

Stammtisch. Kochen mit Genuss!

20. Januar 2020

Am 20. Januar traf sich der Stammtisch **Kochen mit Genuss** zum Jahresauftakt in der **Kochschule im Schloss Schellenberg**.

An allen Stationen wurde neugierig und konzentriert gearbeitet, so dass das vorher demokratisch abgestimmte Menü perfekt im Zeitplan Gang für Gang fertig wurde.

Ausnahmsweise hatte Manfred Weniger alle Rezepte beigesteuert, wünschte sich aber für die kommenden Auflagen, dass von den übrigen Teilnehmern auch wieder konkrete Rezepte angeboten werden.

Sechs Gänge wurden aus möglichst regionalen und saisonalen Produkten kreiert, wobei am Tisch von Gang zu Gang immer wieder Begeisterung aufkam.

Den Auftakt bildeten **Sprouts mit Chili und Parmesan**.

Bislang hat sich noch kein deutsches Wort für die recht junge Kreuzung zwischen Rosenkohl und Grünkohl durchgesetzt. Das Produkt wird als Superfood gehandelt und da ist ein englischer Namen gerade hipp genug, um den Status als In-Gemüse zu untermauern.

Tatsächlich sind Flower Sprouts sehr spannend, denn Rosenkohl ist oftmals unbeliebt, weil er mitunter als bitter oder muffig empfundenen wird. Grünkohl braucht seine Zeit und wird erst richtig tellerfein, wenn er mehrere Stunden geköchelt hat.



Flower Sprouts sind dagegen in wenigen Minuten fertig, bleiben knackig und verkochen nicht zu Brei. Dieser Kohl eignet sich perfekt zur Zubereitung in der Pfanne, denn die Röstaromen entwickeln sich hinreißend lecker. Der Geschmack insgesamt ist angenehm nussig und geht schon ein wenig ins den süßlichen Bereich.

Die zarten Kohlblätter wurden mit würzigem Parmesan und nicht zu feurigem Chili zu einem leckeren Auftakt eines großartigen Wintermenüs.

Nach dem grünen Start ging es mit einem italienischen Nationalgericht weiter: **Spaghetti cacio e pepe**, ergänzt mit Palmkohl.



Mit nur drei Zutaten ist man schon sehr weit: Cacio, also Käse, wobei hier idealer Weise Pecorino romano genommen wird. Dazu kommen nur noch Pfeffer und Spaghetti.

Die Zubereitung unterscheidet sich von anderen Pasta-Rezepte insofern, dass recht viel des Kochwassers letztlich auch auf dem Teller landet. Daher ist es eher vorsichtig zu salzen und auch nicht zu viel zu nehmen.

Der geriebene Pecorino wird mit heißem Kochwasser verrührt, dann sogleich mit den Spaghetti vermengt. Auf keinen Fall darf diese Zubereitung noch einmal aufkochen. Während der letzten Minuten werden die Spaghetti wie ein Risotto zu Ende gegart. Der elegante italienische Ausdruck dafür lautet **risottare la pasta**.

Mit dem gedünsteten Schwarzkohl ergeben diese Spaghetti eine tolle Kombination. Wer unbedingt einen Teller in den italienischen Nationalfarben kreieren möchte, könnte dann noch rote Paprika oder eine frische Tomate dazu geben.

Als dritten Gang gab es ein besonders gelungenes Risotto: Farblich herausragend und mit Pilzen abgerundet. Das **Rote Risotto** hatte neben seiner Farbe, die durch die Zugabe von Rotwein und Rote-Rübensaft erzielt wurde, noch ein kleines Geheimnis in sich: eine sanfte Kaffeernote. Auf die Idee muss man erstmal kommen, aber der Kaffee passte sich überaus harmonisch in das Risotto ein.

Garniert mit knusprig gebratenen Kräuterseitlingen, die in Lünen produziert wurden, war das Reisgericht ein echter Hingucker, der zudem am Gaumen verzückte und somit hielt, was die Optik versprach.



Der Fischgang des Tages bestand aus vielen Zutaten und war durchaus aufwändig in der Zubereitung: **Sanft gegarter Skrei**, Spitzkohl, Apfel, Blutwurst-Bonbon und Graupen.



Skrei bezeichnet Fische eines besonderen Kabeljaustamms, der in der kalten Barentsee heranwächst und erst mit der Geschlechtsreife im Alter von fünf bis sieben Jahren für das Laichgeschäft vor die Lofoten zieht. Das Fleisch dieses Bestandes gilt als besonders fest und aromatisch.

In Kombination mit Blutwurst funktioniert dieser Fisch wunderbar, denn während Skrei eher fettarm ist, kommt die Wurst mit einer guten Fettsubstanz daher. Die Blutwurst wurde für dieses Menü mit Schalotten, Äpfeln und Majoran zu einer Masse verarbeitet, die anschließend in Filo-Teig gefüllt zu Bonbons geformt wurde. Den Rest erledigte der Backofen.

Der Fisch wurde bei sehr niedriger Temperatur von nur 100 bis 110 °C im Backofen solange gegart, bis die Kerntemperatur bei 48 °C angekommen war.

Derartige Zubereitung empfiehlt sich natürlich nur dann, wenn man sicher ist, dass der Fisch sehr, sehr frisch ist.

Die Filets des Skrei zerfallen dann schon in einzelne Segmente. Diese wurden auf dem Spitzkohl drapiert.

Der Spitzkohl bildete für den edlen Fisch eine feine Unterlage, zumal er in der Pfanne mit Äpfeln, Schalotten, Wein und einem Spritzer Limettensaft fruchtig-mild zubereitet war.

Einem feinem Sößchen, bei dem in Butter geschwitzte Schalotten die Basis bildeten, wurde durch ein Bouquet Garni aus Dill, Estragon und Zitronenschale eine elegante Note mit auf den Weg gegeben.

Im zweiten Hauptgang des Abends kam **Herbstlicher Kürbis mit Wildschwein** erweitert mit frischen Kräutern auf Teller und Gabel.

Der etwas mehr als faustgroße Hokkaido-Kürbis wurde gewaschen und dann von innen ausgehöhlt. Der Deckel sollte vorher sauber abgeschnitten und für später zur Seite gelegt werden.

Wildschweine sind aufgrund mangelnder natürlicher Feinde in großer Anzahl vorhanden. Auch dadurch ergibt sich eine fast schon perfekte Verbindung, denn ein ausgehöhlt Kürbis eignet sich hervorragend, um mit Wildschwein-Hack gefüllt zu werden. Dem Faschierten kann eine

winterliche Note
zugefügt werden, indem
ein Hauch Zimt zum
Einsatz kommt. Mit
allerlei Zutaten
vermengt wurde das
wilde Hack in den
Kürbis gefüllt und
anschließend dem
Backofen zwecks
Garung übergeben.



Als Soße gab es herrlich würzigen Kräuter-Joghurt, auf dem als farbliche Komponenten Granatapfelkerne und in Butter frittierte Salbeiblätter noch einen eigenen Akzent setzten.

Als Grande Finale gab es schon vorher gezauberte **Wattleseed-Mousse** mit Schoko-Kaffee Sauce auf einer Sahnehaube.



Wattleseed wird der essbare Samen von rund 120 australischen Akazienarten genannt, der Kaffee-, Schokoladen- und Haselnussaromen entwickeln kann.

Diese Kerne gehören zur traditionellen Küche der australischen Ureinwohner. Die Aborigines, die Australien schon seit 60.000 Jahren bevölkern, essen Wattleseed grün oder getrocknet und stellen daraus auch eine Art Buschbrot her.

Die Einsatzmöglichkeiten von Wattleseed sind mannigfaltig von herzhaft bis süß. Genial daran ist, dass man einmal einen Extrakt herstellen kann, der dann beinahe endlos haltbar ist.

Die Samen werden hierfür mit kochendem Wasser übergossen und auskühlen gelassen. Den Sud mit den so aufgeweichten Samen bis zur Verwendung gut verschlossen im Kühlschrank lagern.

Für die Mousse die üblichen Schritte und Zutaten vornehmen und als Geschmacksbildner den Wattleseed-Extrakt zufügen.

Auf der schön festen Mousse waren ein feines Kirschkompott und eine Schoko-Kaffee-Sauce passende Begleiter.

Rundum glücklich und leckerst satt verließen die Teilnehmer des Stammtischs mit vielen neuen Impressionen die gut ausgestattete Küche im Schloss Schellenberg.

Text: Stefan Bluemer / Fotos: Sabine König, Silke Wernicke, Manfred Weniger

Impressionen

