

zu Tisch!

ONLINE
Die Kochschule des
Hamburger Abendblatts mit
Josef Viehhauser läuft auf
www.abendblatt.de/kochen

Das Eine-Minute-Rezept „Tomaten pellen am heimischen Herd“:
Tomaten am Strunk festhalten, andere Seite kreuzweise ein-
schneiden. Tomaten in kochendes Wasser legen und warten, bis
sich die Schale am Schnitt wölbt. Das dauert je nach Größe/
Qualität etwa eine halbe bis zwei Minuten. Haut danach ab-
ziehen und Strunk rausschneiden. Foto: picture alliance



HAT DAS STIL?

Da liegt sie: eine ganze Forelle auf dem Restaurantteller, „blau“ oder „Müllerin Art“ und vor allem zart duftend. Geschickt operiert der Gast die Gräten heraus, platziert sie am Tellerrand und beginnt dann zu genießen. Hat das Stil? Das fragt mich eine Hamburger-Abendblatt-Leserin. Nein, das ist nur ein Schlachtfeld auf dem Teller. Mit Genuss speist man so: Man ritzt (hinter dem Kiemendeckel beginnend) den Körper mittig mit einem Messer zur Schwanzflosse hin ein. Das Messer fährt dabei entlang der Seitenlinie bis auf die Zentralgräte. Mit der Gabel schiebt man dann (an der Schnittstelle) erst den Rücken, dann den unteren Teil zur Seite und isst Stück für Stück. Wenn die Seite gegessen ist, dreht man die Forelle um, teilt die neue Seite wieder an der Seitenlinie und beginnt von vorn. Geräucherte Forellen servieren Angler und Hobbyräucherer übrigens als Filet, grätenfrei und nicht zerfallen. Eine Räucherforelle im Ganzen mit brauner Haut hat auf den Teller keinen Stil.
Vivian Hecker,
Hamburger Event-Expertin

Thomas Sampl,
Chefkoch im Restau-
rant Vlet, am
Stand von Reinhard
Freyer (r.)



Einkaufen wie ein Profi

Wie erkennt man richtig gute Erdbeeren, Tomaten und andere Produkte? Matthias Rebaschus (Texte) und Bertold Fabricius (Fotos) begleiteten einen Koch bei der Suche auf dem Wochenmarkt am Goldbekufer

Morgens um neun ist hier die Welt noch in Ordnung. Im Schatten der hohen Bäume am Goldbekkanal, mitten im feinen Winterhunde, stehen ein gutes Dutzend Marktstände. Nur wenige Kunden schlendern oder klönen. Ganz in der Nähe gibt es freie Parkplätze. Die Atmosphäre ist familiär. In der kühlen Luft mischt sich der Duft von Erdbeeren, Blumen und Bratwurst. „Dienstags ist es hier ruhig“, sagt Frauke Krohn im Stand von Kruses Hofmilch.

Diese Einkaufsreise neben Kleingartenanlagen und nur wenige Schritten vom hektischen Mühlenkamp entfernt, genießt Thomas Sampl, Chefkoch im Vlet und jemand, der sich gern auf die Suche nach guten Produkten begibt.

Bei Reinhard Freyer entdeckt Sampl Erdbeeren aus der Heide. Senga Sengana für 2,30 Euro die Schale. Er ist begeistert: „Sie haben ein feines Aroma, duften nicht so kitschig wie spanische.“ Qualitätsmerkmale?

Erdbeeren müssen rundum rot sein. Grüne Stellen zeigen, dass sie zu eng gepflanzt wurden und teilweise zu wenig Licht bekamen. So leide das Aroma. Sampl: „Eine einzelne Heideerdbeere duftet hier so wie eine ganze spanische Schale.“

Grundsätzlich gelte für Früchte und Gemüse: Alles was gleichförmig ist und gleich aussieht, hat bei dem Koch keine Chance. Das Erdbeerfeld würde es zeigen: Die Natur produziert nicht immer gleiche Früchte. Und: Erdbeeren müssten dann geerntet werden, wenn sie reif sind und nicht dann, wenn der Korb voll werden soll. „Ich bin völlig begeistert von der Senga Sengana, die dunkelrote Früchte hat, und doch ist das Rot unterschiedlich“, sagt er. Persönlich esse er jetzt jeden Tag Erdbeeren. „Oder ich

mache mir einfach nur eine Erdbeerminen.“

Bei Reinhard Freyer ist der Koch richtig. Seit 36 Jahren steht er mit seiner Frau Heike an dem 19 Meter langen Stand und präsentiert dort 220 Gemüse- und Obstprodukte. Einkaufsregeln?

„Die Saisonalität geht vor Regionalität“, sagt Sampl. Daher sei der beste Einstieg in den Profi-Einkauf die Frage an den Markthändler, was Saison hat und was vorhanden ist. Als

Zweites kommen die Geruchs- und (wenn möglich) die Geschmacksprobe.

Oder Probekäufe. Wie bei Tomaten. „Bitte am Strunk urchen, dort sitzt das meiste Aroma“, sagt er. Druckstellen dürften nicht sein und auch kein Eindruck von geklonten Früchten. „Im Vlet verarbeite ich Tomaten nur in der Hochsaison Juli/August.“ Jetzt gegen Mitte Juni hat Freyer nur zehn Tomatensorten. „Später werden es 20“, sagt er stolz.

So bunt der Gemüsestand ist, so außerordentlich schön und präzise sind die Produkte angeordnet, manche wie ein Blumenstrauß. „Das ist meine Aufgabe“, sagt Heike Freyer. Schöne Ware müsse schön präsentiert werden. Auch das ist für den Profikoch ein Einkaufsargument. Und Spargel?

„Klar: Knackig glänzend soll er ausse-
nen. Doch mit dem Restkauf erkennt man den Geschmack.“ Sein Favorit ist grüner Spargel vom Spargelhof Werner. Weil diese Sorte nach jungen, grünen Erbsen schmeckt.

Beim Kartoffelkauf legt der Koch Wert auf einen Anschnitt. Schöne gelbe Kartoffeln hätten den besten Geschmack. Je heller das Fleisch, desto höher sei der Stärkeanteil, was nicht gut für Püree sei. Wichtig sei auch das Äußere. „Die dreckigsten und unförmigsten Kartoffeln sind meistens für mich die besten, siehe das unförmige Bamberger Hörnchen.“ Und Fleisch?

Erste Regel: Man soll den Fleischhändler fragen, was er selbst macht. Wo nur zugekaufte Ware liegt, greift Sampl ungen zu. Handarbeit müsse man erkennen, so enthalte eine eigenproduzierte Sülze unterschiedlich groß geschnittene Stücke.

Wurst und Fleisch darf auch etwas grau im Anschnitt sein. Poppiges Rot sei verdächtig. Wenn Schinken etwas grau aussieht, enthalte er weniger Pökelsalz und meist mehr Meersalz. „Ich suche immer eine ehrliche Ware.“

Bei Milch wird der Chefkoch noch wählerischer. „Ich habe mich früher immer gewundert, warum Kaffee bei manchen Restaurants besser schmeckt. Heute weiß ich: es liegt an der Milch.“ Heute gibt es im Vlet nur für den Kaffee eine eigene Milch (vom Milchhof Reitbrook) und für Milchspeisen eine andere. Auf dem Goldbekmarkt findet Sampl



Zugreifen und prüfen: Heidekartoffeln werden jetzt häufig angeboten



Frauke Krohn am Stand von Kruses Hofmilch mit Thomas Sampl

gute Milchprodukte bei Frauke Krohn (Kruses Hofmilch). Sie sagt: „Die Milch ist nur pasteurisiert, nicht ultrahocherhitzt und nicht homogenisiert. Bei der Milchwahl gilt wieder der Test. Sampl: „Milch schmeckt von Hof zu Hof unterschiedlich.“

Während Sampl bei Frauke Krohn Käsestückchen probiert, kommt eine Marktbesucherin und guckt vorsichtig. Mit einem fröhlichen „Kann ich helfen?“ wird sie begrüßt. Die Kundin ist zum ersten Mal da und bekommt einen Crashkurs über Milch. Nach zwei Minuten kauft sie eine Flasche Milch für 1,30 Euro. Und man merkt: Eigentlich wollte sie gar nicht kaufen, ist aber doch über die Milch froh. Sampl: „Die kommt wieder.“ Zum Beispiel am Sonnabend: Dann ist am Goldbekufer richtig was los. Und die Idylle weicht dem Gedränge. Was schade, aber verständlich ist.

Rezept für Quarkknödel

Für die Quarkknödel verwendet Vlet-Koch Thomas Sampl 300 g Quark. Weitere Zutaten: 45 g Mehl, 50 g geriebene Weißbrot, 2 Eier, 30 g Butter, 50 g Zucker, Zitronenabrieb und eine Vanillestange.

Zubereitung: Einen Tag vorher Quark im Geschirrtuch aufhängen und über Nacht austropfen lassen. Butter und Zucker zusammen schaumig schlagen. Quark in die Butterzuckermasse geben. Geriebene Weißbrot, Mehl und Eier unterheben. Vanillestange auskratzen und in die Masse geben. Mit Zitronenabrieb und einer kleinen Prise Salz abschmecken. Wasser zum Kochen bringen und leicht mit Stärke abbunden. Quarkmasse zu Knödeln rollen und in kochendes Wasser legen. Temperatur herunterstellen und Knödel gar ziehen lassen.

Aufgegabelt

Seitdem wir jede Woche auf dem Markt einkaufen, ist unser saisonales Bewusstsein in der Küche stark gewachsen. Früher habe ich nie darüber nachgedacht, woher die Tomaten im Januar oder die Erdbeeren Anfang März kommen, unter welchen Bedingungen sie gepflanzt und geerntet wurden und wie viele Tausende von Kilometern sie dann zurücklegen mussten – ich hab sie einfach gekauft.
Dani im Blog Flowers on my Plate

Manierlich!

Tischset „Knigge für Kinder“
Endlich! Ein Traum wird wahr: Kinder bringen sich selbst Manieren bei! Ein Blick auf das kunterbunte „Knigge“-Tischset reicht und schon geht es los ... Als Block zum Abreißfen mit 30 Seiten. Auch perfekt für jeden Kindergeburtstag geeignet. Preis: 9,95 Euro
Zu bestellen unter:
www.abendblatt.de/shop
versandkostenfrei, telefon: 040/ 34 72 65 66, Post: Brieffach 21 81 21 81, 20350 Hamburg, zzgl. 3,50 Euro Servicepauschale; Preis inkl. MwSt. Solange der Vorrat reicht.



Tomaten dunkel lagern

Hauswirtschaftliches Grundwissen will das Bundesverbraucherministerium vermitteln, weil jeder Deutsche im Jahr rund 82 Kilogramm Lebensmittel wegwirft. Unter <https://www.zugutfuerrdi- tonne.de/> stehen Rezepte für Überiggebliebenes wie „Brotsuppe“ (mit Zwiebeln, Öl, Kräutern und Brühe) in einem Lebensmittellexikon für 50 Produkte. So wird empfohlen, Tomaten bei mäßigen Temperaturen außerhalb des Kühlschranks (unter 16°C) schattig bis dunkel und gut durchlüftet zu lagern. Unreife Tomaten sollen zum Nachreifen auf die Fensterbank; reife Tomaten ins Regal.

Tipp des Stadtteilpaten

Im Restaurant Lenz in Duvenstedt schmeckt Frank Schulze, dem Stadtteilpaten von Duvenstedt, als Vorspeise das Matjestatar mit Salatgurke, geröstetem Vollkornbrot und Kräuterschmand für 12,50 Euro am besten. Für Kinder empfiehlt er Pommes frites mit Ketchup oder Mayo für 2,50 Euro. Das Lenz ist an der Poppenbütteler Chaussee 3, in 22397 Hamburg, Telefon: 040/ 60558887, E-Mail: info@restaurant-lenz.de, hat montags bis sonnabends in der Zeit von 12 bis 15 Uhr und ab 17.30 Uhr, sonntags ab 12 Uhr durchgehend geöffnet. Dienstags Ruhetag.