

TELEFON 089.23 77 345 FAX 089.23 77 393
E-MAIL ESSEN@ABENDZEITUNG.DE

DIE KOCHFRAGE

Für jeden Anlass gibt es ein passendes Rezept. So sollte man der Schwiegermutter etwas anderes vorsetzen als dem Chef oder der Kinderhorde, die spontan vorbei schaut. Nur:

Was koche ich wann?

Kochbuchautorin Tanja Dusy: „Wenn die Schwiegermutter kommt, ist man mit etwas Klassischem auf der sicheren Seite. Passend ist ein einfaches, aber edles Gericht. Wild ist eine gute Wahl – das feine Fleisch drückt Wertschätzung für den Gast aus. Beim Chef ist es ähnlich: Es muss etwas Gutes aufgeföhren werden, das auftrumpft, aber nicht protzig wirkt. Zum Beispiel ein Steak aus edlem Rinderfilet, mit einer selbst gemachten Portweinschalottenbutter. Gebratener Zander auf Sahnewirsing oder Kaninchen in Speck auf Bohnen sind Alternativen. Kinder bekommt Sie mit überbackenem Toast oder Kartoffelpuffern satt.“



EINFACH WEIN

Das rote Burgunderwunder

Noch vor 20 Jahren hatten sie nichts miteinander zu tun: Deutschland und der Rotwein. Im neuen Jahrtausend ist alles anders. Das Wunder hat einen Namen: „Spätburgunder“. So heißt der „Pinot Noir“ in Deutschland. Durchsichtig schimmert sein Rot im Glas. Ein dünner Wein also? Mitnichten. Es fehlen ihm lediglich die Farb-Pigmente in der Traubenschale, die so manch anderer stink-langweiliger Tropfen im Überfluss hat. Er bevorzugt eher kühles Klima, kalkhaltige Böden und reift früh.

Der „Pinot Noir“ war so etwas wie der erste „Global Player“ der Weinwelt. Die Zisterzienser-Mönche haben ihn seit dem 14. Jahrhundert, ausgehend von ihrem Stamm-Kloster in Clairvaux, über die Niederlassungen der Ordensbrüder in die ganze Welt verbreitet. Und so findet man den roten Burgunder ausgehend von seinem französischen Stammland in all den Weinbauregionen auf dem Globus, in denen es nicht so heiß ist. Denn mit der Hitze verliert der „Pinot Noir“ seine unvergleichliche Eleganz mit Anklängen von Himbeeren, Kirschen, roten Johannisbeeren, ja sogar von gekochten roten Beeten. In Österreich hört er bisweilen auch auf den Namen „Blauburgunder“.

Gewiss – der Spätburgunder ist kein Wein für Einsteiger. Wer den Wein-Novizen in die Welt des Rotweins einföhren möchte, tut das besser mit marmeladigen „Cabernet Sauvignon“ aus der Neuen Welt. Der nächste Schritt allerdings und viele weitere führen unweigerlich in das Reich des „Spätburgunders“.

Mit seinem mäßigen Alkoholgehalt und seiner dezidierten Säure, die einen wunderbaren Trinkfluss erschafft, passt der „Spätburgunder“ perfekt zu Gerichten aus Fleischsorten mit eher zartem Geschmack wie Kalb oder Huhn. Ist Deutschland deswegen ein Rotweinland geworden? „Nein“, sagt Paul Fürst, der den besten „Spätburgunder“ in Franken (Bürgstadt) macht: „Deutschland ist kein Rotweinland, Deutschland ist ein Spätburgunderland.“

Herbert Stiglmair

Trinken!

Malterdinger Spätburgunder, Weingut Bernhard Huber, Baden, 79364 Malterdingen, 17,80 Euro bei „Steines la cave“, Taufkirchner Straße 2, 85435 Erding, © 08122/18 200, www.steines-weine.de



Fit und lecker: Heinz Winkler (r.) präsentiert eine knusprige Ente auf Quitten, während Ernährungskoach Werner Langbauer das Lavendelblüten-Eis in der Hand hält. Fotos: P. Schramek

Sterneküche vital

Heinz Winkler hat sein Küchenkonzept umgestellt. Er schwört auf natürliche Lebensmittel, die dem Körper helfen sollen

Trends hat Sternekoch Heinz Winkler schon viele gesehen. Mitgemacht hat er selten und lieber für das Einfache plädiert: gute Zutaten, viel Geschmack, eine leichte Küche. „Der Gast soll

sich doch nach einem 8-Gänge-Menü wohl fühlen und nicht mit Bauchschmerzen gehen“, sagt der Chef von der Residenz in Aschau. Zusammen mit dem Ernährungsexperten Werner Langbauer hat Winkler jetzt eine vitale Gourmetküche entworfen. „Bio allein reicht nicht, wir müssen zurück zu der natürlichen Ernährung, wie sie unser Körper am besten verträgt.“ Ein winterliches Menü hat Winkler für die AZ-Leser entworfen. „Wenn Sie zusätzlich

unsere fünf Ernährungssäulen beachten, werden Sie schnell einen Gesundheitseffekt merken“, sagt er.

● **Palmfett:** Beim Braten verwendet Winkler ausschließlich Palmfett aus dem Bioladen. „Öl sollte nicht erhitzt werden, dadurch werden schädliche Stoffe freigesetzt“, sagt auch Langbauer. Beim Backen rät er zu Kokosbutter. „Der Kuchen wird richtig knusprig und bekommt einen tollen Geschmack.“

● **Urgetreide:** Bei Brot setzt Gourmet vital auf ungekreuzte, nicht hochgezüchtete Körner. Fertige Brote aus Kamut, Emmerkorn, Hafer oder auch Maismehl sind ideal. Sie gibt es im Bioladen. Knusperersatz für Speisen sind Buchweizenkeimlinge – die passen sogar zur Ente (siehe Rezept).

● **Sojajoghurt:** „Zuviel Milch schadet dem Körper“, davon ist Langbauer überzeugt. Ab und an ein Cappuccino sei okay, „bei Joghurt, Sahne oder

Milch sind Sojaprodukte eine gute Alternative“.

● **Vollrohrzucker:** „Geschmacklich merken Sie nichts“, versichert Winkler. Vollrohrzucker ersetzt Weißzucker. Auch Ahornsirup geht.

● **Innere Wärme:** Mit grünem Tee und Ingwer regen Sie auch im Winter die Fettverbrennung an. „Wer nur kalte Lebensmittel wie Salat isst, verbrennt weniger Fett“, sagt Langbauer. **akk**

VORSPEISE

Kürbis-Cremesuppe

Zutaten: 200 g Hokkaido-Kürbis, 125 ml Weißwein, 125 ml Noilly Prat, 500 ml Gemüsebrühe, 250 ml Soja-Sahne, etwas Ingwer, Natur-Steinsalz und Bio-Palmbutter
Zubereitung: ● Kürbis ausnehmen, mit Schale würfeln und in Palmbutter anschwitzen. Ingwer dazu geben und mit Salz würzen. ● Mit Weißwein und Noilly Prat ablöschen. ● Anschließend mit Gemüsebrühe aufgießen und einkochen lassen. Die



Suppe mit dem Pürierstab mixen, Soja-Sahne dazugeben und alles abschmecken. ● Wer mag, kann die Suppe in dem ausgehöhltem Kürbis servieren. Dafür müssen Sie den Kürbis relativ weit oben köpfen. ● Mit einigen Kürbiskernen verzieren und etwas mit Kernöl beträufeln.

HAUPTSPEISE

Ente auf Quitten & Blaukraut

Zutaten: 2 Baby Blaukraut, 3 EL Rotweinessig, 1 EL Balsamico, 3 EL Olivenöl, Steinsalz, Vollrohrzucker, 1 EL Preiselbeersaft, 1 EL Leinöl, ca. 2,2 kg Ente, 3 Quitten, 100 ml Weißwein, 100 ml Apfelsaft, 1 Sternanis, Vollrohrzucker, Maisstärke, 50 g Buchweizen-Keimlinge
Zubereitung: ● Kraut in Streifen schneiden, mit Essig, Ölen, Preiselbeersaft, Salz und Vollrohrzucker marinieren. Einen Tag ziehen lassen. ● Ente innen und außen mit Kristallsalz würzen. Bei 220 Grad 50 Minuten garen. ● Quitten schälen und würfeln. Wein und Saft aufkochen, Sternanis und Quitten zugeben und weich kochen. Mit Zucker süßen, mit Maisstärke leicht abbinden. ● Kraut erwärmen, alles anrichten. Mit Keimlingen und Entensauce garnieren.

NACHSPEISE

Lavendelblüten-Eiscreme

Zutaten: 1 l Sojasahne, 300 ml Sojamilch, 600 g Vollrohrzucker, 100 g Lavendelblüten, 3 Eigelb, 2 Volleier, 250 ml Aroniasaft, 1 TL Pektin, 1 Prise Natursteinsalz, 500 ml Apfelsaft, 500 ml Weißwein, 1 Zitrone, 2 Zimtstangen, 4-5 Nelken, 4 Birnen
Zubereitung: ● Sahne, Milch und 200 g Zucker aufkochen, Eigelb unterheben, Blüten zugeben. 15 Minuten ziehen lassen. ● Danach abpassieren, nachsüßen und in der Eismaschine ausfrieren. ● Für die Aronia-Karamell-Sauce Pektin in Saft auflösen, aufkochen und mit 100 g Zucker und Salz abschmecken. ● Für den Birnen-Pochier-Fond 300 g Zucker mit Apfelsaft, Wein, Zitronensaft, Zimt und Nelken aufkochen. Birnen schälen und in heißem Fond pochieren.