

Zitronen sind in meiner Küche ebenso unverzichtbar wie Brot und Salz. Ich liebe es zwar, wenn unser Vorrats- und Kühlschrank nahezu leer ist, aber wenn keine Spaghetti, kein Stück Parmesan, keine Butter oder eben keine Zitronen vorhanden sind, muss ich sofort einkaufen gehen. Aus diesen vier Zutaten setzt sich nämlich meine Leibspeise zusammen.

Zitronen sind zwar ein ganz alltägliches Nahrungsmittel, jedoch so unendlich vielseitig und raffiniert einsetzbar, dass ich selbst mit vierzig Jahren Kocherfahrung immer wieder neue Möglichkeiten entdecke. Es ist deshalb höchste Zeit, dieser gelben Wunderfrucht eine Kolumne zu widmen.

Als Erstes gilt es zwischen zwei grundverschiedenen Bestandteilen der Zitrone zu unterscheiden, die kulinarisch aber beide wertvoll sind: dem Fruchtfleisch und der Schale. Das Fruchtfleisch ergibt den säuerlichen Zitronensaft und ist wasserlöslich. Die Schale enthält in ihrer äussersten, dunkelgelben Schicht hoch aromatische, aber keineswegs saure ätherische Öle, die fettlöslich sind. Wenn wir also sagen, etwas schmecke «zitronig», kann dies zwei ganz verschiedene Geschmäcker meinen.

Obwohl die meisten Leser beim Wort Zitrone wahrscheinlich an den saureren Saft denken, ist die Schale kulinarisch viel interessanter.

Über den Zitronensaft brauche ich deshalb nicht viele Worte zu verlieren. Er hat ein leicht verständliches Aroma, und selbst Leute, die nicht kochen können, wissen, wo und wie man ihn benützt. Höchstens vielleicht ein allgemeiner Hinweis: Jedes Gericht sollte zwischen süss, salzig, sauer, scharf und bitter richtig ausbalanciert sein. Deshalb gibt man auch in Süssspeisen eine Prise Salz – und umgekehrt. Kürzlich habe ich bemerkt, dass man eine Fleischsauce oft am besten mit ein paar Tropfen Zitronensaft ausbalanciert, weil seine Säure neutraler ist als beispielsweise die des Weins, die für Fleischsauen gebräuchlicher ist.

Nun zur Zitronenschale: Ihre aromatischen Öle lagern nur in der äussersten dunkelgelben Schicht, weiter innen treffen wir schnell auf unangenehme Bitterstoffe. Seit ein paar Jahren gibt es in guten Küchenfachgeschäften eine neuartige Reibe unter dem Namen Microplan, mit sehr dünnen, rasierklingenscharfen Schnittflächen. Damit gelingt es sehr gut, die aromatische Schicht ohne Bitterstoffe abzureiben.

Im Folgenden habe ich Ihnen ein paar Zutaten basierend auf Zitrone zusammengestellt, wie sie in unserem Restaurant eigentlich immer vorrätig sind. Es sind kleine Ideen, ich nenne sie Pfiffigkeiten, die das kreative Kochen erleichtern können.

### ZITRONENSALZ

Ein Wundermittel, das aus der Patsche hilft, wenn man nicht mehr weiss, wie man einem Gericht oder einer Sauce mehr Pfiff und Klasse verleihen kann: Grobes Salz (es muss kein Edelsalz sein) mit viel abgeriebener Zitronenschale mischen.

Das Zitronenaroma wird vom Salz konserviert und bleibt lange frisch.

Tipp: Falls man möchte, dass die Salzkörner auf dem Fleisch oder dem Fisch nicht sofort schmelzen, mischt man ganz wenig Olivenöl dazu.

### ZITRONENÖL

Es eignet sich vorzüglich für Fischgerichte und Salate, darf aber nur leicht erwärmt werden.

Fein abgeriebene Schale von etwa zwei Zitronen mit 1 dl lauwarmem Olivenöl mischen, 24 Stunden stehen lassen und absieben.

### MARINIERTE ZITRONENSCHALEN

Ein apartes Gewürz für Fisch und Geflügel. 100 g Salz und 10 g Zucker mischen. 4 Zitronen kreuzweise einschneiden, so weit, dass sie nur noch am Stielansatz zusammenhalten. Innen je mit einer Prise Zuckersalz würzen und in ein Glas legen. Mit dem restlichen Zuckersalz bestreuen und im Kühlschrank 3 Wochen ziehen lassen. Unter kaltem Wasser sehr gut abspülen, die äusserste, gelbe Schicht der Schale in lange, hauchdünne Steifen schneiden, den Rest der Zitrone entsorgen.

### ZITRONENKROKANT/ ZITRONENPULVER

Diese knusprige Zitronenvariante überrascht als geschmackliche Abrundung sowohl auf salzigen wie auch auf süssen Gerichten. Das Pulver hält monatelang, es lohnt sich also, eine grössere Menge davon zu produzieren.

Die Schale von 4 Zitronen mit dem Kartoffelschäler abziehen. In einem Sirup aus 150 g Puderzucker und 1 dl Wasser weich kochen, dann den Sirup vollständig einkochen.

Auf ein Blech giessen und im Ofen bei etwa 80–90 Grad mehrere Stunden vollständig austrocknen lassen, bis die Schalen hart sind. Grob hacken oder fein pulverisieren.

Und falls Sie meine Leibspeise nachkochen möchten:

### ZITRONENSPAGHETTI

Einen Topf Spaghettiwasser aufsetzen (60 g Salz pro 5 Liter) und eine grosse Porzellanschüssel darauf setzen. Sobald die Schüssel warm wird, 1 EL Butter, 1 KL Olivenöl, 4 EL frisch geriebenen Parmigiano-Reggiano und die abgeriebene Schale einer Zitrone hineingeben und verrühren. Wenn das Wasser kocht, die Schüssel wegstellen und 500 g Spaghetti der Molina di Poschiavo im Salzwasser al dente kochen. Kochend heiss und tropfnass in die Schüssel geben, mit den restlichen Zutaten vermischen und sofort essen. Manchmal gebe ich noch frisch gemahlene, lange Pfeffer darüber, im Sommer ein paar ganze Basilikumblätter.

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

