

http://www.faz.net/-hrx-8nwvs

STELLENMARKT | LEBENSWEGE | SCHULE | FAT | A.S. | Anmelden | Abo | Mobil | Newsletter | Mehr

Zur  
Homepage

Bundesliga-  
Tippspiel  
2016/2017



fffurter Allg.  
Stil

A, JÜRGEN KAUBE, BERTHOLD KOHLER, HOLGER STELTZNER

F.A.Z. PLUS  
abonnieren

Montag, 06. Februar 2017 | VIDEO | THEMEN | BLOGS | ARCHIV

WELT | WIRTSCHAFT | FINANZEN | FOTOLEBEN | SPORT | GESellschaft | STIL | TECHNIK & MOTOR | WISSEN | REISE  
Home | Stil | Naturnahes Essen kann einfach sein  
BERUF & CHANCE | RHEIN-MAIN

Naturnahes Kochen

# Aufgeklärte Hausmannskost

Wer naturnah kocht, darf sich nicht von modernen Ernährungsdogmen beirren lassen. Es geht um den Respekt vor den Zutaten und die Nähe zu den Essern. Ein Essay über gesundes Essen – und drei Rezepte für Menüs.

27.01.2017, von ERWIN SEITZ

Teilen

Twittern

Teilen

E-mailen

Veröffentlicht: 2



© JENS GYARMATY

Die naturnahe Küche wäre so etwas wie die zeitgenössische Form der Hausmannskost.

**S**icher, die Feinschmeckerei verlangt gelegentlich Opfer. Ab und zu muss

man dafür tiefer in die Tasche greifen. Und ein festliches Essen, bei dem man mit vertrauten Menschen über etliche Gänge zusammensitzt, kann schon mal eine schlaflose Nacht kosten. Aber das sollte es wert sein. Denn so ganz ohne Laster bleibt das Leben fad. Und es kann der Gesundheit sogar guttun, wie Mediziner versichern, manchmal über die Stränge zu schlagen.

Im Alltag aber sucht man Speisen, die leicht und bekömmlich sind, ohne langweilig zu schmecken. Für den, der zu Hause selbst kocht, sollte die Zubereitung nicht allzu schwer sein und vergleichsweise wenig Zeit beanspruchen. Sagen wir: im Schnitt eine halbe Stunde. Diesen Aufwand sollte man sich sogar im Zeitalter der Beschleunigung und der digitalen Zerstreung gönnen, denn so erlebt man einen anderen Rhythmus: indem man uralte menschliche Tätigkeiten verrichtet, natürliche Nahrungsmittel begreift und versteht, sie schneidet und erwärmt, würzt und verwandelt, schonend, sanft, gentil. Bis man sich plötzlich selbst von den Speisen ergriffen fühlt.

### **Der Natur keinen Zwang antun**

Der aufgeklärte Mensch denkt über eine gesunde Lebensweise nach. Es geht dabei um nichts Geringeres als Wohlergehen und Glück. Der antike Philosoph Plutarch schrieb in seinem Werk „Moralia“ im Kapitel über die Gesundheitsregeln: „Ganz stillschweigend sollten wir uns selbst an die Hand nehmen und unseren Gaumen und Geschmack daran gewöhnen, sich dem Bekömmlichen zu fügen, und das in aller Ruhe und Gelassenheit.“ Man mag, so meinte er, Gutes und Süßes genießen, wenn man noch hungrig ist. Doch der Koch sollte nicht darüber hinaus noch Gaumenkitzel erregen.

Keine Geschichte verpassen: F.A.Z. Stil bei [Facebook](#) und [Instagram](#)

Plutarch warnt vor Übersüßtem, Geschmacklosigkeiten, Angeberei. Es sei keineswegs plump und unkultiviert, bei Seltenem und Teurem nein zu sagen, wenn man eigentlich schon satt ist. Man sollte der Natur keinen Zwang antun, meint der Schriftsteller. Im Gegenteil: „Jeder sollte unter der Parole: ‚Suche nicht ständig was Besseres als Linsenbrei‘ nicht immer über Kresse und Oliven hinaus wollen, zu fein Herausgebackenem und Fischspezialitäten. Und durch Überladen des Körpers diesen in Aufruhr und Zwietracht treiben, das heißt zu Unpässlichkeiten und Durchfall. Die Hausmannskost hält ja den Appetit innerhalb der natürlichen Grenzen.“

### **Je frischer, desto gesünder und reicher an Geschmack**

Die naturnahe Küche wäre so etwas wie die zeitgenössische Form der Hausmannskost. Naturnah in zweierlei Hinsicht: nah an den frischen, natürlichen Zutaten, nach denen man greifen kann – und nah an der Natur des Menschen und seinen Organen. Aus Sicht der Medizin ist die Küche die beste, die frische Waren verwendet und dabei Abwechslung schafft: durch viel Gemüse und Obst, etwas Fisch und Fleisch. Aus Sicht des

Feinschmeckers sind frische Zutaten ohnehin unübertroffen.

Mehr zum Thema

- Wie ernähre ich mich richtig? Die Zukunft sollte dem Flexitarier gehören
- Tomi Ungerer: „Sauerkraut ist phänomenal“ [Interaktiv](#)
- Im Anaga-Gebirge: Auf lehmigen Pfaden [Interaktiv](#)

Je zügiger die Waren reif und frisch in die Küche kommen, je weniger sie industriell bearbeitet werden, desto gesünder und reicher ihr Geschmack. Die Kochkunst sollte sich gegenüber den Waren nicht verselbständigen. Wie anmutig,

wenn durch die bearbeiteten Zutaten noch etwas Natürliches hindurchscheint. Naturnahe Küche heißt nicht unverfälschte Natur, sondern die Nähe zu ihr.

Das phantasiebegabte Gehirn des Menschen ist nicht dafür gemacht, sich mit Simplem zu begnügen. Bei allem menschlichen Tun muss Witz hinzukommen. Mit dem Essen nährt man nicht nur den Magen, sondern auch die Seele. Es macht uns von vornherein glücklich, wenn wir wissen, dass die Zutaten gesund sind. Es freut uns aber ebenso, wenn sie fein schmecken und sich der Koch etwas dabei gedacht hat. Das Essen soll uns immer ein wenig verzaubern, mit überraschenden Nuancen und Harmonien.



„Wasser und Wiese“ vereint den Lachs mit Buttermilch und Perlgraupen.

© JENS GYARMATY 

### Aufgeklärte Hausmannskost

Gute Küche hat zwei Pole. Hier Einfachheit, Natürlichkeit, Leichtigkeit – dort Komposition, Überraschung, Raffinement. Die frischen Zutaten werden so schonend wie möglich zubereitet, nicht zu stark zugeschnitten, nicht zu stark oder zu lange erhitzt, damit ihre gesunden Inhaltsstoffe, Säfte und Aromen so weit wie möglich erhalten bleiben und sich entfalten. Raffinement gewinnt die Speise durch Vielschichtigkeit und ausgeklügelte Geschmacks-Verbindungen – seit alters etwa Himmel und Erde, sautierte Apfelspalten

(Himmel), Kartoffelstampf (Erde), gebratene Blutwurst und Haselnüsse. Ein Akkord des Fruchtigen, Cremigen, Herzhaften, Knackigen.

Die naturnahe Küche oder aufgeklärte Hausmannskost sucht nach originellen Verbindungen. Die Krönung: wenn Flüssig-Sämiges hinzukommt, leichte Brühen und Soßen, weil sie dem Mundgefühl und den Geschmacksorganen schmeicheln. Komisch, wenn in der Hochküche die Soße oft nur noch als Zitat in Form bizarrer Fäden und Tropfen erscheint, als wollte der Koch ein Van Gogh oder **Jackson Pollock** sein – oder als würde schon längst der Stylist oder der Fotograf die Anrichteweise bestimmen.

### **Ein freundliches Bild auf dem Teller**

Die naturnahe Küche schaut sich auch etwas von der Hochküche ab: Produktneugierde, genaueres Garen, freieres Komponieren. Möglicherweise wird die Küche der Zukunft weniger von avantgardistischen Konzepten und mehr von Gesundheit, Muße und Nachhaltigkeit bestimmt, dem Wohlgefühl bei Tisch entgegenkommend.

Unnötig, alles mit der Pinzette anzurichten. Das Ziel ist nicht perfekte Optik, sondern ein freundliches Bild auf dem Teller: „Sprezzatura“, die elegante Lässigkeit, die der italienische Humanist Baldassare Castiglione in seinem Werk über den „Hofmann“ mehr als alles andere schätzte. Es geht um den guten Umgang mit Menschen und Dingen, respektvoll, charmant, nicht übertrieben ambitiös. Vom Teller geht eine sanfte Bewegtheit der Farben, Formen und Aromen aus. Bevorzugt wird der schalenartige Teller, mal aus weißem Porzellan, mal aus bunter Keramik. Ein Teller, der nicht so formell wirkt, aber doch ansprechend erscheint und Brühen und Soßen gut aufnimmt. Überzogenes Tellerdesign ist überflüssig.

### **Bestenfalls drei oder vier Zutaten für ein Gericht**

Für das Kochen selbst ist keine außergewöhnliche Technik vonnöten. Es reichen – auf den kleinen Haushalt berechnet – zwei, drei scharfe Messer, die man gelegentlich zum Schleifer bringt und selbst öfters mit dem Stahl wetzt; dazu ein Tisch, ein Holzbrett, ein Herd mit Backofen, drei gute Töpfe, ein Dämpfeinsatz, eine beschichtete Pfanne, eine feuerfeste Form für den Ofen, ein Kochlöffel, ein Schneebesen, eine Schaum- und Schöpfkelle, ein Unterheber, eine Knoblauchpresse, eine Reibe, zwei, drei Schüsseln, ein Messbecher, eine Waage und eine Küchenuhr. Die Rezepte der naturnahen Küche benötigen nie mehr als zwei Töpfe auf dem Herd, bestenfalls ergänzt durch die Bratreine im Ofen.

Entscheidend für die naturnahe Küche sind die guten Zutaten, bestenfalls drei oder vier für ein Gericht, ergänzt durch ein paar Gewürze, Öle und Butter, die ohnehin zu den Vorräten gehören. Wichtig sind die schonende Zubereitung der Waren, die stimmige Komposition und eine leichte Brühe oder Soße – sei es eine Gemüsebrühe, die man selbst ansetzt, sei es die Dampfliquidität, die beim Dämpfen von Gemüse entsteht, sei es



Buttermilch, Joghurt, Sahne, Kokosmilch, frisch gepresste Orange, seien es Brühen, die beim Kochen von Grünkern, Linsen oder weißen Bohnen übrig bleiben.



Die Puy-Linse, auf der das Schwäbisch-Orientalische Gericht basiert, ist besonders fein. © JENS GYARMATY 

### **Auf Getreide und Gemüse achten**

Es passt zur naturnahen Küche, mittags oder abends die Hauptspeise zu servieren, gegebenenfalls gefolgt von einem Happen Rohmilchkäse, mundgerecht zugeschnittenem reifen Obst oder vielleicht einem Stückchen Bitterschokolade. Ebenso passt es zur naturnahen Küche, Getreide und Gemüse zu achten. Das alles wurde zur selben Zeit, vor rund 10.000 Jahren, entwickelt: der Getreide-, Gemüse- und Obstanbau, die Herstellung von Keramik, die Erzeugung von Brot, **Bier**, Wein und Käse.

Kulinarische Grundlagen der frühen Hochkulturen im Nahen Osten waren kraftspendende, kohlenhydratreiche Getreidesorten: Einkorn, Emmer, Dinkel, Weizen, Hirse. Zudem Hülsenfrüchte, die einen etwas höheren Anteil an Eiweiß haben, wie Linsen und dicke Bohnen. Im Fernen Osten kultivierte man Reis, in Süd- und Mittelamerika Kartoffeln, Mais oder Quinoa. Als um 5550 vor Christus auch nördlich der Alpen die Landwirtschaft einzog, gab es hierzulande schon Einkorn, Emmer, Dinkel, Weizen und Hirse sowie Linsen und gelbe Erbsen, etwas später auch dicke Bohnen. Reis, Mais und Kartoffeln wurden erst später in Europa gebräuchlich.

### **Verdauungsorgane sind anpassungsfähig**

Heute funken unterschiedliche gesundheitliche und weltanschauliche Ideen in die Ernährungsformen hinein. Veganer und Vegetarier wollen kein Fleisch mehr haben. Andere konzentrieren sich wieder ganz auf die steinzeitliche Ernährungsweise der Jäger und Sammler vor der Erfindung der Landwirtschaft und bevorzugen die Paleo- Küche mit viel Fleisch, gestützt

auf die Theorie von Robert Atkins, wonach die menschlichen Verdauungsorgane noch nicht auf kohlenhydratreiche Getreidenahrung eingestellt seien. Die Nächsten entdecken tierische Fette, Fleisch und Proteine als Bösewichte und Dickmacher. Wieder andere sehen Getreide und Kohlenhydrate als Ursache von Übergewicht und Krankheiten. Man tut gut daran, sich nicht auf eine einzige Theorie zu verlassen.

Man muss nicht unbedingt in ältere Zeiten zurückfallen. Claus Leitzmann leitete lange das Institut für Ernährungswissenschaft der Universität Gießen und ist heute emeritiert. 2010 erschien sein Standardwerk „Gesunde Ernährung. Die 101 wichtigsten Fragen“. Seiner Erfahrung nach sind die Verdauungsorgane anpassungsfähig. Angemessen sei eine weitgehend pflanzliche Küche, in der kohlenhydratreiche Nahrungsmittel die Basis bilden. Demnach sollten Getreide- und Perlgraupen, Risotto, Kartoffelstampf, Linsenbrei, Weiße Bohnen reichlich auf dem Speisezettel vertreten sein. Uralte Getreidesorten wie Einkorn, Emmer, Dinkel, Grünkern (früh geernteter Dinkel, über Buchenholzrauch gedarrt) haben viele gesundheitsfördernde Inhaltsstoffe und schmecken fein und würzig.

### Die Abwechslung macht's

Manche Fachleute sähen es gern, wenn auch noch helle Weizennudeln und geschälter Reis durch Vollkornprodukte und Hülsenfrüchte ersetzt würden. Aber man muss es nicht übertreiben. Helle Weizennudeln und weißer Reis schmecken gut und sind bekömmlich, nur sollte man nicht einseitig daran hängen. Man kann auch Kompromisse finden, wie beispielsweise Perlgraupen von Einkorn oder Emmer, die nur leicht aufgeraut sowie nur punktuell und nicht vollkommen geschält sind.



Das Gericht „Seidenstraße“ erhält seinen Namen aufgrund des Seidentofus. Gewöhnlicher Tofu wäre zu belanglos.

© JENS GYARMATY



Die Abwechslung erfreut. Perlgraupen, Reis, Kartoffeln, Linsen oder Weiße

Bohnen enthalten unterschiedliche kulinarische Bausteine, die der Gesundheit guttun. Die Vielfalt der Düfte und Aromen unterhält den Gaumen und das Gemüt. Die Zubereitung geht leicht von der Hand, und die kohlenhydratreichen Waren haben die angenehme Eigenschaft, lagerfähig zu sein und den täglichen Einkauf überflüssig zu machen. Sie sind in der naturnahen Küche die Basis für die Hauptspeisen, mit anderen Dingen angereichert: mit frischer Ware, die man wenigstens zweimal in der Woche kaufen sollte, Gemüse, Obst, Käse, Fisch oder Fleisch. Zweimal Fisch pro Woche wird von Leitzmann ausdrücklich empfohlen – und gegen einmal Fleisch in der Woche hat er nichts. Von rein pflanzlicher Ernährung rät er eher ab, da die Gefahr besteht, mit manchen Vitaminen und Mineralien unterversorgt zu sein.

### **Vorwiegend pflanzliche Küche**

Tim Spector, Professor für Genetische Epidemiologie am King's College in London, folgt in vielen Punkten Leitzmann. In seinem Buch „Mythos Diät“ bleibt er skeptisch gegenüber der Paleo-Küche und mag sich ebenso wenig dem Veganismus oder Vegetarismus verschreiben. Er bevorzugt eine vorwiegend pflanzliche Küche, genauer: die kulinarische Lebensform des Flexitariers, der neben Pflanzen auch Milch, Milchprodukte, Eier, Honig und etwas Fisch und Fleisch aus artgerechter Haltung schätzt.



Orangen und Datteln geben dem Linsengericht seinen orientalischen Geschmack.

© JENS GYARMATY 

Für die Gesundheit, so meint Spector, ist nicht unbedingt das Zählen der Kalorien, sondern die Pflege der Darmflora entscheidend. Er ist weit davon entfernt, das Fett, auch tierische Fette, zu verteufeln. Er preist Olivenöl, auch griechischen Joghurt mit zehn Prozent Fett, als Bestandteil der bewährten Kreta-Diät. Alles, was Bakterien und Hefen enthält oder fermentiert ist, wie Buttermilch, Joghurt, Sauerkraut, Gewürzgurke, Käse, Pilze, Brot, Wein oder Bier, fördert die Mikrogen-Kultur im Verdauungstrakt. Förderlich sind dafür ebenso Vollkornprodukte, Hülsenfrüchte, grüne Gemüse, Kohlgemüse,

Knoblauch, Tomaten, Zwiebeln, Nüsse, Gewürze. Jede Form industrieller Verarbeitung von Lebensmitteln zerstört seiner Ansicht nach gesundheitsförderliche Bakterien und Hefen. Wer gut leben will, kann man daraus schließen, muss sich an gediegenes Kochhandwerk halten.

### **Wesentliche Geschmackselemente**

Auch die vorwiegend pflanzliche Küche kann aromatische Freuden bieten. Wer sich einmal mit der Gemüsebrühe, dem Gemüsedämpfwasser oder mit Buttermilch angefreundet hat, der möchte die leichten Sachen nicht mehr missen – so mild, so zart oder feinsäuerlich, so aufnahmefähig, gerade wenn der Topf nicht mehr am Herd steht und die weiteren Zutaten frisch und nicht erhitzt hinzugegeben werden, also gepresster Knoblauch, der Fülle und Kraft schenkt, geschälter und geriebener Ingwer, der für Frische sorgt, Curry, das Schärfe und Wärme hervorzaubert, Sahne, Butter, Joghurt, Käse, Olivenöl, Sonnenblumenöl, die wunderbar abrunden.

Es gibt nach heutiger Erkenntnis nicht vier, sondern fünf, wenn nicht sechs wesentliche Geschmackselemente: salzig, süß, fett, herzhaft (umami), sauer und bitter. Das Herzhafte steckt vor allem im Fleisch, nicht zuletzt in Gerichten, die lange erhitzt werden, in Schmorgerichten und in braunen Soßen, selbst in Gemüsebrühen mit Pilzen, die über Stunden leicht köcheln. Das erinnert an Großmutter's Küche. Michael Pollan hält in seinem Buch „Kochen“ ein Plädoyer für das Herzhafte und das lange sanfte Garen.

### **Ideologisch nicht einschränken lassen**

In der naturnahen Küche verschieben sich jedoch die Akzente. Die Zubereitung eines Gerichts soll in der Regel ja nicht länger als eine halbe Stunde dauern, und vielleicht sind die leichten Brühen und Soßen nicht weniger köstlich als Schmorsoßen – und allemal bekömmlicher. Die Domäne der naturnahen Küche ist nicht so sehr das Herzhafte, sondern eher das Frische und Würzige: durch frische Waren, kurze, sanfte Garzeiten, leichte Fonds, feinsäuerliche Zutaten und Obstnoten wie Zitrone, Orange, Yuzu, Apfel-Balsamessig und dergleichen. Selbst das klassische Kompositionsschema für Gerichte auf dem flachen Teller wirkt längst altbacken: Hauptelement (Fisch oder Fleisch) und zwei Nebenelemente (Gemüse und eine Sättigungsbeilage aus kohlenhydratreichen Produkten) – die britische Anthropologin Mary Douglas spricht von der stereotypen Formel A + 2b.

Sich bloß nicht ideologisch zu stark einschränken lassen. Nicht einseitig werden, vegan oder vegetarisch. Sondern abwägen, auswählen, offen bleiben, auch für etwas Fisch, Krustentier und Fleisch. Nicht zu provinziell werden, nicht einseitig auf Regionalität setzen. Sondern Stufen bei der Wahl der Produkte und Rezepte einführen, schwerpunktmäßig lokal, dann auch europäisch, kosmopolitisch. Behutsam menschliche Möglichkeiten nutzen. Einer gesunden Lebensweise folgen. So kann sich Lebensart entfalten.



## Rezepte

### Schwäbisch-Orientalisch

Würfel vom gepökelten Schweinebauch auf Puy-Linsen mit Raz el Hanout und Joghurt

Linsen wurden vor rund 10.000 Jahren im Nahen Osten kultiviert, kamen aber vor 7000 Jahren schon in die Region nördlich der Alpen. Das Gewächs war eine Domäne der Schwäbischen Alb und wurde dort „Alb-Leisa“ genannt. Nach dem Zweiten Weltkrieg verlor sich die Spur des Linsenanbaus. In den achtziger Jahren nahm die bäuerliche Erzeugergemeinschaft Lauterbacher Alb-Feld-Früchte den Anbau der „Alb-Leisa“ wieder auf. Besonders fein und nussartig schmeckt die Puy-Linse. Sie verträgt sich bestens mit der orientalischen Gewürzmischung Raz el Hanout.

**Rezept für eine Person:** 80 Gramm Puy-Linsen von der Erzeugergemeinschaft Lauterbacher Alb-Feld-Früchte im Sieb mit kaltem Wasser abspülen und in einen Topf mit kaltem Wasser geben, Verhältnis Linsen zu Flüssigkeit 1:5. Leicht salzen und zum Kochen bringen, dann die Hitze reduzieren und den Topf mit Deckel 15 Minuten leicht köcheln lassen. Danach einen Teil der Kochflüssigkeit abgießen. Die Linsen sowie die restliche Brühe mit einem Teelöffel Raz el Hanout würzen. Hinzu kommen der frisch gepresste Saft einer halben Orange, ein paar Tropfen Zitrone, ein Esslöffel Olivenöl (alternativ: Sesamöl von geröstetem Sesam oder Schwarzkümmel-Sonnenblumenöl), drei entkernte und kleingeschnittene Datteln. Alles leicht verrühren. Das Ganze im schalenartigen Teller anrichten, in die Mitte obenauf einen Esslöffel naturreinen Joghurt mit dreieinhalb Prozent Fett geben, gepaart mit Würfeln vom gepökelten und gebratenen Schweinebauch, etwa 100 Gramm. Man kann ihn fertig gegart beim Metzger kaufen, vor dem Anrichten 15 Minuten bei 120 Grad erwärmen, danach würfeln. Über die Würfel eine Knoblauchzehe pressen und geschälten frischen Ingwer darüber reiben. Dazu ein Stück Brot oder eine Semmel, da Getreideprodukte die Nährstoffe der Linsen erst voll erschließen.

### Wasser & Wiese

Lachs auf Emmer-Perlgraupen mit Buttermilch, Gartenkresse und Thymian-Sonnenblumenöl

Die deutsche Küche bildet selten Begriffe für beliebte Gerichte aus, um unterschiedliche Ebenen anzusprechen. Eine Ausnahme ist „Himmel & Erde“. Natürlich kann man weder Himmel noch Erde essen, aber durch den Titel isst man beides mit: Äpfel verweisen auf den Himmel, Kartoffeln auf die Erde, oft ergänzt von Blutwurst und Haselnuss. Hier sei das Begriffspaar „Wasser & Wiese“ gewagt. Das Gras auf der Wiese kann der Mensch auch nicht essen, aber das Rind verwandelt es in Milch. Weiter verarbeitet wird sie zu Butter, Buttermilch oder Käse. Lachs war früher typisch für Mitteleuropa. Salmoniden, eben Lachs, aber auch Huchen oder Saibling, harmonieren mit der leicht säuerlichen und milden Buttermilch sowie grünen Kräutern wie Garten- oder Bachkresse mit Anklängen von Senf- und Meerrettichnoten. Eine gute Unterlage bildet ein Brei von Emmer-Perlgraupen. Sie schmecken von sich aus schon so fein und würzig, dass sie ohne Umstände mit purem Wasser gekocht werden. Am Ende rührt man Butter und geriebenen Bergkäse hinein (was wieder an die Wiese erinnert).

**Rezept für eine Person:** 80 Gramm Emmer-Perlgraupen, vorzugsweise vom Erzeuger Chiemgaukorn, da dort die Körner für die Perlgraupen nur leicht angeraut werden und viel von der wertvollen Schale erhalten bleibt. Emmer-Perlgraupen im Sieb mit kaltem Wasser abspülen, in einem Topf mit kaltem Wasser aufgießen, Verhältnis Graupen zu Flüssigkeit 1:2. Leicht salzen und zum Kochen bringen, dann bei schwacher Hitze die Perlgraupen im Topf mit Deckel 20 Minuten quellen lassen. Am Ende Butter und geriebenen Allgäuer Bergkäse einrühren, bis der Brei angenehm sämig und würzig ist. Während die Emmer-Perlgraupen quellen, 150 Gramm Lachsfilet ohne Haut, vorzugsweise vom irischen oder schottischen Bio-Lachs, mit Zitrone und Salz leicht würzen. Eine feuerfeste Form mit etwas Olivenöl begießen, das Filet darauf legen und bei 190 Grad für zehn Minuten in den Ofen schieben. Zwischendurch ein paar Esslöffel Buttermilch, in Zimmertemperatur, mit einem Esslöffel Gartenkresse verrühren. Dann den Emmer-Perlgraupen-Brei im schalenartigen Teller anrichten, leicht flach drücken und die Buttermilch mit Gartenkresse darüber gießen. Am Rand dürfen die Perlgraupen ruhig noch hervorschauen. Das Lachsfilet mit dem Unterheber in die Mitte legen, links und rechts davon ein paar Perlen vom goldenen Saiblingkaviar verteilen und mit ein paar Tropfen Thymian-Sonnenblumenöl beträufeln – das Öl vorzugsweise von Johannes Pinterits, der getrockneten Thymian unter hohem Druck mit Sonnenblumenkernen presst und so ein intensiv duftendes Thymian-Sonnenblumenöl gewinnt. Über das Lachsfilet noch eine Knoblauchzehe pressen und Zitrone träufeln.

### Seidenstraße

Curry-Spinat auf Basmatireis mit Seidentofu und Cashewnüssen

Der Begriff „Seidenstraße“ ist eine sprachliche Spielerei. Er drückt die fernöstliche Art des Gerichts aus, leicht, fein und würzig, besonders durch das Curry hervorgerufen, kombiniert mit dem Seidentofu. Gewöhnlicher Tofu wäre allzu belanglos. Seidentofu hat eine zauberhafte

Elfenbeinfarbe, ein hauchzartes Gewebe und eine leicht sahnig-cremige Art. Cashewnüsse sind die ideale Begleitung.

**Rezept für eine Person:** 80 Gramm Basmatireis nach der Absorptionsmethode zubereiten: Reis im Sieb mit kaltem Wasser waschen, in einen Topf mit kaltem Wasser geben, Verhältnis Reis zu Wasser 1:2. Leicht salzen und zum Kochen bringen, dann die Hitze zurücknehmen und den Reis im Topf mit Deckel zehn Minuten leicht köcheln lassen, bis die Flüssigkeit fast aufgesogen ist. Den Spinat kurz in kaltem Wasser waschen, grob schneiden, in einen Topf geben, leicht salzen, den Topf erhitzen und den Spinat bei gelegentlichem Umrühren einfach kurz zusammensinken lassen, bis er etwas Saft zieht. Hinzu kommen der frisch gepresste Saft einer halben Orange, 0,1 Liter Kokosmilch ohne Konservierungsstoffe, ein Esslöffel Sesamöl von geröstetem Sesam (alternativ: Olivenöl), ein Teelöffel Curry, vorzugsweise „Curry Kashmir“ vom Alten Gewürzamt. Alles umrühren. Basmatireis im schalenartigen Teller anrichten, darauf den Curryspinat geben, darauf drei Scheiben vom Seidentofu, die vorher im Ofen auf einem Teller 15 Minuten bei 100 Grad erwärmt wurden. Über die Seidentofu-Scheiben ein wenig Kurkumapulver streuen, Cashewnüsse dazugeben, eine Knoblauchzehe darüber pressen sowie geschälten Ingwer darüber reiben.

Quelle: Frankfurter Allgemeine Magazin

[Zur Homepage](#)

Themen zu diesem Beitrag: [Bier](#) | [Jackson Pollock](#) | [Alle Themen](#)

Hier können Sie die Rechte an diesem Artikel erwerben

## Weitere Empfehlungen

Lieblingsgerichte

### Von Milchreis bis Kaviar

Ob in Ostanatolien oder in Ostwestfalen aufgewachsen: jeder hat ein Gericht, das ihn an seine Kindheit erinnert. Fünf Spitzenköche über ihre Lieblingsgerichte aus Kindertagen. [Mehr](#) Von SUSANNE DEMBSKY

04.02.2017, 18:24 Uhr | Stil



Gar nicht so einfach

### So wird vegetarische Wurst gemacht

Immer mehr Menschen in Deutschland wollen vegetarisch leben oder zumindest weniger Fleisch essen. Wursthersteller wie das Familienunternehmen Windau haben den Trend erkannt und machen Salami, Leberwurst oder Aufschnitt ganz ohne Fleisch.

[Mehr](#)

25.01.2017, 17:03 Uhr | Wissen



Social Dining

### Jetzt Mahl ehrlich

Social-Dining-Konzepte boomen in den größeren Städten. Story-Teller ist mit seinem Speed-Dating-Charakter eines davon. Unsere Autorin war bei einem Event dabei. [Mehr](#) Von SARAH BOECK

31.01.2017, 11:28 Uhr | Stil



Abstrakte Kunstwerke zum Essen

### Das einsunternull ist jung, radikal und nachhaltig

Ein Jahr nach der Eröffnung schon mit einem Michelin-Stern ausgezeichnet: Das Berliner einsunternull ist jung, radikal und



---

nachhaltig. Der Küchenchef will die Gäste geschmacklich und optisch herausfordern. Zwar sehen die Kreationen exotisch aus, es werden jedoch ausschließlich regionale Zutaten verwendet. [Mehr](#)

22.01.2017, 11:49 Uhr | Stil

---

Zeit für einen Test

## Was kann Wein aus dem Discounter?

Deutsche Supermärkte bieten inzwischen auch ein breites Wein-Sortiment. Marktführer Aldi Süd wirbt gerade damit. Das muss man sich genauer ansehen. [Mehr](#) Von STUART PIGOTT

29.01.2017, 09:55 Uhr | Stil



---

Anzeige

## Folgende Karrierechancen könnten Sie interessieren:

PR-Berater (m/w) - Healthcare  
Burson-Marsteller GmbH

Senior UX/Web Designer (m/w)  
Host Europe GmbH

Tierarzt (m/w)  
Bayerisches Landesamt für Gesundheit und  
Lebensmittelsicherheit

Consultant - Service und Projektcontrolling (m/w)  
One Unity Consulting GmbH & Co. KG

Weitere Stellenangebote

Frankfurter Allgemeine  
Stellenmarkt

---

Frankfurter Allgemeine

---

© Frankfurter Allgemeine Zeitung GmbH 2001 - 2017  
Alle Rechte vorbehalten.