

Sie kochten für die MZ: Gitta Rowoldt, Anke Burmann, Brigitte Fölling, Michael Langer, Marlies Göbel, Karsten Langer und Gudrun Conrad (von links).



Alles Kartoffel

VON IRIS STEIN

Walnusskerne. Backpflaumen und Wasabi-Sesam-Joghurt. Sultaninen, Honig, Schokoladen-Couvertüre und Zitronengras - sehen so die Zutaten aus, wenn Kartoffelrezepte gekocht werden? Genau so sehen sie aus, denn die genannten und noch jede Menge anderer leckerer Dinge türmen sich auf dem Tisch der „Versuchsküche“, in der neun MZ-Leser und die Profiköche Michael und Karsten Langer ausprobieren, was Leser für das nunmehr siebente MZ-Rezept-Heft aus der Reihe „Probieren und Genießen“ eingesandt haben.

Über 400 Vorschläge trafen nach dem Aufruf im Juni ein, als nach dem besten Kartoffel-Rezepten gesucht wurde. Und was da alles offeriert wurde, lässt staunen. „Wir haben uns ganz bewusst für die Kartoffel entschieden“, sagt Ina-Maria Geisler vom MZ-Marketing, „denn das ist ja hierzulande ein besonders typisches Grundnahrungsmittel.“ Dass Kartoffeln in allen Variationen überaus beliebt sind, beweisen die Einsendungen allemal. Allein die Pflaumenknödel brachten es auf 40 Rezepte! „Sehr viele Leser empfehlen aber zum Beispiel auch Ofenkartoffeln mit den verschiedensten Belägen obendrauf“, erzählt Ina-Maria Geisler. In zahlreichen Vorschlägen werden die Erdäpfel sogar mit süßen Beigaben kombiniert, beispielsweise bei verschiedenen Kartoffelkuchen oder bei der Verbindung von Kartoffeln und Äpfeln. Und außergewöhnlich kommt auch so manche Zutat eines Kartoffelbreis daher, wo beispielsweise Leberwurst oder auch Meerrettich genannt werden.

100 Rezepte gelangen ins neue Heft, 50 davon werden beim Probekochen mit den Lesern ausprobiert.

MZ-AKTION Leserinnen und Profi-Köche prüfen Vorschläge für das siebente Rezeptheft „Probieren und Genießen“.

REZEPT

Pikante Kartoffel-Speck-Torte



Specktorte FOTOS: FOTOWERK BS

500 Gramm festkochende Kartoffeln und 250 Gramm Möhren schälen, in Scheiben schneiden, in Salzwasser bissfest garen. Drei Viertel von einem Bund Lauchzwiebeln putzen und in Ringe schneiden. 100 Gramm Speck würfeln und auslassen. Lauchzwiebeln im Speckfett glasig dünsten, mit Pfeffer würzen. Ein haselnussgroßes Stück Ingwer schälen, fein reiben und mit Kartoffeln, Möhren, Speck und Lauchzwiebelringen mischen und in eine

gefettete Springform (26 cm Durchmesser) füllen. 300 Gramm Sahne mit drei Eiern verquirlen, mit Salz und Pfeffer würzen und über die Kartoffelmischung gießen. Im vorgeheizten Backofen (E-Herd 200 Grad, Gasherd Stufe 3) eine Stunde backen. Acht Scheiben Speck knusprig auslassen. Restliche Lauchzwiebeln in Ringe schneiden und im Speckfett dünsten. Torte mit gebratenem Speck belegen und mit Lauchzwiebeln bestreuen.

Das Besondere: Die eingeladenen Leser bereiten nicht etwa ihre eigenen Vorschläge zu, sondern die Rezepte anderer Einsender, die in das Heft Aufnahme finden sollen. Gitta Rowoldt aus Sandersdorf versucht sich deshalb gerade an Lenas klarer Kartoffelsuppe - und die hat es ihr durchaus angetan. „Die werde ich bestimmt auch zu Hause mal nachkochen“, meint die 67-Jährige, die am Herd jede Menge Erfahrung hat. Schließlich steuerte sie zu verschiedenen MZ-Rezept-Heften auch schon eigene Vorschläge bei. Jetzt jedoch brät sie erst einmal sorgfältig rohe Kartoffelwürfel in Butter an.

Marlies Göbel und Lilo Müller aus Halle sind da schon einen Schritt weiter. Der Kartoffelsalat mit Ölsardinen, den sie soeben zubereitet haben, ist bereits fertig und die beiden ehemaligen Kolleginnen sind sich einig: ein sehr leckeres Rezept. „Normalerweise kennt man ja Kartoffelsalate vor al-

lem mit Speck“, sagt die 67-jährige Marlies Göbel, „aber das hier ist auch sehr interessant. Das wäre auch was für uns zu Hause“, ist sie sicher. Doch jetzt sind die zwei Rentnerinnen voller Tatendrang. „Gib's noch ein Rezept“, schallt es durchs Küchenstudio.

Immer zur Seite stehen den Hobbyköchen an diesem Tag zwei echte Profis: Michael und Karsten Langer. Hier schneiden sie mit, da putzen sie am Gemüse, dort verraten sie einen ihrer vielen Tricks. Wie man eine Springform fachgerecht und vor allem ohne große Mühe im Handumdrehen mit Backpapier auslegt, zeigt gerade Michael Langer, der normalerweise in einem Café in Dresden für das leibliche Wohl der Gäste sorgt. In einem Café und dann Kartoffelrezepte? „Etwas Herzhaftes steht auch bei uns auf der Karte“, erzählt der Konditor und verrät nicht ohne Stolz, dass der Flammkuchen nicht nur zu den Spezialitäten des Hauses, sondern

auch zu den besonders gefragten Gerichten gehört.

Schon seit dem zweiten MZ-Rezeptheft stehen beide - Karsten Langer führt ein Restaurant in Frankfurt/Main - für und mit Lesern am Herd und so ist es kein Wunder, dass die Gerichte flott von der Hand gehen. Doch das gilt nicht weniger für die Leserinnen, die in der Probierküche den Kochlöffel schwingen. Gudrun Conrad beispielsweise, die gerade eine Kartoffel-Speck-Torte zubereitet (Rezept siehe: Pikante ...). „Das geht ja hier prüfungsmäßig zu“, scherzt die 58-jährige Hallenserin, die damit ein Rezept von Beate Zeising, ebenfalls aus Halle, ausprobiert. Doch diese Prüfung, das wird spätestens beim köstlich duftenden Ergebnis deutlich, hat Gudrun Conrad glänzend bestanden. Wer nun ebenfalls nachkochen möchte, was MZ-Leser vorschlagen, muss sich noch etwas gedulden: Das neue Rezeptheft erscheint am 17. Oktober.

IN KÜRZE

PFLAUMEN

Früchte lassen sich gut einfrieren

Noch bis Mitte Oktober bereichern Pflaumen (Foto) das Angebot an heimischem Obst. Die bläulich schimmernden Ovale sind nicht nur lecker, sondern auch gesund. Allerdings sollten sie wegen dieser Vorzüge frisch und unverarbeitet verzehrt werden. Dann ist der Gehalt an Vitaminen am höchsten. Hilfreich sind Pflaumen auch bei Verdauungsproblemen: Aufgrund der abführenden Wirkung helfen sie gegen leichte Verstopfung, besonders wirksam sind hierbei getrocknete Pflaumen oder Pflaumensaft. Neben dem Frischverzehr eignen sich die Früchte als Kuchenbelag. Häufig werden Pflaumen zu Mus, Konfitüre oder Kompott verarbeitet. Sie lassen sich nicht nur einkochen, sondern auch gut einfrieren. Reife Pflaumen bleiben im Kühlschrank gelagert einige Tage frisch. Besonders haltbar ist das Obst, wenn es noch von der schützenden Wachsschicht ummantelt ist. Unreife Früchte reifen bei Zimmertemperatur nach.



DPA/FOTO: ARCHIV

KORIANDER

Länger frisch halten mit feuchtem Papier

Frischer Koriander macht schnell schlapp. Da hilft es auch wenig, das abgeschnittene Bündel in ein Glas mit Wasser zu stellen - die zarten Äste hängen nach kurzer Zeit trotzdem. Besser ist dieser Tipp von Ingo Holland: Der Gourmetkoch und Gewürzmüller in Klingenberg (Bayern) rät, den Koriander in leicht feuchtes Zeitungspapier oder mehrere Lagen Küchenkrepp einzuwickeln. So verpackt, kommt das Kraut dann in eine Frischhaltebox oder ein Einmachglas mit Schnappverschluss. „Das hält gut eine Woche“, versichert Holland.

wird, umso besser. Nach Angaben des Deutschen Weininstituts in Mainz schmeckt Rosé jung getrunken am besten, denn in den ersten Jahren kommen die ausgeprägten Fruchtaromen am deutlichsten zur Geltung. Roséweine sind selten für die lange Lagerung gedacht. Daher sollten sie nicht länger als ein bis zwei Jahre aufbewahrt werden. Rosé passt zum Beispiel zu Lachs und gegrillten Hähnchen. Die ideale Trinktemperatur liegt bei neun bis elf Grad.

COCKTAIL

Mit Kräuterlimonade in den Herbst starten

Der Sommer ist noch nicht ganz vorbei, der Herbst noch nicht da. Was lässt sich da am besten bei einem Gartenfest oder einer anderen fröhlichen Zusammenkunft servieren? Schon ein bisschen Oktoberfest-angehaucht kommt „Alpenglüh'n“ daher, der zudem mit Kräuterlimonade aufgefüllt wird und damit ein sehr frisches Angebot ist. Zweites Plus: Der Drink ist einfach in der Zubereitung und ruckzuck gemixt. Für ein Glas werden vier Zentiliter Chantrelle oder ein

TEE

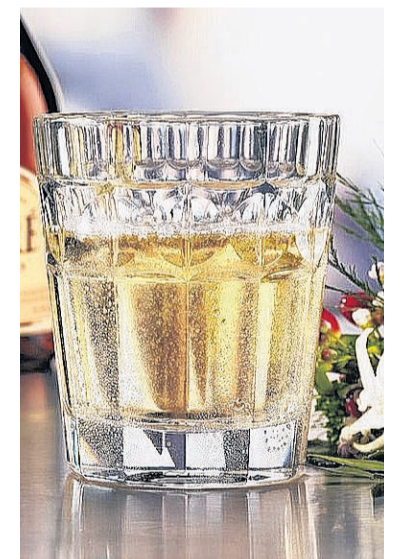
Selbst kalte Drinks stimulieren lange

Tee kann die Konzentrations- und Leistungsfähigkeit über einen längeren Zeitraum als Kaffee fördern. Denn anders als beim Kaffee nimmt der Körper das Koffein aus Schwarzem, Grünem oder Weißem Tee langsamer auf, erläutert der Deutsche Teeverband in Hamburg. Daher halte die stimulierende Wirkung länger an. Auch kalte Drinks mit Tee können diesen Effekt haben.

SUSHI

Auch einheimischer Fisch ist geeignet

Fisch für Sushi muss absolut frisch sein. Doch nicht nur Thunfisch und Lachs eignen sich roh für die japanische Speise. Auch einheimische Sorten wie Saibling, Zander oder Forelle bieten sich an und sind wegen der kurzen Transportwege leicht sehr frisch zu bekommen. Gerolltes Sushi bekommt durch die meist verwendeten Nori-Algen eine leichte Meeresnote. Eine geschmacksneutrale Alternative sind Blätter aus Sojabohnen. Außerdem sollten die Rollen immer erst kurz vor dem Servieren angefertigt werden. Nori-Blätter ziehen schnell Feuchtigkeit - dadurch werden sie rasch zäh.



Mit „Alpenglüh'n“ zu Sommer- oder Herbstpartys. FOTO: PI

anderer Weinbrand mit Eiswürfeln in ein Glas gegeben. Dann einfach mit 200 Millilitern einer Kräuterlimonade (zum Beispiel Almdudler) auffüllen.

SALAT

Feste Herzen haben nussigen Geschmack

Beim Putzen von Salatherzen reicht es, einfach nur die äußeren Blätter zu entfernen. Wie beim Eisbergsalat kann man sich so das Waschen aller Blätter ersparen und den Kopf direkt aufschneiden. Die grüne Spezialität schmeckt nicht nur roh, sondern auch in der Pfanne gebraten. Salatherzen sind kleine Versionen des Romanasalats. Sie zeichnen sich durch ihre feste, kompakte Form und ihren süß-würzigen, leicht nussigen Geschmack aus.

ROSÉ

Weine sind selten für lange Lagerung gedacht

Rosé ist mit seiner fruchtigen Leichtigkeit ein typischer Sommerwein. Je eher er getrunken

Von Äpfeln, Blauwein und Panzerbeeren

Botanische Irrtümer in der Erntezeit

VON CHRISTIAN SATORIUS

Vor wenigen Tagen hat in Deutschland die Weinlese begonnen. Doch wie verhält es sich eigentlich mit den Trauben? Weißwein macht man aus weißen Weintrauben, Rotwein aus roten. So glaubt man, weil es sich logisch anhört, es stimmt aber nicht. Eigentlich müsste dann nämlich der Rotwein „Blauwein“ heißen, denn die Weintrauben, aus denen Rotwein gemacht wird, sind in Wahrheit ja blau, mit ein bisschen gutem Willen noch lila, aber auf gar keinen Fall rot. Der Saft von Weintrauben ist dann auch eher durchsichtig hell,

niemals jedoch rot oder weiß und schon gar nicht blau.

Beim Rotwein wird nun im Gegensatz zum Weißwein nicht nur der wasserfarbene Saft (Most) vergoren, sondern auch noch das Fruchtfleisch und auch die Beerenhaut. Bei der Vergärung löst sich der Farbstoff aus der Schale und färbt die sogenannte Maische zumeist erst einmal bläulich. Unter der Einwirkung von Luftsauerstoff entsteht dann allmählich die rote Färbung des Rotweins.

Doch in der Erntezeit Herbst kann man noch mehr Irrtümern begegnen. Zum Beispiel, dass Äpfel vom Baum fallen, weil sie zu



Blauwe Trauben geben roten Wein und helle Trauben Weißwein? Was logisch klingt ist leider falsch.

FOTO: ARCHIV

schwer geworden sind. Was nämlich genau so wenig stimmt, weil chemische Prozesse dafür verantwortlich sind, dass der Apfel nicht weit vom Stamm fällt. Genau an einer verkorkten Sollbruchstelle zwischen Zweig und Stiel der Frucht löst diese sich schließlich vom Ast und fällt herab. Auf genau die gleiche Art und Weise werfen übrigens die Bäume auch ihre Blätter ab.

Und noch zwei Irrtümer: Brombeeren sind gar keine Beeren, sondern Sammelsteinfrüchte. Dafür sind Wacholderbeeren sogar Zapfen. Die größten Beeren der Welt werden übrigens als solche gar nicht erkannt, denn das sind die Kürbisse. Da sie außen von einer harten Hülle umgeben sind, sprechen Botaniker bei diesen Gewächsen auch noch ganz martialisch von „Panzerbeeren“.

Donna Hay, Schnell, frisch, einfach, AT Verlag, 24,90 Euro