

KOCHSCHULE

Kürbis für Feinschmecker

Vielseitig, gesund – und vor allem strahlend bunt: Kürbis ist eines der beliebtesten Herbst-Gemüse. Hans Jörg Bachmeier, Küchenchef im „Blauen Bock“ München, zeigt unseren Lesern diesmal, wie aus dem herblichen Kultgemüse ein Gourmet-Genuss wird.

VON STEPHANIE EBNER

Kürbis ist in der Küche ein Alleskönner. Er schmeckt immer und peppt jede herbstliche Tafel auf. Hans Jörg Bachmeier zeigt uns diesmal, wie man aus dem Kultgemüse ein wahres Gourmet-Essen macht. Der Kürbis spielt dabei – das versteht sich von selbst – die Hauptrolle.

Klar, eine Kürbissuppe darf dabei nicht fehlen. Um dem Kürbis noch mehr Geschmack zu entlocken, respektiert der Küchenchef diesen – er sagt: „Je mehr Oberfläche, desto mehr Aroma.“ Die Gemüseaspern drückt der Profi anschließend noch aus. Das kostet zwar etwas Kraft, doch den so gewonnenen Gemüsesaft (Leserin Rosi Scharl: „Wahnsinn, wie viel Saft da rauskommt.“) gibt Bachmeier erst kurz vor Ende der Garzeit in die Suppe. „Das gibt ihr noch mal den richtigen Wums.“ Und mit den Gewürzen nicht sparen, lautet der Tipp des Fachmanns.

Außergewöhnlich ist auch der Butternut-Kürbis mit Hollandaise – „eine tolle Kombination“, schwärmt der Profi und verspricht: „Die geht gar nicht schwer.“ Eine Hollandaise ist eine helle, aufgeschlagene Buttersauce, eine der Grundsauzen der klassischen französischen Küche. Sie wird traditionell zu Fisch und Meeresfrüchten gereicht. Ihren jährlichen, großen Auftritt in Deutschland hat sie zur Spargelzeit. Viel zu selten, findet Bachmeier und serviert sie zum Kürbis. „Ihr werdet begeistert sein“, verspricht er.

Während der Kürbis im Ofen schmort, stellt der Küchenchef eine Nussbutter her. Die Sauce braucht etwas Aufmerksamkeit und wird während des Butter-Schmelzens ständig gerührt – „wir wollen nicht, dass sich die Molke vom Butterschmalz trennt“. Sie wird gerührt, bis die Butter Farbe annimmt. Dann stellt Bachmeier das flüssige Fett zum Abkühlen ins Eiswasser und gibt Gewürze dazu.

Nur einmal wird der Profi an diesem Tag kurz einsilbig: Als er die Hollandaise im Wasserbad aufrührt, arbeitet Bachmeier voll konzentriert. „Wenn’s zu heiß wird, gerinnt das Eigelb. Dann wird’s ein Rührer. Und das wollen wir ja schließlich nicht.“ Kurz darauf glänzt die Eiermasse wunderschön. Bachmeier ist zufrieden. „Diese Sauce sollte man nicht vergessen“, schwärmt Maria Straßer später beim Essen. Sie will sie schon bald mit Kürbis machen kommen. Und natürlich zur Spargelzeit im Frühjahr. Denn darin sind sich alle drei Leser einig: „Das bisschen Mühe lohnt sich allemal.“

Die meisten Zutaten hat man eh zu Hause. Da kann man getrost auf die Fertig-Packerei im Supermarkt verzichten.

Kochschule

Das nächste Mal dreht sich in Bachmeiers Kochschule alles um das Thema Wild. Wer will dabei sein? Wir verlosen wieder drei Plätze für Montag, 13. November. Einfach eine Mail an Gastro@merkur.de schicken. Wie immer entscheidet das Los über die Teilnahme. Viel Glück.



„Wie das duftet!“ Wolfgang Vetter (Foto links) ist begeistert von dieser Kürbissuppe. Hans Jörg Bachmeier hat sie u. a. mit Zitronengras gewürzt. Dieses wird vor dem Kleinschneiden weich geklopft (oben), damit die ätherischen Öle besser zur Geltung kommen. Auch die Kürbiskerne werden für das Topping fein gemörtet. Rosi Scharl (Foto unten, l.) schaut dabei zu, Maria Straßer (Foto Mitte) probiert schon mal. FOTOS: OLIVER BOOMER



Kürbis für jeden Geschmack

Kürbissuppe

- (4 Personen)
- 300 g geputzter Muskatkürbis
- 150 g Hokkaidokürbis
- 2 Schalotten, der Länge nach geviertelt
- 50 g Staudensellerie, gewaschen und geputzt und in Würfel geschnitten
- 1 Spitzpaprika, halbiert und in Stücke geschnitten
- 100 g Butter
- 2 EL Pflanzenöl
- ½ Chilischote, ausgekratzt
- 1 Knoblauchzehe, angeknackst
- 50 g frischer Ingwer
- 1 TL Curry
- 1 TL Paprikapulver
- ½ Zitronengras
- ½ l Gemüsesfond oder Geflügelfond
- 0,1 l Wasser
- 0,1 l Sahne
- Muskatnuss



Genuss pur: die Kürbissuppe.

- löschen und einkochen lassen.
- 4. Mit Gemüsesfond und Wasser aufgießen und bei niedriger Hitze ca. 20 Minuten köcheln lassen. Die Sahne dazugeben und die Suppe in einem Mixer fein mixen und durch ein grobes Sieb passieren. Mit Muskatnuss, Salz und Pfeffer abschmecken
- 5. Als Topping eignen sich Brot-Croûtons, gehackte Kürbiskerne und Kürbiskernöl.

Butternut Kürbis mit Nussbutter-Hollandaise (2 Personen)

- 1 Butternut Kürbis
- Meersalz
- etwas brauner Zucker

für die Hollandaise:

- 2 Eigelb
- 2 EL Wasser
- 2 EL Weißwein
- 1 TL Estragonessig
- Salz
- Cayennepfeffer
- 100 g kalte Butter
- Thymian
- Zitronenschale
- Salz
- 15 g Kürbiskernöl
- 1 TL Kürbiskerne

Zubereitung:

1. Den Kürbis schälen, die Samenkerne entfernen. Das Fruchtfleisch raspeln. Den Kürbis mithilfe eines Passiertuches auspressen und den Fond aufbewahren. Hokkaidokürbis mit der Schale raspeln.
2. Die Butter mit dem Pflanzenöl in einem Topf zum Aufschäumen bringen. Die Schalotten, Sellerie, Ingwer, Chilischote, Paprika und Knoblauch dazugeben und ohne Farbe anschwitzen. Die beiden geraspelten Kürbisse dazugeben. Zitronengras klopfen, in kleine Stücke schneiden und zu dem Kürbis geben.
3. Den Ingwer, Paprika und den Curry dazugeben und mit dem Kürbisfond ab-

- lösen und einkochen lassen. Alles gut verrühren. Die Kasserolle auf das Wasserbad (Topf) stellen und mit einem Schneebesen (mittelweich) anfangen, die Masse aufzuschlagen. Immer gleichmäßig und aufpassen, dass die Masse nicht zu heiß wird. Die Sauce ist fertig geschlagen, wenn sie kompakt zur Rose abgezogen ist.
4. Nun die Masse vom Wasserbad neh-



So schmeckt der Herbst: Butternut mit Hollandaise.

- men und ca. 1/2 Minute nachschlagen, um die Temperatur anzugleichen. Die braune Butter langsam in die Masse einlaufen lassen und gut verrühren. Noch einmal nachschmecken und warm stellen.
- 5. Die Nussbutter-Hollandaise in die Mulde vom Kerngehäuse füllen. Geröstete Kürbiskerne drüberstreuen und ein paar Tropfen Kürbiskernöl über den Kürbis geben.

Kürbis-Wissen:

- Zu den beliebtesten Kürbissen gehören bei uns die nussig-buttrig schmeckende **Butternut-Kürbis**, der pikante **Muskatkürbis**, der besonders aromatische **Hokkaidokürbis**.
- Kürbis ist gesund und ein wichtiger Lieferant für Vitamine (u. a. Beta-Carotin als Vorstufe vom Vitamin A), Mineralstoffe (u. a. Kalium, Magnesium, Kalzium, Eisen) und sättigende Ballaststoffe.
- Der japanische **Hokkaido-Kürbis** hat bei uns im Herbst Saison. Eine Besonderheit beim Hokkaido-Kürbis ist die Tatsache, dass er vor dem Verzehr nicht von seiner Schale befreit werden muss. Sie kann ohne Bedenken mitgegessen werden.
- **Butternut-Kürbis** ist besonders beliebt wegen seines zarten Fruchtfleisches. Der Butternutkürbis (oder Butternusskürbis) wird wegen seiner Form auch Birnenkürbis genannt und gehört zu den **Moschuskürbissen**. Es gibt ihn in Größen von 200 g bis 2 kg. Im Herbst hat der Butternusskürbis in Deutschland Saison. Am **aromatischen Kürbis** sind die ungefähre Länge von 20 bis 30 cm hat und am unteren Ende im Durchmesser etwa 10 bis 12 cm misst.



Das ist Kraftarbeit: Bachmeier drückt das Fruchtfleisch aus. Den Kürbis-Saft gibt er zum Schluss zur Suppe.



In der Pfanne wird der Kürbis karamellisiert.



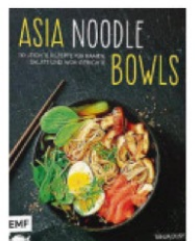
Gesellige Runde: Nach dem Kochen sitzt der Küchenchef mit den Lesern und Redakteurin Stephanie Ebner zusammen.

NEU AUF DEM BUCHMARKT

Asia Noodle Bowls

Bowls sind mega in. Kein Wunder. Versammeln sich in einer einzigen Schüssel stets gute Zutaten – immer wieder unterschiedlich gewürzt und zubereitet. Eine runde Sache halt. Abgeschaut hat man sich diese Art zu essen von den Asiaten. Dort ist seit jeher aus Schalen und Schüsseln geöffelt oder mit Stäbchen gepickt worden. Nicht nur Reis ist dort Grundlage vieler Bowls. Nudeln sind mindestens genauso beliebt. Ramen, die japanischen Nudelsuppen, mit würziger Brühe und spannender Würze, erobern auch hierzulande die Küchen. In „Asia Noodle Bowls“ werden 50 leichte Rezepte vorgestellt. Als Suppen, Salat und für Wok-Gerichte. Für ganz fleißige Hobbyköche wird sogar erläutert, wie man Ramen selbst herstellt. Wer sich’s einfach machen will, kauft sie im Asiamarkt. Dann geht die Asia Bowl-Küche richtig schnell. Viele Rezepte bereiten man mit heimischen Zutaten zu, bei manchen braucht man asiatische Gewürze oder Saucen. Die asiatische Nudelküche in der Schüssel macht Spaß, ist ein leichtes Schlangenfut aus Fernost und wie gesagt mega angesagt. Unendliches Nudelglück eben.

Asia Noodle Bowls. Leichte Rezepte für Ramen, Salat und Wok-Gerichte. Tanja Dusy. 144 Seiten. Erschienen im EMF Verlag. 17,99 Euro.



Gemüse als Hauptgericht

Diesmal spielt Gemüse die Hauptrolle. Fleisch oder Fisch kommen – wenn überhaupt – als Beilage auf den Teller. So ist für jeden Geschmack etwas dabei: ob für Fleischliebhaber oder für die zunehmende Zahl der „flexiblen Vegetarier“, die sich überwiegend, aber nicht immer vegetarisch ernähren. Außen knusprig, innen weich und saftig – so kommt der Auberginen-Mozzarella-Burger auf den Tisch. Außen schwarz, innen weiß – dahinter verbirgt sich die Schwarzwurzel, die als Gratin verarbeitet wird. Gemüse verführt uns das ganze Jahr mit herrlichen Farben, Formen, Aromen. Da wird es Zeit, dass es auch mal die Hauptrolle übernimmt.

Gemüse als Hauptgericht. Erschienen im Becker Joest Volk Verlag. 192 Seiten. 29,95 Euro.

