

Expertentipp

Welcher Wein wozu?

Beim Stichwort „Ente“ gibt es natürlich nicht nur eine Empfehlung. Denke ich an das Fett in der Haut und das Olivenöl, werden sich Sauvignon Blanc und Riesling wegen der guten Säurestruktur wacker schlagen. In Verbindung mit der Säure wird Fett bekömmlicher. Aber Vorsicht! Wer Balsamico liebt und ihn deshalb üppiger verwendet, sollte statt auf Säure lieber auf mehr Alkohol setzen. Trockene Weine und Weine aus wärmeren Regionen sind dann vorteilhafter. Wegen des Buchenrauchs darf's sowieso ein wenig herzhafter zugehen. Holzfassnoten kommen hier



Michael Kugel

bestens zu recht. Also doch kein Riesling. Wie wäre es mit einem im Barrique gereiften Grauburgunder aus Baden oder einem vollmundigen leicht holzbetonten Chardonnay z. B. aus Chile oder Südfrankreich. Die geschmackintensiven, stärkehaltigen Linsen sind anpassungsfähig und kommen mit fast jedem Begleiter zurecht. Freunde des roten Rebensaftes sollten jedoch darauf achten, dass der Wein nicht zu viel Tannin mitbringt. Denn zu viel des Gerbstoffs passt nicht mehr zur Stärke und zum Eiweißgehalt im Fleisch - und geht schon gar nicht mit der fetten Haut und dem Essig. Greifen Sie zu einem Merlot oder Syrah aus dem mediterranen Bereich. Ideal wären auch ein Chianti Classico (Italien), ein junger Bordeaux (aus dem St. Emilion wegen des samtigen Merlot in der Cuvée) oder ein weicher Côtes du Rhône (Frankreich).

www.weintip.de

Allerley Tafeleyen

Grillerfahrung von 10 000 Mitgliedern

Beer Butt Chicken, dreierlei Fajitas, Sauerkrautpuffer, Mangoldpraline mit Lachs und Zander, Meerbarbe, Dampfnudeln, altenglische Bierkasserolle, Bananen mit Orangen-Karamell ... Für die 10 000 Mitglieder des deutschen Grillsportvereins gibt's fast nichts, was nicht auf dem Grill landen kann. Außer vielleicht eingelegte Steaks vom Schweinenacken. In dem handlichen Werk können wir teilhaben am Profiwissen - authentisch und unaufgebläht. Glauben Sie ja nicht, dass Sie schon alles übers Grillen wissen! Mit jeder Seite werden die Grillsportfreunde Sie widerlegen. www.grillsportverein.de



Grillen wie die Weltmeister. Die besten Rezepte des deutschen Grillsportvereins. Heel Verlag, 248 Seiten, 9,95 Euro.



Die Entenbrust wird rosa gebraten und anschließend zehn Minuten dem Rauch aus Buchenholzmehl ausgesetzt. Wildente und Raucharoma vertragen sich besonders gut.

Foto: Aus dem Buch „Jetzt wird's wild“

Ente mit Raucharoma

Selbst gemacht: Geräucherte Wildente auf einem Salat von roten Linsen

Zugeben: ein bisschen wild und unkonventionell geht es schon zu, wenn Thomas Pfaffenbach und Sebastian Dietz ausgefallene Gerichte ersinnen. Wie in ihrem ersten Kochbuch (es ist inzwischen vergriffen) feststellt, wollen sie auch anders als andere kochen. Die beliebte Entenbrust haben sie gegart dem Rauch ausgesetzt.

Die roten Linsen sind klein und besonders schnell gegart. Also auch ein Festessen für Menschen, die es eilig haben.

Zubereitung

Die Linsen unter heißem Wasser waschen. ½ Liter Wasser zum Kochen bringen, die Linsen hineingeben und 10 Minuten garen. Linsen auf ein Sieb geben, mit kaltem Wasser abschrecken und gut abtropfen lassen.

Öl mit Balsamico-Essig verrühren, mit Pfeffer und Salz abschmecken. Porreestange in feine Ringe schneiden und gut waschen. Tomaten von den Stielansätzen befreien und

achteln. Petersilie fein hacken. Porree, Tomaten und Petersilie in einer Schüssel mischen, Linsen dazugeben. Salatsoße darübergießen und vorsichtig durchmengen.

Die Entenbrust auf der Hautseite mehrfach über Kreuz einschneiden, sodass ein Karomuster entsteht. Das Fleisch in einer Pfanne ohne Öl auf der Hautseite scharf anbraten. Wenden und medium fertig braten.

Den Wok leicht mit dem Buchenholzmehl einstäuben

und den Rosteinsatz hineinlegen. Die mit Salz, Pfeffer und Rosmarin gewürzte Entenbrust auf den Rost legen und für ca. 10 Minuten bei mittlerer Hitze räuchern lassen.

Den Linsensalat auf einer langen Linie auf dem Teller dekorativ anrichten und die in feinen Scheiben geschnittene Wildentenbrust darauflegen.

Tipp: Im Fachgeschäft für Angelbedarf gibt es kleine Räucheröfen schon ab 10 Euro. Wer einen Wok besitzt, kann auch darin räuchern.



Die beiden jungen Köche Thomas Pfaffenbach (oben) und Sebastian Dietz setzen in ihrem zweiten Kochbuch auf die Verarbeitung von heimischem Wildbret. Der Wildreichtum ihrer Heimat Nordhessen gab den Ausschlag für diesen Schwerpunkt. Die beiden Gerichte haben wir dem Buch „Jetzt wird's wild“ entnommen. Es ist erschienen im Melsunger Verlag Neumann-Neudamm und kostet 14,95 Euro.

Fotos: Lantelmé



ZUTATEN

Für 2 Personen

250 g rote Linsen,
500 ml Wasser,
2 EL Olivenöl,
4 EL Balsamico-Essig,
Frischer Pfeffer aus der Mühle,
1 kleine Stange Porree
2 Tomaten,
1 Bund Petersilie.

2 Wildentenbrüste,
Buchenholzmehl,
Salz,
Pfeffer,
2 Zweige Rosmarin.

Ein Kick für den Frühling

Salat von Obstblättern

Frühlingssalat mit Obstblättern - ja, Sie haben richtig gelesen. Blätter von Obstbäumen: Fast alle Obstbaumblätter sind essbar, haben sich Pfaffenbach und Dietz belehren lassen. Und das Beste daran, der Salat kostet so gut wie nichts. Als Dressing empfehlen die beiden Köche eine fruchtig-süße Variante mit Papaya und Zitrone.

Zutaten für 4 Personen

1 Salatkopf (Sorte nach Geschmack),
essbare Blüten,
junge Obstblätter (Apfel-, Birn- oder Pflaumenbaum).

Der Salat sollte nur im Frühling zubereitet werden. Die Blätter der Obstbäume schmecken am besten, wenn sie noch ganz jung sind. Es eignen sich auch die Blätter von Johannisbeeren und Himbeeren. Nur von Holunderblättern sollten Sie lieber die Finger lassen.

Die essbaren Blüten gibt's im Garten oder im Blumengeschäft. Wichtig ist nur, dass sie nicht chemisch behandelt wurden. Wenn Sie Salat und Blätter gut mit dem Dressing vermischt haben, die Blüten oder auch nur die Blütenblätter als Dekoration anlegen.



Frühlingsgefühle auf dem Teller. Thomas Pfaffenbach und Sebastian Dietz bereichern den üblichen Salatkopf mit jungen Blättern vom Obstbaum an.

Foto: Aus dem Buch „Jetzt wird's wild“

Tipp: Statt Fett Mineralwasser zum Anbraten

Mineralwasser mit viel Kohlensäure eignet sich zum fettarmen Kochen. Mit dem sprudelnden Nass lassen sich Fleisch und Fisch ebenso gut anbraten wie mit Öl. Das Wasser muss dafür lediglich in eine heiße, beschichtete Pfanne gegeben werden, dann kurz aufschäumen lassen, das Bratgut hineingeben und wie gewohnt zubereiten. Ist das Wasser verdampft, wird einfach esslöffelweise Wasser nachgeschüttet, bis das Fleisch zubereitet ist. Allerdings darf nicht zu viel Wasser verwendet werden, sonst wird das Fleisch gekocht und nicht gebraten. Zahlreiche Chefköche sollen auf diese Garmethode schwören.

Auch Gemüse lässt sich mit kohlesäurehaltigem Mineralwasser dünsten. Es behält eher als bei anderer Zubereitungsart seine Farbe. Zudem soll sich der Eigengeschmack stärker entfalten. Wichtig: Ein Wasser mit wenigen Mineralstoffen wählen, sonst wird der Geschmack der Speisen verfälscht.

So erreichen Sie die Redaktion Essen und Trinken:
Inge Thaetner
Telefon: 0561 / 203 1407
E-Mail: thr@hna.de