

HANS GERLACH

Probier doch mal

Süddeutsche Zeitung Magazin

SNIZINGS
Lieblingsrezepte
& Geschichten
AUS DER BELIEBTESTEN KOLUMNE DES



Brandstätter 



Inhalt

Vorwort

Wassermelonenschalen-Kimchi

Pasta fredda con Soffritto

Kartoffelschalen-Strips

Schwarzbrot-Knödel mit Veggie-Bratensauce

Schokotarte mit Brezencrunch

Mit Step-by-
step-Videos
bei vielen
Rezepten



Vorwort

Als neugieriger Koch genieße ich jede Woche die Freiheit meiner Kolumne für das Magazin der Süddeutschen Zeitung „Probier doch mal!“ – das muss man mir nicht zweimal sagen. Sie finden in diesem Buch neue Ideen neben Klassikern in einer zeitgemäßen Form. Spaghetti cacio e pepe schmecken zum Beispiel noch besser mit etwas gedünstetem Schwarzkohl in der gepfefferten Käse-Emulsion. Was Sie wissen müssen, damit diese köstliche Pasta gut gelingt, steht im Rezept und in der kleinen Geschichte zum Gericht. Die Handgriffe, Tricks und Momente, die beim Kochen besondere Aufmerksamkeit gebrauchen können, sind ein essentieller Teil aller Texte und Rezepte.

Oft entscheiden Kleinigkeiten, ob ein Essen gut oder grandios schmeckt. Zum Beispiel geben wenige marinierte Kräuterblättchen vielen gemütlichen Gerichten mit Reis, Nudeln oder Bohnen genau die kleine zusätzliche Frische, die unseren Geist anregt, während der Körper Comfort Food genießt. Neues probieren gibt dem Leben Sinn, manche Rezepte sind eher kleine Projekte, die unseren kulinarischen Horizont erweitern können. Es tut gut, einmal ein Miso selber anzusetzen oder eine Kartoffelschalen-Jus für Weihnachten zu kochen – auch wenn beides auf den ersten Blick ein wenig aufwändig scheint. Denn selbst wenn solche Projekte vielleicht nicht immer gleich zum täglichen Ritual werden, ermöglichen sie gute Erfahrungen mit allen Sinnen. Und ein tiefes Verständnis für Lebensmittel und ihre Produktion. Viele Rezepte sind aber sehr einfach zuzubereiten: Spaghetti pestonara, besonders knusprige Kürbisrösti oder die Zitronencreme ohne jedes Bindemittel sind schnell gekocht und schmecken in der Alltagsküche genauso wie

mit Freund*innen und Familie zu besonderen Gelegenheiten.

Gut kochen ist eine Grundlage jeder Zivilisation, reicht aber nicht: Unsere Ernährung soll nicht nur unser persönliches Glück und unsere Gesundheit, sondern auch die unseres Planeten fördern. „Planetary Health“ spielt immer eine Rolle, wenn wir essen. Die wunderbare Welt der Gemüse ist deshalb der Ausgangspunkt für den weitaus größten Teil meiner Rezepte. Ich gebe mir Mühe, Energie gut zu nutzen. Zutaten verwende ich möglichst komplett und zwar so, dass die Teile durch die Zubereitung wirklich aufgewertet werden. Das weit verbreitete Pesto aus Radieschenblättern interessiert mich nicht, denn mit viel Olivenöl und Parmesan schmeckt alles gut, sogar Radieschenblätter. Das ist Resteverwertungs-Blabla. Aber die Schoten frischer Erbsen ergeben eine großartige Brühe, genauso wie Maiskolben. Wassermelonenschalen als Kimchi sind wirklich köstliches Upcycling!

Neben einem tollen Essen ermöglicht auch der Weg dahin jede Menge Genuss: Wenn es in der Pfanne brutzelt, wenn sich ein Teig seidig oder bröselig anfühlt oder wenn Gewürze duften – all das sind wichtige Sinneseindrücke, die nichts mit Bildschirmen zu tun haben. Mit den Fingern sehen, mit den Ohren kochen, mit der Nase würzen. Probieren Sie es doch mal aus!

Hier geht's zur Playlist!



Wassermelonenschalen-Kimchi

Wassermelonen sind groß und schwer und bestehen nicht nur aus erfrischendem Fruchtfleisch, sondern auch aus Schalen, sogar ziemlich viel davon. Und die landen normalerweise auf dem Müll. Das ist schade. Eine simple Technik, um diese Schalen sinnvoll zu verwenden, wäre grandios – und könnte jedes Jahr Millionen Tonnen Lebensmittel vor dem Komposthaufen retten. In den amerikanischen Südstaaten gibt es zwar traditionelle Rezepte, für die Wassermelonenschalen mit viel Zucker, Essig und Gewürzen eingekocht werden – das kann ganz ordentlich schmecken, vor allem süß. Aber die Methode finde ich fragwürdig: Wenn ich geschmacksarme Lebensmittelreste mit geringem Nährwert durch einen großen Anteil von wertvollen Zutaten genießbar mache, dann ist das kein Upcycling gegen Foodwaste, sondern geschummelt. Radieschenblätter-Pesto mit viel Olivenöl und Parmesan schmeckt gut – aber Olivenöl und Parmesan schmecken auch ohne Radieschenblätter. Mit viel Zucker eingelegte Wassermelonenschalen konnten in den amerikanischen Südstaaten nur erfunden werden, weil Zucker durch Sklavenarbeit viel zu billig wurde.

Deshalb bin ich umso mehr begeistert von der Idee, Wassermelonenschalen zu fermentieren. So

kitzeln wir nämlich Aromen aus den vermeintlich geschmacklosen Schalen, die aus der Wassermelone selber kommen und nicht aus Zucker oder Öl. Die Technik ist ganz einfach. Gewürze spielen eine Rolle im Rezept, aber eben als Gewürz, nicht als Hauptbestandteil. Die fermentierten Schalen würden auch ohne Ingwer und Chili knackig frisch schmecken. Das Rezept fürs Wassermelonenschalen-Kimchi stammt übrigens nicht von mir, sondern von Christine Krauss aka Chirpfood. Sie würzt damit einen Tomatensalat, mein erster Versuch war Mozzarella mit Wassermelonenschalen-Kimchi. Der zweite Ofenkartoffelspalten mit Kimchi, Rucola, Joghurt und ein paar Tropfen Olivenöl. Ein paar Streifen vom Kimchi würden auch Wassermelonensalat einen zusätzlichen Kick geben, wie den meisten Sommersalaten. Schmeckt sehr gut mit kurz gebratenen Zucchini-Stücken: einfach etwas Kimchi hacken und unter das fertige Gemüse rühren. Neulich bei Freund*innen standen ein paar frische Austern auf dem Tisch und ich hatte ein Glas Kimchi mitgebracht: Ein Streifen Wassermelonenschalen-Kimchi auf einer Auster ist eine sehr sensible Kombination. Und natürlich passt es auch zu allerlei Gegrilltem, es ist eine Bereicherung für jede Sommerküche.

FÜR 1 GLAS MIT CA. 400 ML
ca. 700 g Bio-Wassermelonenschale
(siehe Tipps S. 31)
20 g Salz
2 Frühlingszwiebeln
20 g Ingwerwurzel
10 g Gochugaru (koreanische Chiliflocken, es gibt scharfe und milde Varianten, mir gefällt hier eine Mischung von beiden am besten)
20 g Gochujang (koreanische Chilipaste)

● ○ ○
🕒 20 Minuten und
10-16 Tage für
die Fermentation

1 Den dunkelgrünen Teil der Melonenschale mit einem Messer dünn abschälen. 500 g gelbgrüne Melonenschale abwiegen, in etwa 5 mm dicke Streifen schneiden und mit 20 g Salz (4% vom Gewicht) in einem Glas mischen, mit einem Gewicht beschweren und 1-2 Tage stehen lassen. Dabei kann es sein, dass die Melonenschale evtl. schon beginnt zu fermentieren, kleine Bläschen werden sichtbar. Das ist ok, muss aber nicht sein.

2 Die Flüssigkeit abgießen, sodass 2-3 EL im Glas bleiben. Frühlingszwiebeln putzen und in Ringe schneiden, Ingwerwurzel schälen und in hauchdünne Scheiben schneiden. Beides mit Chiliflocken, Chilipaste und den Melonenstreifen mischen.

3 Das Kimchi sanft in ein Gefäß pressen und mit einem Gewicht beschweren, damit die Melonenstücke nach ein paar Stunden vollständig von Lake bedeckt sind. Das Gefäß mit einem Deckel verschließen – nicht ganz dicht, damit die Gase austreten können, die bei der Fermentation entstehen.

4 Bei Raumtemperatur je nach Temperatur 1-2 Wochen fermentieren lassen. Nach 1 Woche und dann falls nötig noch alle paar Tage ein Stückchen probieren: Sobald das Wassermelonenschalen-Kimchi gut und frisch-säuerlich schmeckt, ist es fertig. Die Entscheidung ist individuell, mit der Zeit wird das Kimchi immer intensiver und auch säuerlicher. In den Kühlschrank stellen, es hält dort mindestens 4 Wochen.





Tipps zum Fermentieren

Ein Hauch Rot darf an der Wassermelonenschale noch mit dran sein, das sieht gut aus und schmeckt auch gut. Bei mir hatte eine halbe Melone 2,2 kg, das gab 725 g Schale mit der dunkelgrünen Schale und 500 g netto ohne die dunkelgrüne Schale. Das gilt für eine kleine Sorte. Für die Schale von einer ganzen kleinen Melone – also 1 kg netto – alle Mengen einfach verdoppeln.

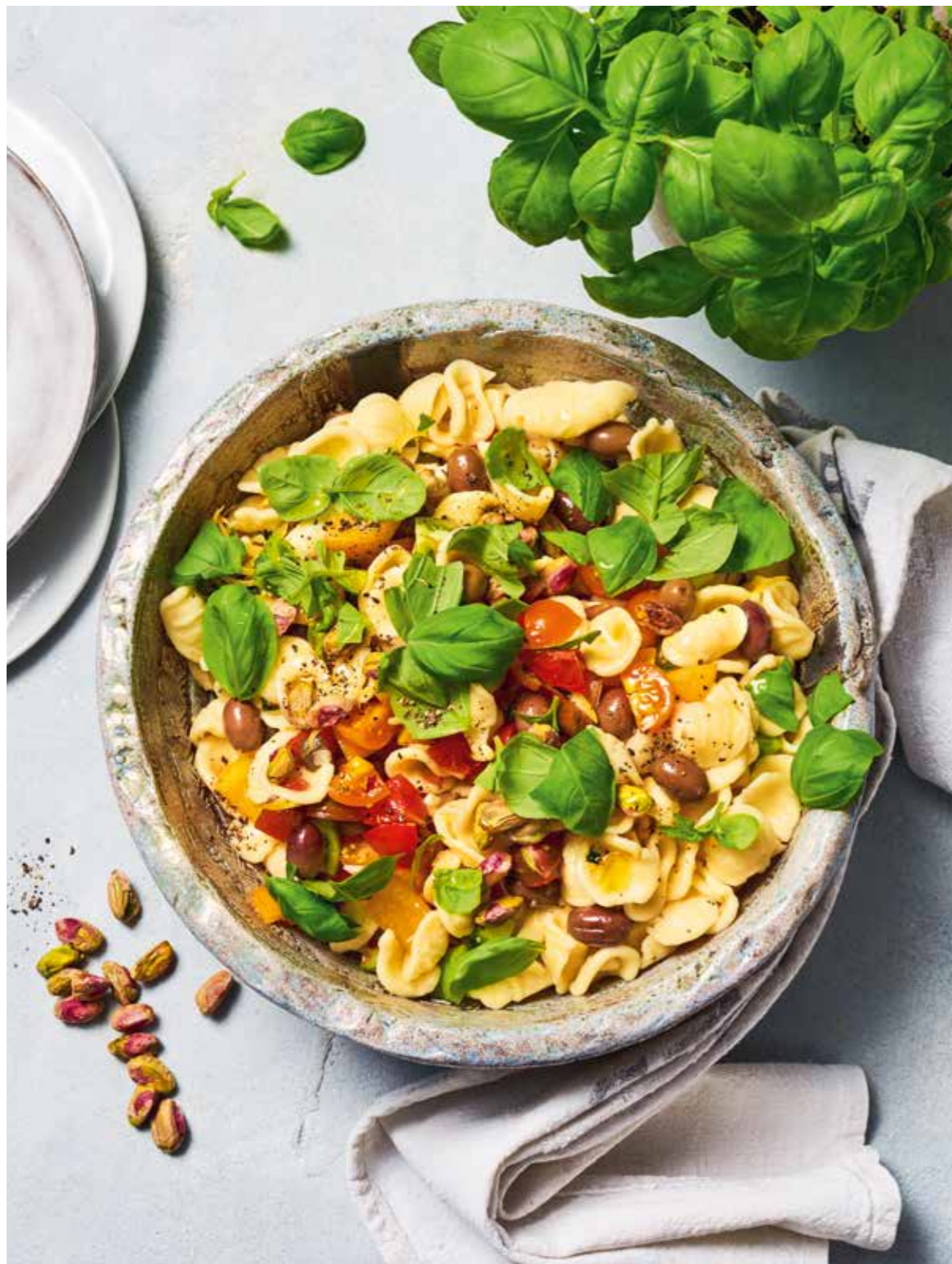
Ich habe auch schon mit Zutaten aus konventionellem Anbau fermentiert, aber da weiß man nie ganz genau, ob nicht irgendwelche Stoffe auf oder in den Zutaten sind, die die Fermentation behindern, gerade wenn es um Fruchtschalen geht, die ja normalerweise nicht gegessen werden. Hier sind Bio-Zutaten eindeutig die bessere Wahl (für unsere Umwelt ist der Anbau von Biozutaten immer die bessere Wahl).

Mir macht es Spaß, Kleinmengen zu fermentieren, das ist unkompliziert, das Ergebnis kann ich im Kühlschrank aufbewahren und so die Fermentation stoppen – und zwar genau dann, wenn das Ferment am besten schmeckt.

Statt eines Gärtopfs reicht ein Einmachglas, komplizierte Gärverschlüsse braucht es nicht, denn die Gärgase sorgen von selber für eine sauerstoffarme Atmosphäre im Glas. Ein locker zugedrehter Schraubverschluss reicht aus.

Wichtig sind Beschwerungssteine, solange alle Zutaten von Lake bedeckt sind, hat Schimmel keine Chance. Es gibt online kleine Beschwerungssteine aus Keramik für die Fermentation im Einmachglas, Gewichte aus Glas gibt es auch, aber die sind zu empfindlich. Für erste Versuche reicht auch ein beliebiges Gewicht – es darf nur nicht säureempfindlich sein. Hier ein paar Möglichkeiten: ein zweites etwas kleineres Glas, mit Wasser gefüllt. Passende Steine – aber keine Flusskiesel, die Kalk enthalten, der löst sich in der säuerlichen Lake auf. Granit geht gut, aber auch viele andere Steine sind geeignet, ich habe zum Beispiel ein Stück Schlangenhaut-Achat, das passt genau in ein sehr kleines Einmachglas. In manchen Antipastigläsern sind kleine Plastik-Gitter, mit denen man das Fermentationsgut unter Wasser halten kann. Ein wassergefüllter Gefrierbeutel geht auch – ist aber ebenfalls aus Plastik.

Gewürze: Es müssen nicht unbedingt koreanische Chiliflocken sein, nehmen Sie eine Sorte, deren Schärfegrad Sie gut einschätzen können. Etwas mildere Sorten mit mehr Aroma sind grundsätzlich gut geeignet, Piment d'Espelette zum Beispiel oder Chipotle-Chiliflocken. Die Chilipaste kann man durch Misopaste ersetzen und etwas mehr Chiliflocken – das habe ich aber noch nicht ausprobiert (die koreanische Gochujang-Chilipaste hat Misocharakter und ist nicht superscharf und damit sehr universell einsetzbar, ich habe seit Jahren immer etwas davon im Kühlschrank).



Pasta fredda con Soffritto

Hoch über dem Meer, auf einem Felsen nahe der Vulkaninsel Stromboli habe ich zwei Sommer lang gekocht. Jeden Tag bereitete ich eine Pasta fredda für den Besitzer des Restaurants vor, er nahm die Sauce für seine Mittagspause mit nach Hause. Dort kochte er noch die Nudeln dazu, ganz frisch. Das Rezept war einfach: Würfel aus wirklich reifen Tomaten kommen mit einer angequetschten Knoblauchzehe, reichlich Basilikum und einem generösen Schwall Olivenöl in eine Schüssel. Die lauwarmer Pasta wird mit der Sauce gemischt, fertig. So habe ich die Pasta fredda dann über Jahre zubereitet, und es gibt wenige Rezepte mit Nudeln, die mich so schnell in sommerliche Stimmung bringen wie dieses.

Kürzlich wollte ich den Knoblauch für meine Pasta kurz andünsten, denn rohen Knoblauch mag ich nur manchmal. Und weil ich sowieso schon den kleinen Topf auf dem Herd hatte, gab ich noch ein paar andere Gewürze dazu, deren Aroma sich in heißem Olivenöl gut entfaltet – Peperoncino, Basilikumblätter und -stiele, Zitronenschale und Salzkapern. Ein klassisches Soffritto für Pastasaucen also. Damit bekommt die Pasta fredda eine neue Dimension. Neil Armstrong muss sich ähnlich gefühlt haben.



🕒 20 Minuten



FÜR 4 PERSONEN

300 g kurze Pasta, z.B. Orecchiette oder Penne
Salz
500 g superaromatische reife Sommer-Tomaten
1 frische Knoblauchzehe
½ Topf Basilikum
1 getrocknete Peperoncinoschote
1-2 EL Salzkapern
Schale von ½ Zitrone
ca. 100 ml Olivenöl
4 EL geröstete Pistazien in der Schale
2-3 EL kleine Oliven, z.B. Taggiasca aus Ligurien

- 1** Nudeln nach Packungsanweisung in gut gesalzenem Wasser al dente kochen. In der Zwischenzeit Tomaten waschen, vierteln, Stielansatz entfernen, Tomaten in nicht zu kleine Würfel schneiden.
- 2** Knoblauch schälen und fein hacken, einige Stängel Basilikum samt Stielen mit dem Peperoncino ebenfalls hacken. Alles zusammen mit Kapern und Zitronenschale in einem kleinen Topf im Olivenöl einige Minuten dünsten. Soffritto über die Tomaten gießen.
- 3** Pistazien schälen. Vom restlichen Basilikum die Blättchen abzupfen und sehr grob zupfen. Pasta abgießen, kurz abschrecken, sodass sie nicht ganz kalt wird. Mit Tomaten, Soffritto und Oliven mischen. Mit Salz abschmecken, evtl. noch Olivenöl zugeben, mit Pistazien bestreuen.

Kartoffelschalen-Strips

Die erdigen Schalen unserer Lieblingsknollen schmecken aromatischer als ihr Inhalt. Das kann jeder leicht an einer ungewürzten Pellkartoffel ausprobieren: Die Pellkartoffel-Haut ist zwar zu trocken, schmeckt aber schön kartoffelig. Und konzentrierter Geschmack steckt bei vielen Gemüse- und Obstsorten vor allem in der Schale – auch zum Beispiel in Apfel- oder Tomatenschalen. Deshalb werden Ofenkartoffeln oder frittierte Kartoffelspalten mit Schale von Jahr zu Jahr beliebter. Um diesen Geschmack zu genießen, musste allerdings erst eine kollektive Erinnerung an die Nachkriegsjahre verblassen, als bittere Rüben und schwarze Kartoffelschalen höchstens halben, harte Winter zu überleben. Die Reste dieser Erinnerungen sind wahrscheinlich ein Grund, warum auch heute noch viele Schalen von Kartoffeln für Püree oder Salzkartoffeln achtlos in der Biotonne landen.

Außerdem fehlte vielleicht einfach die durchschlagende Idee für eine einfache, sinnvolle Verwendung von Kartoffelschalen. Bis jetzt. Seit ich zum ersten Mal knusprige Kartoffel-Strips aus meinen Kartoffelschalen gebacken habe, kann ich sie nicht mehr wegwerfen. Man könnte das ganz modern no-waste-cooking nennen. Doch die knusprigen Kartoffel-Strips sind so gut, dass sich das Problem jetzt umkehrt: Was tun mit den vielen Kartoffeln, die anfallen, wenn ich mir meine Kartoffelschalen schäle? Ganz einfach: Die geschälten Kartoffeln in Salzwasser kochen und am nächsten Tag für Bratkartoffeln, Kartoffelsalat oder Knödel verwenden. Oder ein cremiges Kartoffelpüree kochen, vielleicht jeweils eine Handvoll gekochte Linsen und Lauch darunter rühren und das Püree mit den knusprigen Chips servieren – dann reicht die Menge für 4 Portionen.

FÜR 2–3 PERSONEN

1,2 kg Kartoffeln
3 EL Olivenöl
Salz
Pfeffer
1 Knoblauchzehe
1 Rosmarinzweig



🕒 25 Minuten inkl. Garzeit

Den Backofen mit einem Blech auf der mittleren Schiene auf 200 Grad Umluft vorheizen. Kartoffeln so sauber schrubben, dass man die Schale gut essen kann. Kartoffeln schälen, die Schalen mit Olivenöl mischen, mit Salz und Pfeffer würzen. Die Knoblauchzehe mit Schale leicht quetschen und alles zusammen auf dem Blech verteilen. Je nach Dicke der Schalen 15–20 Minuten goldbraun und knusprig backen, dabei ab und zu wenden. Kurz vor Schluss den Rosmarin zupfen und unter die Kartoffelschalen mischen.

Tipp

Mit grünem Ketchup oder Dip nach Wahl servieren.



Schwarzbrot-Knödel mit Veggie-Bratensauce

FÜR 4 PERSONEN

KNÖDEL

200 g trockenes Bauernbrot (oder anderes Mischbrot mit viel Roggen)

200 ml Milch

1 Bd. Petersilie

1 Zwiebel

2 EL Butter

Salz

1 EL Mehl

2 Eier (M)

evtl. Semmelbrösel

Pfeffer

Muskat

SAUCE

2 Zwiebeln

4 Knoblauchzehen

400 g Wurzelgemüse (z.B. Karotte, Sellerie, Petersilienwurzel, Lauch)

3-4 EL Olivenöl

Salz

2 TL Mehl

4 EL passierte Tomaten

2 EL gehackte Kräuter (z.B. Salbei, Rosmarin oder Thymian)

4 EL Sojasauce

400 ml Gemüsebrühe oder Wasser

Pfeffer



30 Minuten und
30 Minuten Gar-
zeiten sowie 30
Minuten Ruhezeit

- 1** Brot erst in dünne Scheiben, dann in Streifen und zuletzt in kleine Würfel schneiden (6-8 mm) und in eine Schüssel geben. Milch aufkochen, über die Würfel gießen, zudecken und 30 Minuten ziehen lassen.
- 2** In der Zwischenzeit die Sauce vorbereiten: Zwiebeln, Knoblauchzehen und Wurzelgemüse schälen und klein würfeln. Mit Olivenöl und einer Prise Salz 3 Minuten anbraten, mit Mehl bestreuen, weitere 2 Minuten rösten. Passierte Tomaten und gehackte Kräuter zugeben, umrühren, mit Sojasauce ablöschen. Gemüsebrühe oder Wasser zugeben, zugedeckt 10 Minuten köcheln lassen. Den Deckel abnehmen, mit Salz und Pfeffer abschmecken.
- 3** Petersilie waschen und trockenschütteln, die Blättchen zupfen und hacken. Zwiebel schälen, halbieren und möglichst fein würfeln. Die Butter in einem kleinen Topf oder einer kleinen Pfanne mit Deckel aufschäumen, erst wenn die Butter ganz geschmolzen ist, die Zwiebeln zugeben und bei kleiner Hitze zugedeckt 5 Minuten dünsten. Gleich zu Beginn salzen. Petersilie zu den Zwiebeln geben, umrühren und vom Herd nehmen. Zwiebel-Petersilien-Mischung auf das eingeweichte Brot geben. Mehl zugeben. Eier aufschlagen und mit der Masse verkneten. Falls der Teig sehr feucht scheint (beispielsweise weil das Brot noch frisch ist oder die Eier größer waren), 2 oder 3 EL Semmelbrösel untermischen. Mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken.
- 4** Einen großen Topf mit gesalzenem Wasser zum Kochen bringen. Einen Probeknödel kochen, falls er zu weich sein sollte, etwas Brösel in die Masse kneten. Mit feuchten Händen glatte, knapp tischtennisballgroße Knödel formen und im Topf im schwach siedenden Salzwasser 10 Minuten ziehen lassen. Mit der Sauce servieren.



Schokotarte mit Brezencrunch

Schon die Mutter von Paul Bocuse hat vermutlich eine Prise Salz an die Schneeeier und die Grießflammeries für den kleinen Paul getan – bekanntlich hebt eine Prise Salz auch den Geschmack von süßen Speisen. Seit einigen Jahren wird dieser kleine Salz-Kick manchmal zusätzlich in Szene gesetzt: Die Prise Salz löst sich nicht mehr spurlos in Teigen oder Cremes auf. Stattdessen liegen ein paar hübsche, kleine Salzflöckchen gut sichtbar auf einem Schokotrüffel, auf einer Tarte mit Karamellfüllung oder auf modernen Eiscremesorten. So verdoppelt der Kontrast zwischen süß und salzig die geschmacksverstärkende Wirkung.

Jedenfalls geht es bei Dingen wie gesalzenen Schokotrüffeln um eine Art Laugenbrezeneffekt, dachte ich mir. Und was liegt näher, als zu probieren, ob man dafür nicht wirklich Laugenbrezen verwenden kann? Eine Bayern-Variante der kleinen knusprigen Flocken-Prise? Leider war nicht ich es, der auf diese tolle Idee kam, sondern Christina Tosi, eine Konditorin aus New York. Mit lebenslanger, mit Hüftgold bezahlter bayerischer Brezenkompetenz habe ich ihre Idee etwas weniger süß umgesetzt und streue die süß-salzigen Knusperbrösel jetzt auf meinen Lieblingsschokokuchen.

FÜR 1 KUCHEN (23–24 CM DURCHMESSER)

TEIG

4 Eier

150 g Zucker

150 g Zartbitter-Kuvertüre

120 g Butter

70 g Mehl

1 TL Zimtpulver

AUSSERDEM

100 g Mini-Salzbrezen

(oder Salzstangen)

2 EL Zucker

2 EL weiche Butter

50 g Zartbitter-Kuvertüre

100 g Sahne



knapp 1 Stunde und 1 Stunde Backzeiten sowie mindestens 3 Stunden Kühlzeit

1 Für den Teig Eier und Zucker mit einem Rührgerät ca. 10 Minuten (!) lang steif schlagen. Gesamte Kuvertüre hacken und 150 g davon in einer Metallschüssel über einem Wasserbad schmelzen. Die Butter klein schneiden und in einer zweiten Schüssel über dem Wasserbad vorsichtig erwärmen. Mit einem Kochlöffel ständig in der Butter rühren, bis sie beginnt cremig zu werden – aber nicht flüssig. Geschmolzene Kuvertüre, Butter, Mehl und Zimt nacheinander zügig mit den Eiern verrühren. Die Schokoladenmasse 3 Stunden kühlen.

2 In der Zwischenzeit den Ofen auf 150 Grad vorheizen (keine Umluft). Brezen leicht zerbröseln, mit Zucker und Butter mischen, auf einem Backblech mit Backpapier ausbreiten und im Ofen 30 Minuten knusprig backen, zwischendurch einmal wenden. Brezencrunch abkühlen lassen.

3 Die Ofentemperatur auf 180 Grad erhöhen. Eine Springform oder Pieform mit halbweicher Butter austreichen. Die Schokoladenmasse vorsichtig einfüllen, 20–25 Minuten im Ofen backen, bis sich kleine Risse an der Oberfläche bilden.

4 Aus dem Ofen nehmen, 15 Minuten ruhen lassen, dann aus der Form nehmen, abkühlen lassen. Kuvertüre hacken und schmelzen. Die Sahne steif schlagen, auf dem Kuchen verteilen, die Kuvertüre mit einem Esslöffel über den Kuchen schlenkern, mit Brezencrunch bestreuen und sofort servieren.



