

IN KÜRZE

GEMÜSE

Pastinaken haben Hochsaison



Im September ist das Angebot an Gemüse aus heimischem Freilandanbau besonders vielfältig. Darauf weist das Pressebüro „Deutsches Obst und Gemüse“ hin. So hätten vor allem Auberginen, Blumenkohl, Brokkoli, Spinat, Porree und **Pastinaken** (Foto) Hochsaison auf deutschen Feldern. Pastinaken zeichnen sich dem Pressebüro zufolge durch ihr würzig-süßliches Aroma aus. Zusammen mit frischem Spinat und Käse wird aus dem vitaminreichen Gemüse zum Beispiel ein herzhaftes Gratin. Dazu eine Zwiebel und eine Knoblauchzehe in etwas Öl erhitzen. 500 Gramm Spinat hinzufügen und würgen. 120 Milliliter Sahne, ein Ei und 100 Gramm geriebenen Käse und Salz verrühren. Die Masse zur Hälfte in eine Auflaufform geben und mit gegarten Pastinakenscheiben belegen. Den restlichen Spinat sowie die Sahne-Käse-Mischung darüber verteilen und im Backofen 30 Minuten backen. ABÖ

BRATEN

Aromatisierte Öle für die Pfanne nicht geeignet

Aromatisierte Öle werden besser nicht zum Braten verwendet. Darauf weist der Gewürzexperte Ingo Holland hin. „Denn die ätherischen Öle verbrennen sehr schnell und geben dadurch sehr negative Aromen ab.“ Er rät, allenfalls beim Nachbraten mit der Butter einige Tropfen zuzugeben. Aromatisierte Öle lassen sich aber ansonsten nicht nur für Salate einsetzen. „Für Marinaden von Fisch und Fleisch eignen sich aromatisierte Öle sehr gut“, sagt Holland. Um Dips anzurühren, für rohe Gemüse oder anstatt immer nur Olivenöl auf Tomate-Mozzarella zu träufeln, empfiehlt er, ein Chili- oder Basilikumöl zu verwenden.

ZUBEREITUNG

Kürbisse harmonieren mit Gewürzen und Kräutern

Manche Kürbissorten lassen sich bis zu acht Monate lang lagern. Darauf weist der Verbraucherinformationsdienst aid in Bonn hin. Unterschieden werde grob zwischen Sommerkürbissen und Winterkürbissen: Winterkürbisse werden ausgereift geerntet und halten sich in der Regel den ganzen Winter oder noch länger. Zu den bekanntesten Sorten zählen Hokkaido, Butternut, Muskatkürbis und Spaghetti-Kürbis. Sie eignen

sich zum Grillen, Braten, Füllen und Überbacken sowie zum Dünsten, Kochen, Einlegen oder Pürieren. Kürbisse harmonieren dem aid zufolge mit vielen Gewürzen, Kräutern, Obst- und Gemüsesorten und nehmen schnell deren Aroma an.

VERARBEITUNG

Samen und Härchen von Hagebutten entfernen

Hagebutten liefern viel Vitamin C. Pro 100 Gramm enthalten sie 400 bis 5 000 Milligramm. Ihre Verarbeitung ist allerdings mit etwas Aufwand verbunden. Das erläutert der Verbraucherinformationsdienst aid in Bonn auf seinem Portal [wir-essen.de](http://www.wir-essen.de). So müssten Blütenansatz, Stiel und die im Inneren der Fruchtkapsel sitzenden Samen mit ihren Härchen entfernt werden. Sie reizen sonst Haut und Schleimhäute.

VERFEINERN

Mehr Eigengeschmack mit etwas Sahne

Mit Milchprodukten lassen sich zahlreiche Gerichte verfeinern und abrunden. Bei vielen Gemüsesorten zum Beispiel tritt der Eigengeschmack durch die Zugabe von Milch oder Sahne besser hervor, erläutert der Infodienst Landwirtschaft - Ernährung - Ländlicher Raum. Zu scharf geratene Soßen können auf diese Weise abgemildert werden.

Ein Vorgeschmack auf die Feiertage

AKTION Für das neue MZ-Rezeptheft haben Hobby-Köche aus der Region von Lesern kreierte Gerichte zubereitet. Rund 100 der besten Ideen werden veröffentlicht.

VON ANNE BÖTTGER

Eine Weihnachtsgans mitten im September? Bei der Kochaktion der Mitteldeutschen Zeitung in dieser Woche rückten die Feiertage schon in greifbare Nähe. Der Grund: Die Reihe „Probieren und Genießen mit der Mitteldeutschen Zeitung“ geht in die fünfte Runde. Und auch dieses Mal wurden die Gerichte, die im neuen Rezeptheft veröffentlicht werden, gemeinsam mit zehn MZ-Lesern nachgekocht.

„Neben dem Klassiker Ente sind auch exotische Rezepte dabei.“

Karsten Langer
Profikoch

Das Heft rund um beliebte Festtagsgerichte wird am 25. Oktober erscheinen, und Hobbyköche können sich auf eine abwechslungsreiche Sammlung leckerer Gerichte freuen. „Die Einsendungen waren wie immer sehr vielfältig, da findet jeder sein Lieblingsrezept für die kommenden Feiertage“, sagt Franziska Bahn vom MZ-Lesermarketing. Aus über 300 Einsendungen wurden mehr als einhundert Rezepte zum Abdruck im neuen Heft auserkoren. Etwa die Hälfte davon - von der Vorspeise über Hauptgang bis hin zum Dessert - haben Leser diese Woche an drei Tagen im Küchentreff in der halleischen Innenstadt zubereitet. Fachkundige Hilfe erhielten sie dabei von Karsten Langer.

Der aus Hoyerswerda stammende Profikoch unterstützt die Leserköche bereits zum vierten Mal, schaut ihnen in die Töpfe, gibt nützliche Tipps zur Zubereitung. „Beim Anbraten von Fleisch ist es wichtig, dass die Pfanne richtig heiß ist. Das testet man am besten, indem man einen Holzlöffel in das heiße Fett hält. Entstehen kleine Blasen hat es die richtige Temperatur.“

Nach der kleinen Einweisung steht auch der Zubereitung der Leserrezepte nichts mehr im Weg: Entenbrust mit Honig-Schalotten und Balsamico, Wildschweinbraten, gefüllt mit Pistazien-Kardamom-Würzpaste, Schweinefilet in Wirsingmantel, Lammkeule mit Oliven und Lavendel, Känguru mit Rotweinsauce. „Neben dem Klassi-



Eifrig bei der Sache: Leser der Mitteldeutschen Zeitung stellten einmal mehr ihre Kochkünste an Topf und Pfanne unter Beweis. FOTOS: ANDREAS STEDTLER / DPA

SERVICE

Gewinnerin des Aluguss-Bräters ermittelt

Ruth Gotthelf aus Weißenfels ist dem Aufruf der MZ als eine der ersten 50 gefolgt und hat somit einen Aluguss-Bräter gewonnen. Herzlichen Glückwunsch!

Aufgrund der vielen Einsendungen von Kuchen- und Tortenrezepten ist mit den bereits eingesendeten Kreationen ein gesondertes Back-Heft in Planung.

Rund um Festtagsgerichte dreht sich das fünfte Rezeptheft

der Reihe „Probieren und Genießen mit der Mitteldeutschen Zeitung“.

Rund 100 Gerichte werden darin abgedruckt sein - von Hochzeitssuppe, über Wildschweinbraten bis hin zu Champagnercreme. Es ist ab Ende Oktober für 2,90 Euro in allen Service-Centern der MZ erhältlich. Das neue Rezeptheft kann außerdem wochentags von 8 bis 20 Uhr telefonisch unter

der Nummer 01805/ 86 05 31 (0,14 Euro/Minute aus dem deutschen Festnetz, Mobilfunkhöchstpreis 42 Cent/Minute) bestellt werden. Die bereits erschienenen Rezepthefte können zudem auch weiterhin in allen Service-Centern der MZ zu 2,90 Euro erworben werden.



Das neue Rezeptheft ist ab Oktober ebenfalls im MZ-Shop im Internet erhältlich unter: www.mz-web.de/shop

ker Ente sind auch exotische Rezepte dabei“, sagt Langer.

Das Rezept für Känguru-Steaks hat MZ-Leserköchin Kerstin Biedermann, Mutter des Schwimmweltmeisters Paul Biedermann, eingereicht. „Auf den Geschmack von Känguru sind wir in Australien gekommen. Unsere Tochter hat dort ein Jahr gelebt. Bei einem Besuch haben wir dann auch mal Känguru probiert“, so die Hallenserin. „Aber zu Weihnachten gibt es dann doch eher die traditionelle

Gans“, schmuzzelt Kerstin Biedermann. Wichtig bei der Zubereitung sei, dass das Fleisch von allen Seiten scharf angebraten und anschließend für acht bis zehn Minuten im Ofen fertig gegart werde.

Monika Rogoll aus Helbra ist schon zum dritten Mal bei der Kochaktion dabei und hat eine besondere Mission im Gepäck: „Mir ist die Mansfelder Küche zu derb. Ich mag eher mediterrane Speisen.“ Deshalb habe sie ihre Kreationen vom Käse-Carpaccio und der

Lammkeule mit Oliven und Lavendel beigesteuert.

Profikoch Karsten Langer hat indes sein Lieblingsrezept ausmachen können: „Die Lachs-Spinat-Roulade ist genial.“ Gemacht werde die Fisch-Gemüse-Rolle, Leserinnen Manuela Herbig aus Vockerode zufolge, mit einem Teig aus Käse, der zusammen mit Blattspinat im Ofen gebacken wird. Anschließend werden Lachsscheiben eingerollt, die Roulade kaltgestellt, und nach zwei Stunden kann gegessen werden.

Quiche schmeckt mit Speck oder Champignons

Französische Spezialität gibt es in zahlreichen Varianten.

Quiche Lorraine, auch Lothringer Speckkuchen genannt, ist bereits weit über die Grenzen Frankreichs hinaus bekannt. Doch mittlerweile schleicht sich auch die Grundform des Mürbeteigs mit raffinierten Abwandlungen, etwa mit Spargel und Mozzarella oder Feta und Lauch, auf die heimischen Speisekarten.

Die Basis

Als Basis für die herzhafteste Spezialität eigne sich ein Teig aus Butter, Mehl und Salz, auf den eine Mischung aus Speck, Eiersahne und würzigem Käse gegossen wird, beschreibt Cornelia Schinharl, Kochbuchautorin in ihrem Buch „Gut gekocht“.

Dann können Hobbyköche beliebig variieren: Räucherspeck und würziger Bergkäse machen den rustikalen Kuchen zum Klassiker Quiche Lorraine oder aber Champignons, Kräuter und Blauschimmelkäse entfalten ihren Geschmack in einer Pilzquiche.



Eine französische Spezialität: Quiche Lorraine FOTO: WIRTHS PR

Die Zutaten

Für eine Pilzquiche benötigen Hobbyköche: 125 Gramm (g) kalte Butter, 250 g Mehl, einen gehäuften Teelöffel Salz, 800 g kleine Champi-

gnons, ein Viertel Bund Thymian, vier gehackte Knoblauchzehen, 100 g Blauschimmelkäse, vier Eier, 200 g Sahne

Die Zubereitung

Für den Teig Butter, Mehl und Salz mit einem Messer durchhacken, bis die Butter klein gewürfelt ist, dann mit den Händen zu einem glatten Teig verkneten. Den Teig rund ausrollen, in eine Springform geben und dabei einen Rand formen. Den Rand gerade abschneiden und den Teig in der Form etwa eine Stunde kalt stellen.

Für den Belag die Champignons putzen und vierteln, mit Thymian, Knoblauchzehen, einer Prise Salz und Pfeffer sowie dem Blauschimmelkäse in kleinen Würfeln mischen und auf dem Teig verteilen. Die Eier mit der Sahne verquirlen, würzen und darübergießen. Das Ganze etwa 40 Minuten im bei 200 Grad Celsius im vorgeheizten Ofen backen. ABÖ

RÜBENKRAUT

Sirup ist kein Abfallprodukt

Zuckerrübensirup, auch Rübenkraut genannt, ist kein Abfallprodukt bei der Herstellung von Kristallzucker. Darauf weist die Fachzeitschrift „Lebensmittel Praxis“ (Ausgabe 14/15/2010) hin. Dieser werde zwar auch aus der Zuckerrübe gewonnen, durchlaufe aber ein anderes Verfahren.

Der Hauptunterschied liege der Zeitschrift zufolge darin, dass bei der Rübenkrautherstellung sämtliche Inhaltsstoffe wie Eiweiß, Kohlenhydrate und Mineralstoffe erhalten bleiben. Beim Kristallzucker sei dagegen ausschließlich die Saccharose erwünscht.

Hergestellt wird das Rübenkraut aus geschneitzelten Zuckerrüben, aus denen der Saft gepresst und ohne chemische Zusätze eingedickt wird. Der Name „Kraut“ stammt von der ursprünglichen Verwendung der Runkelrübe, erläutert die Zeitschrift weiter: Bevor diese wegen ihres hohen Zuckergehalts als Ersatz für das teure Zuckerrohr entdeckt wurde, sei sie auch als Gemüse, als Kraut, verwendet worden. TMN

! Auch wir können Feste feiern!

5. Kaiser-Wilhelm-Turmfest „Schöne Aussicht“ vom 18. - 19. September 2010

mit Erdschweinessen an beiden Tagen

Samstag, 18. September	Sonntag, 19. September
ab 11.00 Uhr buntes Hofreiben mit altem Handwerk und Gestaltung Künstlerischer Keramik für unsere kleinen Gäste	ab 10.00 Uhr zünftiger Frühschoppen mit hausgebackenem Speckkuchen
11.30 Uhr Eröffnung der Erdofens und Erdschweinessen	ab 11.00 Uhr buntes Hofreiben mit altem Handwerk und Gestaltung Künstlerischer Keramik für unsere kleinen Gäste
14.00 Uhr Figurentheatervorstellung für die ganze Familie mit dem Theater im „Dorrscher“	11.30 Uhr Eröffnung des Erdofens und Erdschweinessen
Für Unterhaltung und Überraschungen ist gesorgt	14.00 Uhr Einweihung einer historischen Tafel, unheimlicher Nachmittag mit dem Chor Lyra aus Bad Schmiedeberg und dem Sachsenröder
17.00 Uhr Öffnen der Erdräucheröfen mit kulinarischen Räucherspezialitäten, z. B. Erdschwein, Lamm und vieles mehr	17.00 Uhr Öffnen der Erdräucheröfen mit kulinarischen Räucherspezialitäten, z. B. Erdschwein, Lamm und vieles mehr
anschließend Tanz in den Abend mit dem Sachsenröder	musikalischer Ausklang

Änderungen vorbehalten!

Schöne Aussicht
Tel. 03 49 25 / 7 29 99
zwischen Bad Schmiedeberg und Sölllichau
Täglich ab 11 Uhr (montags Ruhetag)
www.schoene-aussicht-1910.de

Radeberger PILSENER

Unsere Schlemmerbuffetsaison beginnt, es ist wieder soweit vom 17.10.2010 bis 03.04.2011 von 11.30 - 14.30 Uhr

Unsere Themen für 2010:

- 17. 10. 2010 - Ischia - wo schon die alten Römer speisten
- 31. 10. 2010 - La deutsche Vita - typische deutsche Küche
- 14. 11. 2010 - Hawaii - im Ozean der Aromen
- 28. 11. 2010 - Schwarzwald - kulinarischer Winterzauber aus den Bergen
- 05. 12. 2010 - Petersburger Schlittenfahrt - typische Gerichte zur Weihnachtszeit
- 12. 12. 2010 - Schweiz - Berge, Täler, edle Speisen

Das familienfreundliche Sonntagsvergnügen zum Festpreis 18,00 € pro Person (Kinder bis 12 Jahre bezahlen die Hälfte, Kinder bis 6 Jahre speisen kostenlos.) ... und „weiter“ geht es ab dem 09.01.2011

Bitte reservieren Sie rechtzeitig!

LANDHAUS WÖRLITZER HOF
Hotel & Restaurant
06786 Wörlitz
Markt 96
Tel. (034905) 411-0

www.woerlitzer-hof.de