

FRUCHTSALAT (2)

In meiner letzten Kolumne habe ich vom besten Fruchtsalat meines Lebens erzählt, heute möchte ich das Thema ausbauen und variieren.

Jeder Salat besteht bekanntlich aus verschiedenen wohlassortierten Zutaten und einer Sauce. Bei einem Fruchtsalat sind das natürlich vor allem Früchte, aber nicht nur. Nüsse und Kerne, Kräuter, sogar einige Gemüse können ebenfalls passen: Unser Sommerfruchtsalat besteht beispielsweise aus Melonen, frischen Feigen, Tomaten und Avocados und wird als Vorspeise serviert. Eine andere Frucht-Gemüsekombination wäre Orangen, säuerlicher Apfel, ganz fein gehobelter, roher Fenchel und geröstete Pinienkerne. Für einen Dessert kann man den Fenchel – oder stattdessen Karotten – in einem Vanillesirup kochen, auskühlen lassen und mit Ananas, Datteln und Pistazien mischen. Dies nur, um zu zeigen, dass es nicht immer nur Früchte sein müssen.

Ein Fruchtsalat kann furchtbar banal sein, wenn man wahllos zusammenschneipst, was man gerade im Kühlschrank findet. Er kann aber zur Delikatesse werden, wenn man die verschiedenen Früchte harmonisch aufeinander abstimmt und mit einer aromatischen Sauce abschmeckt.

ASSORTIEREN

Als Richtlinie gilt hier: Viele Früchte verderben den Salat.

Zwei bis drei, maximal vier gut abgestimmte Früchte reichen: Weisse Pfirsiche mit frischen Himbeeren. Melonen mit Walderdbeeren und Pfefferminze. Melonen mit frischen Feigen und Aceto balsamico oder Melonen mit Kirschen. Reife Aprikosen mit Bananen und Pistazien. Im Winter Ananas zusammen mit Bananen und Datteln. Überhaupt sind im Winterfruchtsalat getrocknete Früchte wie Aprikosen, Feigen, Pflaumen eine oft unterschätzte Zugabe mit grossem Aromapotenzial. Äpfel und Birnen finde ich dagegen sehr schwer mit anderen Früchten zu kombinieren, und viele Fruchtsalate wären reizvoller ohne sie.

Eine Früchtemischung macht noch keinen Salat. Dazu braucht es noch eine Sauce, die man auf ganz unterschiedliche Arten zubereiten kann:

MARINIEREN

Man kann die Früchte beispielsweise eine halbe Stunde mit etwas Zucker und Zitronensaft marinieren. Die Früchte verlieren dabei etwas Wasser, mit dem man die Sauce zubereiten kann, und werden konzentrierter. Diesen Fruchtsaft kann man zusätzlich auf raffinierte Art parfümieren, beispielsweise mit Rosen- oder Orangenblütenwasser; eine Technik, die man seit dem Mittelalter kennt. Oder mit gehackter Zitronenmelisse, Pfefferminze, Verveine und Vanillesamen.

Wer keinen Zucker zufügen möchte, kann die Früchte mit dem Saft und der abgeriebenen Schale von Limetten und etwas Honig marinieren.

PÜRIEREN

Pürierte Saucen sind besonders einfach herzustellen. Man gibt die sehr reifen zerkleinerten Früchte in einen Mixer und fügt so viel Wasser zu, dass eine schön gebundene Sauce entsteht, die man nach Belieben mit Zitronensaft, Zucker, Vanille und Pfefferminz abschmecken kann. Für den Fruchtsalat giesst man die Sauce in Schüsselchen, legt die geschnittenen Früchte hinein und lässt sie etwa eine Viertelstunde darin ziehen. Je nachdem wie viel Sauce man gibt, kann man auch von einer Frucht-suppe sprechen.

Die Püreesaucen eignen sich vor allem für alle Beeren, für Ananas, Mango und Trockenfrüchte. Hingegen nicht für Früchte, die beim Zerkleinern schnell eine braune Farbe annehmen, etwa Pfirsiche, Zwetschgen, Kirschen, Äpfel oder Bananen. Diese muss man zuerst kochen, bevor man sie pürieren kann. Dazu bedeckt man die Früchte mit Wasser, gibt etwas Zucker, Zitronensaft, Zimt und Vanille dazu und kocht sie richtig weich. Anschliessend püriert man sie mit dem Mixstab und passiert sie durch ein Sieb.

KARAMELLISIEREN

Gewisse Früchte kann man auch karamellisieren. Besonders empfehlenswert ist dies bei Ananas: Man schneidet sie in dünne Scheiben und marinieren sie mit Saft und Schale von abgeriebenen Limetten und etwas Honig. Dann brät man sie ganz kurz mit etwas Butter in der Teflonpfanne an. Anschliessend löscht man den Bratsatz mit etwas Wasser und der Marinade ab und giesst diese Sauce über die Ananasscheiben. Serviert werden sie lauwarm mit Vanilleglace oder auch eiskalt mit frischen Beeren.

AUSKOCHEN

Ich liebe es, wenn immer möglich mit den Rüstabfällen zu köcheln. Und aus Fruchtabfällen kann man einen sehr konzentrierten Fruchtsirup herstellen. Beispielsweise aus den Kernen, Samenfäden und der ausgeschabten Schale der Melone. Oder aus dem harten Kern und den entfernten Augen der Ananas. Oder aus den Apfelschalen und dem Kerngehäuse. Man bedeckt die Fruchtabfälle mit einem Süsswein oder weissem Portwein, gibt nach Belieben noch Gewürze wie Zimt, Nelken, Vanille, Pfefferminz, Verveine, Zitronen- oder Orangeschalen dazu und lässt das Ganze bei wenig Hitze etwa 20 Minuten kochen. Dann passiert man die Flüssigkeit durch ein feines Sieb und erhält so einen Sirup, mit dem man einen tollen Fruchtsalat zubereiten kann.

Peter Brunner, Restaurant Kaiser's Reblaub.
Anregungen, Kritik und Fragen werden
gerne per Mail entgegengenommen:
peter.brunner@kaisers-reblaub.ch

