

Mein verbleibender Kredit: 32 Punkte.



[Artikel lizenzieren](#)

[\[Go To Best Hit\]](#)

© **züritipp (Tages-Anzeiger)**; 31.01.2008; Seite 41ges

GES

Hier kocht der Chef - Jahresputz 2

Tipps und Tricks

Beim Neujahrsputz meiner Mailbox habe ich viele interessante Fragen gefunden, die ich noch nie oderschon lange nicht mehr veröffentlicht habe. In der letzten Kolumne drehte sich alles ums Fleisch. Heute geht es um verschiedene Tipps und Tricks.

knackig oder weich?

Der Säuregehalt (pH-Wert) des Wassers hat einen oft unterschätzten Einfluss auf die Zubereitung von Gemüse. Man spricht auch von hartem (saurem) und weichem (basischem) Wasser, und diese Unterscheidung ist viel wichtiger als die Frage, ob man das Kochwasser salzen soll oder nicht. Wenn wir Blattgemüse und Salate in leicht saurem Wasser waschen, bleiben sie knackiger. Deshalb geben wir etwas Ascorbinsäure oder Zitronensaft ins Wasser.

Umgekehrt werden harte Gemüse wie Rübli, Sellerie, Kartoffeln, Blumenkohl und Hülsenfrüchte in saurem Kochwasser unter Umständen überhaupt nie weich. Um den Garprozess zu beschleunigen, fügen wir dem Kochwasser eine Prise Natron bei, welches basisch ist.

wie viel Wasser?

Stärkehaltige Nahrungsmittel wie Kartoffeln, Hülsenfrüchte oder Teigwaren muss man in sehr viel Wasser kochen - etwa im Verhältnis 1 : 10. Andernfalls besteht die Gefahr, dass die austretende Stärke mit dem Kochwasser einen Leim bildet, der den Garprozess behindert oder sogar stoppt. Dies ist auch der Grund, warum die Spätzli von «züritipp»-Leser J. K. «tangelig» geworden sind, wie er mir geklagt hat.

Rübli dagegen dünstet man am besten ganz ohne Wasser: Man stellt sie in einer Pfanne bei sehr schwacher Hitze auf den Herd, gibt eine Prise Salz und etwas Butter dazu, einen gut schliessenden Deckel drauf und wartet dann, bis sie schön weich und saftig sind. Und falls Sie Rübli ein langweiliges Gemüse finden, hier gleich ein paar Würzvorschläge: frischer Ingwer, Kardamomsamen, Aceto balsamico, Pfefferminze, Marsala, Zitronenschale, tasmanischer Pfeffer.

Ebenfalls mit möglichst wenig Flüssigkeit sollte man alle Saucengerichte zubereiten, denn nur einekonzentrierte Sauce hat genügend Kraft. Und je länger man sie einkochen muss, desto mehr Aromen verdampfen in die Luft.

al dente

Wie Spaghetti richtig gekocht werden, ist eine ewige Streitfrage. Quer durch Europa verläuft ein Spaghetti-Graben: Je nördlicher, desto weicher sollen die Teigwaren sein.

Eine Südtalienerin hat mir den inzwischen berühmten Al-dente-Test verraten: Man wirft einen Spaghetto an eine glatte Fläche, z. B. die Kühlschranktür. Wenn er sofort herunterfällt, ist er zu hart. Wenn er kleben bleibt, ist er zu weich. Wenn er eine halbe Sekunde kleben bleibt und dann herunterfällt, ist er al dente.

Ein zweiter, weniger lustiger, aber ebenso zuverlässiger Test: Man beisst in einen Spaghetto. Sieht man einen winzigen weissen Punkt in der Mitte, heisst das, dass der Kern noch roh ist. Dies ist genau der richtige Zeitpunkt, um die heissen Spagetti in der Sauce nochmals kräftig aufzukochen. So sind sie am Tisch nicht nur al dente, sondern haben sich gleichzeitig mit der Sauce vollgesogen.

Zwiebeln geröstet statt verbrannt

Geröstete Zwiebeln sind sehr lecker zu Bratkartoffeln. Leider verbrennen sie oft, bevor die Kartoffeln braun sind; dasselbe kann bei einer Bratwurst geschehen. Dagegen hilft ein ganz einfacher Trick: Vor dem Rösten gibt man die fein geschnittenen Zwiebelringe für 2 Sekunden in kochendes Wasser und tupft sie anschliessend auf einem Küchenpapier trocken. Blanchieren nennt der Profi dieses Blitzkochen.

ohne Kohl?

Neben populärem und deftigem Rot- und Sauerkraut gibt es viele eher unbekannte, aber ausgesprochen elegante Kohlarten zu entdecken: Den knackigen, milden chinesischen Senfkohl (Pak Choi); den würzigen italienischen Stängelkohl (Cima di rapa) oder den Raukenkohl (Rucola), der nicht nur als modischer Salat, sondern auch als Gemüse in einer Pasta oder mit Kartoffeln schmeckt. Mein Liebling ist der Spitzkohl, eine besonders milde Unterart des Weisskohls, welcher aktuell in der Deutschen Spitzengastronomie wiederentdeckt wird. Er hat eine feinere Struktur und zartere Blätter als der runde Weisskohl, und sein ausgesprochen mildes Aroma passt zu vielen Fleisch-, Geflügel- und Fischgerichten. Die Blätter werden auseinander gezupft und kurz in kochendem Wasser überwältigt beziehungsweise kurz blanchiert.

Eine Besonderheit des Weisskohls ist übrigens sein Gehalt an Ascorbigen, eine Vorstufe des Vitamins C, die sich erst beim Kochen verwandelt. Dies ist darum erstaunlich, weil normalerweise Vitamin C durch das Kochen zerstört wird.

Leider findet man den Spitzkohl nur auf den Gemüsemärkten. In den nächsten Wochen sollte er auftauchen, falls nicht wieder einmal die Grenzen für den Import gesperrt werden.

rutschfest

Und der Schlusstipp: Wenn es Sie nervt, dass das Küchenbrett immer auf dem Tisch herumschneidet, wenn Sie etwas schneiden - legen sie zwei Gummidichtungen von Einmachgläsern darunter. Das ist auch gleich ein witziges Mitbringsel für Hobbyköche, denn meisten ist es nämlich zu mühsam, solche Dichtungen zu kaufen.

Peter Brunner, Restaurant Kaiser's Reblau. Anregungen, Kritik und Fragen werden gerne per Mail ertgegengenommen:
peter.brunner@kaisers-reblau.ch

Mit dieser Suchmaschine haben Sie Zugriff auf alle in der Schweizerischen Mediendatenbank SMD archivierten Artikel der gedruckten Ausgabe des «Tages-Anzeigers», des «ZüriTipps» und des «Magazins».
Fragen und Anregungen zur Suchmaschine: webmistress@tages-anzeiger.ch

Nutzungsbedingungen

Die Tamedia AG ist Inhaberin der Nutzungsrechte an den archivierten Artikeln und Fotografien. Das Kopieren, Scannen, Herunterladen, Vervielfältigen, Reproduzieren, Verbreiten, Veröffentlichen etc., ob vollständig oder in Teilen, durch Dritte ist nicht gestattet. Die einzelnen Werke dürfen nur zum Eigengebrauch gemäss Art. 19 Urheberrechtsgesetz (URG) verwendet werden. In Ausnahmefällen und auf spezielle Anfrage kann die Chefredaktion ihre Einwilligung für die Verwendung ausserhalb des Eigengebrauchs unter Angabe der Quelle und der Autorin/des Autors erteilen. Die Einwilligung zur Verwendung eines bestimmten Artikels ausserhalb des Eigengebrauchs bedeutet keine Einwilligung in die Verwertung weiterer Artikel.
