

KOCHSCHULE

Perfekt für kalte Tage: Kürbis-Curry

Jetzt ist Kürbis-Zeit. Das gelbe Fruchtfleisch lässt sich zu den verschiedensten Gerichten zubereiten. Diesmal kombiniert Hans Jörg Bachmeier, Küchenchef im „Blauen Bock“ in München, den Kürbis mit asiatischen Aromen. Saisonale Küche von ihrer exotischen Seite.

VON STEPHANIE EBNER

„Selbst gemacht schmeckt am besten“, sagt Hans Jörg Bachmeier. Deshalb greift er auch beim Curry nicht zur Fertigmischung, sondern stellt es selbst her. „Ist garantiert kein Hexenwerk“, verspricht der Küchenchef und wirklich: Ruckzuck ist es fertig. Das Curry hält sich ein bis zwei Wochen gut verschlossen im Kühlschrank und ist vielfältig einsetzbar. „Es schmeckt beispielsweise auch als Hühnercurry“, verrät Bachmeier. Wichtig beim Curry sei, dass man die Chilischoten vorher kurz blanchiert, das nehme die Schärfe etwas raus. Sonderbehandlung gibt es auch für die Gewürze. Diese werden kurz in der Pfanne erhitzt und anschließend gemörsert. Der Tipp vom Profi: „Durch die Wärme entfalten sich die ätherischen Öle noch besser.“

Was viele nicht wissen: In der Wurzel der Korianderpflanze steckt die meiste Geschmackspower. Deshalb arbeitet Bachmeier mit der Wurzel, das Blattgrün legt er für später beiseite. Koriander mit Wurzel zu kaufen sei nicht nur wegen des Geschmacks zu empfehlen – „so hält das Kraut viel besser“. Bevor es ans Kochen geht, gilt es, das Gemüse zu putzen. „Wir nennen das in der Fachsprache ‚mis en place‘.“ Die längste Zeit sind die Kochschüler damit beschäftigt, alles herzurichten, und lernen dabei jede Menge: Beispielsweise, dass die Kürbisstücke für das eingelegte Gemüse unbedingt gleich groß sein müssen. „Sonst stimmen die Garzeiten nicht überein“, sagt Bachmeier, der beim Würfeln penibel auf die Einhaltung dieser Regel achtet.

Beim Hokkaido nimmt es der Küchenchef dagegen nicht so genau – den müsse man zum einen nicht schälen, zum anderen wird er fein geraspelt. Die Auberginen salzt Bachmeier nicht, wie häufig üblich – „ich will nicht, dass sie Wasser ziehen und somit an Geschmack verlieren“. Der Rosenkohl ist schließlich am aufwendigsten zu putzen: Zuerst werden die Blätter von außen nach innen Schicht für Schicht abgeschält, dann die Blätter und das verbleibende Röschen einzeln für die Weiterverarbeitung beiseite gelegt. Beim Romanesco verarbeitet Bachmeier nur die Röschen – den Strunk kann man beiseite legen und später beispielsweise als Püree verarbeiten.

Sobald das Gemüse geputzt ist, geht alles sehr schnell. Ein herrliches Herbstessen, sind sich die Kochschul-Teilnehmer einig und stoßen darauf mit einem Sauvignon blanc von der Kellerei Polz an.

Kochschule

Mit buntem Obst und Gemüse kocht Hans Jörg Bachmeier bei der nächsten **Kochschule gegen die Herbsttristesse** an. Pâtissière Michaela Micheu versüßt uns zudem die grauen Tage mit einem bunten Dessert. Die Kochschule findet am **Montag, 18. November**, statt. Wer dabei sein will, bewirbt sich unter Gastro@merkur.de.



Ausschließlich Gemüse verarbeitet Hans Jörg Bachmeier (zweiter von links) diesmal mit unseren Lesern. Er kombiniert das heimische Gemüse mit asiatischen Aromen. Regionale und saisonale Küche von ihrer exotischen Seite – sind sich hinterher bei der gemeinsamen Verkostung alle einig.

FOTOS: OLIVER BODMER



So schmeckt der Herbst: Rezepte mit Kürbis

Curry-Paste (für 4 Personen)

- für die Rote Currypaste:*
10 rote Chilischoten (Birdseye oder Italienische)
2 TL Kreuzkümmel
2 TL Koriandersaat
4 Schalotten
3 Knoblauchzehen
2 Koriander-Wurzeln (Blattgrün aufheben)
10 g frischer Kurkuma (oder 1 TL Pulver)
2 Limettenblätter
1 Stange Zitronengras
20 g frischer Ingwer
2 EL Pflanzenöl
50 cl Wasser

Zubereitung:

1. Von den Chilischoten den Stiel entfernen und in Salzwasser circa 1 Minute blanchieren. Kreuzkümmel und Korianderwurzeln in einer Pfanne ohne Fett kurz anrösten und im Mörser fein zermahlen. Von den Limettenblättern den Stiel in der Mitte heraus schneiden. Vom Zitronengras die äußeren Blätter entfernen, das Gras mit dem Messerrücken klopfen und fein hacken. Knoblauch schälen und den Keim rausschneiden. Schalotten schälen und grob zerkleinern.
2. Alle Zutaten in einen Mixer geben und fein mixen.

Tipp:

Das Curry ist in einem Einwegglas ca. 1 – 2 Wochen gekühlt haltbar und vielseitig verwendbar.

Eingelegter Kürbis süß-sauer

- 1,5 kg Muskat-Kürbis (in ca. 1 cm große Würfel geschnitten)
500 g Zucker
0,5 l Obstessig
0,5 l Wasser
2 unbehandelte Zitronen
1 Zimtstange
1 Sternanis
1 EL Koriandersamen
2 Chilischoten
8 Nelken
1 EL Senfkörner
20 g Ingwer, frisch

Zubereitung:

1. Obstessig, Zucker, Ingwer mit den Gewürzen in einem Topf einmal kräftig aufkochen. Den in Würfel geschnittenen Kürbis dazugeben und noch einmal aufkochen lassen. Die Zitronen mit einem Sparschäler schälen und die Schalen zu dem Kürbis geben. Die Zitronen auspressen und den Saft ebenfalls zu dem Kürbis geben.
2. Die Hitze reduzieren und den Kürbis langsam köcheln lassen, bis er weich ist, aber noch einen schönen Biss hat.
3. Einmachgläser bereitstellen, heiß auswaschen und den Kürbis mit den Gewürzen heiß auf die Gläser verteilen.

len. Deckel verschließen und ziehen lassen.

Tipp: Der eingelegte Kürbis ist mehrere Monate haltbar. Man kann ihn weiterverarbeiten. Er passt aber auch gut zur Brotzeit.

Kürbis-Süßkartoffel-Curry

- Pflanzenöl
Sesamöl
150 g Hokkaido-Kürbis
150 g eingelegter Muskat-Kürbis (siehe Rezept)
150 g Süßkartoffeln

- 150 g Aubergine
2 Schalotten
0,5 l Kokosmilch
12 Stück Rosenkohl
1 kleiner Romanesco
Saft und Schale einer Zitrone
40 g Cashewnüsse
2 Stiele Korianderblätter (von der Currypaste)
Zucker, Salz, Pfeffer aus der Mühle

Zubereitung:

1. Vom Rosenkohl die äußeren Blätter abtrennen und mit den Rosenkohlherzen beiseitelegen. Den Romanesco in kleine Röschen zerteilen.
2. Erst die Rosenkohlherzen, dann den Romanesco und danach die Rosenkohlblätter in Salzwasser bissfest blanchieren. Das Kochwasser aufheben.
3. Hokkaido-Kürbis auf der groben Seite einer Küchenreibe reiben.



Das hat jetzt Saison: Kürbis, Rosenkohl und Süßkartoffeln.



Kürbis süß-sauer: Alle Zutaten in den Topf geben. Einmal aufkochen lassen. Anschließend die Hitze reduzieren und den Kürbis weich kochen.



Für das Curry die blanchierten Chilischoten, die Schalotten und den Knoblauch in den Mixer geben und ganz fein pürieren.



Hokkaido-Kürbis kann mit der Schale verarbeitet werden, die anderen Kürbisse, wie hier der Muskat-Kürbis, muss geschält werden.



Rosenkohlherzen, dann den Romanesco und danach die Rosenkohlblätter in Salzwasser bissfest blanchieren. Das Kochwasser aufheben.



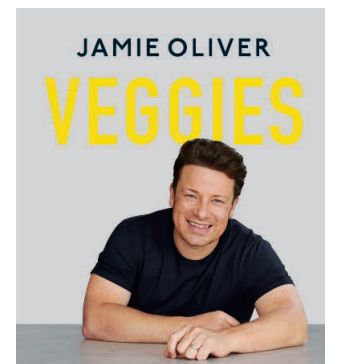
Fürs Anrichten: Das Kürbis-Curry auf Tellern verteilen und die Rosenkohlblätter mit den Nüssen und Korianderblättern drüberstreuen.

KOCHBUCH

Jamie Oliver Veggies

Willkommen in der wunderbaren Welt der Köstlichkeiten – ganz ohne Fleisch. Jamie Oliver, als passionierter Fleischesser bekannt, hat sich in seinem neuesten Buch dem Thema Gemüse angenähert. Denn: „Uns allen ist bewusst, dass wir mehr Gemüse essen sollten und wie zuträglich es für unsere Gesundheit ist.“ In seiner Familie werde mindestens dreimal pro Woche vegetarisch gegessen, „der Gewinn für unsere Gesundheit und die des Planeten ist offensichtlich“. Jamie Oliver bleibt sich auch ohne Fleisch bei seinen Rezepten treu: Beim Geschmack macht er keine Kompromisse. Er schöpft bei seinen Gemüserezepten aus dem Vollen, arbeitet außerdem mit Obst, Kräutern, Hülsenfrüchten, Nüssen und Körnern. In „Veggies“ findet man haufenweise Anregungen für einfache Pastagerichte, Suppen und Sandwiches, pfliffige Aufläufe und One-Pot-Wonders, dazu schmackhafte Currys, Eintöpfe, Pies und Quiche. Selbst Burger kommen diesmal ganz ohne Fleisch aus und verlocken dennoch zum herzhaft Hineinbeißen. Der Starkoch macht den Lesern das Nachkochen leicht. Denn die meisten Zutaten gibt es in jedem Supermarkt. Man muss sich einfach nur auf das Wagnis Gemüse einlassen – egal, ob man Vegetarier, Flexitarier oder einfach nur Gemüse-Fan ist.

Jamie Oliver.Veggies. Einfach Gemüse, einfach lecker. Erschienen im Dorling Kindersley Verlag. 312 Seiten. 26,95 Euro.



Gemüse aus der Heimat

Steckrüben, Petersilienwurzel, Topinambur oder Kohl sind in den vergangenen Jahrzehnten immer mehr in Vergessenheit geraten. Jetzt langsam erinnert man sich wieder an die alten Gemüsesorten. „Gemüsesorten aus der Heimat“ stellt diese in den Mittelpunkt. Praktisch ist der Steckbrief von jedem Gemüse, der nicht nur Aussehen und Geschmack auflistet, sondern auch erklärt, wann Saison ist, wie man es gart und wo zu es besonders gut schmeckt. Der Kürbis beispielsweise schmeckt als Pomes, als „Spaghetti“, als Salat oder gar mit Quinoa-Hackfleisch gefüllt. „Gemüse aus der Heimat“ stellt alte Gemüsesorten vor und bringt sie modern auf den Tisch. So entstehen lauter neue Geschmackserlebnisse.

Gemüse aus der Heimat. Saisonal einkaufen. Fein kochen. Nachhaltig genießen. Erschienen im Christian Verlag. 224 Seiten. 29,99 Euro.

