indische Subkontinent gilt nicht nur deshalb als die eigentliche Heimat des Currys: Seit Jahrhunderten kocht die indische Hausfrau Currys, wobei sie dutzende Male für ihre spezielle Mischung in die Gewürzfächer greift.

Einzelne Regionen wie Goa oder Madras, oft sogar einzelne Familien, haben ihren eigenen Stil entwickelt. Den Briten war dieses Zusammenwerfen etlicher unterschiedlicher Gewürze zu kompliziert. Sie ließen sich eine Art «Einheitsgewürzmischung» einfallen, die sie dann unter dem Namen Curry nach Europa brachten - sowohl als Pulver wie auch als Paste.

Doch auch die westliche Welt hat ihre Curry-Hochburgen. Die englische Hauptstadt London ist bis heute das Mekka der europäischen Curry-Fans. Hier leben Hunderttausende Einwanderer aus den ehemaligen Kolonien des Common -

wealth, die alle ihre Curry-Rezepturen mitbrachten und sie zusammenwarfen: Da treffen schon mal jamaikanische und pakistanische Vorlieben aufeinander. So entstehen aber

auch ständig fantasievolle neue Gerichte, die in den asiatischen Ursprungsländern völlig unbekannt sind. Geprägt wird die Londoner Curry-Szene vor allem von Restaurant-Besitzern aus Bangladesh, die eine wahre Meisterschaft im Erfinden immer neuer Currys entwickelt haben.

In Berlin und allgemein in Deutschland sind es hingegen eher die Thai-Restaurants, die für Currys bekannt sind. Das hat Folgen: Mancher Berliner hält Currys irrtümlich für eine rein thailändische Spezialität. Restaurants wie das Mao Thai in Prenzlauer Berg oder das Maneeya in Neukölln haben zwar eher konventionelle Curry-Gerichte auf der Karte - zumeist rotes, grünes, gelbes Curry mit Rind, Schwein oder Geflügel. Doch durch frische Zutaten und Zubereitung kommen sie bei den Liebhabern asiatischer Küche gut an. Dabei harmoniert bei diesen Thai-Gerichten die Schärfe der Currypaste wunderbar mit der Milde der Kokosmilch.

Auch günstige, qualitativ sehr gute thailändische Imbisse wie das Bua Luang in Schöneberg tragen zur Beliebtheit der Currys bei. Kein Wunder, ist doch ein Curry eine leichte und nährstoffreiche, ideale Zwischendurch-Mahlzeit. Oft ist es am Fastfoodstand nur halb so teuer, aber nicht schlechter als in richtigen Restaurants. Echt thailändische Schärfe erhält man jedoch auch hier kaum. Sollte einem doch einmal der Mund brennen, sind Bier oder Wasser in keinem Fall die richtigen Feuerlöscher, sondern Milch oder Joghurt-Drinks.

Ob nun die indische Hausfrau oder der deutsche Hobbykoch sich an einem Curry versucht, ob eine eigene Gewürzmischung hergestellt oder eine fertige Paste oder Pulver gekauft wird, einige Zutaten werden weltweit immer verwendet. Nur so wird ein Curry zum Curry und nicht zum x-beliebigen Eintopf. Dazu gehören in jedem Fall Chilis, und zwar grüne, rote oder gelbe. Dadurch erhält die Paste ihre jeweilige Farbe und Schärfe. In ein richtiges Curry gehören außerdem Koriander, Kreuzkümmel und Kardamom.

Jenseits dieser Essentials setzen die unglaublichen Variationsmöglichkeiten ein. Knoblauch gehört zum erweiterten Zutatenkreis, ebenso Ingwer, schwarzer Pfeffer, Nelken, Frühlingszwiebel, Zitronengraswurzel und vieles mehr. In der Mischung liegt einer der Gründe, warum Currys bei uns inzwischen so beliebt sind.

Durch die Variation einer Grundzutat mit unterschiedlichsten anderen Produkten kann selbst der unbegabte Freizeit-Koch immer wieder neue Gerichte kreieren, ohne vor kochtechnischen Höchstschwierigkeiten kapitulieren zu müssen. Denn für den, der die Vorgehensweise beim

Curry-«Köcheln» einmal begriffen hat, macht es keinen Unterschied mehr, ob er ein Rotes Rindfleisch-Curry, ein Grünes Hühner-Curry oder ein Fisch-Curry zustande bringen will.

Durch den Einsatz asiatischer Gewürze und Gemüse erweckt das Essen einen raffinierten und exotischen Eindruck, obwohl es auch nicht schwerer zu kochen ist als ein Erbseneintopf. Zudem geht es schnell und erfordert nicht viel Vorbereitung. Allein die Herstellung einer Currypaste mag am Anfang etwas kompliziert und aufwendig erscheinen, doch dies kann man durch den Kauf verschiedener Currypasten im Asia-Shop umgehen. Dem Fortgeschrittenen eröffnet aber gerade der eigene kreative Output seiner speziellen Mischungen die Möglichkeit, sein Curry aus der Masse der Durchschnittscurrys herauszuheben.

Das Erfinden immer neuer Rezeptvarianten kommt für den passionierten Küchenmeister auch nicht von ungefähr, wird doch das normale Rindfleisch-Curry spätestens nach dem dritten Mal langweilig. Warum also nicht einmal ein Curry mit Kabeljaufilet, Garnelen, Ente oder auch Lamm ansetzen? Sogar vor einem Blumenkohl-Curry soll manch experimentierfreudiges Küchengeschöpf nicht zurückgeschreckt sein.

Damit das Curry-Fieber nicht zu «hot» wird, gilt es einige Vorsichtsmaßnahmen zu beherzigen. Wichtig ist, am Anfang mit der Schärfe vorsichtig umzugehen und die Menge der Currypaste vorsichtig zu dosieren, denn ein fertiges Curry schärfer zu machen, ist kein Problem, es zu mildern schon eher. Aufpassen muss man beim Verarbeiten der Chilis. Wer keine Handschuhe trägt, darf auf keinen Fall mit den Fingern an die Augen oder Schleimhäute kommen. Es brennt höllisch.

Die Currypaste stellt man am besten in einer etwas größeren Menge auf Vorrat her. Zum Zerkleinern der Zutaten kann man einen Mörser oder Mixer benutzen und sich mit der fertigen Paste dem Ausprobieren immer schärferer Varianten widmen - bis in Wok oder Pfanne endlich das ultimative «Berlin-Curry» köchelt.

Buchtipp: Vilolet Oon, Eckart Witzigmann: «Curry - Gewürz und Gericht, Grundelemente und Zubereitung». Teubner Edition, Füssen, 120 Seiten mit 295 Fotos, 49,90 DM.