

WARENTEST

Bolognese-Soße lieber aus dem Glas

Wenn es nicht selbst gekocht sein soll, ist fertige Bolognese-Soße aus dem Glas wohl die beste Wahl. Das hat ein Test von Stiftung Warentest ergeben. Die Prüfer nahmen 27 Produkte unter die Lupe – ungekühlte und gekühlte, Soßen mit und ohne Fleisch sowie Instantprodukte. Ergebnis: Die schmackhaftesten Soßen werden ungekühlt im Glas angeboten, wobei Markenware die besten Noten bekam. Der „sehr gute“ Testsieger (Barilla) roch und schmeckte nach Tomate, geschmortem Fleisch und mediterranen Kräutern, er war fruchtig und aromatisch – und das ohne den Zusatz von Aromen und Zusatzstoffen. Als „echten Flop“ bewerteten die Tester dagegen die Soße von Bernbacher – sie sei mit Glutamat aufgepeppt und komme als dunkle, extrem salzige Bratensoße daher. Auch die fünf getesteten Tütenpulver, darunter Knorr und Maggi, eigneten sich weniger zur Zubereitung von Bolognese, heißt es. „Alle schmecken sehr salzig, keine richtig nach Tomate.“ (aid/fp)

KÜCHENTIPP

Kartoffel macht Frikadellen saftiger

Das Grundrezept für Frikadellen ist einfach: Hackfleisch mit eingeweichtem Brot, Ei, Zwiebeln zu Klößchen formen, braten, fertig. Trotzdem kommt es vor, dass die Bällchen zu trocken werden. „Sehr saftig werden Frikadellen, wenn man eine gekochte Kartoffel in die Hackfleischmasse reibt“, rät Kochbuchautorin Christa Schmedes. Es klappt aber auch mit anderen Zutaten. „Fein gehackte, getrocknete und in Öl eingelegte Tomaten oder Kapern eignen sich gut dafür“, sagt sie. Oder man brät Speckwürfel knusprig und vermischt sie mit dem Hack. Das lockert zusätzlich auf. „Mediterraner wird es, wenn man Semmelbrösel mit frischen Kräutern anröstet, mit Öl vermischt und unters Hackfleisch hebt oder einen Esslöffel Joghurt zum Rinderhack gibt.“ (dapd)

PROBIERT

Geburtstagsstück

VON JAN-DIRK FRANKE

In vielen Winzerfamilien steht der Nachwuchs mit den Beinen fest im Weinberg und profiliert sich heute mit eigenen Gewächsen. Im Weingut Bernhard-Räder ist das nicht anders. Im rheinhessischen Flornborn bewirtschaftet die Familie 20 Hektar. Sohn Philipp (23), der letztes Jahr



seine Ausbildung zum Weinbautechniker abschloss, hat seine eigene Kollektion. Als er seinen ersten Wein kelterte, war er gerade 17 Jahre alt. Zum 18. Geburtstag bekam er dann ein neues 1200-Liter-Holzfass geschenkt. Er entschied sich, einen Grauburgunder aus dem Flornborner Feuerberg darin auszubauen. 2007 war ein gutes Jahr und der Grauburgunder mit genügend Rückgrat ausgestattet, um von den Gerbstoffen aus dem Holz nicht erdrückt zu werden. Philipp Räder hat das 2007er Gewächs einfach „18“ genannt. Seine elfmonatige Reife in dem neuen Fass kann der trockene Wein nicht verleugnen, aber der leichte (mürbe) Holzton harmonisiert sehr schön mit den feinen Nussaromen und der Frucht, die an reife Birne erinnert. Ein kräftiger Grauburgunder mit Schmelz, der einen Braten gut begleitet, aber sicher auch an kalten Tagen auf der Ofenbank mündet. Preis ab Gut: 6,90 Euro. Weitere Bezugsquelle: Weinladen Chemnitz, Straße der Nationen 108. » www.bernhardraeder.de

Frische Note für Salat & Co.

Minze peppt herzhaftere Gerichte genauso wie süße Desserts und Getränke auf. Feigen-Minze etwa unterstreicht das Fruchtaroma in Obstsalaten.

VON EWELINA BERGER

Pfefferminze ist in Deutschland ein beliebtes Kraut für Tees. Als Würzkraut hat die Gattung Minze hierzulande allerdings keine lange Tradition. „Dabei sind einige Arten auch hier heimisch“, sagt Brigitte Kleinod, Biologin und Buchautorin. Aber erst durch kulinarische Einflüsse aus der ganzen Welt habe sich Minze auch in deutschen Küchen etabliert.

Im Orient schätze man das Kraut seit jeher als frische Würze in Speisen und Getränken. „Dort ist Minze eines der wichtigsten Kräuter. Man verwendet sie nicht nur für den Minztee, sondern würzt damit auch viele Gerichte wie das Taboulé – ein im Orient bekannter Couscous-Salat“, sagt Kleinod. Viele Minz-Klassiker kommen auch aus Europa und Übersee. „In England etwa verfeinert man viele Speisen mit Minzsoße, in Österreich kommen die Kärtner Kasnudeln nicht ohne Minze aus, und der ursprünglich kubanische Cocktail Mojito ist allerorts als erfrischender Drink beliebt“, zählt Kräuterexpertin und Kochbuchautorin Susanne Bodensteiner auf.

Orangen-Minze für Parfaits

Süßen Speisen und Getränken verleiht Minze eine frische Note. Kleinod zufolge eignet sich die Schokoladen-Minze besonders zur Verfeinerung von Mousse au chocolat, Schokoladenkuchen, Kakao oder Eiskaffee. „Mit Ananas- oder Orangen-Minze lassen sich zudem aromatische Smoothies und Parfaits zubereiten“, ergänzt Bodensteiner. Ein weiterer Tipp: Frische Beeren in Orangen- oder Zitronenlikör und Minzstreifen marinieren und zu einer Creme oder zu Eis reichen. Für Limonaden, Cocktails oder Tees sollte man frische Minze mit etwas Zucker zerstampfen und mit Wasser aufgießen, so Bodensteiner. Dann sieht man alles ab und garniert das Getränk mit Minzblättchen.

Aber nicht nur Süßes schmeckt mit Minze frischer. „Auch herzhaftere Speisen wirken durch das Sommerkraut kühlender“, erläutert Kleinod und empfiehlt, mediterrane Gerichte wie Ratatouille oder auch verschiedenste Salate damit zu würzen. Einer ihrer persönlichen Favoriten sind Hackbällchen mit Minze. Und wenn man das Kraut anstelle von



Frische Minze. Im Orient schätzt man das Kraut seit jeher als frische Würze in Speisen.

FOTO: WESTEND 61

Orientalisches Minze-Dressing

Benötigt werden für 4 Personen 1/2 Bund Minze, 3 EL Zitronensaft, 1 TL Tahini (eine Sesampaste), 6 EL Olivenöl. Außerdem noch Salz, Paprikapulver und gemahlener Kreuzkümmel.

Zubereitung: Die Minze waschen und trocken schütteln. Die Blättchen in feine Streifen schneiden. Den Zitronensaft und die Tahini vermischen. Mit dem Öl zu einer cremigen Soße verrühren. Mit Salz, Paprika und

Kreuzkümmel würzen. Nun die Minze-Streifen unterrühren. Dieses Dressing macht aus klein gewürfeltem Gemüse – zum Beispiel Paprika, Frühlingzwiebel, Gurke und Tomate – einen frischen Salat fürs orientalische

Büffet. Passt auch sehr gut zu Blattsalaten. (dapd)

ENTNOMMEN AUS: Susanne Bodensteiner, Bettina Matthaui, Reinhardt Hess: „Kräuter & Gewürze“, Gräfe und Unzer, 29,99 Euro.

Zwiebeln ins Zaziki mische, werde der griechische Dip bekömmlicher.

Intensives Aroma abmildern

„Beliebt ist auch das Minzpesto, das man mit Petersilie, Knoblauch, Haselnüssen, Parmesan und Olivenöl anrichtet“, sagt Bodensteiner. Die berühmte Frankfurter Grüne Soße enthalte traditionell zwar keine Minze, lasse sich aber je nach Geschmack ebenfalls damit variieren. Auch Essige, Öle und Liköre lassen sich mit Minze aromatisieren.

„Wer nichts am Aroma einbüßen möchte, sollte die Minze nicht mitkochen, sondern erst am Ende der Garzeit zufügen“, lautet ihr Rat. Wem der Minzgeschmack in Spei-

sen hingegen zu intensiv sei, der könne ihn durch die Zugabe anderer Kräuter wie Petersilie abmildern. „In Asien mischt man Minze oft mit Koriander oder Thaibasilikum und verfeinert damit Currys oder Fischgerichte“, sagt Bodensteiner. Die Österreicher indes kombinieren Minze lieber mit Kerbel.

Minze ist allerdings nicht gleich Minze: Biologin Kleinod unterscheidet zwischen den mentholhaltigen Pfeffer-Minzen und den Frucht-Minzen, die wenig bis gar kein Menthol enthalten und bekömmlicher seien. Diese milde Variante sei daher auch für Kinder und magenempfindliche Menschen geeignet – etwa Apfel-Minze, die sich gut für Kindertees

verwenden lasse. „Die Feigen- oder Limonen-Minze unterstreicht das Fruchtaroma in Obstsalaten und Konfitüren“, ergänzt Kleinod.

Aber nicht verwechseln!

Beim Kauf sollte man echte Minzen von den Namensverwandten unterscheiden: „Katzen-, Berg- oder Blau-minzen beispielsweise sind botanisch gesehen keine Minzen. Sie sind der Gattung Minze vom Geruch und Geschmack zwar ähnlich, aber längst nicht so intensiv“, betont die Biologin. In getrockneter Form schmeckt Minze übrigens intensiver. Zum Trocknen bindet man die Tags zuvor abgebrausten Stiele mit Garn zu einem Sträußchen zusam-

men und hängt es in der Küche oder nach Möglichkeit auf einem luftigen Dachboden auf. Nach vier bis sechs Tagen streift man die trockenen Blättchen ab und füllt sie in dunkle Schraubgläser. „Dicht verschlossen, hält die getrocknete Minze bis zum nächsten Frühjahr“, versichert Kräuterexpertin Susanne Bodenbach. Alternativ lässt sich Minze auch im Umluftofen trocknen. Hierfür wäscht man zunächst die erntefrischen Kräuter und zupft die Blättchen ab. Anschließend tupft man sie trocken und verteilt sie auf einem mit Backpapier belegten Ofenblech. Bei 40 bis 50 Grad Celsius (Umluft) wird die Minze in vier Stunden trocken. (dapd)

Wenn der Senf in die Tellermitte rückt

Senf ist heute längst nicht mehr nur einfach Senf. Das Angebot der Hersteller ist groß geworden und reicht vom Whisky- bis zum Guavensenf. Die Altenburger Senffabrik hat 300 Sorten im Programm.

VON MONIKA SCHIRIOT

Senf oder Ketchup? Die Antwort des älteren Herrn ist sozusagen staatsmännisch. „Für mich gibt es kein entweder oder. Für mich ist Senf alternativlos“, sagt er und wirkt dennoch ratlos. Er hat sich in die Altenburger Moritzstraße mehr oder weniger verirrt, weil er auf der Suche nach einer echten Thüringer Bratwurst war. Die gibt es im Senfladen, aber da heißt die Antwort auf die Wurst-Beigabe nicht einfach Senf. 300 Antworten sind

möglich. Denn so viele Sorten stellt die Altenburger Senffabrik her, die mit ihren Läden (es gibt sie in Dresden ebenso wie in Greifswald, Unna und Moritzburg) etwas geschafft hat, das sich wie Werbung liest, aber Realität ist: Man hat den Senf vom Teller in die Mitte gerückt. Das jedenfalls lassen die vielen Sorten erahnen, und die hauseigene Kochschule tritt dafür den Beweis an.

Aber zurück zu dem Herrn mit der Wurst, der seinen Blick schweifen lässt, um eine Senf-Entscheidung zu treffen: Da gibt es den Knackigen, mal mit Whisky oder Sherry, mit Bärlauch oder Knoblauch. Mit gemahlener oder geschroteter oder ganzen Senfkörnern. Die sind auch im Casanovasenf, der von verführerischer Schärfe ist und im Geschmack ein wenig den vielen Fruchtensenf ähnelt. Die gibt es mit Ananas und Guaven ebenso wie mit diversen heimischen Früchten. Sie sind alle pikant mit, je nach Wahl, mehr Süße oder Schärfe.

Fast hätte sich der Mann entschieden für eine Sorte, die auf dem



Für die Bratwurst in der Semmel bestimmt: BVB-Senf. FOTO: A. SENFFABRIK

Gläschen die Aufschrift „Wolke 7“ trägt. „Was denn noch alles?“, fragt er etwas pikiert und bekommt endlich den Tipp, der ihm gefällt. Der sportlich Scharfe, auf dessen Etikett

Borussia Dortmund 09 steht und den es auch in zwei mildereren Ausführungen gibt. Aus dem Angebot hat er sich dafür entschieden, weil er mit dem Senf auch noch eine weitere Leidenschaft befriedigt: Er ist Fan von Borussia Dortmund und genau für die lässt die Merchandising-Abteilung des Bundesligisten drei Sorten Senf herstellen. „Für scharfe Flanken“, meint Julia Jungbeck. Die Juniorchefin gehört wie Mutter Helga und Vater Karl zur Firmenleitung des 1992 in Altenburg gegründeten, derzeit 20 Leute beschäftigenden Betriebes. „Die Zusammenarbeit mit dem Deutschen Fußballmeister funktioniert prima“, sagt sie und Michaela Klemm vom Dortmunder Fanshop bestätigt: „Der Senf geht weg wie warme Semmeln“. Sie sagt das auch deshalb so bildhaft, weil einer der drei Borussia-Senfe ausdrücklich für die Bratwurst in der Semmel bestimmt ist, die für die Fans zum Fußballsamstag gehört wie jetzt auch der Senf.

Senf allerdings ist mehr. Er ist, wie gesagt, bei den Altenburgern

vom Teller in die Mitte gerückt. Wenn man sieht, was in der hauseigenen Kochschule alles mit Senf gebretzelt und verfeinert wird, versteht man den Platzwechsel. Manches junge Paar hat hier seine erste gemeinsame Mahlzeit mit Hochzeitssenf gewürzt, zunächst aber Liebes- und Erotiksenf probiert, der nicht so scharf wie der „Knackige“ ist, sondern eher zu mittelscharf und mild tendiert. Ob scharf oder sanft, in jeden Senf gehört neben Mineralwasser zermahlener Senfkörnern eine Portion Calcium, die Vitamine der Früchte und all die Ingredienzen, mit denen man seinem Senf die pfeffrige Note geben will.

Wer weiß, dass das Senfkorn ein uraltes Heilmittel ist, wird verstehen, warum der Mann mit „Senf ist für mich alternativlos“ den Vorzug vor dem Ketchup gibt. Auf ihrer Homepage erzählt die Senffabrik auch Geschichten rund um die kleinen gelben Körnchen, die bereits bei den Arabern in medizinischen Geschichtsbänden schon 1050 vor Christus erwähnt worden sind.