

KOCHSCHULE

Frühling auf dem Tisch

Er ist einer der ersten Borten des Frühlings in der Küche: der Rhabarber. Die rotfleischigen Stängel schmecken jetzt mild – übrigens nicht nur süß. Auch deftig kann der Rhabarber einen großen Auftritt haben. Wie? Das zeigt uns Hans Jörg Bachmeier, Küchenchef vom Blauen Bock in München.

VON STEPHANIE EBNER

„Bloß nicht schälen. Sonst ist der ganze Zauber dahin.“ Das ist schon die erste Lektion bei der Frühlings-Kochschule im „Blauen Bock“. Hans Jörg Bachmeier hält die roten Stängel in der Hand. Geschält schmecken sie zwar noch nach Rhabarber, aber die wunderschöne Farbe ist dann weg. Und genau die schätzen sowohl Hans Jörg Bachmeier als auch seine Pâtissière Michaela Micheu. Genauso wie den leicht säuerlichen Geschmack.

Gerade jetzt im frühen Frühjahr sei die Haut der Stängel noch besonders zart. Deshalb kann man auf das Schälen getrost verzichten. Rhabarber ist übrigens kein Obst, wie viele fälschlicherweise annehmen. Der „Gemeine Rhabarber“, wie er in der Fachsprache heißt, ist ein Gemüse. Die Ernte beginnt jetzt, nach dem 24. Juni darf er nicht mehr geerntet werden. Weil der Rhabarber Oxalsäure enthält, wird er grundsätzlich nicht roh verarbeitet, erklärt Bachmeier. Rhabarber ist gespickt mit wichtigen Vitaminen und Mineralstoffen: So enthält er viel Kalium, Calcium, Magnesium und Eisen sowie die Vitamine A und B1.

Ein weiterer Frühlingsbote in der Küche ist die Ringelbete. Äußerlich gleicht sie der roten Bete, innen ist sie allerdings deutlich abgegrenzt rot und weiß gefärbt – das macht sie auf dem Teller zu einem wahren Hingucker. „Ihr Geschmack ist süßlich und im Unterschied zur Roten Bete kaum erdig“, sagt Bachmeier. Der Küchenchef verarbeitet die Ringelbete roh. Würde man sie verkochen, verliert sie ihr einzigartiges Muster.

Zum bunten Gemüseteller passt ein pochiertes Filet. „Statt Kalb kann man auch mit einem Rinder- oder Schweinefilet arbeiten“, so Bachmeier. Pochieren ist eine schonende Garmethode für Fleisch und Fisch. Dabei ziehen Lebensmittel in Flüssigkeit unterhalb des Siedepunkts bei 65 Grad gar. Bachmeier: „Pochieren hat den Vorteil, dass es eine sanfte und zudem kalorienarme Garmethode ist.“

Zurück zum Frühlings-Hauptdarsteller, dem Rhabarber: Normalerweise wird das Gemüse für Desserts zu Kompott verkocht. Pâtissière Michaela Micheu gart diesen im Ofen – „dadurch verwässert er nicht und bleibt schön bissfest“. Eine ideale Ergänzung zur Basilikumcreme. Das finden unsere Leserinnen auch – sie sind unisono der Meinung: Jetzt kann der Frühling kommen. Nicht nur auf dem Teller.

Kochschule

Ostern steht vor der Tür. Hans Jörg Bachmeier bereitet unsere Leser kulinarisch auf das Fest vor. Wie immer entscheidet das Los über die Teilnahme. Die **Osterkochschule** findet am Montag, 1. April, um 13 Uhr statt – Anmeldungen sind unter **Gastro@Merkur.de** möglich. Viel Glück.



Kunterbunt: Im Frühling kommt mit Kräutern und neuem Gemüse wieder Farbe in die Küche: Hans Jörg Bachmeier zeigt unseren Lesern, dass Rhabarber auch salzig schmeckt. Für die Süßspeise wird er diesmal im Rohr gegart.
FOTOS: OLIVER BODMER



Rhabarber mal süß, mal salzig: Pochiertes Kalbsfilet mit Rhabarber und Basilikumcreme mit Rhabarber

Pochiertes Kalbsfilet mit Rhabarber-Vinaigrette (4 Personen)

1 Kalbsfilet ca. 600 g

für den Pochierfond:

- 1 Karotte
- 2 Schalotten
- ½ Lauchstange
- 1 Bouquet garni (1 Lorbeerblatt, 1 Estragonzweig, 1 Thymianzweig, 3 Petersilienstängel)
- 200 ml Weißwein
- 200 ml Brühe
- 1 Prise Salz
- 2 Wacholderbeeren
- 2 Nelken
- 5 Pfefferkörner

für die Gemüsegarmitur:

- 1 Lauchzwiebel
- 8 Schoten von frischen Erbsen
- 2 kleine Karotten
- 1 Kohlrabi
- 1 Fenchel
- 1 Stange Staudensellerie
- 4 Radieserl
- 1 EL Butter

für die Vinaigrette:

- 100 g Rhabarber
- 40 g Zucker
- 50 g Weißweinessig
- 2 EL Himbeeressig
- 50 ml Olivenöl
- Salz und Pfeffer aus der Mühle
- 1 Estragonzweig
- 1 Ghioggia-Bete (Ringelbete)

Zubereitung:

1. Für den Pochierfond die Karotte und

Schalotten schälen und halbieren. Lauch in kleine Stücke schneiden. Weißwein und Brühe aufkochen lassen und das Gemüse einlegen. Sud für ca. 20 Minuten köcheln lassen. Danach Bouquet garni, Pfefferkörner, Nelken und Wacholder

einlegen. Vom Fleisch alle Sehnen entfernen und mit Salz und Pfeffer würzen. Ebenfalls in den Sud einlegen und bei wenig Temperatur circa 20 Minuten ziehen lassen.



Frühling satt: Pochiertes Kalb mit Frühlingsgemüse.

2. Für die Vinaigrette Rhabarber waschen und in circa 1 Zentimeter große Würfel schneiden. Zucker mit Wasser und Weißweinessig aufkochen, bis sich der Zucker vollkommen aufgelöst hat. Die Rhabarberwürfel einlegen und auskühlen lassen. Mit Olivenöl, Salz und Pfeffer aus der Mühle abschmecken. Ghiocca-Bete schälen, in feine Scheiben hobeln und in die Vinaigrette einlegen.

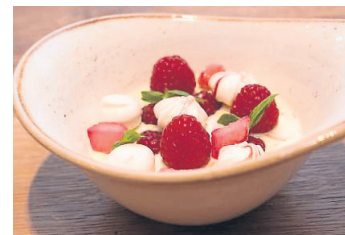
3. Für die Gemüsegarmitur Erbsen aus den Schoten pülen. Lauchzwiebel waschen, das grüne Ende abschneiden, in kleine Röllchen schneiden und beiseitelegen. Das Weiße der Lauchzwiebel halbieren. Karotten schälen und in Stücke schneiden. Kohlrabi schälen und vierteln. Staudensellerie putzen, waschen und in ca. 1 cm große Würfel schneiden. Fenchel in Scheiben schneiden. Alle Gemüse in Salzwasser bissfest kochen und in Eiswasser abschrecken. Radieserl waschen und vier-

eln. Butter in einer Pfanne aufschäumen lassen, die Gemüse einlegen und ohne Farbe anschwitzen, mit Salz und Zucker würzen, etwas von dem Pochierfond dazugeben, die Radieserl einlegen.

4. Anrichten: Das Kalbsfilet aus dem Fond nehmen, in dünne Scheiben schneiden und auf einem Teller anrichten. Die Gemüse darüber geben und mit der Rhabarber-Vinaigrette marinieren. Mit der Ghiocca Bete und den Lauchzwiebelröllchen garnieren.

Basilikumcreme mit Rhabarber (für 6 Personen)

- 350 ml Sahne
- 150 ml Milch
- 70 g Zucker
- 2 Blatt Gelatine
- 3 Eier
- 1 Prise Salz
- 2 bis 3 Stangen Rhabarber
- 1 EL Puderzucker
- 125 g Himbeeren
- 1 Bund Basilikum
- 100 g Puderzucker
- 100 g Kristallzucker
- rote Lebensmittelfarbe (Gel-Farbe)



Traum in Rosa: Basilikumcreme mit Rhabarber.

außerdem: Spritzbeutel Holzspieß

Zubereitung:

1. Ofen auf 120° C vorheizen.

2. Rhabarber waschen, in circa 1 Zentimeter große Stücke schneiden, auf ein Blech geben, mit dem Puderzucker vermengen und im Ofen circa 25 Minuten garen und danach auskühlen lassen.

3. In der Zwischenzeit für den Baiser Eiweiß mit Kristallzucker und einer Prise Salz schaumig schlagen. Puderzucker nach und nach einrieseln lassen und weiterschlagen. Einen Spritzbeutel auf der Innenseite mit der roten Gel-Farbe mithilfe eines Holzspießes rundherum Striche ziehen. Die Eiweißmasse in den Spritzbeutel füllen und kleine ca. 1 cm Durchmesser große Formen spritzen. Im Backofen 10 Minuten bei 150 Grad backen und danach auskühlen lassen.

4. Tiefe Schälchen mit den Himbeeren und dem ausgekühlten Rhabarber auslegen. Ein paar Himbeeren für die Garnitur beiseitelegen.

5. Für die Creme Sahne, Milch, Zucker sowie die geputzten Basilikumblätter aufkochen, durch ein Sieb gießen, nochmals aufkochen. Eier trennen und das Eiweiß beiseitestellen. Heiße Milch unter ständigem Rühren auf die Eigelbe gießen und zur Rose abziehen.

6. Gelatine in Eiswasser einweichen. Die Creme kurz abkühlen und die eingeweichte Gelatine gut ausdrücken und unter die Creme rühren. Kurz vor dem Stocken der Creme die restlichen Basilikumblätter unter die Creme mixen.

7. Die Creme in die vorbereiteten Teller gießen und mindestens 2 Stunden auskühlen lassen.

8. Mit dem Baiser, Basilikumblättern und Himbeeren dekorieren.



Konzentriertes Arbeiten: Die Eiweißmasse wird in kleinen Tupfen aufs Backblech gespritzt.



Anrichten: Das bunte Gemüsebett wird verteilt.



Genießen: Bei einem guten Glas Wein stößt die Kochschul-Runde auf den Frühling an.

KOCHBUCH

Kräuterdrinks mit und ohne Alkohol

Nicht nur beim Kochen sind frische Kräuter der Hit. Auch Barkeeper sind mittlerweile auf den Geschmack gekommen und mixen Drinks mit Basilikum, Rosmarin und Co. Die einmaligen Rezeptmischungen von Saft, Alkohol und Kräutern verleihen innovativen Drinks eine Extra-Portion Aroma – mal sanft, mal anregend, aber immer aufregend. So kann man Gäste an einem lauen Sommerabend mit einem aromatischen Orangen-Thymian-Daiquiri oder mit einem duftenden Himbeer-Basilikum-Spritz überraschen. Das kommt garantiert gut an. Auch für alkoholfreie Alternativen tischt Hildegard Möller einige verführerische Alternativen auf: Wie wäre es beispielsweise mit einem Ingwer-Tonic mit Limette, einer Erdbeer-Melonen-Bowle oder einem Grapefruit-Limetten-Cocktail. Das Schöne an diesen Drinks ist, dass man wirklich nicht viel braucht und auch sonst nicht viele „Werkzeuge zum Mixen“ zur Hand haben muss. Neben Rezepten gibt's zum Einstieg außerdem ein kleines Bar-Know-how für zu Hause. Kräuterdrinks sind etwas für Gartenfeste, Mädelsabend oder nette Runden mit Freunden und der Familie. Darauf stoßen wir genüsslich an.

se **Frische Kräuterdrinks.** Mit und ohne Alkohol. Hildegard Möller. 64 Seiten. Erschienen im Thorbecke Verlag. 14 Euro.



Grillen das ganze Jahr

Es gibt ja Menschen, die den Grill das ganze Jahr über anwerfen. Für die meisten jedoch gilt: mit den ersten wärmenden Sonnenstrahlen beginnt das Outdoor-Kochen und damit das Grillen. Tom Heinze ist ein großer Verfechter des saisonalen Grillens. Denn er ist davon überzeugt. „Jede Jahreszeit hat ihren Reiz.“ Nicht nur wegen der Witterung. Nein, auch wegen der Zutaten. „Denn Grillen ist weit mehr, als nur ein Stück Fleisch auf den Grill zu legen.“ Jetzt im Frühjahr arbeitet der mehrfach ausgezeichnete Grillmeister Tom Heinze an der Zubereitung vieler Grillrezepte. Das hören wir gerne und werfen schon Mal den Grill an. Vielleicht dieses mal das ganze Jahr hindurch.

se **Grillen das ganze Jahr.** Tom Heinze. Erschienen im DK Verlag. 240 Seiten. 24,95 Euro.

