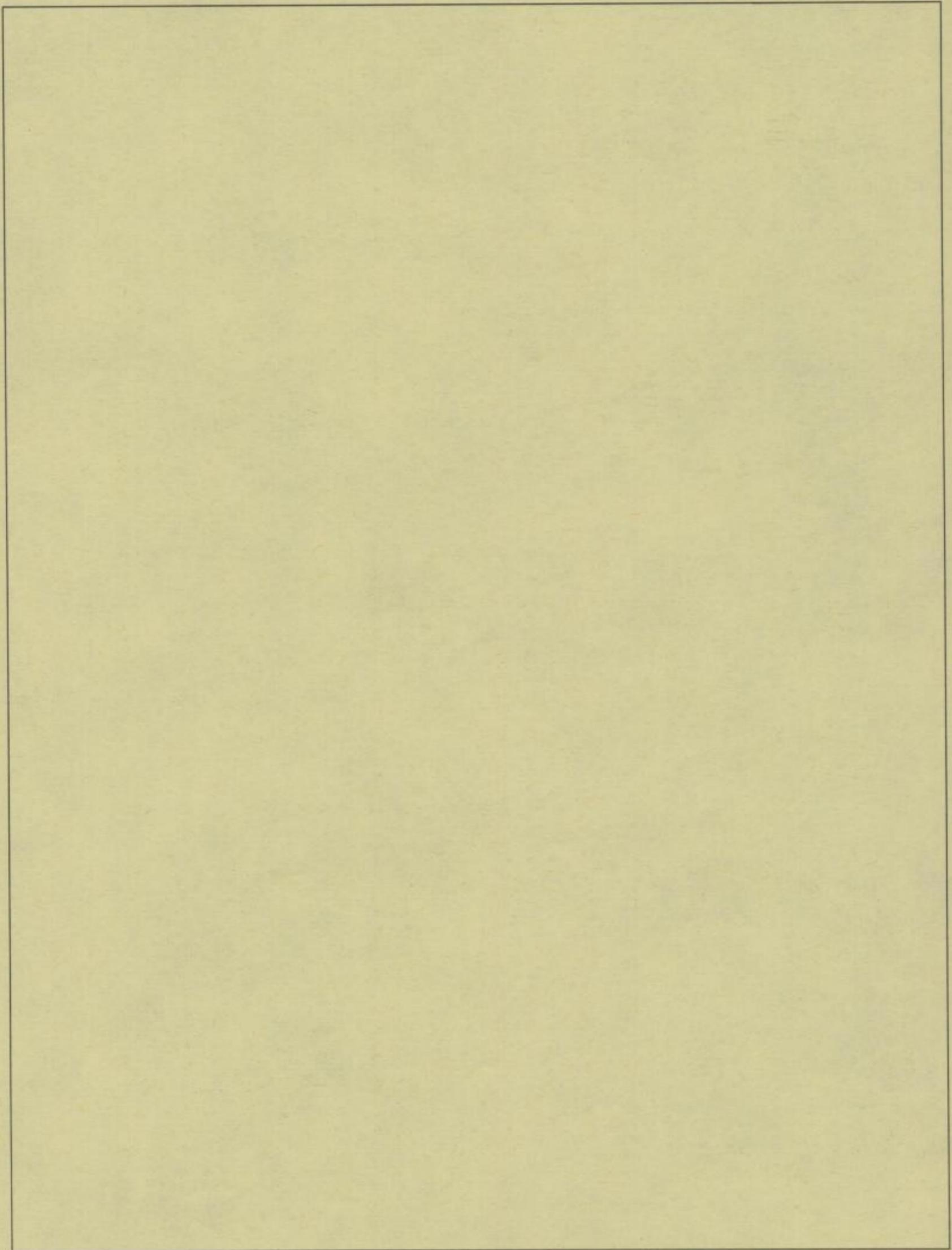


INSEL BRIEFE

Lehrbriefe zum Erlernen der feinen Küche für Anfänger und Fortgeschrittene



Redaktionelle Leitung: Wolfram Siebeck
Insel Briefe · 813 Starnberg · Postfach 1324 · Postscheckkonto München 448 39-809

INSEL BRIEFE

Lehrbriefe zum Erlernen der feinen Küche für Anfänger und Fortgeschrittene

Platzhalter

Redaktionelle Leitung: Wolfram Siebeck
Insel Briefe · 813 Starnberg · Postfach 1324 · Postscheckkonto München 448 39-809

INSEL BRIEFE

Lehrbriefe zum Erlernen der feinen Küche für Anfänger und Fortgeschrittene

2

Die INSEL BRIEFE bestehen aus jeweils 10 Lektionen und einer Gratis-Information über die wichtigsten Gerätschaften, die die ambitionierte Köchin in der Küche braucht.

Die redaktionelle Leitung der INSEL BRIEFE hat der ZEIT-Autor Wolfram Siebeck, dessen gastronomische Erfahrungen und anschaulicher Stil den Briefempfängern zugute kommen.

Nach Zahlung des Betrages von DM 125. - erhält der Abonnent der INSEL BRIEFE 10 Lektionen, die in Abständen von 14 Tagen verschickt werden, so dass auch beruflich stark beschäftigte Briefempfänger Gelegenheit haben, sie bis zur nächsten Folge in der Praxis auszuprobieren.

Die INSEL BRIEFE informieren u. a. über

- "Feine Saucen ohne Mehl und Wasser"
- "Hühner sind trotzdem eine Delikatesse"
- "Wie man die Kartoffel in den Adelstand erhebt"
- "Tauben aus dem Schlaraffenland"
- "Eine Flasche Rotwein und ein Stückchen Braten"
- "Lamm, Lämmer, am leckersten"
- "Feines vom Fasan"
- "Kaninchen für Anfänger"
- "Fische wollen schwimmen"
- "Vom Auflauf zum Gratin"
- "Viel Arbeit, viel Gewinn: Die Terrine"
- "Zwei Soufflés, ein Gedanke"

und viele andere gastronomische Praktiken.

Unter der Überschrift "Mühsam und teuer - na und?" hat Wolfram Siebeck seine Einstellung zur Kochkunst formuliert und uns zur Verfügung gestellt. Der Text kann als eine Art Grundsatzprogramm der INSEL BRIEFE verstanden werden:

"Es ist merkwürdig: Während Woche für Woche eine steigende Flut von Kochrezepten und Ratschlägen zum schöner Essen auf Zeitungs- und Illustriertenleser hereinbricht, häufen sich gleichzeitig die Klagen über den tiefen Stand der deutschen Esskultur. Marktforscher kleiden ihre deprimierenden Analysen in die zynische Scherzfrage: "Was verbindet die deutsche Durchschnittsküche und das deutsche Durchschnittsschlafzimmer? Antwort: Das geringe Mass an Raffinesse, mit der dort zu Werke gegangen wird."

Redaktionelle Leitung: Wolfram Siebeck

Insel Briefe · 813 Starnberg · Postfach 1324 · Postscheckkonto München 448 39-809

INSEL BRIEFE

Lehrbriefe zum Erlernen der feinen Küche für Anfänger und Fortgeschrittene

3

Und der "Spiegel" beklagte gleichzeitig, dass trotz aller Reiselust von einer Internationalisierung der deutschen Küche nicht das geringste zu spüren sei und nannte Deutschland ein "gastronomisches Entwicklungsland".

Es stimmt. Was ist das für eine Esskultur, wenn Hausfrauen danach bewertet werden, wie gut sie Kuchen backen können und nicht danach, wie ihre Kaninchen mit Steinpilze schmecken oder ihr Forellenmus?

Jeder Versuch unsere Suppen zu verbessern, die Saucen vom Mehl zu befreien und wenigstens in einigen Küchen das "Mass an Raffinesse" zu vergrößern, scheiterte, musste scheitern an einer fatalen Unterlassungssünde der gastronomischen Ratgeber: Sie verschweigen alle, dass Kochen Mühe macht und nicht billig ist. Jede andere Behauptung ist eine Irreführung der Lernwilligen - oder sie beschäftigt sich mit einer Art von Speisenzubereitung, die ich nicht unter guter Küche verstehe.

Kochen macht Mühe, weil, wie in jedem guten Handwerk, Bequemlichkeit auf Kosten der Qualität geht. Wer seine Zwiebeln mit der Maschine hackt, braucht dazu nur einen Bruchteil der Zeit, die er aufwenden muss, wenn er sie mit dem Messer schneidet. Aber der Saft seiner Zwiebeln landet auf dem Küchensbrett.

Mühe macht es auch, die richtigen Zutaten aufzutreiben. Als ich einmal einen elsässischen Küchenchef fragte, warum er nicht in Deutschland arbeite, wo er viel mehr verdienen könnte, antwortete er: "Verdienen schon; aber nicht so kochen wie hier. Wo krieg' ich denn bei Ihnen meine Zutaten?"

Es ist leider wahr. Wenn in einem Rezept steht "150 g Schalotten", dann versuchen Sie erst einmal, im Laden an der Ecke Schalotten zu kaufen! Möglicherweise fahren Sie eine Stunde mit dem Auto herum und kaufen dann doch normale Zwiebeln. Das gilt auch für die richtige Sorte Olivenöl (wenn schon, dann aber auch das stark aromatische aus der Provence!) oder für crème fraîche, jene doppelt dicke Sahne, die es eine kurze Zeit bei uns in allen Milchgeschäften gab, bis ihre Produktion wieder eingestellt wurde, weil die deutsche Hausfrau damit nichts anzufangen wusste.

Kochen ist nicht billig. Schon allein deshalb nicht, weil es Zeit kostet. Die halbe Flasche Pouilly-Fuissé, die Paul Bocuse für ein Osso-Buco vorschreibt, bekomme ich nur in der 50 km entfernten Grossstadt. Dort kostet sie 9,75 Mark. Es mag tatsächlich einige Gründe geben, Margarine statt Butter zu verwenden. Die Kostenfrage ist dabei sicherlich nicht der schlechteste Grund. Für eine gute Köchin aber spielen sie alle keine Rolle. Sie nimmt Butter oder, wenn diese stark erhitzt werden muss, Butterschmalz. Und sonst gar nichts. Die Redensart "Das ist zu schade zum Kochen" ist das Gegenteil von Esskultur.

Aber auch dies: Kochen macht Spass!

Ich meine damit nicht die Arbeit, die die Hausfrau jeden Tag zu erledigen hat, um ihre Familie satt zu kriegen. Ich meine damit das Abenteuer, in das sie sich einlässt, wenn sie sich an den Herd stellt und das Aussergewöhnliche versucht - nämlich das Beste."

Wolfram Siebeck

Redaktionelle Leitung: Wolfram Siebeck

Insel Briefe · 813 Starnberg · Postfach 1324 · Postscheckkonto München 448 39-809

INSEL BRIEFE

Lehrbriefe zum Erlernen der feinen Küche für Anfänger und Fortgeschrittene

5

Gusseiserne Töpfe sind zwar auch nicht billig, aber zumindestens als Bratpfanne und Schmortopf unbedingt notwendig. Schweres Gusseisen hat den Vorteil, dass es die Hitze gleichmässig verteilt und lange speichert. Die französischen Firmen Le Creuzet und Cousances stellen die besten gusseisernen Töpfe her. Die Pfannen sind von aussen emailliert, die Töpfe innen und aussen. Daher sind sie leicht zu reinigen. Soll in einem Schmortopf auch scharf angebraten werden, wozu man aber besser eine Pfanne benutzt, so ist ein Topf ohne Emaillierung vorzuziehen.

Gute Erfahrungen haben wir mit einem Schmortopf gemacht, dessen schwerer Deckel eine Vertiefung hat, in die man während des Schmorens kaltes Wasser oder, besser noch, Eisstückchen legt. Der dadurch entstehende Kondensationseffekt bewirkt, dass sich der aufsteigende Dampf an der Deckelunterseite niederschlägt und wieder zurück auf das Schmor- gut tropft. Das macht das Begiessen überflüssig, der Braten bleibt auch so saftig.

Von den gleichen Herstellern gibt es ebenfalls emaillierte, gusseiserne Kasserollen und ovale, flache Auflaufformen in verschiedenen Grössen, die wir alle für sehr empfehlenswert halten - nicht zuletzt deshalb, weil man in ihnen die Speisen auch servieren kann.

Frankreichreisende werden diese Artikel in Frankreich erheblich preiswerter einkaufen können als bei uns. Man sollte aber auch daran denken, dass eine Pfanne, ein Topf oder eine Kasserolle von bester Qualität die Küchenarbeit nicht nur erleichtert sondern bei sachgemäßem Gebrauch fast unbegrenzt haltbar ist.

Gussaluminium schliesslich ist vor allem für Kochtöpfe und Kasserollen zu empfehlen, weniger für Pfannen. Wichtig ist auch hier die Qualität: Je massiver der Boden, je besser die Hitzeverteilung und -ausnutzung.

Alle anderen Töpfe und Pfannen - beschichtete, mit Blümchen verzierte, aus emailliertem Blech - fehlen in den Küchen der Profis.

Die gute Köchin wird jedoch nicht ohne einen grossen Topf auskommen, in dem sie Hühner oder Spaghetti kocht oder die wichtigen Fonds herstellt. Haushaltungen ab 4 Personen sollten dabei nicht vor einem Topf mit einem Inhalt von 8 oder gar 10 Liter zurückschrecken (Eisen oder Aluminium).

Wenigstens ein feuerfestes Tongeschirr mit Deckel für das Garen bestimmter Gerichte im Ofen gehört ebenfalls zu den wichtigen Gerätschaften. Wir denken dabei weniger an den sogenannten Römertopf als an glasierte, ovale Töpfe mit geraden, zirka 10 cm hohen Wänden, die sich zur Herstellung von Terrinen und für gewisse Dampfgerichte (Daube Provencale) und Ragouts besonders gut eignen.

Redaktionelle Leitung: Wolfram Siebeck

Insel Briefe · 813 Starnberg · Postfach 1324 · Postscheckkonto München 448 39-809

INSEL BRIEFE

Lehrbriefe zum Erlernen der feinen Küche für Anfänger und Fortgeschrittene

6

Nicht weniger wichtig als bei den Töpfen ist die Qualität der Messer. Drei verschiedene Grössen: Für Gemüse, für die Säuberung von Fleisch und Fisch, zum Zerteilen von Fleisch und Gemüse, alle rasiermesserscharf (ein guter Wetzstahl gehört dazu) und nur für ihren eigentlichen Zweck verwendet - das versteht sich von selbst.

Neben den selbstverständlichen Schüsseln und Geräten, die hier nicht extra aufgeführt werden müssen, sind unbedingt notwendig:

Mehrere Holzlöffel; 1 Mörser, ebenfalls aus Holz (ist am billigsten); Knoblauchpresse; Gemüsehobel (Holzbrett mit zwei schräg eingepassten Schneidmessern) für Gurken; Kartoffeln etc.; Schaumlöffel; 1 Haarsieb und 1 normal feines Sieb, beide aus Metall; 1 grosses Hackbrett, 1 mindestens 15 cm langes Wiegemesser für Kräuter; 1 Schneebesen; 1 Fleischwolf; 1 Gummispachtel.

In manchen Fällen bringen elektrische Küchengeräte der Hausfrau zweifellos eine willkommene Arbeits- und Zeitersparnis. Aber es lässt sich nicht bestreiten, dass Eierschnee, mit der Hand geschlagen, einfach lockerer wird. Das gilt in besonderem Masse für Kartoffelpüree; darüberhinaus gibt es viele Substanzen, die es nicht gut vertragen, wenn sie mit hoher Geschwindigkeit durcheinandergewirbelt werden.

DESHALB SIND ELEKTRISCHE KÜCHENGERÄTE WENIGER WICHTIG ALS DIE ZEIT, DIE SICH DIE KÖCHIN NEHMEN MUSS, WENN SIE NICHT NUR SCHNELL ETWAS SÄTTIGENDES HERSTELLEN WILL SONDERN DAS BESONDERE VERSUCHT, DEM WIR UNS HIER WIDMEN WOLLEN!

Redaktionelle Leitung: Wolfram Siebeck

Insel Briefe · 813 Starnberg · Postfach 1324 · Postscheckkonto München 448 39-809

INSEL BRIEFE

Lehrbriefe zum Erlernen der feinen Küche für Anfänger und Fortgeschrittene

LEKTION I

I/1

GUTE SAUCEN - OHNE MEHL UND WASSER

Man kann ein Frikassee vom Huhn aus tiefgefrorenen Hühnerteilen herstellen (wie man Wein auch aus Pappbechern trinken kann). Man kann Saucen mit Hilfe von Brühwürfeln machen oder fertig in Flaschen kaufen. Man kann mit Margarine kochen statt mit Butter und Wasser nehmen statt Wein. Zwiebeln und Knoblauch braucht man nicht mehr mühsam zu schälen; es gibt sie getrocknet und pulverisiert in kleinen Dosen. In grossen Dosen schliesslich gibt es fertige Eintopfgerichte, die nur noch aufgewärmt werden müssen. Mit einem Wort, beim Kochen braucht man sich kaum noch Mühe zu geben.

Allerdings haben die vielen Möglichkeiten zur Erleichterung der Küchenarbeit alle ein gemeinsames Resultat: Sie entfernen uns immer mehr von dem, was man unter guter Küche versteht. Zwar ist es keiner Hausfrau zuzumuten, tagtäglich so zu kochen, als hätte sie die Inspekteure des Guide Michelin zu Gast. Aber wenn sie Gäste hat, wenn sie sich und ihrer Familie etwas Besonderes vorsetzen will, dann darf es diese Ausrede nicht geben: Das ist zu mühsam, das ist zu teuer. Gutes Essen ist nun mal teuer, und Arbeit kostet es auch.

Das mag sich ziemlich unmodern anhören, besonders für Leute, die meinen, es gäbe wichtigere Dinge im Leben als Hechtklösschen mit Sauce Nantua. Gibt es auch. Es gibt aber auch Menschen, die Dinge nicht danach beurteilen, ob sie wichtig sind, sondern danach, ob sie Freude machen. Und was das angeht, so gibt es auf die Dauer wenig Sachen, die mehr Freude machen als ein erlesenes Essen. Das wussten schon die alten Römer; und das wird auch noch im nächsten Jahrhundert so sein - wieviele Krisen und Revolutionen es bis dahin auch geben mag.

DER SINN EINER SAUCE IST NICHT, DIE KARTOFFELN ZU ER-
TRÄNKEN, SONDERN DAS FLEISCH RAFFINIERT ZU VERFEINERN!

INSEL BRIEFE

Lehrbriefe zum Erlernen der feinen Küche für Anfänger und Fortgeschrittene

DER JUS:

1/2

Eine der simpelsten Methoden, die Qualität von Fleischgerichten erheblich zu verbessern, ist in Deutschlands Küchen so gut wie unbekannt. Es handelt sich darum, Kalbsknochen so lange auszukochen, bis ein geleeartiger, Jus genannter Extrakt übrigbleibt, der als Grundlage für jede Fleischsauce unübertrefflich ist.

Viele Hausfrauen erwarten von einem 1 1/2 pfündigen Braten so viel Sauce, dass fünf Esser ihre Salzkartoffeln darin anfeuchten können. Das ist jedoch unmöglich; es sei denn, die Köchin schüttet Wasser, Mehl und Brühwürfel hinein, bis es trotzdem reicht. Das Resultat ist dann das, was jeder Feinschmecker mit berechtigtem Schauder die deutsche Einheitstunke nennt.

Der Jus hingegen, mit seinen Aromastoffen und seiner grossen Gelierfähigkeit vermehrt das bisschen Sauce, das ein mittleres Stück Fleisch hervorbringt, nicht nur mengenmässig, sondern verbessert auch ihren Geschmack auf die einzig richtige, nämlich natürliche Art und Weise.

Ein Kalbsjus hat darüberhinaus den Vorteil, dass man sich bei seiner Herstellung nicht sklavisch an vorgeschriebene Substanzen und Mengen halten muss. Es geht schon mit

- 1 1/2 kg Fleischknochen vom Kalb,
- 1 kg in Stücke geschlagene Knochen von Kalbshachsen,
sowie (in grobe Stücke geschnitten):
- 1 grosse Karotte,
- 1 grosse Zwiebel,
- 1 Stengel Staudensellerie mit einigen Blättern
oder 1 eigrosses Stück Sellerie,
- 1 Lauchstange mit der Hälfte des grünen Teils;
und folgende Gewürze:
- Petersilienstengel, 1 Knoblauchzehe, 1/2 TL getrockneter
Thymian, 1 Lorbeerblatt, schwarzer Pfeffer, 1 TL Salz,
1 EL Tomatenmark.
- Und:
- 1 EL Butterschmalz
- 1 Suppentopf von 8 Liter Inhalt.

Perfektionisten nehmen noch 500 g Hühnerklein (Flügel, Magen, Häuse) und 2 Markknochen.

Redaktionelle Leitung: Wolfram Siebeck

Insel Briefe · 813 Starnberg · Postfach 1324 · Postscheckkonto München 448 39-809

INSEL BRIEFE

Lehrbriefe zum Erlernen der feinen Küche für Anfänger und Fortgeschrittene

Platzhalter

Redaktionelle Leitung: Wolfram Siebeck

Insel Briefe · 813 Starnberg · Postfach 1324 · Postscheckkonto München 448 39-809

INSEL BRIEFE

Lehrbriefe zum Erlernen der feinen Küche für Anfänger und Fortgeschrittene

I/4

ANWENDUNG:

Verwendet wird der Jus erst in der Endphase einer Saucenherstellung. Das heisst: Nachdem ein Stück Fleisch im Fett gar gebraten ist, wird der Bratensatz in der Pfanne mit Wein abgelöscht, eingekocht und mit 2 oder 3 EL Jus aufgefüllt. Das Gelee löst sich in der heissen Pfanne sofort auf, aber schon die geringste Abkühlung, z. B. wenn sie vom Ofen auf den Tisch getragen wird, gibt der Sauce die gewünschte Sämigkeit - ohne Mehl! Natürlich muss noch einmal abgeschmeckt und eventuell nachgesalzen werden.

Es versteht sich von selbst, dass dieser Kalbsjus nicht nur bei Kalbsbraten Verwendung findet, sondern für jede Art von brauner Sauce geeignet ist.

MAN KANN IHN AUCH ZUBEREITEN, OHNE DIE ZUTATEN VORHER ANZUBRATEN, DANN BEKOMMT MAN EINEN WEISSEN KALBSJUS.

Den braucht man allerdings seltener - für gewisse Hühnergerichte, Kalbsbries etc., aber auch für Spaghettisauzen - so dass sich seine Herstellung für einen Privathaushalt nicht so lohnt - wenn man von den Qualitätsfanatikern absieht, die ohne mit der Wimper zu zucken 6 Stunden lang Knochen kochen, um ein Hühnerfrikassee vollendet auf den Tisch zu bringen.

DER FOND: Nun gibt es aber Braten, deren Saucen man nicht verbessern kann, weil sie überhaupt keine Sauce abgeben. Zum Beispiel ein Reh- oder Lammrücken oder ein Chateaubriand (Rinderfiletmittelstück), wie überhaupt jedes kurzgebratene Stück Fleisch. Um dennoch eine gute Sauce dazu reichen zu können, braucht man

sämtliche Häute und andere Abfälle des Bratfleisches ausser dem Fett. Man nennt diese Abfälle Parüren.

Wenn das nicht ausreicht - eine kleine Handvoll sollte es schon sein - kauft man die entsprechende Menge dazu.

(Beim Fleischkauf kann man ja erkennen, ob genügend Parüren abfallen). Also Wildragout, wenn es sich um einen Rehrücken handelt; oder ein Stückchen mageres Rindfleisch, und zwar diesmal nicht von der besten Sorte!

Alles in kleine Stücke schneiden und in heissem Butterschmalz kräftig anbraten. Sodann

Redaktionelle Leitung: Wolfram Siebeck

Insel Briefe · 813 Starnberg · Postfach 1324 · Postscheckkonto München 448 39-809

INSEL BRIEFE

Lehrbriefe zum Erlernen der feinen Küche für Anfänger und Fortgeschrittene

1/5

1 kleine, gehackte Zwiebel,
1/2 gehackte Karotte,
1 Lorbeerblatt,
1/2 TL getrockneter Thymian

hinzugeben und kurz mitbraten. Dann mit

1 Glas Rotwein

ablöschen und soviel Wasser aufgiessen, dass alles gut bedeckt ist.

Ungefähr 2 Stunden auf kleiner Flamme kochen, zum Schluss ohne Deckel einkochen lassen. Durch ein Sieb in eine Pfanne giessen, das Fleisch und Gemüse mit dem Rücken eines Löffels gut ausdrücken bevor man es wegwirft. Was jetzt in der Pfanne ist nennt man einen Fond, den man mit Salz und Pfeffer, vielleicht etwas Tomatenmark und Basilikum, vielleicht mit wenig Knoblauch, abschmeckt und mit Jus auffüllt.

DIESE ART EINEN FOND HERZUSTELLEN GEWÄHRLEISTET AUCH DANN EINE NATÜRLICHE UND ERSTKLASSIGE SAUCE, WENN KEIN JUS VORRÄTIG IST!

Das geht am besten, wenn eine Sahnesauce angestrebt wird:

Den Bratsatz der Pfanne, in der der Braten gar gemacht wurde, löscht man mit süsser Sahne ab. Bei 1500 g Fleisch nimmt man dazu fast 1/4 l Sahne. Mit einem Holzlöffel alle Bratrückstände vom Pfannenboden loskratzen. **DIE SAHNE BIS FAST AUF DIE HÄLFTE EINKOCHEN LASSEN!**

Dabei giesst man die Sahne in mehreren Etappen in die Pfanne, und zwar die nächste Menge immer erst dann, wenn die in der Pfanne befindliche Sahne schon eine braune Farbe angenommen hat.

DAS GEHEIMNIS ALLER GUTEN SAUCEN HEISST: EINKOCHEN LASSEN !

Erst wenn die Sahne vollständig verbraucht ist, den fertiggestellten Fond hinzugiessen. Auch jetzt wird es eventuell nötig sein, die gesamte Sauce noch einmal einkochen zu lassen. Das erst gibt ihr die richtige Konsistenz.

Das klingt ein wenig kompliziert, ist es aber keineswegs. Nach dieser Grundtechnik werden alle guten Saucen hergestellt. Mehl und Wasser sind überflüssig.

JE STÄRKER EINE SAUCE EINKOCHT, UM SO BESSER WIRD SIE !

INSEL BRIEFE

Lehrbriefe zum Erlernen der feinen Küche für Anfänger und Fortgeschrittene

II/1

LEKTION II

HÜHNER SIND TROTZDEM EINE DELIKATESSE

Der letzte Satz der I. Lektion bezieht sich auf die Wichtigkeit der Butterqualität. Fernand Point, wohl der größte französische Koch der letzten 50 Jahre, hat verlangt, daß für die Zubereitung eines guten Essens nur Butter von allerfeinster Qualität verwendet werden dürfe. Lebte Monsieur Point noch, er hätte es heute wahrscheinlich nicht mehr so leicht, Butter von der verlangten Qualität zu finden. In der Bundesrepublik jedenfalls ist das fast unmöglich.

Wenn Margarinehersteller voll Stolz auf die Tatsache verweisen, daß man ihre Margarine mit geschlossenen Augen von deutscher Markenbutter nicht unterscheiden könne, so spricht das allein gegen unsere Butter. Nur unter großen Mühen finden Landbewohner noch Bauern, die selber buttern - und damit ein leider selten gewordenes Geschmackserlebnis.

Damit soll noch einmal darauf hingewiesen werden, daß die Mühe des Kochens, des besseren Kochens, bereits beim Einkauf anfängt. Das gilt auch für das Huhn.

Seit Hühner, von Geflügelfarmen zu zigtausenden hochgepöppelt und tiefgefroren, billiger sind als Schweinefleisch, haben sie an Attraktion für den Feinschmecker verloren. Zwar brachte es die wissenschaftlich kontrollierte Aufzucht in den Hühnerfabriken mit sich, daß es keine zähen Hennen mehr gibt wie früher, als man sie noch einzeln beim Bauern kaufte. Aber damals hatten sie noch eine andere Eigenschaft, die der Konsument heute kaum noch kennt: Sie schmeckten nach Huhn.

Heute schmecken Hühner im besten Fall nach gar nichts, oft genug aber nach Fisch. Das liegt am Futter. Sogar der kleine Bauer kauft sein präpariertes Hühnerfutter heute säckeweise auf dem Großmarkt für die Landwirtschaft. Eine reine Kornfütterung leistet sich keiner mehr.

Dennoch können Hühner eine Delikatesse sein. Entscheidend für die Qualität einer Poularde, wie das Masthuhn genannt wird, ist die Art, wie man ihr den Garaus machte, und was dann mit dem Tier geschah.

Redaktionelle Leitung: Wolfram Siebeck

Insel Briefe · 813 Starnberg · Postfach 1324 · Postscheckkonto München 448 39-809

INSEL BRIEFE

Lehrbriefe zum Erlernen der feinen Küche für Anfänger und Fortgeschrittene

II/2

Damit man sie schnell verpacken kann, werden Hühner künstlich gekühlt, entweder in kalter Luft oder, am häufigsten, in kaltem Wasser. Die letztere Methode ist aber genau das, was ihnen den letzten Saft und Geschmack nimmt.

Es kommt also darauf an, ein Huhn zu kaufen, das nicht verpackt und höchstens luftgekühlt wurde. Man erkennt es an der absolut trockenen Haut. Die besten Hühner kauft man erfahrungsgemäß auf dem Markt, wo Kleinbetriebe ihre Hühner anbieten. Ein trockenes, möglichst noch nicht ausgenommenes Huhn (das macht der Verkäufer) von 1200 - 1500 g - mehr kann man heute kaum verlangen.

Soll das Huhn nach mehr schmecken als die gegrillten Hühner vom Bahnofensgrill, so gibt es fast nur eine Möglichkeit der Zubereitung, die allerdings in vielen Variationen: das Schmoren.

EIN AUSGEWACHSENES HUHN, DAS GESCHMORT WERDEN SOLL, MUSS VORHER ENTHÄUTET WERDEN !

Das wird leider viel zu selten gemacht, aus Unwissenheit, wie wir glauben; denn Schwierigkeiten macht das überhaupt nicht, wenn man einem Huhn die Haut abzieht. Es ist ganz einfach.

Enthäutet wird das Huhn, weil seine Haut das meiste Fett und sehr viel Cholestrin enthält; und in der Sauce aufgeweichte Hautstücke sind keine Empfehlung für den Koch! Nur wenn ein Huhn im Ganzen gebraten werden soll, also nicht mit Sauce in Berührung kommt, beläßt man ihm die Haut, die dann knusprig braun werden kann.

Die verschiedenen Rezepte für ein geschmortes Huhn beginnen alle gleich: Das Huhn in 6 oder 8 Teile schneiden. Der dicke Rückenwirbel wird mit einem schweren Messer oder einer Geflügelschere herausgeschnitten. Keulen am Rumpf abtrennen, dabei die Gelenkstellen suchen und dort durchschneiden. Bei großen Hühnern die Keulen am mittleren Gelenk noch einmal zerteilen. Die Flügel mit einem Stück Vorderbrust abschneiden. Die Brust der Länge nach am Brustbein entlang halbieren. Alle Stücke enthäuten.

Von jedem Flügel werden die beiden äußeren Glieder abgeschnitten. Sie werden zusammen mit dem kleingeschnittenen Magen, dem Hals, Rückenwirbel und Herz mit etwas Suppengrün, Salz und Pfeffer eine gute Stunde in Wasser ausgekocht. Die so gewonnene Hühnerbouillon konzentriert man zum Schluß durch

Redaktionelle Leitung: Wolfram Siebeck

Insel Briefe · 813 Starnberg · Postfach 1324 · Postscheckkonto München 448 39-809

INSEL BRIEFE

Lehrbriefe zum Erlernen der feinen Küche für Anfänger und Fortgeschrittene

Platzhalter

Redaktionelle Leitung: Wolfram Siebeck

Insel Briefe · 813 Starnberg · Postfach 1324 · Postscheckkonto München 448 39-809

INSEL BRIEFE

Lehrbriefe zum Erlernen der feinen Küche für Anfänger und Fortgeschrittene

II/4

Die nach und nach angebratenen Stücke zu der halbgaren Schlotte in den Schmortopf legen. Das Bratfett in der Pfanne mit dem Rest des Weins ablöschen, vom Pfannenboden alle Rückstände abkratzen und alles in den Schmortopf gießen. Den getrockneten Estragon mit dem Handballen pulverisieren (das intensiviert das Aroma), über die Hühnerstücke streuen. Deckel schließen und auf mittlerer Flamme schmoren lassen bis die Stücke gar sind, was zwischen 25 und 40 Minuten dauern wird.

DA HÜHNERBRUST BEI ZU LANGEM BRATEN ODER SCHMOREN TROCKEN WIRD, GROSSE HÜHNERSCHENKEL ABER ZUM GARWERDEN LÄNGER BRAUCHEN ALS BRUSTSTÜCKE, IST ES WICHTIG, DIE BRUSTSTÜCKE 5 BIS 10 MINUTEN VORHER AUS DEM TOPF ZU NEHMEN UND WARM ZU STELLEN! EINE TROCKENE HÜHNERBRUST IST KEIN UNAUSWEICHLICHES ÜBEL, SONDERN EINE NACHLÄSSIGKEIT DES KOCHS !

Zur Flüssigkeitsmenge, in der die Hühnerstücke geschmort werden, ist noch zu sagen, daß sie bis zur halben Höhe der Fleischstücke reichen soll. Bei schlecht schließendem Topfdeckel ist die verdunstete Menge durch etwas Wein nachzufüllen.

"Trockener" Wein bedeutet übrigens, daß Sie, wenn Sie deutschen Wein verwenden, nur Wein nehmen sollten, der das "Trocken"-Siegel trägt oder "für Diabetiker geeignet" ist. Alle anderen deutschen Weine haben auf Grund eines zu großzügigen Weingesetzes unvergorenen Restzucker zwischen 15 und 50 g pro Liter und sind wegen eines angeblichen Geschmackstrends "lieblich" bis süß. Es empfehlen sich deshalb trockene französische Weine und italienische mit dem Zusatz "secco". Achtung: Den Unterschied zwischen einem billigen, sogenannten Küchenwein und einem guten Tropfen schmeckt man auch aus der Sauce heraus!

Wenn die Hühnerstücke gar sind, werden sie aus dem Topf genommen und warm gestellt.

DIE SAUCE: Die gesamte Schmorflüssigkeit in eine große Pfanne gießen, wenn nötig entfetten (s. I/6) und auf großer Flamme stark einkochen lassen. Dann erst etappenweise die Sahne hinzugeben und, wenn vorhanden, den weißen Kalbsjus. Diese letzten Minuten der Saucenzubereitung sind die entscheidenden. Sie beweisen, ob ein Koch Feingefühl und einen sicheren Geschmack

Redaktionelle Leitung: Wolfram Siebeck

Insel Briefe · 813 Starnberg · Postfach 1324 · Postscheckkonto München 448 39-809

INSEL BRIEFE

Lehrbriefe zum Erlernen der feinen Küche für Anfänger und Fortgeschrittene

Platzhalter

Redaktionelle Leitung: Wolfram Siebeck

Insel Briefe · 813 Starnberg · Postfach 1324 · Postscheckkonto München 448 39-809

INSEL BRIEFE

Lehrbriefe zum Erlernen der feinen Küche für Anfänger und Fortgeschrittene

Platzhalter

Redaktionelle Leitung: Wolfram Siebeck

Insel Briefe · 813 Starnberg · Postfach 1324 · Postscheckkonto München 448 39-809

INSEL BRIEFE

Lehrbriefe zum Erlernen der feinen Küche für Anfänger und Fortgeschrittene

II/7

In gewissen französischen Schlemmerlokalen werden die Hühnerstücke in der letzten Phase des Schmorens vollständig mit dicker Sahne bedeckt, ganz gleich, ob es sich dabei um ein poulet à l' estragon, coq au riesling oder ein Huhn mit Morcheln handelt. Das anschließende Einkochen und Verfeinern der Sauce bedarf allerdings schon einiger Könnerschaft, weil eine große Sahnemenge nicht so leicht zu würzen ist. Diese Variante führt zwar zu unübertrefflichen Resultaten; aber damit ist auch die Grenze überschritten, die die Privatküche von der Restaurantküche trennt.

Wer es dennoch versuchen will, sollte es an zwei kleineren Hühnern für mindestens 6 Personen ausprobieren und die Sauce zum Schluß mit 1 - 2 EL Zitronensaft abschmecken.

Das klassische Rezept für ein in Wein geschmortes Huhn, der

COQ AU VIN

schreibt Rotwein vor, und zwar einen Chambertin. Das ist einer der größten Rotweine der Welt - Napoleon schleppte immer einige Kisten davon mit sich herum - und einer der teuersten. Wenn wir auch gern zugeben wollen, daß ein Huhn in Chambertin noch besser schmeckt, so glauben wir doch, daß auch ein Huhn in einem normal guten, roten Burgunder jedem Koch Ehre machen kann. Er braucht dazu für 4 - 6 Personen

1 großes oder 2 kleine, zerteilte und enthäutete Hühner,
150 g magerer, geräucherter Speck, in schmale, ca. 2 cm
lange Streifen geschnitten
125 g frische, halbierte oder geviertelte Champignons
(je nach Größe)
25 geschälte Perlzwiebeln
1 großes Glas Cognac
1 Flasche guten, roten Burgunder
Butterschmalz, 1 Knoblauchzehe, schwarzer Pfeffer,
1 Lorbeerblatt, 1/2 TL getrockneten Thymian, Muskat,
1 Prise getrockneten Rosmarin

Redaktionelle Leitung: Wolfram Siebeck

Insel Briefe · 813 Starnberg · Postfach 1324 · Postscheckkonto München 448 39-809

LEKTION III FEINES VOM FASAN

Voltaire nannte den Fasan "einen Braten für Götter", und Brillat-Savarin, der sein langes und abwechslungsreiches Leben nur dem Thema Essen und Trinken widmete, stellte ihn an die Spitze aller Vögel. Er machte allerdings eine wichtige Einschränkung: "Nur wenig Sterbliche verstehen es, ihn zur rechten Zeit aufzutischen." Ein Fasan, der zur falschen Zeit gebraten wird, schmecke nicht besser als ein Huhn. Sein Vorzug läge im Aroma, "das sich erst später einstellt."

Damit erwähnte der grosse Feinschmecker einen wichtigen Punkt bei der Zubereitung eines Fasans. Dieser muss nämlich längere Zeit abhängen, bevor er in den Ofen kommt, und zwar so lange, bis er "riecht".

"Haut-gout" nennt man diesen Geruch, und wenn die Stärke des haut-gouts auch vom Geschmack der jeweiligen Esser abhängen sollte, so kommt man doch nicht an der Tatsache vorbei, dass ein Fasan, der nach nichts riecht, auch nach nichts schmeckt.

Es versteht sich von selbst, dass der strenge Geruch eines gut abgehangenen Fasans beim Braten verschwindet und in köstliches Aroma verwandelt wird - man würde diesen Vogel sonst wohl kaum unter die Delikatessen einreihen.

Aber das alles ist ziemlich theoretisch, weil Sie kaum einen Fasan kaufen können, der schon riecht. Moderne Vorstellungen von Nahrungsmittelhygiene und ein entsprechender Geschmackstrend zwingen den Feinschmecker dazu, seinen Fasan zu Hause selber an einem kühlen, luftigen Platz noch mehrere Tage hängen zu lassen, bis er endlich zu einem der feinsten Fleischgerichte verarbeitet werden kann, die es überhaupt gibt.

Doch haut-gout hin, Aroma her; bei aller Wertschätzung, die dieser Vogel zu allen Zeiten bei den Gourmets genoss: er wird viel zu selten gegessen.

Einen aufwendigen und verhältnismässig unattraktiven Gänsebraten bringen unsere Hausfrauen ohne Zögern auf den Tisch - nicht nur zur Weihnachtszeit. Aber die meisten schrecken vor einem gebratenen Fasan zurück. Weil er so trocken ist, sagen sie. Falsch:

INSEL BRIEFE

Lehrbriefe zum Erlernen der feinen Küche für Anfänger und Fortgeschrittene

III/2

EIN JUNGER FASAN IST NIE TROCKEN. ER WIRD NUR TROCKENGEBRATEN !

Das ist nämlich das Hauptproblem bei diesem Vogel: Viele Köche braten ihn zu lange. Darauf reagiert er dann wie ein Rinderfilet; er wird trocken und ist damit ruiniert.

Dabei lässt sich dieser Fehler leicht vermeiden, indem man einen Fasan brät, wie man ein Frühstücksei kocht: Immer im gleichen Geschirr, bei immer gleicher Temperatur und immer gleich lang: Zirka 30 - 45 Minuten.

Genau lässt sich die Bratzeit jedoch nicht angeben. Die hängt von Ihrem Ofen ab. Nicht davon, ob Sie mit Gas oder elektrisch kochen. Ein Gasherd ist zwar vorzuziehen für alle Gerichte, die schnell erhitzt werden müssen, wohingegen Dinge, die lange kochen sollen, besser auf einem Elektroherd zubereitet werden. Aber beim Backofen, und darum geht es beim Fasan, ist nur wichtig, wie heiss er wird. Und das hängt eher vom Alter und der Qualität des Ofens ab als von der Frage, womit er beheizt wird.

Auf jeden Fall sollten Sie die Bratzeit mit der Uhr kontrollieren!

Bei einem 2 kg schweren Rinderbraten kommt es auf 15 Minuten mehr oder weniger nicht so an. Bei kleinen Vögeln aber können schon 3 - 5 Minuten über Gelingen oder Misslingen entscheiden! Scheitert also Ihr erster Fasan an der Bratzeit, das heisst, ist seine Brust trocken, so reduzieren Sie beim nächsten Mal die Bratzeit.

EINKAUF:

Der zweite entscheidende Punkt ist das Alter des Fasans. Nur junge Vögel sind zart und saftig. Wenn Sie keinen Geflügelhändler haben, dem Sie vertrauen können, so achten Sie auf folgendes:

Am Fasanenbein, ungefähr 3 - 4 cm über dem Fuss, befindet sich ein sogenannter Sporn, ein nach hinten gerichteter, dornähnlicher Auswuchs, wie ihn auch Hühner haben. Dieser Sporn darf auf keinen Fall lang und spitz sein, sondern klein und stumpf, sonst haben Sie einen alten Vogel in der Hand. Hat der aber schon mal die Kerzen auf seinem Geburtstagskuchen ausgeblasen, kriegen Sie ihn nur noch in der Suppe weich.

EIN FASAN, DER EINE DELIKATESSE SEIN SOLL, DARF KEIN JAHR ALT SEIN !

Redaktionelle Leitung: Wolfram Siebeck

Insel Briefe · 813 Starnberg · Postfach 1324 · Postscheckkonto München 448 39-809

INSEL BRIEFE

Lehrbriefe zum Erlernen der feinen Küche für Anfänger und Fortgeschrittene

III/3

ZUBEREITUNG (INNEN): Den gerupften und ausgenommenen Vogel würzt man von innen mit einer Mischung aus schwarzem Pfeffer, einigen Körnern Piment und 4 Wacholderbeeren - alles frisch im Mörser zerstoßen. Nicht zu zaghaft salzen.

(AUSSEN): Brust und Schenkel werden mit dünnen Scheiben fetten, gesalzenen Räucherspeck belegt und mit dünnem Bindfaden fest umwickelt. Das ist alles.

Füllungen sind gut für Tauben oder Gänse; raffinierte Gewürze braucht man dort, wo der Eigengeschmack nicht ausreicht oder übertönt werden soll. Wildgeflügel, wie der Fasan, hat beides nicht nötig.

Der "bardierte" Fasan (= mit Speck umwickelt) wird in einer schweren Pfanne in heissem Butterschmalz von allen Seiten angebraten, bis er gleichmässig goldbraun ist (5 - 7 min). War der Speck nur schwach geräuchert, sollte man jetzt auch von aussen vorsichtig salzen.

Dann legt man den Fasan auf die Seite in eine hochwandige, viereckige Blechpfanne, in eine sogenannte Reine, oder in eine ovale, gusseiserne, emaillierte Auflaufform.

Das ausgelassene Speckfett in der Bratpfanne giesst man weg und löscht den Bratsatz mit etwas trockenem Weisswein ab. Einkochen lassen und dabei mit dem Holzlöffel alle Bratrückstände vom Pfannenboden loskratzen und über den Fasan giessen.

Die Reine auf den mittleren Rost des heissen Backofens schieben. (Je nach Ofenqualität zwischen 210° und 250° vorheizen.) Nach 10 Minuten Bratzeit den Fasan auf die andere Seite legen, mit heisser Butter übergiessen. Nach weiteren 10 Minuten den Speck entfernen, noch einmal heisse Butter dran und den Vogel mit der Brust nach oben die letzten 10 bis 20 Minuten gar braten lassen.

In der letzten Bratphase kann es nötig sein, den Fasan auf den obersten Rost des Backofens zu schieben. Das aber müssen Sie selber entscheiden. Es hängt alles vom Ofen ab. Es lässt sich auch nicht sagen: bei diesem Ofen ist das nötig, bei jenem nicht. Vielleicht schliesst Ihre Backofentür nicht richtig, und es entsteht Wärmeverlust; vielleicht wohnen Sie auf dem Lande, wo zur Hauptkochzeit mit Stromschwankungen zu rechnen ist; vielleicht haben Sie einen brandneuen Herd, der heizt wie die Hölle.

Jedenfalls soll die Brust von aussen goldbraun (nicht dunkel) gebraten, innen aber noch saftig sein. Den richtigen Zeitpunkt erkennt man folgendermassen:

Redaktionelle Leitung: Wolfram Siebeck

Insel Briefe · 813 Starnberg · Postfach 1324 · Postscheckkonto München 448 39-809

INSEL BRIEFE

Lehrbriefe zum Erlernen der feinen Küche für Anfänger und Fortgeschrittene

III/4

Mit dem Messer dort einschneiden, wo das Bein am Körper sitzt, so als wollten Sie tranchieren. Dort wird nun Fleischsaft austreten. Dieser muss rosig sein! Dann ist die Brust, auf die es ja ankommt, schon weiss aber noch saftig - gerade richtig! Ist die heraustretende Flüssigkeit noch ziemlich rot, muss der Vogel für weitere 5 oder 10 Minuten zurück in den Ofen. Ist sie jedoch schon klar oder gelb, hat der Fasan zu lange gebraten.

SAUCENZUBEREITUNG: Legen Sie den Fasan auf eine vorgewärmte Platte. Die Reine mit trockenem Weisswein ablöschen und auf dem Herd einkochen lassen (s. I/6). Braunen Kalbsjus hinzugeben (I/2) oder einen Fond, den Sie vorher aus den Flügeln, Magen, Herz und Leber des Vogels zubereitet haben (I/4). Wieder einkochen und abschmecken. 1 EL Madeira dazu.
Fertig.

Es ist nicht viel, was da an Sauce entsteht, und das bisschen reicht natürlich nicht aus (und ist auch zu schade dazu), um über Kartoffelpüree gegossen zu werden. Deutsche Esser mögen aber am liebsten Kartoffelpüree und Sauerkraut zum Fasan (mit einem Schuss Weisswein gekocht, weshalb es euphemistisch Weinkraut genannt wird.)

Uns ist das etwas zu deftig für ein so feines Fleisch. Deshalb empfehlen wir "Croutons", entrindete und in Butter goldbraun geröstete Scheiben Weissbrot, auf die wir die Fasanenstücke legen. In der feinen Küche werden die Keulen erst gar nicht mitserviert, da sie längst nicht an den Wohlgeschmack der Brust heranreichen.

Als Beilage empfehlen sich entweder kleine Zuckererbsen, die im Herbst und Winter, der Fasanenzeit, allerdings wohl kaum frisch zu haben sind, oder, weil Bitteres ebenso gut zum Geschmack des Fasans passt, Chicorée, mit Räucherspeck angeschmort und in wenig Bouillon gar gedünstet.

CHICOREES MÜSSEN HALBIERT UND IHRE ÄUSSEREN BLÄTTER ENTFERNT WERDEN, WEIL SIE SONST NICHT VOR 2 STUNDEN GAR WERDEN!

Redaktionelle Leitung: Wolfram Siebeck

Insel Briefe · 813 Starnberg · Postfach 1324 · Postscheckkonto München 448 39-809

INSEL BRIEFE

Lehrbriefe zum Erlernen der feinen Küche für Anfänger und Fortgeschrittene

III/5

Auch so dauert das Garwerden noch gut 40 Minuten! Salzen nicht vergessen, und zum Schluss glasieren, das heisst, bei offenem Deckel alle Flüssigkeit einkochen lassen und eine Prise Zucker dazugeben, dass die Chicorées schliesslich mit einem Film eingekochten Schmorsaftes überzogen sind.

Auf die gleiche Art und mit den gleichen Beilagen werden auch Rebhühner zubereitet. Obwohl sie kleiner sind, brauchen sie zum Garwerden fast genau so lange wie Fasane. Weil all diese Vögel nur im Herbst und Winter geschossen werden dürfen, wenn der Wein reif ist, werden sie gern mit Weintrauben serviert: "Auf Winzerart".

Die Trauben gibt man der Sauce erst in den letzten Minuten bei, und zwar geschält und entkernt! Auch dürfen es keine süssen Tafeltrauben sein sondern möglichst säuerliche.

Die Variationsmöglichkeiten bei der Zubereitung von Wildgeflügel beschränken sich, da ja deren Eigengeschmack das Wichtigste ist, vernünftigerweise auf die Saucen. So zum Beispiel beim

FASAN AUF ENGLISCHE ART

Anstelle von Madeira wie beim Grundrezept verwendet man hierbei trockenen Sherry und würzt den entfetteten Bratensatz mit gemahlenden Gewürznelken.

Wenn auf Kartoffelpüree als Beilage nicht verzichtet werden kann, braucht man eine grössere Menge Sauce. Dafür verdoppelt oder verdreifacht man die Menge des Fonds. Man bereitet ihn zur Hälfte aus Hühnerklein und Reh- oder Hirschfleisch (s. I/4 + I/5). Oder, was ideal wäre, aus einem alten Fasan, der, wenn es ihn gibt, billiger ist als ein junger. Man zerschneidet ihn in möglichst kleine Stücke (mit Haut und Knochen) und bereitet daraus den Fond.

Wer grundsätzlich eine Sahneseauce vorzieht, hat es einfacher: Den Bratensatz mit Rotwein anstatt mit Weisswein ablöschen (geschmacklich ist der Unterschied geringer als man annimmt. Aber hier kommt es auf die Farbe an.), einkochen lassen und etappenweise mit dicker (!) Sahne und Fond auffüllen. Dabei häufig abschmecken und immer wieder einkochen.

INSEL BRIEFE

Lehrbriefe zum Erlernen der feinen Küche für Anfänger und Fortgeschrittene

III/6

Ebenfalls mit viel Sahne kocht man ein

NORMANNISCHES REBHUHN (Perdrix à la Normande). "Normande" bedeutet immer mit Sahne und meistens mit Calvados.

Das Huhn wie einen Fasan vorbereiten und auf dem Herd anbraten bis es goldbraun ist. Den Speck entfernen und das Huhn der Länge nach halbieren.

In einer feuerfesten Form hat man inzwischen 1 oder 2 in Scheiben geschnittene, feste, säuerliche Äpfel in Butter fast gar gedünstet. Diese würzt man vorsichtig mit Nelkenpulver, legt die beiden Rebhuhnhälften darauf, salzt und pfeffert diese jetzt auch von aussen und übergiesst alles mit einem grossen Glas Calvados und 1/4 l dicke (!) Sahne.

Danach deckt man die Form mit Alufolie ab und schiebt sie für 30 Minuten auf den mittleren Rost des vorgeheizten Ofens (220°).

Wenn die Rebhuhnhälften gar sind, wird die Sauce wegen der Sahne immer noch eine sehr helle Farbe haben. Deshalb sind wir der Ansicht, hier sei ein Bruch mit den klassischen Regeln der Kochkunst gerechtfertigt und empfehlen einen braunen Fond oder, besser noch, einen braunen Jus.

Die etwas ungewohnte Zusammenstellung von Fleisch und Äpfeln macht die geschmackliche Abrundung der Sauce nicht gerade einfach, auch deshalb, weil Äpfel sehr unterschiedlich schmecken können. Beschränken Sie sich trotzdem auf SALZ und PFEFFER, eventuell NELKENPULVER und MUSKAT, und versuchen Sie es nicht mit zusätzlichen Gewürzen!

Sie landen sonst schnell in der exotischen Ecke, weil ja Zimt, Ingwer, usw. scheinbar so gut zu Äpfeln passen. Solche Gewürze gehören aber nicht an eine Speise, die aus dem Norden Frankreichs stammt.

(Das Rezept lässt sich, wie alle Rebhuhnrezepte, ebenfalls mit einem Fasan zubereiten.)

Redaktionelle Leitung: Wolfram Siebeck

Insel Briefe · 813 Starnberg · Postfach 1324 · Postscheckkonto München 448 39-809

INSEL BRIEFE

Lehrbriefe zum Erlernen der feinen Küche für Anfänger und Fortgeschrittene

IV/1

LEKTION IV

WIE MAN DIE KARTOFFEL IN DEN ADELSTAND ERHEBT

Die Kartoffel ist gesunder als man glaubt und hat weniger Kalorien als allgemein angenommen wird. Dennoch ist viel gegen das Kartoffelessen einzuwenden - wenn es in der in Deutschland üblichen Form geschieht: als Salzkartoffel.

Schon aus geschmacklichen Gründen ist jede andere Zubereitungsart vorzuziehen; vor allem aber ist die Salzkartoffel die Hauptursache für die berühmten Saucen der deutschen Küche. Denn weil sie trocken ist und verhältnismässig wenig Eigengeschmack hat, braucht die Salzkartoffel mehr Sauce als andere Zubereitungsarten. Aber nur die wenigsten Fleischgerichte ergeben so viel Sauce, dass diese nicht künstlich verlängert werden müsste.

Abgesehen von Ragoûts, Boeuf Bourguignon oder ähnlichen Fleischgerichten, die mariniert werden und schon von der Marinade her über genügend Saucenbasis verfügen, gibt es eigentlich nur eine Art von Speise, bei der Salzkartoffeln berechtigt sind: Gekochter Fisch.

Wir wollen auch nicht verschweigen, dass gekochte, grosse Kartoffeln, die vorher zerschnitten wurden, damit sie gleichmässig garen, nicht gerade einen Anblick bieten, den man von der feinen Küche erwartet. Dort werden Kartoffeln, wenn sie schon gekocht werden, mit dem Messer zurechtgeschnitzt, bis sie alle eine gleichmässige, hübsche, ovale Form von höchstens Eigrösse haben.

Ähnlich präpariert man übrigens auch Karotten, die niemals einfach nur in Stücke geschnitten sondern an den Enden zusätzlich abgerundet werden. Für Privathaushaltungen allerdings, die keinen billigen Küchenlehrling zum Karotten- und Kartoffelschnitzen haben, ist dieses Problem zugegebenermassen nicht so einfach zu lösen.

Am plausibelsten ist der Verzicht auf Salzkartoffel bei kurzgebratenem Fleisch, bei Wildgeflügel und feinen Innereien wie Kalbsleber, -hirn und -bries. Die internationale Küche serviert daher häufig die überall beliebten Pommes frites, wogegen vom Geschmack her gar nichts zu sagen wäre - wenn sie nicht geradezu Kalorienbomben wären. Wer auf das Eisbein verzichtet, um nicht dick zu werden und stattdessen ein Steak mit Pommes frites isst, hat nicht viel gewonnen.

Ein Gratin von Kartoffeln (gratinieren = überbacken) ist zwar auch nicht kalorienarm, aber es gehört in eine Geschmacks-kategorie, wo solche Überlegungen dann doch nicht mehr zählen.

Redaktionelle Leitung: Wolfram Siebeck

Insel Briefe · 813 Starnberg · Postfach 1324 · Postscheckkonto München 448 39-809

INSEL BRIEFE

Lehrbriefe zum Erlernen der feinen Küche für Anfänger und Fortgeschrittene

Platzhalter

Redaktionelle Leitung: Wolfram Siebeck

Insel Briefe · 813 Starnberg · Postfach 1324 · Postscheckkonto München 448 39-809

INSEL BRIEFE

Lehrbriefe zum Erlernen der feinen Küche für Anfänger und Fortgeschrittene

Platzhalter

Redaktionelle Leitung: Wolfram Siebeck

Insel Briefe · 813 Starnberg · Postfach 1324 · Postscheckkonto München 448 39-809

INSEL BRIEFE

Lehrbriefe zum Erlernen der feinen Küche für Anfänger und Fortgeschrittene

IV/4

Beim Gratin Dauphinois verzichtet man auf Sahne und Eier, begnügt sich also mit Milch und legt die Kartoffelscheiben nur in zwei Lagen aus. Auch streut man den Käse nicht so dick wie beim Gratin Savoyarde. Dadurch wird der gold-gelbe Ton der Oberfläche nicht gelingen; das Gratin backt richtig braun. Auch backen die Kartoffelscheiben bei dieser Version leicht am Boden und an den Rändern an. Das ist jedoch nicht nur nicht schlimm, manche Esser mögen diese braunen Kartoffelscheiben besonders gern.

Jedenfalls kann ein Gratin bei einer Ofentemperatur von nur 180° in einer gut ausgebutterten Form nicht anbrennen.

Mit dem gleichen Namen - GRATIN DAUPHINOIS - wird eine Variation bezeichnet, die geschmacklich in eine andere Richtung geht. Dabei wird völlig auf Käse verzichtet, die Milch aber wieder mit Sahne angereichert. Gewürzt wird nicht mit Muskat, sondern zwischen die beiden Lagen Kartoffelscheiben wird fein zerriebener, getrockneter Thymian eingestreut. Es ist dieses Gericht vor allem zu empfehlen bei Speisen, zu denen Käse nicht passt: Enten und Wildgeflügel.

Wieder mit Käse, aber an Stelle von Milch und Sahne mit Hühnerbrühe aufgeschüttet, wird eine andere Variation, das

GRATIN DU BUGEY kommt ohne Milch und Sahne aus. Als Flüssigkeit wird dabei eine kräftige Hühnerbrühe verwendet. Statt mit Butterflocken bedeckt man den Käse auf der Oberfläche mit Hühnerfett.

GRATIN MIT STEINPILZE Für dieses aromatische Gratin nimmt man nur getrocknete Pilze, die man mindestens 1 1/2 Stunden vorher in Wasser einweicht. Sie haben einen intensiveren, würzigeren Geschmack als frische Pilze (deren Vorzüge woanders liegen).

Redaktionelle Leitung: Wolfram Siebeck

Insel Briefe · 813 Starnberg · Postfach 1324 · Postscheckkonto München 448 39-809

INSEL BRIEFE

Lehrbriefe zum Erlernen der feinen Küche für Anfänger und Fortgeschrittene

IV/5

Theoretisch kann man nach dem Gratin-Prinzip unzählige Variationen herstellen. Hier haben vor allem Köche mit Phantasie und Experimentierfreude Gelegenheit, ihr Talent unter Beweis zu stellen.

Zu Wildgeflügel, aber auch zu Hasen und Kaninchen, empfehlen wir ein Gratin nach Art des Gratin Dauphinois, das mit einer Masse gefüllt wird, die man aus der zerdrückten, rohen Leber des jeweiligen Tieres und bulgarischem Schafskäse vermischt.

Gratins dürfen nie sehr hoch sein. Wenn Sie 6 Personen zu Tisch haben, brauchen Sie eine entsprechend grosse Form. Liegen die Kartoffelscheiben nämlich in einer kleinen Form hoch aufeinander, kann es passieren, dass die Flüssigkeit nicht genügend verkocht, und das Gratin wird pappig. Ausserdem werden die in der Mitte liegenden Kartoffeln erst viel später gar als die an der Oberfläche oder auf dem Boden der Form.

Das muss man bei einem Kartoffelaufbau berücksichtigen! Er unterscheidet sich vom Gratin durch die Höhe. Einen Auflauf kocht man in einer hohen Souffléform (mit geraden Wänden) oder in einem feuerfesten Glastopf.

Als Füllung für einen Kartoffelaufbau geht praktisch alles: Enthäutete und kleingeschnittene Tomaten (Basilikum oder Thymian),

Gurken (Dill oder Estragon),

Pilze jeder Art (frische Pilze müssen vorher extra angebraten werden, damit sie den grössten Teil ihres Wassers verlieren),

Blattspinat (mit Parmesan), ebenfalls vorkochen, und schliesslich Fischstücke oder Hackfleisch. Doch das gehört dann schon zu den Eintopfgerichten.

Für alle Gratins wie auch für Aufläufe nur festkochende Salatkartoffeln verwenden!

Mehlige Kartoffeln braucht man nur für Klösse, Knödel und Kartoffelpüree.

Redaktionelle Leitung: Wolfram Siebeck

Insel Briefe · 813 Starnberg · Postfach 1324 · Postscheckkonto München 448 39-809

INSEL BRIEFE

Lehrbriefe zum Erlernen der feinen Küche für Anfänger und Fortgeschrittene

Platzhalter

Redaktionelle Leitung: Wolfram Siebeck

Insel Briefe · 813 Starnberg · Postfach 1324 · Postscheckkonto München 448 39-809

INSEL BRIEFE

Lehrbriefe zum Erlernen der feinen Küche für Anfänger und Fortgeschrittene

V/1

LEKTION V

EINE FLASCHE ROTWEIN UND EIN STÜCKCHEN BRATEN

Noch vor 200 Jahren schien Rindfleisch nicht hoffähig gewesen zu sein. Als Richelieu, der damalige Marschall von Frankreich und ein Urneffe des berühmten Kardinals, bei seinem Koch im besetzten Deutschland ein Festessen für 25 gefangene ostfriesische Prinzen bestellte (damals lachte man nicht über die Ostfriesen, sondern servierte ihnen das Feinste, was Küche und Keller zu bieten hatten - jedenfalls wenn sie Prinzen waren), lamentierte der Küchenchef: "Wir haben nichts, aber auch gar nichts zu essen!"

"Und die Hörner, die ich an meinem Fenster vorübergehen sah?", fragte der Marschall. "Aber das war doch nur ein Rind!" lautete die verständnislose Antwort.

Da entwarf Richelieu vor seinem staunenden Koch ein Menu, das von der Vorspeise bis zum letzten Gang aus Rindfleisch bestand. Dieser Speisezettel existiert noch heute. Er leitete eine Entwicklung ein, an deren vorläufigen Ende der heutige Kilopreis für Ochsenfilet steht: Es ist das teuerste Fleisch auf dem Markt.

Dabei ist es manchmal sein Geld nicht wert, vor allem dann nicht, wenn es der Metzger nicht abhängen lässt (wodurch es an Wasser, also auch an Gewicht verliert). In noch stärkerem Masse gilt das für die weniger zarten Stücke des Rindes, die meistens schon 8 Tage nach dem Ochsentod in eine Einkaufstasche und von da zwischen die Zähne der Familie wandern, von wo sie nur mit Hilfe eines Zahnstochers wieder zu entfernen sind.

Nichtabgehangenes Fleisch schrumpft beim Braten oft um die Hälfte seiner ursprünglichen Grösse ein! Mit anderen Worten: Über das Gelingen eines Bratens entscheidet zuerst einmal der Metzger.

Die zweite, wichtige Voraussetzung ist ein guter Schmortopf (s. INSEL BRIEFE, S. 4 u. 5)

Der klassische Schmorbraten heisst

Redaktionelle Leitung: Wolfram Siebeck

Insel Briefe · 813 Starnberg · Postfach 1324 · Postscheckkonto München 448 39-809

INSEL BRIEFE

Lehrbriefe zum Erlernen der feinen Küche für Anfänger und Fortgeschrittene

V/2

BOEUF A LA MODE

Das dazugehörige Fleisch stammt vom Schwanzstück des Ochsen, auch "Rose" oder "Blume" genannt. Wenn es sich um ein durch und durch mageres Stück handelt, muss es mit langen, dicken Speckstreifen gespickt werden, die man vorher mit Salz, Pfeffer und feinen Kräutern gewürzt hat, normalerweise mit gehackter Petersilie und zerriebenem Thymian sowie etwas durchgepresstem Knoblauch.

Für 6 Personen sind 2 1/2 kg Fleisch nicht zuviel, da es auch kalt oder aufgewärmt vorzüglich schmeckt.

Zutaten:

- 24 Schalotten
- 8 mittelgrosse Karotten
- 2 enthäutete Tomaten
- 1 grosser, zerhackter Kalbsknochen
- 100 g geräucherter, durchwachsener Speck, gewürfelt
- 50 g fetter Speck
- 100 g Butter
- 1/2 Tasse Cognac
- Schweineschmalz
- 1 Kräuterbündel, bestehend aus: Thymian, 1 Lorbeerblatt, 1 fingerlanges Stück vom weissen Ende einer Lauchstange, 1 ebenso langes Stück Sellerie, 1/2 Karotte
- Bouillon
- Jus (s. I/2)

Für die Marinade:

- 1/2 Flasche kräftiger Rotwein
(Burgunder, Cote du Rhone, Dole)
- 2 Zwiebeln, in Scheiben geschnitten
- 1 Karotte, " " "
- 3 zerriebene Lorbeerblätter
- 1 TL getrockneter Thymian
- Knoblauch, Petersilie

Weissen und schwarzen Pfeffer, sowie einige Körner Piment zusammen im Mörser zerstossen (die Mischung ist raffinierter als eine einzige Pfeffersorte) und das Fleisch damit einreiben; dabei die groben Teilchen möglichst einmassieren. Grosszügig salzen.

In die Marinade legen und 6 Stunden bei Zimmertemperatur - oder 24 Stunden im Eisschrank - liegen lassen und häufig wenden.

Redaktionelle Leitung: Wolfram Siebeck

Insel Briefe · 813 Starnberg · Postfach 1324 · Postscheckkonto München 448 39-809

INSEL BRIEFE

Lehrbriefe zum Erlernen der feinen Küche für Anfänger und Fortgeschrittene

V/3

Den fetten Speck in einer Pfanne auslassen und wegwerfen. In dem Speckfett die gehäuteten aber ganzen Schalotten und die in Stücke geschnittenen Karotten bei mittlerer Hitze sanft anbraten.

Danach in einer feuerfesten, flachen Form bei 180° im Ofen 30 Minuten gardünsten lassen, wobei darauf zu achten ist, dass das Gemüse nie ohne Flüssigkeit ist (Bouillon)! Beiseite stellen.

An dieser Stelle möchten wir noch einmal das Menu des Marschall Richelieu in Erinnerung bringen, der seinen Koch an entsprechender Stelle schriftlich anwies: "Die Karotten bitte ich schön zu schnitzen, wegen der Deutschen."

Schön geschnitzt werden sie in feinen Küchen auch heute noch (s. IV/1). Dies nur zur Anregung für den Fall, dass Sie ostfriesische Prinzen zu Gast haben oder aber mit der haut-cuisine konkurrieren wollen.

Was die Schalotten angeht, so ist es leider so, dass normale, grosse Zwiebeln einfach nicht halb so gut sind, viel später gar werden und sich nicht in passend kleine Zwiebelchen zurechtschnitzen lassen.

Zum Originalrezept des Boeuf à la mode gehören auch noch kleine, weisse, auf französisch navets genannte Rübchen. Leider können wir Ihnen keine Hoffnung machen, diese irgendwo aufzutreiben. (Für gegenteilige Informationen wären wir dankbar.)

Das Fleisch wird aus der Marinade genommen und abgetrocknet. Die Marinade durchsieben und aufheben.

Das Fleisch in sehr heissem Schweineschmalz in einer schweren Pfanne von allen Seiten anbraten. Dabei geht es nicht darum, dass sich die Poren sofort schliessen wie beim Filet, sondern dass sich eine braune Kruste bildet, die später beim Schmoren ihr Aroma an die dabei entstehende Sauce wieder abgibt.

Ist das Fleisch schön braun, wird es in der Pfanne mit dem Cognac übergossen und angezündet, wobei die Pfanne leicht geschüttelt wird. Es empfiehlt sich, den Cognac etappenweise anzuschütten.

Das Fleisch aus der Pfanne nehmen und den Bratensatz mit etwas Bouillon ablöschen.

Redaktionelle Leitung: Wolfram Siebeck

Insel Briefe · 813 Starnberg · Postfach 1324 · Postscheckkonto München 448 39-809

INSEL BRIEFE

Lehrbriefe zum Erlernen der feinen Küche für Anfänger und Fortgeschrittene

V/4

Nehmen Sie jetzt Ihren grossen Schmortopf, lösen darin die Butter auf und lassen darin das Gemüse aus der Marinade andünsten. Darauf legen Sie das Fleisch, den Kalbsknochen, die Tomaten, das Kräuterbündel und die Speckwürfel.

Den abgelöschten Bratensatz, die Marinade und eventuell noch etwas Bouillon dazugiessen, so dass das Fleisch bis zu einem Drittel in Flüssigkeit liegt.

Den Schmortopf gut verschliessen und bei 175° 3-4 Stunden (das hängt von der Fleischqualität ab) im Ofen garen lassen. Von Zeit zu Zeit wenden. Bei einem Topf mit schlecht schliessendem Deckel wird mit der Zeit die Flüssigkeit einkochen. Dann wieder etwas Bouillon nachgiessen.

Ist das Fleisch gar, nimmt man es aus dem Topf und stellt es warm. Die Sauce wird durchgeseiht, wobei man das Gemüse gut auspresst, bevor man es wegwirft. Dann entfettet man die Sauce, indem man das Fett entweder vorsichtig abgiesst oder -schöpft, oder mit Küchenkrepp (oder Klopapier) absaugt.

Einkochen lassen, bis die richtige Quantität erreicht ist. Braunen Jus hinzugeben. In dieser Sauce wärmt man nun die vorbereiteten Schalotten und Karotten auf und garniert sie, wenn sie heiss sind, um den Braten herum. Den feuchtet man mit etwas Sauce an; den Rest serviert man in einer Saucière.

Die Schalotten und Karotten machen weiteres Gemüse als Beilage unnötig. Dennoch passt ein Lauch-Gratin dazu so gut, dass wir dieses in Wein gedünstete und mit Käse überbackene Gemüse allen Feinschmeckern empfehlen, deren Backofen gross genug ist, dass er neben dem Schmortopf auch noch die Gratinform aufnehmen kann.

Im Gegensatz zum Boeuf à la mode ist das FILET WELLINGTON sehr in Mode. Wer es seinen Gästen vorsetzt, kann sicher sein, dass es von allen als das gewürdigt wird, was es ist: Einer der teuersten, feinsten, aber auch delikatesten Leckerbissen.

INSEL BRIEFE

Lehrbriefe zum Erlernen der feinen Küche für Anfänger und Fortgeschrittene

V/5

Wie schon der Name sagt, ist es eine Erfindung des Herzogs von Wellington, der gemeinsam mit Blücher den Kaiser Napoleon bei Waterloo in die Flucht schlug. Ob er vor oder nach der Schlacht auf die Idee kam, ein ganzes Rinderfilet in Teig einbacken zu lassen, und ob er Blücher dazu einlud (mit einer Anweisung an seinen Koch: "Und schnitzen Sie die Trüffel recht schön, wegen des Deutschen!"), ist nicht bekannt. Bekannt ist jedoch die Zubereitungsart:

Für ein Filet Wellington, das sechs Personen Freude machen, sie aber nicht sättigen soll, da Sie Ihren Gästen vorher eine Suppe und nachher eine Käseplatte anbieten, für ein Filet Wellington also, von dem jeder Gast eine zwei Zentimeter dicke Scheibe kriegt, brauchen Sie

1000 g Rinderfilet
300 g Champignons
75 - 100 g Gänseleberpastete
3 Schalotten
1 1/2 Pakete tiefgefrorener Blätterteig
1/2 Tasse Madeira
3 EL Butter
1 EL Tomatenmark
1 Eigelb
Salz und Pfeffer
(eventuell: 1 kl. Dose schwarze, franz. Trüffel)

Es empfiehlt sich, das Fleisch beim Metzger vorzubestellen, damit Sie auch garantiert ein Filet-Mittelstück bekommen; nicht das dünne Ende oder den dicken Anfang. Das Mittelstück ist gleichmässig dick und wird deshalb auch gleichmässig gar. Dieses Fleisch, das von allen Häuten gesäubert sein muss, wird in 1 EL heisser aber nicht brauner Butter von allen Seiten angebraten, auch an den Enden, so dass sich die Poren schliessen und der Saft nicht mehr austreten kann. Beiseite stellen.

In der gleichen Butter lassen Sie jetzt auf schwachem Feuer eine sehr fein gehackte Schalotte gar werden, ohne dass sie braun wird. Ein wenig getrockneter Thymian und 1 kl., zerriebenes Lorbeerblatt hinzufügen, mit Bouillon ablöschen. Einkochen lassen und mit Jus aufgiessen. Pfeffern. Durchsieben und mit Madeira auffüllen. Kurz kochen lassen.

INSEL BRIEFE

Lehrbriefe zum Erlernen der feinen Küche für Anfänger und Fortgeschrittene

V/6

Die Sauce kann noch mit feingehäckten Trüffeln verbessert werden, die man natürlich erst nach dem Durchsieben hinzugibt.

Während die Sauce köchelt und das angebratene Filet abkühlt, hacken Sie die restlichen 2 Schalotten und die geputzten und abgetrockneten Champignons so klein, wie es überhaupt geht. Da Sie das mit der Hand machen sollen, ist es zwar ein bisschen mühsam, aber wer hat gesagt, das Kochen eine Spielerei sei!

Nun lässt man in einer schweren, grossen Pfanne 2 EL Butter heiss werden. Darin die gehackten Schalotten gar aber nicht braun werden lassen. Die Champignons hinzugeben und, jetzt auf grosser Flamme, fast gar werden lassen. Das Tomatenmark dazu; salzen, pfeffern, und darauf achten, dass möglichst viel der sich bildenden Flüssigkeit verkocht. Beiseite stellen. Diese Masse heisst Duxelles, und in der feinen Küche verwendet man sie oft als Garnitur oder Füllung.

Das inzwischen kalt gewordene Filet mit frisch zerstoßenem, schwarzen Pfeffer einreiben und salzen.

Nun nimmt man die Gänseleberpastete und bestreicht damit die Oberseite des Fleischstücks. Diese Pastete kann, muss aber nicht unbedingt, eine original Strassburger Gänseleberpastete (Fois Gras) sein. Es gibt auch billigere, allerdings weniger feine Produkte, die hier ihren Zweck halbwegs erfüllen. Auf das damit bestrichene Fleisch legen Sie die Duxelles.

In der Zwischenzeit haben Sie den Blätterteig auftauen lassen und ihn zu einem Rechteck von 4 mm Stärke ausgerollt - nicht dünner! Darin wickeln Sie das bratfertige Filet so ein, dass die Teigränder unter dem Teig zusammenstossen.

Vorher hat man von dem Teig einige schmale Streifen abgeschnitten, die man zur Dekoration kreuzweise auf das eingewickelte Filet legt.

Das Ganze bestreicht man mit dem Eigelb und schiebt es in den auf 210° vorgeheizten Ofen auf den untersten Rost. Wie bei anderem Blätterteiggebäck auch, genügt dafür eigentlich das Backblech. Weil es aber passieren kann, dass die Teighülle an einer Stelle undicht wird und etwas von der Füllung herausquillt, ist es ratsam, unter das Filet eine Alu-Folie mit hochgebogenen Rändern zu legen, so dass die austretende Masse aufgefangen werden kann.

INSEL BRIEFE

Lehrbriefe zum Erlernen der feinen Küche für Anfänger und Fortgeschrittene

V/7

Nach 30 - 35 Minuten ist das Fleisch gar. Wenn man es anschneidet, muß es innen noch rosa und sehr saftig sein.

Es völlig durchzubraten hieße, das Fleisch ruinieren!

Sollte der Teig nach einer Bratzeit von ungefähr 20 Minuten immer noch weiß sein, darf man das Filet auf den mittleren Rost stellen. In perfektem Zustand muß es gold-gelb gebacken sein, daß allein schon der pure Anblick Ihren Gästen das Wasser im Munde zusammenlaufen läßt!

Inzwischen wird die Sauce wieder erhitzt und abgeschmeckt. Das fertige Filet servieren Sie auf einer schönen Platte und übergießen es mit der Sauce. Diese sollte dunkel und sämig sein, und da zu einer solchen Delikatesse wie einem Filet Wellington Kartoffeln, Nudeln oder Reis einfach zu gewöhnlich wären, brauchen Sie nur sehr wenig Sauce. Sie können sie also stark reduzieren, was ihrer Qualität zugute kommt.

Es versteht sich von selbst, daß der Wein, den Sie zum Filet Wellington servieren, ebenfalls außergewöhnlich sein sollte. Ein roter Bordeaux oder Burgunder, Schloßabzug bzw. von einer guten Lage, darf es schon sein.

Das erwarten nicht nur Ihre Gäste, sondern Sie sollten das geglückte Essen auch selber gebührend feiern.

Redaktionelle Leitung: Wolfram Siebeck

Insel Briefe · 813 Starnberg · Postfach 1324 · Postscheckkonto München 448 39-809

INSEL BRIEFE

Lehrbriefe zum Erlernen der feinen Küche für Anfänger und Fortgeschrittene

VI/1

LEKTION VI

KANINCHEN FÜR ANFÄNGER

Unsere Gastarbeiter, die so oft besser als wir wissen, was gut schmeckt, sowie die Urlaubserinnerungen vieler Touristen haben dafür gesorgt, dass Kaninchen nicht länger mehr ein Geheimtip für sparsame Feinschmecker sind. Sie sind preiswert, wenn man zu ihrem Gewicht auch ihren aussergewöhnlichen Wohlgeschmack in Rechnung stellt. Geschmacklich könnte man sie als die Nachfolger der Hühner von früher bezeichnen, als diese noch nach Huhn schmeckten. Wie diese lassen sich Kaninchen auf alle nur denkbare Arten zubereiten; ihr Fleisch ist wie das der Hühner weiss und mager.

Von allen Möglichkeiten des Garmachens halten wir das Schmoren für am geeignetsten. Zwar kann man ein Kaninchen auch füllen und im Ganzen braten, aber da das Fleisch sehr mager ist - eventuell vorhandene Fettpolster werden wie beim Huhn vorher entfernt - wird es beim Braten leicht trocken.

So ist es nicht verwunderlich, dass die meisten Kaninchenrezepte vom Schmoren ausgehen. Das Wichtigste dabei ist - wieder einmal - ein guter Schmortopf. (siehe INSEL BRIEFE S. 4+5) Denn alle Kochbegeisterung, alle handwerklichen Fähigkeiten nutzen nichts, wenn Sie Nahrungsmittel von ungenügender Qualität und schlechte Kochtöpfe haben. Dass Sie auf Deutschlands Wochenmärkten oft nur fade Wassertomaten kaufen können, Schalotten vergeblich suchen und beim Metzger viel Geld für ein Stück Fleisch bezahlen, dass nicht abgehangen ist - das sind die kleinen Katastrophen, die jeden Koch täglich wie Schicksalsschläge treffen können, und gegen die er machtlos ist.

ABER FÜR DIE QUALITÄT SEINES SCHMORTOPFES IST JEDER SELBST VERANTWORTLICH!

Wieder einmal sind es die Franzosen, von denen wir lernen können, wie man eine Speise am delikatesten und am reinsten zubereitet. Das entsprechende Rezept heisst in unserem Fall:

INSEL BRIEFE

Lehrbriefe zum Erlernen der feinen Küche für Anfänger und Fortgeschrittene

VI/2

LAPIN A LA MOUTARDE

Zutaten:

1 Kaninchen
1 EL Butterschmalz
scharfer Senf,
1/4 l Sahne,
getrockneter Estragon,
1 Tasse trockener Weisswein,
Pfeffer, Salz,
Bouillon, Kalbsjus.

Lassen Sie das enthäutete Kaninchen in 6 Teile schneiden, den Kopf nicht mitgerechnet. Viele Menschen grausen sich vor dem Kopf. Wenn es auch die Qualität der Sauce verbessert, wenn man ihn mitschmort(ohne Augen), so sollten sensible Naturen ihn besser erst gar nicht mit nach Hause nehmen.

In einer grossen, schweren Pfanne lassen Sie das Butterschmalz heiss werden und braten darin nacheinander die einzelnen Kaninchenstücke von allen Seiten gut an, bis sie eine goldbraune Farbe angenommen haben. Das gibt einmal der Sauce die Farbe, zum anderen verhindert es das Auslaugen des Fleisches.

Die angebratenen Stücke salzen und pfeffern und mit einer dünnen Schicht Senf bestreichen. So präpariert legen Sie sie in den Schmortopf. Nun zerreiben Sie einen TL Estragon mit dem Handballen und streuen es über das Fleisch.

In die Pfanne mit dem Bratfett giessen Sie den Wein, den Sie auf grosser Flamme bis zur Hälfte einkochen lassen. Dabei mit einem Holzlöffel alle Bratrückstände vom Pfannenboden loskratzen.

Den eingekochten Wein über die Kaninchenstücke giessen und zusätzlich soviel konzentrierte Bouillon dazugeben, dass die Stücke gut zur Hälfte mit Flüssigkeit bedeckt sind. Den Topf verschliessen und auf kleiner Flamme fast zwei Stunden schmoren lassen.

Wenn der Deckel nicht dicht schliesst und während des Schmorens ständig Dampf entweicht, wird man mehrmals Bouillon nachgiessen müssen.

Redaktionelle Leitung: Wolfram Siebeck

Insel Briefe · 813 Starnberg · Postfach 1324 · Postscheckkonto München 448 39-809

INSEL BRIEFE

Lehrbriefe zum Erlernen der feinen Küche für Anfänger und Fortgeschrittene

VI/3

Das Kaninchenfleisch muss, wenn es gar ist, ganz weich sein, so weich, dass es sich fast von selbst vom Knochen löst. Ungefähr 15 Minuten vor diesem Zeitpunkt giesst man die Sahne in den Topf und nimmt, wenn die Sauce dadurch zu dünn werden sollte, den Deckel ab, so dass sie einkochen kann. Diesen Prozess kann man beschleunigen, indem man sie in eine Pfanne abgiesst und auf grosser Flamme einkochen lässt. Dann wird sie mit dem Kalbsjus verbessert und eventuell noch mit Senf nachgewürzt.

Ganz vorsichtige Köche, die Angst vor dem Anbrennen haben, geben den Senf überhaupt erst zum Schluss dazu. Wir sind allerdings der Meinung, dass der Senfgeschmack sich dem Fleisch besser mitteilt, wenn man Senf von Anfang an mitschmort. (Er darf allerdings nicht gebraten werden!) Keinesfalls aber darf die Sauce so stark nach Senf schmecken wie jene Saucen, die in vielen Haushaltungen zum Kochfisch gereicht werden! Sie soll nur gerade so pikant sein, dass sie den Geschmack der Beilagen nicht übertönt.

Als Beilagen zum Kaninchen in Senf eignen sich am besten frische Erbsen und/oder Möhren. Diese Gemüse passen ebenso gut zu einem

KANINCHEN MIT STEINPILZEN

Dazu brauchen Sie an Stelle von Senf 2 Tüten (40 g) getrocknete Steinpilze, anstelle von Butterschmalz Speckfett, und Salbei statt Estragon.

Die Pilze 1 Stunde in soviel Wasser einweichen, dass sie gerade bedeckt sind. In einer Pfanne geräucherten, fetten Speck auslassen und in dem Fett die Kaninchenstücke anbraten wie beschrieben.

Salzen und pfeffern und in den Schmortopf legen. Die eingeweichten Steinpilze dazulegen, einen Zweig frischen oder 1 1/2 TL getrockneten Salbei darüberstreuen.

Redaktionelle Leitung: Wolfram Siebeck

Insel Briefe · 813 Starnberg · Postfach 1324 · Postscheckkonto München 448 39-809

INSEL BRIEFE

Lehrbriefe zum Erlernen der feinen Küche für Anfänger und Fortgeschrittene

VI/4

Die Fleischstücke mit einigen Streifen Frühstücksspeck (dünn und durchwachsen) belegen.

Das Einweichwasser der Pilze durch ein Haarsieb oder einen Papierfilter abgiessen und damit den Bratensatz in der Pfanne ablöschen.

Über die Fleischstücke giessen, dass sie bis zur Hälfte mit Flüssigkeit bedeckt sind. Garschmoren.

Die Sauce abgiessen, eventuell entfetten, und einkochen lassen. Mit braunem Kalbsjus verfeinern.

Nach diesem Grundprinzip - zuerst scharfes Anbraten, dann sanftes Weichschmoren - lässt sich Kaninchen in vielen Variationen zubereiten:

mit getrockneten Morcheln und Sahne,

mit Tomaten, Thymian, Knoblauch und Oliven,

mit Speckwürfeln und kleinen, frischen Zwiebeln,

die im Bratfett der Pfanne angebraten und dann mitgeschmort werden.

Eine grundsätzlich andere Methode ist das Einlegen (marinieren) des Fleisches in eine Essig-Wein-Marinade. Die ausgefallenste Variation ist die nicht alltägliche Kombination von Backpflaumen und Kaninchen, die wir deshalb anderen Marinaden vorziehen, weil die Geschmacksveränderung durch die Rotweinpflaumen eine kleine, kulinarische Sensation bewirkt.

KANINCHEN MIT BACKPFLAUMEN

Marinade:

1 Flasche trockener Weisswein

1/4 l roter Weinessig

2 Lorbeerblätter

1 grosse Zwiebel, in Scheiben geschnitten

6 zerdrückte Wacholderbeeren

1 EL Senf

1 TL grob zerdrückte Pfefferkörner.

Redaktionelle Leitung: Wolfram Siebeck

Insel Briefe · 813 Starnberg · Postfach 1324 · Postscheckkonto München 448 39-809

INSEL BRIEFE

Lehrbriefe zum Erlernen der feinen Küche für Anfänger und Fortgeschrittene

VI/5

für das Fleisch:

1 grosses Kaninchen
400 g Trockenpflaumen
1/2 l Rotwein
125 g Speckwürfel
1 Dtzd kleine, weisse Zwiebeln
250 g Champignons
Olivenöl
Butter
Salz, Pfeffer, Ingwerpulver.

An den Zutaten sehen Sie schon, dass es, im Gegensatz zum Kaninchen in Senfsauce, ein etwas aufwendiges Essen ist. Es ist aber auch ein mächtiges Gericht, das gut für 6 Esser reicht.

Eine Schwierigkeit vorab: Das Originalrezept verlangt, dass das Kaninchenblut zur Sauce verwendet wird. Doch das können nur die Leute, die das Kaninchen selber schlachten. Wer es im Geschäft oder auf dem Markt kauft, bekommt das ausgenommene, abgezogene und wunschgemäss zerteilte Kaninchen, aber kein Blut.

Doch wir haben es ausprobiert: Auch ohne Blut schmeckt es wunderbar! (Selbstschlächter müssen das Kaninchenblut mit Essig verdünnen, weil es sonst gerinnt, bevor es verwendet wird.)

Das Kaninchen in 12 Teile schneiden und 24 Stunden in der Beize marinieren. Die Kaninchenleber derweil in Rotwein einlegen; weniger wegen des Geschmacks, sondern damit sie nicht hart und trocken wird. Die Stücke aus der Beize nehmen und sorgfältig (!) abtrocknen. In der Öl/Butter-Mischung in einer Pfanne nacheinander anbraten bis sie von allen Seiten goldbraun sind. Salzen und Pfeffern und in den Schmortopf legen.

Im Bratensatz der Pfanne die Zwiebeln leicht anbräunen lassen. Den Satz mit etwas Beize ablöschen, aufkochen lassen und dabei alle Bratrückstände vom Boden loskratzen. Alles über die Fleischstücke giessen.

Die Speckwürfel (nicht zu klein schneiden, damit man sie zum Schluss gut herausfischen kann) dazugeben, ebenso die Champignons, die man ganz lässt oder, wenn sie besonders gross sind, halbiert.

Redaktionelle Leitung: Wolfram Siebeck

Insel Briefe · 813 Starnberg · Postfach 1324 · Postscheckkonto München 448 39-809

INSEL BRIEFE

Lehrbriefe zum Erlernen der feinen Küche für Anfänger und Fortgeschrittene

VI/6

Mit der durchgeseihten Beize soweit auffüllen, daß die Kaninchenstücke bis zu 2/3 bedeckt sind.

Auf kleiner Flamme 1 1/2 bis 2 Stunden gar schmoren lassen. Am Ende der Schmorzeit werden die Champignons soviel Wasser an die Sauce abgegeben haben, daß das Fleisch fast ganz damit bedeckt ist.

Inzwischen hat man die Backpflaumen in dem Rotwein einmal kurz aufkochen und danach noch 5 Minuten darin ziehen lassen. Man nimmt sie heraus und entkernt sie mit Messer und Gabel.

(Nicht weil das feiner ist, sondern weil man sich sonst die Finger verbrennt!)

Nun gießt man die Sauce ab, fischt den Speck heraus und läßt sie auf großer Flamme bis zu einem Drittel einkochen. Die Fleischstücke währenddessen warmstellen.

Man gibt die Pflaumen und wenig Rotwein in die Sauce, und schließlich treibt man die Kaninchenleber durch ein Haarsieb und verrührt sie. (Auch wer das Blut aufgehoben hat, fügt es erst jetzt hinzu.)

Mit Ingwer abschmecken und mit Nudeln servieren.

Eine ideale Gemüsebeilage dazu haben wir nicht gefunden. Dafür ist die Sauce zu eigenwillig und zu kräftig. Wichtig hingegen ist dabei ein kräftiger, feuriger Rotwein.

Damit haben Sie dann ein Festessen aufgetischt, mit dem Sie ein altes - und leider oft berechtigtes - Vorurteil widerlegen: Das die deutsche Küche fad und einfallslos sei.

Redaktionelle Leitung: Wolfram Siebeck

Insel Briefe · 813 Starnberg · Postfach 1324 · Postscheckkonto München 448 39-809

INSEL BRIEFE

Lehrbriefe zum Erlernen der feinen Küche für Anfänger und Fortgeschrittene

LEKTION VII

VII/1

IM ZEICHEN DER FISCHE

Fast genau 300 Jahre ist es her, dass ein Koch sein Schwert in eine Tür klemmte und sich dagegen warf. Das wiederholte er noch zweimal, bevor er seinen verwirrten Geist aufgab.

Er hiess Vatel und stand im Dienst des Fürsten von Condé. Als 1671 ein festliches Bankett zu Ehren des französischen Königs vorbereitet wurde, entdeckte Vatel, dass die Fische nicht rechtzeitig geliefert worden waren. Mit den Worten "Die Schande ertrage ich nicht!" ging er an die Zubereitung des wohl berühmtesten Selbstmords der Küchengeschichte.

Seine Kollegen werfen ihm heute noch vor, er habe nicht den wahren Charakter eines Kochs gehabt, "weil er nicht wusste, wie man aus einer verfahrenen Situation das Beste machen kann."

Jedenfalls zeigt das Beispiel Vatel die Wichtigkeit, die die Meister der feinen Küche dem Fisch beimessen. Ein Essen, das mehr sein soll, als die alltägliche Gelegenheit, den Hunger zu stillen; ein kulinarisches Ereignis also, das nicht nur aus einem Tellergericht besteht, und die Aufmerksamkeit der Essenden zwangsläufig auch auf den verantwortlichen Koch lenken wird - bei einem solchen Essen wird dem Fleischgericht immer ein Fischgang vorausgehen.

Fische sind grundsätzlich einfacher zu kochen bzw. zu braten als irgend eine Fleischsorte. Bei Fischen spielt es fast keine Rolle, ob es ein junger oder alter Fisch ist, den Sie da in den Topf werfen; ob er mit der Angel (Süßwasserfische) oder mit dem Netz (Seefische) gefangen wurde. Auch die Art der Ernährung entscheidet nur über den Geschmack (z. B. bei Zuchtforellen), hat aber keinen merklichen Einfluss darauf, ob ein Fisch zäh oder hart ist. Richtig gekocht ist Fisch immer zart.

Mögliche Unterschiede in der Qualität sind so gering, dass es schon eines erfahrenen Kenners bedarf, um Seezungen aus Dieppe von solchen aus dem Nordatlantik zu unterscheiden.

Wenn dennoch in 9 von 10 deutschen Restaurants die Seezungen pappig oder hart sind, so liegt das einzig und allein an unsachgemässer Zubereitung. Und wenn richtig gekochte Seezungen und andere Edelfische letztenendes dann doch nicht so aussergewöhnlich gut schmecken, wie man das auf Grund ihres Rufes (und Preises) erwarten kann, so liegt das daran, dass sich der Koch nicht die Mühe gemacht hat, zum delikaten Fisch eine ebenso delikate Sauce herzustellen.

Redaktionelle Leitung: Wolfram Siebeck

Insel Briefe · 813 Starnberg · Postfach 1324 · Postscheckkonto München 448 39-809

INSEL BRIEFE

Lehrbriefe zum Erlernen der feinen Küche für Anfänger und Fortgeschrittene

VII/2

Ein frischer Hecht, in einer guten Court-Bouillon pochiert das ist tatsächlich etwas Feines; aber zur Delikatesse wird er erst, wenn Sie dazu eine "Sauce beurre blanc" servieren.

Eine Forelle blau mit heisser Butter - zugegeben, dieser extrem zarte Fisch verträgt andere Saucen gar nicht. Auch ein gekochter Schellfisch mit heisser Butter mag die Erwartungen der Esser vielleicht erfüllen, wenn diese nämlich nichts anderes erwarten als Kochschellfisch mit Butter (oder wenn sie abnehmen wollen). Letztenendes aber basiert die Beliebtheit der heissen Butter doch nur auf der Bequemlichkeit der Köche.

Will man einen Fisch nun mit einer feinen Sauce zusammenbringen, muss er pochiert werden.

POCHIEREN BEDEUTET, EINEN FISCH IN NUR WENIG FLÜSSIGKEIT, DIE NIE RICHTIG KOCHEN DARF, GAR ZIEHEN LASSEN.

Ob diese Flüssigkeit nun eine Bouillon ist, Wein oder ein Fischsud, das entscheidet man von Fall zu Fall. Dabei sollte man sich folgende Regel merken:

Je zarter der Geschmack eines Fisches, um so zarter soll auch die Flüssigkeit sein, in der er pochiert wird. Das heisst: Einen Karpfen dürfen Sie ruhig in einem kräftigen Wurzelsud gar machen, dem auch eine gehörige Portion Essig nicht schadet. Auch ein Wels (Waller) verträgt einen guten Sud.

Eine Forelle aber kochen Sie am besten nur in Salzwasser - wenn Sie diese aus einem Gebirgsbach gefischt haben und nicht aus dem Bassin eines Züchters. Denn das muss leider gesagt werden: Die Zuchtforellen, die man normalerweise im Angebot der Geschäfte findet, halten keinen Vergleich mit einer Forelle aus dem Gebirgsbach aus.

Bevor wir uns mit dem Pochieren näher befassen, noch etwas über das Blaukochen in Salzwasser oder in einer Court-Bouillon.

Der Fisch (Forelle, Hecht, Karpfen) sollte zwar gewaschen werden, aber bitte nicht so gründlich, dass dabei der auf der Haut liegende Schleim verschwindet: Er gibt dem Fisch die blaue Farbe! Diese kann man noch intensivieren, indem man den Fisch auf einem Teller mit Essig beträufelt und ihn ein wenig hin und her schüttelt, bevor man ihn in den kochenden Sud gleiten lässt.

Redaktionelle Leitung: Wolfram Siebeck

Insel Briefe · 813 Starnberg · Postfach 1324 · Postscheckkonto München 448 39-809

INSEL BRIEFE

Lehrbriefe zum Erlernen der feinen Küche für Anfänger und Fortgeschrittene

VII/3

Für sehr grosse Fische wie Hechte oder Zander, die in keinen runden Topf passen, gibt es spezielle länglich schmale Fischkocher aus Aluminium oder Edelstahl mit einem einhängenden Sieb, auf dem der Fisch liegt, damit man ihn gut herausheben kann.

Diese Fischkocher eignen sich sogar für Elektroherde mit den relativ kleinen, runden Platten, weil die Flüssigkeit ja nicht wild kochen sondern nur ziehen soll.

Fast genau so gut kann man aber einen grossen Fisch für 6 Personen auch im Backofen pochieren. Dazu formt man aus einer Alufolie eine dem Fisch entsprechende, längliche Form mit hochgebogenen Rändern und legt sie auf das Bratblech (für den Fall, dass die Folie doch undicht wird).

DAS BLAUKOCHEN IN EINER COURT-BOUILLON

1 Karotte, 1 Stück Sellerie, 1 fingerlanges Stück Lauch,
1 Tomate
in feine Stücke schneiden;
1 Zwiebel in Scheiben,
1/2 Glas Weinessig,
1 Lorbeerblatt, etwas getrockneter Thymian,
2 Petersilienstiele, 4-6 weisse Pfefferkörner,
Salz.

Alles zusammen in kaltem Wasser aufsetzen und ohne Deckel zum Kochen bringen. 30 Minuten ziehen lassen. Dann erst den Fisch einlegen.

GROSSE FISCHES ODER DICKE STÜCKE VON GROSSEN FISCHEN NUR KALT AUFSETZEN!

Wenn Sie z.B. ein 2 - 3 Pfund schweres Stück Heilbutt in heisse Court-Bouillon legen, wird es ungleichmässig gar. Während das äussere Fleisch schon zerfällt, ist es an der Rückengräte noch roh!

Es gibt auch die Möglichkeit, Fische - das gilt eigentlich nur für Seezungen - in Champagner zu kochen bzw. zu pochieren. Selbst erfahrene Berufsköche streiten sich jedoch darüber, ob das wirklich geschmacklichen Gewinn bringe oder nur snobistisch sei.

Ein Champagner, der lange kocht (Deutscher Sekt mit seiner grossen Restsüsse verbietet sich von selbst) ist schliesslich nichts anderes als heisser Weisswein.

Redaktionelle Leitung: Wolfram Siebeck

Insel Briefe · 813 Starnberg · Postfach 1324 · Postscheckkonto München 448 39-809

INSEL BRIEFE

Lehrbriefe zum Erlernen der feinen Küche für Anfänger und Fortgeschrittene

VII/4

DAS POCHIEREN

Sie brauchen dazu eine flache, längliche Kasserolle oder eine der ovalen, gusseisernen Gratinierformen. Aber auch eine schwarze, emaillierte Blechreine eignet sich.

Diese Form dick mit weicher Butter ausschmieren. Darauf geben Sie, je nach Fischgrösse, 1 - 2 EL feingehackte Schalotten.

Die Kunst, eine Zwiebel fein zu hacken:

An dieser Stelle müssen wir noch einmal darauf hinweisen, dass ein guter Koch seine Zwiebeln oder Schalotten niemals mit einer Maschine hackt sondern stets mit der Hand. Und zwar folgendermassen:

Die Zwiebel wird halbiert. Eine Hälfte mit der Schnittfläche auf das Hackbrett legen; so kann sie nicht mehr wegrutschen. Mit einem sehr scharfen Küchenmesser nun von unten nach oben waagerechte Einschnitte mit möglichst geringem Abstand und so tief machen, dass die Schnitte fast durch die Zwiebel hindurchgehen, diese aber doch noch zusammenhält. Währenddessen halten Sie die Zwiebel mit den Fingern der linken Hand fest.

Nun machen Sie ebenso feine Einschnitte von oben in die Zwiebel, und zwar so, dass diese parallel mit der Tischkante verlaufen. Dann setzen Sie ein grosses Küchenmesser mit mindestens 20 cm langer Klinge hinter der Zwiebel quer zu den zuletzt gemachten Einschnitten an und drücken es herunter wie eine Brotschneidemaschine alter Bauart.

Das wiederholen Sie, ohne dabei die Messerspitze vom Hackbrett zu heben; es genügt, die Klinge jedesmal 2 bis 3 Millimeter weiter links an der Zwiebel anzusetzen.

Müssen Sie sich notgedrungen mit Zwiebeln behelfen, wo eigentlich Schalotten vorgeschrieben sind, dann merken Sie schon beim Schneiden, ob Sie damit Glück haben werden: Zwiebeln, die sich lederartig und hart schneiden, brauchen zum Garwerden erheblich länger als Schalotten.

DER FISCHFOND

wird nicht nur benötigt, um Fische darin zu pochieren (wozu man ihn zur Hälfte mit trockenem Weisswein verdünnt); für die Herstellung von fast allen Fischsauce ist er sogar unentbehrlich.

Strenge Köche verlangen, er müsse ausschliesslich aus Seezungenräten und -häuten zubereitet werden. Tatsächlich eignen sich diese besonders gut dafür. Aber welcher Fischhändler wühlt schon in seinen Abfällen herum, bloss weil Sie für 1 Mark Seezungenhäute kaufen wollen!

Redaktionelle Leitung: Wolfram Siebeck

Insel Briefe · 813 Starnberg · Postfach 1324 · Postscheckkonto München 448 39-809

INSEL BRIEFE

Lehrbriefe zum Erlernen der feinen Küche für Anfänger und Fortgeschrittene

VII/5

Es bleibt in der Praxis eines Privathaushalts deshalb nichts anderes übrig, als verschiedene Fischstücke oder ganze, kleine Fische im Gesamtgewicht von zirka 500 g zu kaufen. Achten Sie aber darauf, dass dabei keine Fische mit ausgeprägtem Geschmack wie Heringe oder Makrelen sind. Und fragen Sie Ihren Händler, ob er einen Fischkopf hat; am besten sind Lachs- oder Hechtköpfe. Denn beim Fischfond und bei Fischsuppen ist es wie bei einer Fleischbouillon: Die Knochen (Gräten) sind am wichtigsten!

Zutaten:

das Weisse einer Lauchstange
1 in Scheiben geschnittene Zwiebel
2 zerschnittene Tomaten
1 zerdrückte Zehe Knoblauch
einige Blätter vom Sellerie
1 Lorbeerblatt, etwas Thymian
ca. 500 g kleingeschnittene Fische oder Fischabfälle,
1 EL Butter.

Das alles geben Sie zusammen in einen gut schliessenden Topf. KEIN WASSER dazugeben, den Deckel verschliessen und 20 Minuten bei Mittelhitze ziehen lassen, bis die Zutaten ihre Flüssigkeit als Brühe abgegeben haben. Dann erst

1/2 Flasche trockenen Weisswein
1 l ungesalzene Bouillon
1 Handvoll Champignonabfälle oder zerschnittene Champignons dazugeben und ohne Deckel 1/2 Stunde kochen lassen. Durch ein Haarsieb passieren.

Zu den Champignons muss noch gesagt werden, dass sie, wozu man sie auch braucht, immer frisch sein müssen. Da man frische Champignons das ganze Jahr über bekommt, sind Dosenchampignons das überflüssigste von allen überflüssigen Konservenprodukten.

Der so gewonnene Fischsud ist, wie gesagt, die unerlässliche Grundlage für viele Fischgerichte, die Sie pochieren, und für alle Fischsaucen.

Um eine oder mehrere Seezungen zu pochieren empfiehlt sich eine Mischung aus Fischfond und trockenem Weisswein im Verhältnis von 1:1.

In die gebutterte und mit Schalotten ausgelegte Kasserolle (oder Reine) legen Sie die vom Fischhändler enthäuteten Seezungen, die Sie von beiden Seiten gut gesalzen haben. MIT DER POCHIERFLÜSSIGKEIT SOWEIT AUFFÜLLEN, DASS DIE SEEZUNGEN FAST BEDECKT SIND!

Das ist eigentlich der einzige Trick beim Pochieren: Die Flüssigkeitsmenge muss so bemessen sein, dass sie die Fische zwar fast bedeckt, aber in der relativ kurzen Kochzeit soweit einkocht, dass sie, wenn der Fisch gar ist, zu einem KONZENTRIERTEN Fischfond geworden ist.

Redaktionelle Leitung: Wolfram Siebeck

Insel Briefe · 813 Starnberg · Postfach 1324 · Postscheckkonto München 448 39-809

INSEL BRIEFE

Lehrbriefe zum Erlernen der feinen Küche für Anfänger und Fortgeschrittene

VII/6

Die Form - sofern sie keinen Deckel hat - mit einem gebutterten Pergamentpapier bedecken und in den auf 180° - 200° (je nach Ofenqualität) vorgeheizten Backofen schieben. Dort muss der Fisch langsam, ohne zu kochen, weichgedünstet werden.

Bei Seezungen dauert das erfahrungsgemäss höchstens 15 Minuten; bei Seezungenfilets sogar noch weniger.

(Wir halten jedoch nicht viel von diesem angeblich so feinen Seezungenfleisch ohne Gräten. Die natürliche Verbindung mit den Gräten gibt jedem Fischfleisch ein Mehr an Eigengeschmack, das durch die Bequemlichkeit des Essens von Fischfilets, die ohne Gräten zubereitet werden, nicht wettgemacht werden kann.)

Die wichtigste Regel beim Fischkochen lautet:

FISCH MUSS IMMER "A POINT" GEKOCHT SEIN! Das heisst: Nicht zu lang und nicht zu kurz.

Dies ist nämlich die einzige Möglichkeit, einen Fisch auf einfache Art zu ruinieren:

Nehmen wir den feinsten, den Lachs. Er hat festes, rosa Fleisch, das, wenn es auch nur wenige Minuten zu lang der Hitze ausgesetzt ist, trocken und faserig wird.

Nichts ist so enttäuschend wie ein frischer Lachs (tiefgefrorene Fische werden hier ebenso wenig behandelt, wie sie in der Grand Cuisine Verwendung finden), der dem Esser zwischen den Zähnen sitzt wie nicht abgehangenes Kalbfleisch.

Auch gebraten oder gegrillt büsst der Lachs immer etwas von seiner Feinheit ein:

Es lässt sich bei aller Könnerschaft kaum vermeiden, dass zumindest die Aussenfläche durch die plötzliche undstarke Hitze hart und trocken wird.

Im Hotel Côte-d'Or in Saulieu, eine der besten Küchen Frankreichs, ist es eine von Feinschmeckern geschätzte Spezialität, den Lachs so kurz zu pochieren wie ein Reh- oder Lammrücken. Das heisst, er ist am Rückgrat entlang, also an der Hauptgräte, fast noch blutig, das Fleisch aber ist so saftig wie ein Ochsenfilet. Natürlich ist das eine Art des Fischgenusses, die für viele ungewohnt ist.

Andererseits war es früher auch nicht selbstverständlich, dass ein Ochsenfilet rosig bis blutig gegessen wird.

(Mehr über Fische und die dazugehörigen Saucen in der nächsten Lektion.)

Redaktionelle Leitung: Wolfram Siebeck

Insel Briefe · 813 Starnberg · Postfach 1324 · Postscheckkonto München 448 39-809

INSEL BRIEFE

Lehrbriefe zum Erlernen der feinen Küche für Anfänger und Fortgeschrittene

VIII/1

LEKTION VIII

DER FISCH UND SEINE SAUCEN

Nach dem in Lektion VII beschriebenen Grundverfahren werden alle Fische pochirt:

Form buttern - Fisch auf gehackte Schalotten legen -
erhitzter Fischfond/Wein zugiessen - abdecken - im
Ofen nur sanft ziehen lassen.

Grosse Fische wie Hecht und Zander, die weit aus dem Fischsud/Wein herausragen, müssen von Zeit zu Zeit mit der Pochierflüssigkeit begossen werden. Wenn sie gar sind (je nach Grösse 30 - 45 min), enthäutet man sie vor dem Servieren im Ganzen.

Es ist deshalb nicht unbedingt nötig, einen Hecht zu schuppen. Manche Kochbücher raten sogar davon ab, weil sich die Haut mit den Schuppen besser entfernen liesse.

Andererseits ist es bei grossen Fischen ebenso ratsam, regelmässige aber nicht sehr tiefe Einschnitte an den Seiten anzubringen und diese mit Salz einzureiben. Das geht bei ungeschuppten Fischen jedoch nur sehr schwer.

Ein pochierter Fisch lässt sich auf sehr verschiedene Art und Weise servieren. Besonders die vom Geschmack her ziemlich kräftige Seezunge eignet sich ausgezeichnet, um an ihr die unzähligen Garnituren auszuprobieren, die zum Repertoire der feinen Küche gehören:

mit Garnelenschwänzen und entbarteten Muscheln

mit Champignons, Tomaten und Malaga

mit Champignonpürée und Sauce Mornay gratiniert

mit Kapern und Zitronenstückchen

auf Blattspinat.

Schliesslich kann man sie auch in Fischfond/Sherry oder in Rotwein pochieren und danach mit glasierten Zwiebelchen und Champignons garnieren.

All diese Garnituren werden zunächst getrennt fertig gemacht, d. h. die Champignons werden geviertelt oder in Scheiben geschnitten und in Butter mit etwas Zitronensaft angebraten; die Tomaten in heissem Wasser enthäutet, in Stücke geschnitten und gegart; auch der Spinat muss vorher gar gedünstet und gewürzt werden.

Die Zusammenstellung von Fisch und frischem Blattspinat oder, noch besser, Sauerampfer, gehört zu den einfachen aber grossen Erfindungen der feinen Küche.

Redaktionelle Leitung: Wolfram Siebeck

Insel Briefe · 813 Starnberg · Postfach 1324 · Postscheckkonto München 448 39-809

INSEL BRIEFE

Lehrbriefe zum Erlernen der feinen Küche für Anfänger und Fortgeschrittene

VIII/2

Darüberhinaus kann man Seezungen mit einer Schaumfarce, einer sogenannten Fisch-Mousse bestreichen. Andere, ganze Fische werden damit gefüllt. Nach unserer Meinung ist das der Höhepunkt bei den Fischgerichten und verlangt einen gewissen Aufwand.

Eine Forellen-Mousse z.B. ist aber nicht nur als Füllung eine grosse Delikatesse; als selbständige Speise gehört sie zu den erlesensten Gerichten, die Sie Ihren Gästen überhaupt vor einem Fleischgang anbieten können:

MOUSSE DE TRUITE (Forellen-Mousse) für 4 Personen

4 Forellen von je 250 g enthäuten.

Die Filets mit einem scharfen Messer abnehmen.

Aus den Köpfen, Häuten und Gräten einen Fischfond herstellen wie beschrieben (VII/5). Stark reduzieren und durchsieben.

Die Forellenfilets in kleine Stücke schneiden und pürieren - entweder im Mixer oder mehrmals durch die feinste Scheibe der Fleischmaschine drehen.

2 Eiweiss dazugeben, untermischen und die Masse durch ein feines Sieb streichen.

3 EL kalter Fischsud und 1/8 l süsse Sahne löffelweise dazugeben. Mit Salz und Cayennepfeffer abschmecken.

Kalt stellen!

Das Abschmecken ist - wie so oft - der wichtigste Teil dabei. Denken Sie daran, dass Gewürze in der kalten Masse nicht so intensiv schmecken wie später, wenn Sie die fertige Mousse heiss servieren. Fürchten Sie sich andererseits aber auch nicht vor dem Salzen!

Eine feuerfeste, zum Stürzen geeignete Form mit glatten Wänden gut ausbuttern.

Die vorbereitete Farce einfüllen und glattstreichen. Sie muss jetzt kalt sein und eine bestimmte, pastose Konsistenz haben: Nicht zu dick, aber auch nicht zu flüssig.

Mit einem gebutterten Pergamentpapier bedecken und in einen grösseren Topf stellen, den Sie mit kochendem Wasser soweit auffüllen, dass das Wasser wenigstens bis zu 2/3 der Höhe der Form reicht. In den vorgeheizten Ofen stellen und ca. 30 min pochieren, also nicht kochen lassen.

Redaktionelle Leitung: Wolfram Siebeck

Insel Briefe · 813 Starnberg · Postfach 1324 · Postscheckkonto München 448 39-809

INSEL BRIEFE

Lehrbriefe zum Erlernen der feinen Küche für Anfänger und Fortgeschrittene

VIII/3

Wie heiß der Ofen dabei eingestellt sein muß, hängt von seiner Qualität ab. Erfahrungsgemäß sind 250° nötig.

Wer keinen Backofen hat, kann die Farce auch auf dem Ofen im Wasserbad pochieren. Dabei sollte die Form mit der Farce aber so tief wie möglich im heißen Wasser stehen. Die Pochierzeit beträgt auf dem Ofen ca. 45 Minuten.

Die Mousse ist gar, wenn sie sich auf Fingerdruck fest anfühlt. Sie wird auf eine Platte gestürzt und heiß mit einer Sauce Mornay serviert.

Diese Sauce Mornay ist eine für's Überbacken mit Käse, Sahne und Eigelb verbesserte Bechamel-Sauce. Wir haben eine Variante speziell für Fisch-Mousse und -klößchen entwickelt. Normalerweise wird die käsehaltige Sauce Mornay zum Gratinieren verwendet und ohne Fischfond und Safran "montiert".

Zuerst brauchen Sie eine Bechamel Sauce. Diese kann man in größeren Mengen herstellen, da sie sich im Kühlschrank über eine Woche, in der Kühltruhe sogar Monate aufheben läßt. Man braucht dazu

BECHAMEL 1/2 l Milch
 1 1/2 EL Butter (ca. 60 g)
 60 g Mehl
 1 feingehackte Schalotte oder 1 EL feingehackte,
 milde Zwiebel
 1 Prise Muskat
 1 frischer, zerriebener Thymianzweig oder 1/4 TL
 zerriebener, getrockneter Thymian
 1 Prise weißer Pfeffer

Die Milch mit den Zwiebeln und Gewürzen zum Kochen bringen und sofort beiseite stellen.

In einer großen, schweren Kasserolle zerläßt man die Butter auf schwacher Hitze und schlägt, abseits vom Feuer, das Mehl mit dem Schneebesen hinein. Wieder leicht erhitzen, dabei ständig rühren, bis der "Roux" zu schäumen beginnt.

Nun gießen Sie die Milch unter ständigem Schlagen mit dem Schneebesen dazu, lassen leicht aufköcheln und achten darauf, daß alles Mehl sich vollständig in der Milch auflöst. Sobald die Sauce dick wird und die Drähte des Schneebesens überzieht, die Temperatur herunterschalten und 20 min unter gelegentlichem Rühren sieden lassen.

Danach die Sauce durch ein feines Sieb streichen. Mit dem Rücken eines Löffels alle Zwiebelrückstände gut ausdrücken, bevor man sie wegwirft.

Redaktionelle Leitung: Wolfram Siebeck

Insel Briefe · 813 Starnberg · Postfach 1324 · Postscheckkonto München 448 39-809

INSEL BRIEFE

Lehrbriefe zum Erlernen der feinen Küche für Anfänger und Fortgeschrittene

VIII/4

Wenn wir auch grundsätzlich gegen die Verwendung von Mehl bei Saucen sind, so lässt sich dieses nicht vermeiden, wo eine Bechamel die Basis einer anderen Sauce bildet.

Wir befürworten sogar Bechamel Sauce im Sauerkraut. Dort wird man es immer verwenden, wenn das Kraut nicht zu kräftig schmecken soll, z. B. bei Wildgeflügel. Für 4 Portionen genügen 3 EL um dem Kraut eine ungewohnte Sanftheit zu geben.

Als Bestandteil von Selleriepürée ist Bechamel Sauce sogar unerlässlich:

Der geschälte und in Stücke geschnittene Sellerie wird in gewürzter und gesalzener Fleischbrühe gekocht, bis er schön weich ist.

Durch ein Sieb streichen, mit 1 EL Estragonessig abschmecken. Er muss jetzt deutlich säuerlich schmecken, denn nun wird er mit 2, 3 oder 4 EL Bechamel Sauce vermischt, je nach Menge des Sellerie, bis das Pürée eine cremige Konsistenz hat. Mit frischer Butter verquirlen und zu allen dunklen Fleischgerichten, besonders zu Wild servieren.

Eine reine Bechamel Sauce, wie sie zum Beispiel oft zum Blumenkohl gereicht wird, empfehlen wir hingegen nicht, obwohl man sie für diesen Zweck mit Sahne und Butterflocken verbessern könnte (und, selbstverständlich, mit Salz abschmecken). Da finden wir braune Butter besser, oder die hier beschriebene Sauce Mornay - natürlich ohne Fischsud und Safran.

SAUCE MORNAY 1/4 l Sauce Bechamel mit nicht ganz der gleichen Menge Fischfond und süsser Sahne erhitzen. .

Mit Salz und 1 Messerspitze Safran würzen.

1 Tasse geriebenen Gruyère
1 EL geriebenen Parmesan und
2 Eigelb gut vermengen

Abseits vom Feuer mit dem Schneebesen in die präparierte Bechamel-Mischung rühren. Wieder abschmecken. Nicht mehr kochen lassen, weil sonst der Käse zusammenklebt.

Da diese Sauce als Beigabe zur Forellen-Mousse gedacht ist, braucht sie nicht so dick zu sein, wie es nötig wäre, wenn man sie zum Überbacken über eine Speise giesst. In einem solchen Fall nimmt man 3 oder sogar 4 Eigelb. Werden Fleisch oder Eier gratiniert, so ersetzt man den Fischfond durch einen WEISSEN KALBSFOND oder -JUS (1/4).

Der Safran gibt der eigentlich hellgelben Sauce eine dunklere, zur hellen Forellen-Mousse besser kontrastierende Farbe und einen äusserst pikanten

Redaktionelle Leitung: Wolfram Siebeck

Insel Briefe · 813 Starnberg · Postfach 1324 · Postscheckkonto München 448 39-809

INSEL BRIEFE

Lehrbriefe zum Erlernen der feinen Küche für Anfänger und Fortgeschrittene

VIII/5

Geschmack, der sich vorzüglich mit dem des Fisches ergänzt.

Viele Köche fürchten sich - unnötig, wie wir meinen - vor einem Misslingen von weissen Saucen (Hollandaise, Beurre Blanc, Sauce Mousseline etc.) Natürlich passiert das leichter bei einer Sauce, die mit Eigelb oder frischer Butter montiert wird als bei Saucen auf Fleischjus-Basis. Eigelb kann stocken, Butter gerinnen. Aber besonders schwierig ist das Herstellen einer weissen Sauce deshalb noch lange nicht.

Die Ängstlichkeit erklärt sich eher durch fehlende Übung. Denn im privaten Haushalt werden weisse Saucen viel zu selten gemacht.

Nur die Übung aber macht den Meister, wie wir wissen, und tatsächlich gelingen derartige Saucen mühelos, wenn man sie häufiger herstellt und das Gefühl hat: Ich kann' s!

NEHMEN SIE SICH VOR, DIE NÄCHSTEN VIER FISCHGERICHTE MIT EINER WEISSEN SAUCE ZU SERVIEREN!

Zum Beispiel mit der bereits erwähnten

SAUCE BEURRE BLANC (Weisse Butter-Sauce)

- 4 EL weisser Weinessig
- 4 EL trockener Weisswein
- 4 EL Fischfond (mit Salz und Cayennepfeffer abschmecken)
- 2 EL feingehackte Schalotten

In einer Kasserolle aufsetzen und langsam so lange köcheln lassen, bis die Flüssigkeit um die Hälfte reduziert ist. Abkühlen. Das können Sie Stunden vor dem Essen vorbereiten.

Vorbereiten müssen Sie auch folgendes:

- 200 g Butter in kleine Portionen von ungefähr 1/2 TL zerpfücken und ins Eisfach stellen.

Für den letzten Arbeitsgang brauchen Sie kurz vor dem Servieren etwa 7 Minuten Zeit und ruhige Nerven:

Die reduzierte Saucenbasis erneut erhitzen.
Die Schalotten entweder herausfischen oder alles durchsieben.

Darin 2 EL Butter auflösen.

Nun BEI SEHR SCHWACHER HITZE die kalten Butterflöckchen nach und nach unter ständigem aber nicht zu hastigem Schlagen mit dem Schneebesen unterziehen.

Redaktionelle Leitung: Wolfram Siebeck

Insel Briefe · 813 Starnberg · Postfach 1324 · Postscheckkonto München 448 39-809

INSEL BRIEFE

Lehrbriefe zum Erlernen der feinen Küche für Anfänger und Fortgeschrittene

VIII/6

Die Buttersauce bekommt nun einen weisslichen Farbton und ist von einer überraschenden Sämigkeit; überraschend, weil ja weder Eigelb noch Mehl dabei verwendet wird. Abschmecken nicht vergessen!

Misslingen kann sie nur, wenn Sie die Sauce zu stark erhitzen (nie mehr als 60°!), dann gerinnt sie. Das ändert zwar ihren köstlichen Geschmack nicht, sieht aber nicht so perfekt aus wie eine ordnungsgemäss montierte Sauce Beurre Blanc.

Voraussetzung für das Gelingen dieser Sauce ist wieder einmal die richtige Kasserolle. Diese muss aus Gusseisen sein, das heisst, sich gleichmässig erhitzen. Ein dünner Topf wird an irgend einer Stelle heisser sein als an anderen und damit die Sauce gefährden.

Garantiert gelingen wird eine Beurre Blanc, wenn sie im Wasserbad zubereitet wird. Wir halten diese Vorsicht jedoch für übertrieben, sofern Sie auf die beiden wichtigen Bedingungen achten: schwerer Topf und schwache Hitze.

Die fertige Beurre Blanc wird in einer Saucière zu gekochtem oder pochiertem Hecht oder Zander serviert.

Und wenn Sie vorher einen fruchtigen, jungen Sancerre, einen Elsässer Riesling eines guten Winzers oder einen Chablis Premier Crû kalt gestellt haben, dann sind Sie, kulinarisch gesehen, der Vollkommenheit schon einen schönen Schritt näher gekommen.

Redaktionelle Leitung: Wolfram Siebeck

Insel Briefe · 813 Starnberg · Postfach 1324 · Postscheckkonto München 448 39-809

LEKTION IX

LAMM, LÄMMER, AM LECKERSTEN

Es ist noch gar nicht so lange her, da rümpften deutsche Esser die Nase, wenn das Wort Hammel fiel. Hammelfleisch sei ordinär, sagten sie; und auch heute gibt es noch Leute, die sich für Feinschmecker halten, die aber eine Einladung zur Hammelkeule dankend ablehnen. Sie haben unrecht.

Immer noch ist auf unseren Speisekarten das trockene, faserige Kalbschnitzel an erster Stelle zu finden, fast nirgends aber eine saftige Lammkeule oder ein zarter Lammrücken. Dabei liefert von allen Tieren das Schaf das saftigste Fleisch. Es ist gesund, von delikatem Geschmack und - nicht zuletzt - unproblematisch in der Zubereitung. Seit Jahrhunderten gehört es zu den Lieblingsspeisen verwöhnter Gourmets.

Hammelfleisch lässt sich auf mehr verschiedene Weise zubereiten als anderes Fleisch. Eine Keule z. B. kann man, so wie sie ist, in den Ofen schieben und fünf Stunden lang mit vielen Zwiebeln braten lassen; man kann sie aber auch in Scheiben schneiden und ganz kurz in der Pfanne braten wie ein Steak. Eine Keule kann man am Spiess über dem Feuer, ohne Knochen im Bratopf, gefüllt oder in Stücke geschnitten mit Gemüse gar werden lassen. Man kann sie in Teig einbacken oder kochen - sie schmeckt immer gut und jedesmal anders.

Wenn man will, kann Hammelfleisch auch wie Wild schmecken (indem man es mariniert) - oder nur nach Knoblauch. Denn es gibt kein Fleisch, das sich auf so ideale Weise mit Knoblauch verbindet. Beim Hammel dürfen sich die Knoblauch-Fans endlich austoben und ihr Lieblingsgewürz gleich händeweise verbrauchen, dass ihnen noch tagelang der heisse Knoblauchdunst aus allen Knopflöchern dringt, und Vorübergehende glauben, der Hellas-Express sei vorbeigefahren.

Früher allerdings schmeckte Hammelfleisch tatsächlich penetrant. Das lag daran, dass man damals die Schafe (Was die Metzger und die Speisekarten "Hammel" nennen, sind meistens Schafe) erst schlachtete, nachdem sie als Wollproduzenten in Ehren gealtert waren.

Alt sein aber darf Hammelfleisch nicht. Doch besteht die Gefahr, dass man Ihnen einen alten Bock andreht, heute kaum noch. Nicht zu unrecht wird der Metzger von "Lammfleisch" sprechen, wenn er Ihnen eine Schafskeule verkauft. Denn auch 1 Jahr alte Tiere werden noch so genannt.

INSEL BRIEFE

Lehrbriefe zum Erlernen der feinen Küche für Anfänger und Fortgeschrittene

IX/2

Milchlämmer kommen selten auf den Markt. Ihr Fleisch ist noch ziemlich fade. Gutes Lammfleisch soll eine hellbraune, ins rosa gehende Farbe haben, etwas dunkler als Kalbfleisch, aber nicht so dunkel wie ein Rind.

Am besten schmecken Schafe im Sommer, wenn sie mit frischem Gras gross geworden sind.

Grundsätzlich gibt es zwei Arten, Lammfleisch zu servieren: Entweder kurzgebraten und rosa bis fast blutig wie ein Rinderfilet, oder lange und langsam durchgebraten, bis es so weich ist, dass man es mit dem Löffel zerteilen kann.

Die erste Methode ist zweifellos die modernere, weil sie unseren ernährungswissenschaftlichen Erkenntnissen und unserer geschmacklichen Entwicklung entgegenkommt.

Ein kurzgebratenes Fleisch ist leichter verdaulich und daher gesünder als ein Braten, der stundenlang im Fett gegart wurde.

Auch geschmacklich ist eine Hammelkeule, die auf die Art unserer Grossmütter gebraten wird, ein ganz anderes Gericht. Es hat alle Eigenschaften, die wir unter einem Braten verstehen: Herrlich duftend, vom Aroma der Gewürze durchzogen und bis in die letzte Faser durch das Bratfett geschmeidig gemacht. Es gehört schon einiges dazu, einen Rinderbraten so zart und saftig zu kriegen, wie eine Hammelkeule es praktisch von selbst wird, wenn man sie nur lange genug braten lässt.

Andererseits kann man eine kurzgebratene Keule, die beim Anschneiden an feinstes Roastbeef erinnert, nicht anders als ein vollkommenes und äusserst elegantes Gericht von höchster Klasse bezeichnen.

Wir meinen, man sollte sich nicht auf die eine oder andere Art festlegen sondern beides versuchen.

Der Rücken eines Lamms (oder Hammels) darf jedoch nie durchgebraten sein. Dieser edelste Teil des Lamms, der nach unserer Meinung sogar dem Rinderfilet vorzuziehen ist, muss wie dieses rosa serviert werden!

Wenn wir sagten, dass es wichtig sei, nur Fleisch von jungen Tieren zu kaufen, so ist es ebenso wichtig, dass das Fleisch abgehangen ist. Sind aber unsere Metzger schon nicht pingelig, wenn es darum geht, eine frische Ochsenlende zu verkaufen (die mehr Wasser enthält und deshalb mehr wiegt als eine abgehangene!), so glauben die meisten, ein junges Schaf könne schon am Schlachttag einen herrlichen Braten abgeben. Das ist leider nicht der Fall.

Redaktionelle Leitung: Wolfram Siebeck

Insel Briefe · 813 Starnberg · Postfach 1324 · Postscheckkonto München 448 39-809

INSEL BRIEFE

Lehrbriefe zum Erlernen der feinen Küche für Anfänger und Fortgeschrittene

Platzhalter

Redaktionelle Leitung: Wolfram Siebeck
Insel Briefe · 813 Starnberg · Postfach 1324 · Postscheckkonto München 448 39-809

INSEL BRIEFE

Lehrbriefe zum Erlernen der feinen Küche für Anfänger und Fortgeschrittene

IX/4

Entlang dem Knochen und überall dort, wo zwei Muskelstränge zusammentreffen, also möglichst ohne das Fleisch zu verletzen, bringt man mit einem Messer kleine Schnitte an, in die man ganze oder der Länge nach halbierte Knoblauchzehen einschibt.

Ob Sie dabei drei oder sechs Zehen verbrauchen macht übrigens keinen sehr grossen Unterschied.

Ein Lammrücken ist kaum zu spicken, ohne dass man das Fleisch verletzen würde. Deshalb drückt man einige Knoblauchzehen durch die Presse und reibt damit den Rücken ein.

Je älter ein Schaf wird, um so mehr Fett setzt es an. Der typische Hammelgeschmack sitzt mehr im Fett als im Fleisch. Die moderne Züchtung bemüht sich, möglichst magere, fast fettlose Lämmer zu züchten. Wir bedauern das. Denn was dabei herauskommt, sehen wir an dem tiefgefrorenen, neuseeländischen Lammfleisch, das bei uns angeboten wird: Es hat nicht den geringsten Eigengeschmack. Wenn man aber nur noch die Zähne braucht, um zu unterscheiden, ob etwas Fleisch ist oder Fisch, wenn also alle anderen Sinne überflüssig würden, dann hätte die feine Küche ihren Sinn verloren: Anstatt die spezifischen Unterschiede und die natürlichen Geschmacksnuancen zu unterstreichen und herauszustellen, wäre es ihre Aufgabe, solche Kriterien erst einmal künstlich zu schaffen. Der Koch würde zum Chemiker.

SOLANGE WIR ABER NOCH DIE WAHL HABEN, VERZICHTEN WIR AUF TIEFGEFRORENES FLEISCH, AUF PRODUKTE DER MASSENTIERHALTUNG UND AUF DEN EINHEITSGESCHMACK DER KONSERVENNAHRUNG!

Um auf die Lämmer zurückzukommen: Eine dünne Fettschicht sollten sie schon haben. Die äussere Haut von papierähnlicher Konsistenz (das Pergament des Altertums war ja aus Ziegenhaut!) zieht man ab.

Nur wenn eine Keule nach der 5-Stunden-Methode gebraten werden soll, wird sie vollständig vom Fett befreit. Dieses würde sonst den Braten zu sehr durchziehen und ihn schwerverdaulich machen.

INSEL BRIEFE

Lehrbriefe zum Erlernen der feinen Küche für Anfänger und Fortgeschrittene

IX/5

Soll Lammfleisch aber gegrillt oder kurz-gebraten werden, lässt man eine 1 cm dicke Fettschicht stehen und schneidet mit einem scharfen Messer ein Kreuzmuster ein, ohne das darunterliegende Fleisch zu verletzen.

Diese Vorbereitungen erledigt man selbstverständlich bevor das Fleischstück eingeölt und gewürzt wird. Das Braten selber ist höchst einfach:

GIGOT d' AGNEAU (Lammkeule auf französische Art):

Die vorbereitete, ganze Keule in die obere Hälfte des auf 250° vorgeheizten Backofens legen. Nach 10 min die Oberseite kräftig salzen, umdrehen und nach weiteren 10 min die andere Seite salzen. Bei gleichbleibend starker Hitze weiterbraten lassen, gelegentlich mit Olivenöl bestreichen und wenden.

Die Keule wird je nach Grösse und Ofenqualität nicht länger als 45 - 75 min im Ofen bleiben. Dann sollte sie aussen schön knusprig braun, innen aber noch völlig rosa sein. Ideal für diese Art der Zubereitung ist ein Grill.

Da auf diese Weise keine Sauce entstehen kann, ist ein Gratin Savoyarde (s. Lektion IV/2) genau die richtige Beilage. Und dazu das klassische Gemüse: Grüne Bohnenkerne, die man vor dem Kochen 12 Stunden eingeweicht hat.

Allerdings müssen die Kartoffeln auch im Bratrohr gebacken werden, und nicht immer wird das gleichzeitig mit der Keule möglich sein.

Ausserdem ist die für das Fleisch benötigte Ofentemperatur zu hoch für das Kartoffelgratin. Dennoch ist es möglich; man muss die Kartoffeln frühzeitig mit Folie abdecken und sie eventuell auf einem Untersatz im unteren Teil des Backofens plazieren. Auch die verschiedenen Garzeiten von Gratin und Fleisch müssen berücksichtigt werden.

Aber all das sind letztenendes Kleinigkeiten, die einem Koch mit dem notwendigen Fingerspitzengefühl wohl zuzutrauen sind. Wenn man, was selbstverständlich sein sollte, das Garwerden der Gerichte beobachtet und überwacht, kann kaum etwas schiefgehen, was man hätte vermeiden können.

Redaktionelle Leitung: Wolfram Siebeck

Insel Briefe · 813 Starnberg · Postfach 1324 · Postscheckkonto München 448 39-809

INSEL BRIEFE

Lehrbriefe zum Erlernen der feinen Küche für Anfänger und Fortgeschrittene

IX/6

Wenn man eine Lammkeule aus dem Ofen nimmt, muss man mit dem Anschneiden mindestens 5 min warten, weil sonst beim ersten Schnitt der Saft aus dem Fleisch laufen würde!

Auf die gleiche Art wie eine Keule wird ein Lammrücken gebraten, gleichgültig, ob Sie einen halbierten Rücken (eine Kotelettreihe = Carré d'Agneau) oder den Rücken in seiner ganzen Breite (doppelte Kotelettreihe = Selle d'Agneau) in den Ofen schieben.

Beim Selle d'Agneau werden die an den Seiten befindlichen Fleischlappen nach unten eingerollt, während sie beim Carré soweit abgeschnitten werden, dass die Kotelettknochen etwa 1 cm aus dem Fleisch herausragen.

Die Bratzeit beträgt beim Lammrücken höchstens 45 min; die Temperatur muss auf Höchststufe eingestellt werden.

Zu einem feinen Lammrücken gehören ebenso feine frische Bohnen. Die feinsten sind die haricots verts. Sie sind kaum dicker als eine Stricknadel und kommen aus Frankreich oder Afrika. Leider sind sie bei uns nur sehr selten zu finden.

DESHALB MUSS MAN DIE HANDELSÜBLICHEN GRÜNEN BOHNEN DER LÄNGE NACH HALBIEREN

Nie in Stücke schneiden oder brechen! Das Halbieren ist zwar eine lästige Arbeit, aber die einzige Möglichkeit, die Bohnen einem so herrlichen Fleischgericht anzupassen. Sollten die Bohnen besonders dick sein, wird man sie sogar in vier lange Streifen schneiden müssen. Sie werden ca. 15 Minuten in sprudelndem Salzwasser gekocht.

ACHTUNG! Bohnen brauchen unglaublich viel Salz!

Wenn Sie glauben, das Kochwasser endgültig versalzen zu haben, ist es wahrscheinlich immer noch nicht salzig genug.

INSEL BRIEFE

Lehrbriefe zum Erlernen der feinen Küche für Anfänger und Fortgeschrittene

Platzhalter

Redaktionelle Leitung: Wolfram Siebeck

Insel Briefe · 813 Starnberg · Postfach 1324 · Postscheckkonto München 448 39-809

INSEL BRIEFE

Lehrbriefe zum Erlernen der feinen Küche für Anfänger und Fortgeschrittene

Platzhalter

Redaktionelle Leitung: Wolfram Siebeck

Insel Briefe · 813 Starnberg · Postfach 1324 · Postscheckkonto München 448 39-809

INSEL BRIEFE

Lehrbriefe zum Erlernen der feinen Küche für Anfänger und Fortgeschrittene

IX/9

Nach 1 1/2 - 2 Stunden ist das Fleisch gar. Die Sauce mit Kalbsjus verbessern und mit einer Tasse Sahne vollenden. Eventuell einkochen lassen (s. I/5).

Während des Bratens verändert sich naturgemäss das Fleisch, und so wird trotz sorgfältiger Näharbeit etwas von der Füllung in den Bratensaft gelangt sein. Das soll auch so sein; denn das gibt der Sauce ihren besonderen Geschmack.

Und der verlangt geradezu nach Nudeln!

Womit gelungen wäre, was eigentlich nicht üblich ist, nämlich eine Hammelkeule mit Nudeln zu kombinieren. Und zwar auf eine Weise gelungen, die Hammel- und Nudelfeinde gleichzeitig zum rechten Glauben bekehrt!

Redaktionelle Leitung: Wolfram Siebeck

Insel Briefe · 813 Starnberg · Postfach 1324 · Postscheckkonto München 448 39-809

INSEL BRIEFE

Lehrbriefe zum Erlernen der feinen Küche für Anfänger und Fortgeschrittene

Platzhalter

Redaktionelle Leitung: Wolfram Siebeck

Insel Briefe · 813 Starnberg · Postfach 1324 · Postscheckkonto München 448 39-809

INSEL BRIEFE

Lehrbriefe zum Erlernen der feinen Küche für Anfänger und Fortgeschrittene

X/2

Am leichtesten ist natürlich ein Salat aus frischem Obst, bzw. frische Erdbeeren (mit ausgepresstem Saft von frischen Walderdbeeren angerichtet, sind sie eine Spezialität der "Pyramide" in Vienne) oder Himbeeren mit geschlagener Sahne oder, wie es die Franzosen bevorzugen, mit locker gerührter Crème fraîche.

Nach unserer Meinung gehört ein Orangensalat zu den delikatesten Verwendungsmöglichkeiten von frischem Obst. Verwendet werden sollten dazu möglichst nur die säuerlichen Sevilla-Orangen, die es leider nur in den ersten Monaten des Jahres gibt.

Die Früchte müssen selbstverständlich vollständig von jeglichen Häuten gesäubert und in kleine, flache Stücke geschnitten werden. Mit einem Schuß Grand-Marnier übergossen, machen sie einen großen Eindruck und nicht allzu viel Arbeit.

Eins der eindrucksvollsten Desserts ist ein Soufflé Grand-Marnier. Doch nur wer es ohne Mehl hinkriegt, kann hoffen, Gnade vor den Augen anspruchsvoller Feinschmecker zu finden. Leider werden süße Soufflés sogar in renommierten Restaurants zu oft auf der Basis einer Crème Patissière hergestellt, das heißt, mit einer Mehl-Milch Substanz, wodurch das Soufflé zwar nicht so leicht zusammenfällt, wenn man es aus dem Ofen nimmt, aber auch längst nicht mehr so leicht und luftig ist.

Auch der Dessert-Kuchen, der mit einem Espresso oder Mokka den Abschluß eines Essens bildet, soll selbstverständlich leicht sein. Ideal dafür sind noch ofenwarme Apfel- oder Birnentorten auf einem Mürbeteigboden, der nicht einmal 1 cm dick sein darf.

Weniger bekannt dürfte das Rezept des nachfolgend beschriebenen Schokoladenkuchens sein. Er ist nur schwach gesüßt und stellt bei einer Höhe von kaum mehr als 2 1/2 cm keine große Belastung für den Magen dar.

GATEAU BERBELLE (Schokoladenkuchen) Zutaten:

140 g Butter
120 g Zucker
90 g Mehl
3 Eier
1 Tafel Zartbitterschokolade

Redaktionelle Leitung: Wolfram Siebeck
Insel Briefe · 813 Starnberg · Postfach 1324 · Postscheckkonto München 448 39-809

INSEL BRIEFE

Lehrbriefe zum Erlernen der feinen Küche für Anfänger und Fortgeschrittene

Platzhalter

Redaktionelle Leitung: Wolfram Siebeck

Insel Briefe · 813 Starnberg · Postfach 1324 · Postscheckkonto München 448 39-809