

GESCHMACKSSACHE

Reife Melone im Glas

Wein-Tipp:
2014er Grauburgunder vom Weingut Frey in Denzlingen (Baden)

VON HEINZ HOLTGREFE

Mit dem Glottertal verbinden viele Menschen immer noch die erfolgreiche ZDF-Fernsehserie „Schwarzwaldklinik“ mit Klaus-Jürgen Wussow als Professor Brinkmann. Allerdings ist das Glottertal steht aber auch für erstklassige Weine, einer der renommierten Erzeuger ist das Weingut Otto & Martin Frey in Denzlingen. Der Ort bei Emmendingen gehört zum Anbaugebiet Baden, die Weine sind jedoch deutlich filigraner und leichter als die oft etwas alkoholischen Vertreter aus dem Kaiserstuhl.

Ein Einstiegswein aus der Kollektion ist ein guter Beweis für die außergewöhnliche Qualität, die Juniorchef Martin Frey auf die Flasche bringt. Sein 2014er Grauburgunder trocken aus der Lage Glottertaler Eichberg zeigt, dass auch Weine im preiswerten Segment durchaus anspruchsvoll sein können. In der Nase reife Melone, schon der erste Schluck ist animierend, tänzelnd und alles andere als plump. Ob solo getrunken oder als Begleiter zum Essen – so fein kann Grauburgunder sein. 6,30 Euro kostet die 0,75-Liter-Flasche ab Hof, in der guteigenen Hierarchie wird er als Basiswein bezeichnet, was man eher als Untertreibung ansehen sollte. Kräftiger,

eleganter und vielschichtiger sind die Qualitäten Gneis zu neun Euro und Aigi zu 13,80 Euro pro Flasche. Diese Systematik gilt nicht nur für Grauburgunder, sondern auch für Weiß- und Spätburgunder.

Die Freys verstehen sich bestens auf Burgundersorten, die den größten Anteil an ihrem Rebortenspiegel haben. Ergänzt wird das Sortiment durch Müller-Thurgau, Riesling, Auxerrois und Chardonnay. Die Weine von den Freys stehen in dem Ruf, dass sie Qualität bieten und ehrlicher Arbeit entspringen, für Showeffekte steht dieses bodenständige Weingut nicht zur Verfügung.

Bezugsquelle: Weingut Otto & Martin Frey, Im Brühl 1, 79211 Denzlingen; Telefon 076 66 / 52 53; Netz: www.frey-weine.de

Heidelbeeren machen Blutgefäße elastischer

Ein Bonbon könnte nicht köstlicher sein: Heidelbeeren schmecken herrlich frisch und süß. Anders als Bonbons sind die dunklen, runden Beeren aber richtig gesund. Ganz besonders ist, dass sie viel Myrtillin enthalten. Dieser natürliche Farbstoff verleiht den Heidelbeeren ihre dunkelblaue Farbe – und er neutralisiert im menschlichen Körper Freie Radikale. Außerdem wirkt der Farbstoff entzündungshemmend und macht die Blutgefäße elastischer. So beugt er Herz- und Kreislaufkrankheiten vor. Aber in Heidelbeeren steckt noch mehr: Sie liefern Vitamin C und E sowie relativ viele Ballaststoffe. Heidelbeeren schmecken pur, aber auch zu Gebäck und Desserts, Müsli, Milchshake, Quark und Fruchtkaltschalen. Gekühlt halten sich die Früchte mehrere Tage, sie lassen sich auch einfrieren oder trocknen.

Grünes Geheimnis: Matcha-Tee in Speisen

Der Anblick ist gewöhnungsbedürftig – aber bringt Pepp auf den Teller: Matcha-Tee eignet sich als färbende, leckere und gesunde Zutat in der Küche. Das grüne Pulver schmeckt längst nicht nur zu Süßem.

VON BRIGITTE VORDERMAYER

Grün auf dem Teller – und das ohne Chemie. Besser noch: Das grüne Zeug hat einen eigenen, sehr feinen Geschmack. Matcha-Tee kennt man inzwischen längst nicht nur aus dem Eis nach dem Sushi oder eben als Tee. Ob im Risotto, Kuchen oder Brot: „Matcha-Tee ist sehr vielseitig“, sagt Ernährungsberaterin Aléna Enn. Weil er mild schmeckt und leicht zuzubereiten sei, lasse sich mit dem gemahlenden Grüntee nach Lust und Laune experimentieren.

Inzwischen gibt es ganze Kochbücher rund um die Zutat Matcha. „Matcha“ ist japanisch und bedeutet „gemahlen“. Das Pulver wird aus den Blättern der Grünteesorte Tencha hergestellt, die besonders lange reift. „Aber Vorsicht: Die Bezeichnung Matcha ist kein geschützter Begriff“, sagt Enn. Prinzipiell darf jeder pulverisierte Grüntee so heißen.

Für einen klassischen Matcha-Tee gießt man das Pulver mit 80 Grad Celsius heißem Wasser auf und rührt es schaumig. Doch diese Zubereitung ist nur ein Bruchteil von dem, wofür Matcha mittlerweile benutzt wird. Matcha-Cookies mit Ingwer und weißer Schokolade, Grüne Apfelmuffins mit Marzipan, Matcha-Milchreis mit Mangosauce – Matcha-Rezepte füllen etliche (oft neue) Kochbücher. Auch im Internet überschlagen sich Grüntee-Fans mit Ideen. Matcha schmeckt süßlich und mild, aber auch leicht bitter, mit Anklängen von Holzaromen und leicht nach Jod duftend, heißt es im Kochbuch „Matcha – der grüne Genuss“ von Lena Knudsen. Ideal harmoniere er mit weißer Schokolade, Nüssen, Marzipan oder Pistazien. Auch Birnen, Mangos oder Weintrauben unterstützen das Aroma.

Beachten sollten Matcha-Köche, dass der feine Tee-Geschmack nicht in Konkurrenz mit zu starken Aromen gerät, meint Enn. Sie rät davon ab, ihn mit bitteren Stoffen wie Kaffee oder sehr fruchtigen Aromen zusammenzugeben. Gut passen dagegen milde, vanillige oder süße Aromen. Die Handhabung klingt einfach: „Man kann das Pulver in flüssige oder cremige Speisen wie Soßen, Teig und Cremes direkt unterrühren“, sagt Enn. Will man den Tee für Gebäck verwenden, empfiehlt sie, das Pulver mit dem Mehl zu mischen. „So erzielt man ein gleichmäßiges Farbergebnis.“ Sie empfiehlt beispielsweise braungrünen Matcha-Marmorkuchen. Dafür zwei Esslöffel Matchapulver in 50 Milliliter warmer Milch auflösen, und den hellen Rührteig damit färben.

Wer beim Einsatz von Matcha nur aufs Färben aus ist, ist mit Lebensmittelfarbe allerdings besser beraten, meint Enn. Denn der Tee hat einen ganz eigenen Geschmack. Genau das ist aber auch sein Vorteil. So werde ein grasgrüner Kuchen vom Gehirn nicht mit Süße verbunden. „Würde der Kuchen mit Matcha eingefärbt, ergibt beim Reinbeißen alles Sinn: Der herbe Tee-Geschmack ergänzt die Süße, statt ihr zu widersprechen.“



Pepp zu Suppe oder Aufstrich: ein Matcha-Hefebrot mit Oliven und Pinienkernen. FOTO: DPA

Hitze lässt die grüne Farbe dunkler werden, erklärt Claire Chapouto aus Grenoble, die unter dem Namen Clea ein Matcha-Kochbuch veröffentlicht hat. Sie rät, den Tee nur möglichst kurz mit zu garen, um seine gesunden Inhaltsstoffe nicht zu zerstören. Denn Tee habe eine wohltuende Wirkung auf Körper, Geist und Seele, sagt auch Anne Lehmbeck vom Deutschen Teeverband. Das gelte insbesondere für Grünen Tee und damit auch für Matcha. Gut sei er unter anderem zur Verbesserung der Haut oder bei Übergewicht. Die Mythen um die gesunden Effekte des Pulvers kennen kaum Grenzen: So wird Matcha beispielsweise nachgesagt, den Stoffwechsel anzuregen, die Konzentration zu fördern oder Diabetes vorzubeugen. Bewiesen ist das alles aber nicht.

Zu kaufen gibt es das Pulver in Teegeschäften, Bioläden und im Internet. Je nach Qualität variiert der Preis stark, erklärt Lehmbeck. Wer ihn fürs Kochen oder Backen benutzt, muss nicht unbedingt die höchste Qualität kaufen. Die Mezzutat harmonisiert übrigens nicht nur mit Süßem. Auch deftige Gerichte lassen sich mit Matcha verfeinern. „Er passt zu Geflü-

gel und natürlich zu Fisch und Meeresfrüchten“, sagt Clea. Auch Risotto, Curry und Gemüse-Rösti ließen sich gut mit Grüntee aufpeppen, ergänzt Enn. Ein Hingucker ist grünes Püree: Dafür gekochte Kartoffeln mit Brokkoli, Salz, Sojasahne, Muskatnuss und Matcha-Pulver mischen.

Zu Cleas Lieblingsessen gehört selbst gebackenes Hefebrot mit Oliven und Pinienkernen, das sie mit drei Esslöffeln Matcha-Tee färbt. Das mache viel her und lasse eine schlichte Suppe oder einen Aufstrich aufregender wirken. Auch zu Dressings passt Matcha: Clea empfiehlt die Kombination mit Avocado, Soja-Soße und weißem Balsamico oder mit Reissirup, Weizenkeimöl und einer Orange. Ein Teelöffel Matcha auf 200 Milliliter Kokosmilch ergäbe eine Soße für Reis, Kohl oder Brokkoli.

Auch bei der deftigen Küche gilt es darauf zu achten, dass die anderen Zutaten keine allzu starken Eigenaromen mitbringen. Zwiebeln, Knoblauch oder herbe Gemüse überdecken den Teegeschmack. Aléna Enn verrät noch einen Dekotipp: „Statt das Pulver unterzurühren, die Gerichte einfach nur hauchfein mit dem grünen Pulver bestäuben – ein toller Effekt!“

SONNTAGS BRATEN

Schokoladenkuchen mit Rosen-Sorbet und Milchkaramell

Zubereitungszeit: etwa eine Stunde; Sorbet einen Tag vorher ansetzen, wenn man keine Eismaschine hat. Rezept für sechs Personen

Zutaten:

Sorbet von Mutters Rosen:
125 ml Weißwein
125 ml Wasser
90 g Zucker
Blätter von sechs unbehandelten Rosenblüten alter Sorten

Schokoladenkuchen:
125 g dunkle Schokolade
125 g geschmolzene Butter
2 Eigelb
2 Vollei
80 g Zucker
Gewürze nach Wunsch: Chili, Kardamom, Nelke
½ Stück Butter und Kakao für die Förmchen

Milchkaramell:
½ l Milch
4 EL Zucker
Prise Salz

Zubereitung:

Für das Sorbet den Weißwein, den Zucker und das Wasser ineinander auflösen. Darin die Rosen eine Stunde ziehen lassen, anschließend passieren und in die Eismaschine geben oder einfrieren. Regelmäßig durchrühren, einige Stunden vor dem Servieren noch mal aufpürieren.

Für den warmen Schokoladenkuchen die Schokolade und die Butter zusammen schmelzen. Ei und Eigelb verquirlen und in die Schokoladenbutter einarbeiten. Mit Gewürzen abschmecken. Förmchen erst mit Butter und dann mit Kakaoauskleiden, die Masse einfüllen und im Wasserbad etwa 20 Minuten im Ofen bei 150 Grad Celsius backen.

Für den Milchkaramell die Milch und den Zucker einkochen, bis die Masse eine sirupartige Konsistenz hat, dann mit einer Prise Salz abschmecken.

Luka Lübke kocht gemeinsam mit Jonas Martin im Restaurant Jon-Luk. Sie teilt sich diese Kolumne mit weiteren Bremer Köchen.
FOTO: URBANELIS



Pilz-Esser sollten auf die Menge achten

Steinpilze müssen vor dem Essen gut erhitzt werden. Zumindest sollten sie zwei Minuten bei 70 Grad Celsius garen, heißt es in der September-Ausgabe der Zeitschrift „Neue Apotheken Illustrierte“. Andernfalls könnten an ihnen Eier des Fuchsbandwurms sein, außerdem macht das Erhitzen sie besser verdaulich.

Und Verbraucher sollten bei der Menge aufpassen: Wer regelmäßig Waldpilze isst, sollte pro Woche nicht mehr als 250 Gramm davon zu sich nehmen. Der Grund: Wildpilze können Schwermetalle und radioaktive Substanzen speichern, heißt es in dem Bericht. In Maßen genossen und richtig zubereitet, sind vor allem Steinpilze allerdings sehr gesund. So enthalten sie unter anderem Folat und Vitamin D – beide sind sehr wichtig, werden aber oft zu wenig aufgenommen. Außerdem stecken in den sehr kalorienarmen Pilzen Kalium, Selen und Zink.

ANZEIGE

Musterküchen Abverkauf

Den Letzten
beißen die Hunde!



Bremen:
Steinsetzerstr. 10, 28279 Bremen
www.kueche-co-bremen.de
Telefon: 04 21 / 69 66 69 66

KÜCHE & CO

Wildeshausen: Visbeker Str. 62a, 27793 Wildeshausen **Lohne:** Südring 28, 49393 Lohne

