



Von links: Gerrit, Balu, Rosi, Peter, Torsten, Heidi, Dirk und Jürgen schauen dem Küchenzauberer Fabian Ehrich (Mitte) auf die Finger

# Neue Küche, alte Tricks

Kochen mit längst vergessenen Zutaten ist cool, findet Küchenchef Fabian Ehrich vom Restaurant FuH. Unser Küchenteam staunt nicht schlecht, was man aus Ackerstiefmütterchen, bunten Möhrchen und Zitronenverbene zaubern kann. Und darüber, dass man in der Küche auch mal 'ne Lippe riskieren muss ...

Von Sybille Arendt (Text) und Martin Kath (Fotos)



*Das Soufflé ist wie eine Diva, wahnsinnig empfindlich. Wenn es aus dem Ofen kommt, muss es sofort gestürzt werden*

„Wir kochen noch einmal zusammen“, hatte uns FuH-Wirt Fabian Ehrich nach dem letzten Kochkurs für die „Hamburger Naturkost“ versprochen. Wieder dabei sind unsere Hinz&Kunzt-Schrebergärtner Peter, Gerrit, Torsten und Balu mit seiner Freundin Rosi. Peter hat seine Schwester Heidi mitgebracht, die besonders interessiert ist, denn sie kocht für Kinder und Senioren. Da Fabian Ehrich ein ausgewiesener Kräuterexperte und Gemüsekenner ist, haben wir uns ein entsprechendes Menü gewünscht.

**Eigentlich wollten unsere Schreiber ja Gemüse aus der eigenen Parzelle beisteuern.** Aber der lange, harte Winter, der feuchte Sommer und gefräßige Wühlmäuse haben fast die gesamte Ernte vernichtet. Und die Kartoffeln wurden geklaut. „Nur die mit der lila Schale nicht, die kannten die Diebe wohl nicht“, ätzt Gerrit. Dafür haben die Männer selbst gesammelte Pilze mitgebracht. Balu liebt besonders Pilze mit Eiern, zum Beispiel **Omelett mit Pfifferlingen**. Fabian hat außerdem duftende Kräuter und alte Gemüsesorten für uns ausgesucht: Vier Gänge sollen es sein. Das ist ein ambitioniertes Programm, aber wir sind ja keine blutigen Anfänger mehr.

Schnell sind die Aufgaben verteilt, und alle schnippeln entspannt vor sich hin. Zwischendurch bleibt immer Zeit für einen Plausch und zum Probieren. Die historischen Tomaten haben es uns besonders angetan. Ein wenig ungewohnt ist es schon, neben den roten nun auch gelbe Früchte zu kosten.

Aber nur für das Auge: Der Gaumen bescheinigt ein sehr leckeres tomatiges Aroma. Vor allem durch die intensive Soße aus pürierten Tomaten, Olivenöl und Salz, die über die Früchte gegeben wird. Auch die Kräuter werden ausgiebig betastet, beschnüffelt und vorsichtig angeknabbert. Wiesenkerbel und Zitronenverbene isst man schließlich nicht alle Tage. Und das Ackerstiefmütterchen, das nach Kinderzahnpaste schmeckt, steht auch nicht jeden Tag auf der Speisekarte. Auf dem Teller mit der krossen Bulgurrolle punktet die ungewöhnliche Zusammenstellung am Ende aber bei allen.

**Richtig Leben kommt in den männlichen Teil der Gruppe,** als das Hauptgericht auf dem Tisch steht: Die Türkischen Erbsen mit ihren lustigen pantoffelförmigen Spitzen, die dem Gemüse seinen Namen gaben, und die mit edlem Traubenkernmehl hergestellten Nudeln mögen ja auch sehr lecker sein, aber wo bleibt das Fleisch? Schließlich drängeln wir so, dass der Gallowayrücken innen noch ein wenig roh ist. Trotzdem bleibt kein Krümelchen übrig.

Am Ende kommt doch etwas Hektik auf. Das Soufflé ist empfindlich wie eine Diva. Wenn es aus dem Ofen kommt, muss es sofort auf die Teller gestürzt werden (**Tipp**). Bei den letzten Portionen sind wir nicht schnell genug und die luftige Masse sinkt ein wenig zusammen. Es schmeckt trotzdem köstlich. Außerdem kann ja nicht alles klappen, sonst hätten wir keinen Grund, vielleicht noch einmal wiederzukommen.

### **Omelett mit Pfifferlingen**

Andreas „Balu“ Arndt liebt es!

#### **Zutaten**

400 g Pfifferlinge  
8 Eier  
250 ml Sahne  
1 große Zwiebel  
2 EL Petersilie, gehackt  
Salz, Pfeffer, Muskat  
Butter zum Braten

#### **Zubereitung**

Pfifferlinge putzen, Zwiebel fein würfeln. Eier und Sahne verquirlen, mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen. Zwiebeln und Pfifferlinge bei mittlerer Hitze in etwas Butter andünsten, Eiermasse hinzugeben und in etwa 5 Minuten zu einem Omelett backen. Mit der Petersilie bestreut servieren.



## Menü für 6 Personen

### Krosse Bulgurrolle auf historischen Tomaten und Wildkräutern

#### Tomatensalat

##### Zutaten

3 große und 1 kleine historische Tomate (Ochsenherzentomaten o. ä. Sorten)  
Salz, Zucker, Pfeffer  
1 TL weißer Balsamico  
1 EL Olivenöl

##### Zubereitung

Die großen Tomaten entstrunken und in sehr dünne Scheiben schneiden, die Teller mit den Scheiben komplett auslegen und etwas würzen. Die kleine Tomate in grobe Stücke schneiden, mit etwas Salz, Zucker, Pfeffer, dem weißen Balsamico und dem Olivenöl vermischen und mit einem Stabmixer mixen, bis eine homogene Marinade entstanden ist. Evtl. noch abschmecken und dann die Tomatenscheiben großzügig damit bestreichen.

#### Bulgurrolle

##### Zutaten

6 Blätter Frühlingsrollenteig  
150 g Bulgur  
20 g Zwiebelwürfel  
20 g Radieschenwürfel  
2 Stangen Lauchzwiebel, in feine Ringe geschnitten  
1 Bund Basilikum, in Streifen geschnitten  
1/2 l Gemüsebrühe  
1 EL Ras el-Hanout (Couscous-Gewürz)  
Salz, Pfeffer, Zucker, Olivenöl und etwas Zitronensaft

##### Zubereitung

Die Zwiebelwürfel in Olivenöl glasig schwitzen und salzen, das Ras el-Hanout hinzufügen

und mitschwitzen, dann mit der Gemüsebrühe auffüllen, den Bulgur dazugeben, kurz mitköcheln lassen, von der Hitze nehmen und mit geschlossenem Deckel quellen lassen, bis der Bulgur gar ist, ggf. mit etwas heißer Brühe auffüllen. Danach den Bulgur abkühlen lassen und die Radieschenwürfel, Lauchzwiebelringe und das Basilikum druntermischen, mit Salz, Zucker, Pfeffer und Zitronensaft abschmecken. Die Masse sollte kräftig gewürzt, die Konsistenz klebrig und trotzdem locker sein. Die 6 Frühlingsrollenblätter mit einer Spitze nach oben, einer Spitze nach unten und jeweils 1 Spitze nach links und rechts zeigend nebeneinander legen, sodass man 6 Karos auf dem Tisch liegen hat. Nun jeweils ein Sechstel des Bulgurs auf dem unteren Drittel des Teiges längs verteilen, die untere Spitze darüberklappen, einmal rollen, dann die beiden seitlichen Spitzen nach innen klappen und bis zum Ende rollen. Öl in der Pfanne erhitzen und die Rolle mit der offenen Spitze nach unten ins heiße Öl legen, sodass die offene Seite beim Braten zuklebt. Sobald die Seite knusprig-braun ist, die Rolle umdrehen und in der Pfanne im heißen Ofen knusprig backen. Danach mit etwas Küchenpapier das überschüssige Fett abtupfen und die Rolle auf den Tomaten anrichten.



### Kartoffelkrapfen auf bunten Möhren und Zitronenverbenaeschaum

#### Wildkräutersalat

##### Zutaten

150 g gemischte Wildkräuter (z. B. Vogelmiere, Wassermiere, Wiesenkerbel und Ackerstiefmütterchen)  
Für die Vinaigrette:  
1 TL feiner Tafelsenf  
1 TL grobkörniger Senf  
100 ml Apfelsaft  
1 EL Weißweinessig  
Zucker, Salz, Pfeffer  
50 ml Olivenöl  
150 ml Sonnenblumen- oder Rapsöl

##### Zubereitung

Für die Vinaigrette die beiden Senfsorten, den Apfelsaft, den Weißweinessig, Salz, Pfeffer und Zucker mit dem Stabmixer in einem hohen, schmalen Gefäß mixen. Langsam beide Ölsorten in dünnem Strahl zugießen, sodass ein schön sämiges Dressing entsteht (am besten klappt es, wenn alle Zutaten kalt sind). Abschmecken. Kurz vor dem Servieren die Wildkräuter mit dem Dressing leicht marinieren und auf den knusprigen Rollen anrichten. Wenn Dressing übrig bleibt, in ein verschließbares Gefäß füllen und in den Kühlschrank stellen. Hält ca. 2 Wochen.

#### Bunte-Möhren-Gemüse

##### Zutaten

500 g bunte Möhren (gelb, orange, violett)  
1 kleine Zwiebel, in Würfel geschnitten  
etwas Pflanzenöl  
evtl. etwas Gemüsefond  
Salz, Pfeffer

##### Zubereitung

Möhren schälen und würfeln. Die gelben und orangefarbenen zusammen, die violetten separat mit den Zutaten in einen Topf geben. Salzen, mischen, 30 Min. stehen lassen, bis es so viel Wasser gezogen hat, dass der Topfboden bedeckt ist. Öl hinzufügen, Deckel auf den Topf, 30 Min. bei leichter Hitze weich köcheln lassen. Bei Bedarf mit Fond oder Wasser auffüllen, damit nichts anbrennt. Wenn die Möhren bissfest gegart sind, abschmecken und auf dem Teller verteilen.

#### Zitronenverbenaeschaum

##### Zutaten

1 Schalotte, gewürfelt  
1/2 Flasche Bionade  
Ingwer-Orange  
50 ml Sahne  
50 g Schmand  
Salz, Pfeffer  
Butter  
10 g Zitronenverbene  
evtl. etwas Zitronensaft

##### Zubereitung

Schalotten in Butter anschwitzen, mit Bionade und Sahne auffüllen, Zitronenverbene hinzugeben, leicht salzen und pfeffern. Um die Hälfte einkochen, danach die Zitronenverbene rausfischen, Schmand

dazugeben und evtl. mit etwas Zitronensaft, Salz und Pfeffer abschmecken. Mit dem Stabmixer vermischen und aufschäumen (darf nicht zu heiß sein). Den Schaum mit einem Löffel um die Möhren verteilen.

#### Kartoffelkrapfen

##### Zutaten

500 g heiße, ausgedämpfte, weiche, geschälte Kartoffeln (mehlig kochend)  
2 Eigelbe  
10 g braune Butter oder Olivenöl  
3 EL Kartoffel- oder Maisstärke  
Salz, Pfeffer und Muskat  
Mehl

##### Zubereitung

Die Kartoffeln pressen, in den heißen Kartoffelschnee rasch die Eigelbe und die braune Butter geben und mit Stärke vermischen. Salz, Pfeffer und geriebene Muskatnuss dazu und weiter Stärke untermischen, bis der Teig nicht mehr an der Arbeitsfläche kleben bleibt. Wichtig: Teig nicht kneten, sondern nur locker vermischen, sonst wird er zäh. Jetzt tischtennisballgroße Kugeln formen und in Salzwasser ca. 10 Minuten sieden lassen, bis sie an die Oberfläche kommen. Auf einem Blech auskühlen lassen, dann in Mehl wälzen und in mittelheißem Fett in der Fritteuse goldbraun ausbacken und abtropfen lassen. Die Krapfen auf den Möhren anrichten und servieren.



## Gallowayrücken mit Türkischen Erbsen, Traubenkernnudeln und Gewürzbutter

### Türkische Erbsen

(die eigentlich Bohnen sind, man kann natürlich auch andere Bohnen verwenden)

### Zutaten

400 g geputzte Türkische Erbsen (alte Bohnensorte, die klassisch für Birnen, Bohnen, Speck benutzt wurde)  
1 kleine Zwiebel  
1 Tomate  
Butter  
Salz

### Zubereitung

Die Zwiebel würfeln, bei der Tomate den Strunk entfernen und ebenfalls würfeln. Die Türkischen Erbsen in reichlich Salzwasser kochen, bis sie noch einen minimalen Biss haben und nicht mehr quietschen. Sofort in sehr kaltem Salzwasser abschrecken, sodass der Garprozess sofort stoppt und die grüne Farbe erhalten bleibt. Sobald sie vollständig kalt sind, rausnehmen und in einem Sieb abtropfen lassen.

### Traubenkernnudeln

### Zutaten

250 g Hartweizengrieß  
50 g Traubenkernmehl  
2 Eigelbe  
1 Ei  
1 EL Olivenöl  
ca. 140 ml Wasser  
1 Prise Salz

### Zubereitung

Die Zutaten für den Teig vermischen und so lange auf einer bemehlten Arbeitsfläche kneten, bis der Teig glatt ist und nicht mehr an den Fingern klebt. Den Teig zu einer Kugel formen und

mit Folie abgedeckt eine Stunde im Kühlschrank ruhen lassen. Den Teig dann auf einer mit Nudelgrieß bestäubten Arbeitsplatte 1 bis 2 mm dick ausrollen. Den ausgerollten Teig mit einem Messer in 3 cm breite Rauten schneiden. Die Nudeln in reichlich Salzwasser 2 bis 3 Minuten sieden lassen. Gar in sehr kaltem Salzwasser abschrecken. Achtung: Nudelwasser aufheben. Die Nudeln in einem Sieb abtropfen lassen. Mit Öl vermischen.

### Gewürzbutter

### Zutaten

1 Paket Butter, Zimmertemperatur  
1 TL Koriandersaat  
1/2 TL Kreuzkümmel  
1/2 TL schwarzer Pfeffer  
3-4 Kardamom-Samen, ohne Kapsel  
1/2 Bund frisches Bohnenkraut  
Abrieb von einer 1 Biozitrone  
Salz und Zucker

### Zubereitung

Die trockenen Gewürze im Mörser zerkleinern, das Bohnenkraut mit einem scharfen Messer fein schneiden und alles zusammen mit dem Zitronenabrieb gleichmäßig unter die Butter mischen. Mit ordentlich Salz und etwas Zucker abschmecken. Die Gewürzbutter auf einer Klarsichtfolie längs verteilen und zu einer 2-Euro-Stück dicken Rolle formen, kühl stellen.

### Gallowayrücken

### Zutaten

1,2 kg Gallowayrücken oder Rücken einer anderen Rindersorte, schier pariert  
Salz, Pfeffer, Bratöl, Butter

### Zubereitung

Das Fleisch salzen und von oben und unten in etwas Bratöl scharf anbraten, dann pfeffern und bei 160° (Umluft 140°) im Backofen für 30-45 Minuten garen.

**Tipp:** Zur Garprobe mit einer Metall-Fleischgabel oder besser mit einer Fleischnadel in die Mitte des Fleisches stechen, etwa 10 Sekunden stecken lassen, rausziehen und sofort an die Lippen halten. Wenn das Metall nur etwas wärmer ist als die Lippen, kann man das Fleisch rausnehmen, wenn das Metall kälter ist, muss das Fleisch noch garen, wenn man sich die Lippen verbrennt, ist das Fleisch zu durchgegart.

Ist das Fleisch gar, holt man es aus dem Ofen und lässt es leicht abgedeckt für mindestens 10 Minuten an einem warmen Ort stehen. Achtung: nicht zu warm, sonst gart das Fleisch weiter. Es muss deshalb stehen, damit sich das Fleisch „beruhigt“ und durch die Hitze nicht mehr so unter Spannung steht. Würde man es aus dem Ofen holen und aufschneiden, würde sofort der Saft auslaufen und das Fleisch wäre hart und zäh.



## Ziegen-Frischkäse-Soufflé mit Brombeer-Rosmarin-Birnen und Aprikosensorbet

### Aprikosensorbet

### Zutaten

500 g Aprikosen, entkernt  
200 ml Orangensaft  
150 g Zucker

### Zubereitung

Alle Zutaten miteinander verkochen, dann pürieren und durch ein feines Sieb streichen. Das Fruchtpüree abkühlen lassen und dann in der Eismaschine zu einem homogenen Sorbet frieren lassen. Wer keine Maschine hat, kann das Sorbet in einen Behälter füllen und verschlossen in den Tiefkühler stellen. Drei Mal nach jeweils einer halben Stunde herausnehmen und durchrühren. Wieder einfrieren.

### Brombeer-Rosmarin-Birnen

### Zutaten

200 g Brombeeren (frisch oder TK)  
200 ml Birnensaft  
100 g Zucker  
400 g Birnen, geschält, entkernt, geviertelt  
1/4 Zweig Rosmarin  
Saft von 1/2 Zitrone

### Zubereitung

Brombeeren, Saft und Zucker aufkochen, pürieren und durch ein Sieb drücken. Fruchtpüree mit den Birnenvierteln und dem Rosmarin in einen Topf geben und bei geschlossenem Deckel etwa 10 Min. köcheln lassen, dann Rosmarin entfernen. Das Birnenragout mit Zitronensaft und Zucker abschmecken und zur Seite stellen.

### Ziegen-Frischkäse-Soufflé

### Zutaten

200 g Ziegenquark  
2 Eigelbe, 3 Eiweiße  
Abrieb von 1/2 Zitrone  
Zucker, Butter, Salz

### Zubereitung

**Tipp:** 6 feuerfeste Formen mit ca. 200 ml Fassungsvermögen sorgfältig (!) mit Butter austreichen, danach Zucker einfüllen, sodass die Form innen mit einer dichten Zuckerschicht verkleidet ist. Quark mit Eigelben und Zitronenabrieb gut vermischen. Das Eiweiß mit einer Prise Salz steif und dann mit einem gehäuften EL Zucker cremig schlagen. Erst die eine Hälfte vorsichtig unter die Quarkmasse heben, dann die andere. Formen zu 3/4 mit der Masse füllen. Ein tiefes Ofenblech halb mit Wasser füllen, Formen darauf setzen und für 10 bis 15 Min. in den 180° vorgeheizten Ofen schieben. Die Soufflés sind fertig, wenn sie zur Hälfte aus der Form rauskommen, und wenn man mit dem Finger seitlich die Masse berühren kann, ohne kleben zu bleiben. Teller mit Birnen und Sorbet anrichten, dann sofort die Soufflés auf die Teller stürzen. Wenn das Soufflé hängen bleibt, war man beim Buttern der Form nicht sorgfältig genug. Dann stellt man eben das Soufflé in der Form auf den Teller. Es muss sofort serviert werden, da es sonst zusammenfällt.



Die Blüten und Blätter abzupfen. **Tipp:** Die Stiele lieber nicht verwenden, sie haben oft einen zu hohen Nitratgehalt



**Tipp:** Für Kartoffelbrei oder -teige die gekochten Kartoffeln immer pressen, nicht mixen, sie werden sonst klebrig



Möhren gibt es nicht nur in Orange: Alte Sorten haben auch eine violette oder gelbe Schale



**Tipp:** Beim Trennen von Eiern für Nachtische gut aufpassen. Im Eiweiß darf keine Spur Eigelb sein (Salmonellengefahr)



Gewürze geben dem Essen erst den richtigen Geschmack. Wie süß, sauer, bitter oder salzig eine Mahlzeit sein darf, hängt vom jeweiligen Gaumen ab. Gleich ist aber unsere physiologische Grundausrüstung: Der Mund ist mit rund 3000 Geschmacksknospen gespickt; die meisten sitzen auf der Zunge, einige auch am Gaumen, im Rachen und auf der Mundschleimhaut. Jede dieser winzigen Knospen enthält bis zu 50 Sinneszellen mit je einem feinen Haar. Bleibt dort ein Zuckermolekül, Salzteilchen oder Bitterstoff hängen, sendet die Zelle eine Botschaft, die über die Geschmacksnerven an das Gehirn geleitet wird. Schärfe ist übrigens keine Geschmacksrichtung, sondern ein Schmerzempfinden. Stoffe, die ein Schärfegefühl erzeugen, wirken auf die Wärmerezeptoren, wodurch chemisch ein Hitze- oder Schmerzreiz ausgelöst wird



**Tipp:** Nudelteig muss mit Gefühl geknetet werden. Er ist fertig, wenn er sich beim Kneten vom Tisch löst. Ob man Ei verwendet, ist Geschmacksache. Es geht auch ohne, aber mit Ei wird der Teig feiner. Geschmeidig wird er durch Zugabe von Wasser und Öl. Ausrollen lässt er sich mit der Küchenrolle oder bequemer mit einer Nudelmaschine. Dabei stufenweise dünner rollen und aufpassen, dass sich nichts verdreht, sonst gibt es Risse im Teig. Vor dem Kochen muss der fertige Teig mindestens eine Stunde ruhen, damit die Klebereiweiße im Mehl sich verbinden und quellen. Nach dem Kochen in kaltem Wasser abschrecken, damit die Nudeln nicht weitergaren und kleben. Wenn es schnell gehen soll, nimmt man hochwertige Fertignudeln, zum Beispiel von der italienischen Firma de Cecco: Die baut sogar ihren eigenen Weizen an