

KOCHSCHULE

Wilde Zeiten in der Küche

In der Küche geht's in diesen Tagen wieder wild zu: Traditionell stehen im Herbst viele Wildgerichte auf der Speisekarte. „Wild zubereiten ist gar kein Hexenwerk“, sagt Hans Jörg Bachmeier, Küchenchef im „Blauen Bock“ in München. Diesmal tischt er unseren Lesern eine Rehschulter mit Spätzle auf.

VON STEPHANIE EBNER

„Schmorgerichte haben jetzt Hochsaison. Völlig zu Recht“, sagt Hans Jörg Bachmeier. „Sie brauchen zwar etwas Zeit, doch dann belohnen sie mit einer zarten Fleisch-Konsistenz und köstlich aromatischen Saucen.“ An kalten Tagen gibt's nichts Besseres.

Schmorgerichte kann man mit Schwein, Rind oder Geflügel herstellen. Gut schmeckt besonders die Wild-Variante, sagt der Küchenchef. Und fügt gleich hinzu: „Spezielle Fonds und Gewürze sind gar nicht nötig.“ Also keine Scheu vor Wild.

Es darf in den heimischen Küchen also ruhig mal „wild“ zugehen. Hans Jörg Bachmeier greift deshalb zur Rehschulter, befreit sie von Haut sowie Sehnen und brät sie erst einmal kräftig an. Dabei räumt der Küchenchef mit einem Vorurteil auf: Man brät das Fleisch nicht an, damit sich die Poren schließen, sondern weil sich so Röstaromen bilden. Der ideale Ansatz für das Schmorgericht.

Während die Rehschulter weich wird, macht sich Bachmeier an die Spätzle. „Das ist Handarbeit pur.“ Zum Herstellen des Teiges verwendet der Profi ganz normales Mehl – spezielles Spätzlemehl sei gar nicht nötig. Dafür aber Feingehöl beim Teigauflagen. „Man spürt, wenn der Teig so weit ist.“ Auch wenn es mit einer speziellen Spätzle-Pressen schneller geht, Bachmeier schabt die Spätzle ins heiße Wasser – die traditionelle Methode, das schwäbische Nationalgericht herzustellen. Die Variante mit dem Rosenkohl gefällt den Lesern, auch wenn „diese natürlich aufwendiger ist“, wie Rosemarie Haager beim mühsamen Entblättern der Röschen feststellt.

Dafür machen die Rote Bete sowie die Schalotten in Salz geschmort so gut wie keine Arbeit – wenn man mal vom Schälen absieht. Der Clou bei diesem Gericht: Das Gemüse wird mit Preiselbeeren vermischt serviert. Die erdig-fruchtige Kombination begeistert alle. „Das koche ich garantiert nach“, sagt Holger Preller. Vielleicht sogar an Weihnachten, überlegt er. Denn alle drei Gerichte kann man hervorragend vorbereiten und kurz vor dem Essen nur noch aufwärmen. Einfacher geht's fast nicht.



Da schau her: Eine Rehschulter schmort im Topf. Genau das Richtige für kalte Tage, sagt Holger Preller. Dazu schmecken Rosenkohl-Spätzle und Rote Bete. Wie's geht, zeigt Hans Jörg Bachmeier unseren Lesern, die diesmal fleißig mithelfen. Sigi Sato (unten) schlägt die Eier für die Spätzle auf, Rosemarie Haager (Foto unten Mitte) entblättert die Rosenkohlchen. „Das macht zwar Arbeit, sieht aber hinterher in den Spätzle toll aus“, erklärt der Küchenchef. FOTOS: OLIVR BODMER



Das schmeckt im Herbst: Rehschulter

Rehschulter

- 1,2 kg Rehschulter (mit Knochen)
- 1 Karotte
- 1 Stange Staudensellerie
- ½ Stange Lauch
- ¼ Kopf Sellerie
- 5 Schalotten
- ½ Knoblauch, frisch
- Pflanzenöl
- Salz, Pfeffer
- 1 Rosmarinzweig
- 1 Thymianzweig
- 5 Wacholderbeeren
- 2 Nelken
- 1 Lorbeerblatt
- 1 EL Tomatenmark
- 1 EL Mehl
- 0,2 l Portwein
- 0,2 l kräftiger Rotwein
- 0,3 l Wasser
- Abrieb von 1 Orange



Geschmort in Wein und Gemüse schmeckt die Rehschulter.

weils komplett einkochen lassen. Diesen Vorgang dreimal wiederholen. Wasser angießen und ebenfalls ein wenig einkochen lassen.

4. Die Rehschulter dazugeben, Lorbeer, Wacholder, Nelken, Rosmarin und Thymian ebenfalls und den Bräter mit einem Deckel verschließen. Unter mehrmaligem Wenden bei mittlerer Temperatur ca. 1 ½ Stunden schmoren lassen.

5. Kurz vor Ende der Garzeit den Orangenabrieb zu dem Fleisch geben. Wenn die Schulter weichgeschmort ist, aus dem Topf nehmen, die Sauce passieren und bei Bedarf mit Salz und Pfeffer nachwürzen. Das Fleisch vom Knochen lösen und in die Sauce einlegen.

Rosenkohl-Spätzle

- für die Spätzle
- 5 Eier
 - ca. 500 g Mehl
 - 1 cl Pflanzenöl
 - ca. 0,1 l Wasser
 - Salz, Muskat

außerdem: Spätzlebrett und Palette oder Spätzlepresse

Zubereitung:

1. Mehl in eine Schüssel geben und mit Eiern und Öl vermengen. Wasser nach und nach einarbeiten und den Teig mit den Händen oder einer Küchenmaschine schlagen, bis er Blasen wirft.
2. In einem großen Topf Wasser zum Kochen bringen und gut salzen. Ein Spätzle-



Farbtupfer: Spätzle mit grünen Rosenkohlblättern.

brett ins Wasser tauchen, etwas Teig darauf geben und mit der Palette in das kochende Wasser schaben. Einmal aufkochen lassen und die Spätzle in kaltes Wasser geben. Vorgang wiederholen, bis der Teig aufgebraucht ist.

3. Einfacher geht es natürlich mit einem Spätzlehobel oder mit einer Presse. Teig in die Presse oder in den Hobel geben und in das kochende Wasser hobeln bzw. pressen.

für den Rosenkohl

- 16 – 20 Stück Rosenkohl (pro Person ca. 4 – 5 Stück)
- 8 Scheiben geräucherter Bauchspeck, in feine Würfel geschnitten
- 2 Schalotten, geschält und in feine Würfel geschnitten
- 2 EL Pflanzenöl
- 1 EL Butter

Zubereitung:

1. Vom Rosenkohl die äußeren Blätter putzen.
2. Den Rosenkohl kreuzweise einschneiden und pro Rosenkohl ca. 6 – 8 Blätter abschneiden. Die Rosenkohlherzen in kochendem Salzwasser ca. 8 – 10 Minuten bissfest kochen.
3. Die Blätter separat bissfest in kochendem Salzwasser blanchieren.
4. Pflanzenöl in einem Topf erhitzen, erst den Speck und dann die Schalotten dazugeben und auslassen. Wenn der Speck knusprig ist, das flüssige Fett über ein Sieb abgießen und beiseite stellen.
5. Butter in einer Sauteuse aufschäumen lassen, die Rosenkohlherzen anbraten und mit Salz und Muskat würzen.

6. Die Spätzle dazugeben und mit etwas Wasser ablöschen. Die Speckwürfel und Rosenkohlblätter dazugeben und durchschwenken. Bei Bedarf mit Salz und Muskat nachschmecken.

Tipps: Den Speck erst einfrieren. Dann lässt er sich einfacher in feine Würfel schneiden.



Rote Bete und Schalotten in Salz

- 500 g Meersalz
- 4 Rote Bete
- 4 Schalotten
- 1 EL Butter
- 4 cl Portwein
- 2 EL Preiselbeeren

Zubereitung:

1. Die Hälfte des Meersalzes in einen flachen Topf füllen und die Rote Bete sowie die Schalotten ungeschält auf das Salz setzen. Die Gemüse mit Meersalz bedecken und bei 200° C im Backofen garen.
2. Die Schalotten nach ca. 20 Minuten aus dem Salz nehmen. Die Bete brauchen ca. 50 Minuten.
3. Rote Bete schälen und achteln, Schalotten aus der Schale nehmen und vierteln.
4. Butter in einer Sauteuse aufschäumen lassen, Gemüse dazugeben und mit dem Portwein ablöschen. Preiselbeeren dazu und alles durchschwenken. Mit Salz würzen.

Tipps: Wenn man mit Rote Bete arbeitet, unbedingt Handschuhe anziehen!

NEU AUF DEM BUCHMARKT

Kräutertee zum Selbermischen

Abwarten und Teetrinken. Das empfiehlt der Volksmund. Denn Tee tut gut. Gerade jetzt, wenn sich der November von seiner dunklen Seite zeigt, gibt es nichts Schöneres, als es sich mit einer Tasse Tee im Warmen gemütlich zu machen. Tee hat es in sich. Er belebt, detoxt, kräftigt oder entspannt. Je nachdem, welche Blätter er enthält. Wirkungsvolle Rezepturen zum Selbermischen verraten Paula Grainger und Karen Sullivan in ihrem Kräutertee-Buch. Seit Jahrtausenden werden Kräuter, Wurzeln, Blüten und Früchte zur Behandlung von vielerlei körperlichen und seelischen Leiden sowie zur Förderung von Gesundheit und Wohlbefinden genutzt. Johanniskraut kann Depressionen lindern, Sonnenhut (Echinacea) hat sich bei der Behandlung und Vorbeugung von Grippe und Erkältung bewährt, Ingwer hilft gegen Übelkeit, Verstopfung und Seekrankheit und Pfefferminze ist gegen die Symptome von Reizdarm erprobt. Warum also nicht ihre Kraft für das eigene Wohlbefinden nutzen? Mit über 70 besonderen Kräutertees zum Selbermischen zeigt „Tee“, wie leicht es ist, seiner Gesundheit etwas Gutes zu tun. Ein wahrer Genuss für alle Teeliebhaber.

Kräutertee. 70 besondere Tees zum Selbermischen. Paula Grainger, Karen Sullivan. Erschienen bei Hallwag. 144 Seiten. 16,99 Euro.



Backen in der Winterzeit

Die Tage werden kürzer und die Nächte frostig. Das ist die beste Zeit des Jahres, um die Küche mit dem verlockenden Duft frisch gebackener Kuchen und Plätzchen zu füllen. Theresa Baumgärtner, eine beliebte Fernsehköchin aus Österreich, öffnet ihre persönliche Winterbackstube und verrät ihre liebsten Rezepte, gibt Dekorationsideen für die Winterzeit und lädt zum Träumen ein: mit Geschichten über Freundschaft, Liebe zur Natur, Zeit für die Familie und für sich selbst. Da kann der Winter gestrotzt kommen. **Backen in der Winterzeit. Einfach, liebevoll, natürlich.** Theresa Baumgärtner. 240 Seiten. Erschienen im Brandstätter Verlag. 29,90 Euro.



Kochschule

Weihnachten steht vor der Tür. Wer köstlich speisen, aber nicht wochenlang das Festmenü planen möchte, für den ist die nächste Bachmeier-Kochschule genau richtig: Unter dem Motto „Weihnachtsmenü für Kurzentschlossene“ zeigt Hans Jörg Bachmeier unseren Lesern am Montag, 18. Dezember, ab 14.30 Uhr, was auf die Schnelle alles möglich ist. Anmeldungen für die schnelle Festtagsküche sind unter Gastro@merkur.de möglich. Wie immer gilt: Das Los entscheidet.



Die Rehschulter wird in Gemüse geschmort. Orangenabrieb verfeinert zum Schluss die Sauce.



Entdeckung der Langsamkeit zu Geschmortem.



Family style nennt Hans Jörg Bachmeier (l.) die Art, das Essen in Schüsseln den Gästen zu servieren. Denen gefällt das.