

Unterschätzte Delikatessen

Da droht ein Stück Esskultur zu verschwinden. Und mit ihr auch Vielfalt von unseren Tischen. Wie gut aber jedes einzelne Teil vom Rind schmeckt, wissen die Kressbronner Wirtin Renate Osswald und Kreativkoch Ralf Hörger.

Ihr sagt, man kann das ganze Rind essen. Wie kommt es eurer Meinung nach, dass die Leute sich heute so auf Steak und Braten eingeschworen haben?

Ralf: Ich denke, sie kennen nichts anderes mehr. In unserer schnelllebigen Zeit haut man sich lieber ein Steak in die Pfanne, als länger in der Küche zu stehen.

Renate: Eben, wenn beide Partner arbeiten gehen, sieht's da oft eng aus. Die schieben sich aber auch keinen Braten in den Ofen. Der boomt dafür im Gasthaus. Das Zauberwort heißt dann „Sonntagsbraten“. Da schwingt wahrscheinlich die Vorstellung vom guten alten Familienessen mit, der Höhepunkt der Woche, wenn alle versammelt beieinandersitzen.

Ralf: Dieses Stück Esskultur geht uns immer mehr verloren. Die Familien essen oft nicht mehr zusammen, nicht einmal am Wochenende. Und dann lohnt sich größeres Kochen nicht.

Aber was heißt „größer Kochen“? So ein Rindbraten schmort doch die meiste Zeit allein vor sich hin?

Ralf: Das sehe ich auch so. Da ist die Frage doch die Antwort! Während das Fleisch im Ofen brutzelt, kann ich mich anderen Dingen zuwenden. So viel aufwendiger als ein Steak ist das eigentlich auch nicht. Aber man muss sich eben mit den Dingen auseinandersetzen: schauen, wie's geht und neugierig sein.

Was sind für euch die Geheimtipps: unspektakuläre Teile, die aber spektakulär gut schmecken?

Renate: Rinderherz. Das gibt's heute nur noch selten. Viele jüngere Menschen kennen es nicht einmal mehr. Dabei schmeckt es gebraten oder gedämpft. Oder mit Speck gespickt und dann im Ofen gegart. Das Fleisch ist fest und vom Aroma her wie ein Braten.

Ralf: Ein Beispiel wär' auch gekochtes Rindfleisch, sauer angemacht. Da kann man viel mit Essigen und Ölen spielen. Überhaupt, das gesamte Vorderviertel wird unterschätzt. So ein Schulterblatt schmeckt zum Beispiel herrlich! Das kommt auch als Braten gut an.



Renate: Oder in Scheiben geschnitten, paniert und gebraten! Und was mir noch einfällt, ist Rindfleischsalat, der schmeckt jedes Mal anders, aber immer richtig fein.

Wenn jemand daheim auf kulinarische Entdeckungsreise gehen will, aber im Umgang mit Rindfleisch wenig Erfahrung hat, was empfiehlt ihr da?

Ralf: Am besten einen Kochkurs besuchen!
Renate: Mit Leber kann man gut starten, das ist einfach. Aber wer wirklich bei Null anfängt, sollte sich schon Anleitungen holen ...

Ralf: ... und bloß nicht den Fehler machen, die Leber vorneweg zu salzen! Aber das sagen die Rezepte auch. Wichtig ist, sich zu trauen. Und Vorurteile zu überwinden! Innereien oder durchwachsendes Fleisch sind wirklich nichts Ekeliges. Im Gegenteil: Immer mehr Köche entdecken diese Stücke für ihre Küche wieder.

Renate: Ja, das stimmt. Das ist wieder im Kommen. Beim Metzger oder an der Fleischtheke im Markt kann man auch wieder Euter oder Kutteln kaufen. Da gibt's so viel mehr zu probieren als nur Steaks!

Störe ihre Kreise nicht

Eine perfekte Mehlschwitze gelingt nur, wenn der Schneebesen nicht stillsteht. Da heißt es rühren, rühren, rühren: mal wenige Minuten, mal bis zu einer halben Stunde. Die heiße Diva liebt es, ganz im Mittelpunkt zu stehen und duldet keine Ablenkung. Schon gar nicht beim Ablöschen, wenn Heiß und Kalt zusammenkommen und feinste Soßen auf dem Spiel stehen. Auf Nachlässigkeit oder gar Fehler reagiert die köstlich Sämige hoch empfindlich. Und verklumpt.

Als Primadonna der feinen Küche hat sie natürlich mehrere Namen – auch wenn die nicht annähernd ihr heikles Wesen umschreiben. Dazu gehören Einbrenne, Schwitzmehl oder Brenne, am klangvollsten gibt sich noch das französische Roux. Je nach ihrem Bräunungsgrad spricht man von weißer, blonder oder brauner Mehlschwitze, wobei die Zeit über die gewünschte Couleur entscheidet: Die Roux wird umso dunkler, je länger sie Hitze bekommt. Einen attraktiven Rostton gibt es nach circa zehn Minuten, tiefbraun zeigt sich die heiß Umsorgte nach einer halben Stunde.

Bis dahin hat der Schneebesen schon etliche Kreise in der Pfanne gezogen und der Unterarm meckert wohl herzlich vor sich hin. Ganz anders die Gäste und Genießer, die schließlich das vollendete Werk auf ihren Tellern haben: Wer einmal Sauerbraten, Linsen, saure Kutteln oder Ochsenschwanzsuppe gekostet hat, die mit brauner Roux zubereitet wurden, schweigt und schlemmt in Ruhe und Hingabe.

Außer Geduld und dem richtigen Schwung braucht es für das Gelingen einer Roux eigentlich nur Fett und Mehl. Welches Fett, das hängt vom gewünschten Aroma und dem geplanten Essen ab. Zu einer weißen Mehlschwitze nimmt man oft Butter, weil sie ein feines Aroma entwickelt, das sich später auch in der Soße entfaltet. Man denke an Sauce Béchamel oder sanft abgebundenes Gemüse. Da Butter aber höhere Temperaturen nicht aushält, greifen Kennerin und Kenner für blonde und braune Roux zu Schmalz oder Pflanzenfett. Darin kann das Mehl bräunen, ohne dass das Fett verbrennt oder sich als Rauch verzieht.

Wenn es also zur Sache geht, stehen folgende Schritte an: Das Fett wird in Topf oder Pfanne zerlassen, dann kommt das Mehl hinzu und wird unter ständigem Rühren erhitzt, sprich angeschwitzt. Der perfekte Moment ist gekommen, wenn die Mehlschwitze die gewünschte Farbe zeigt. Dann löscht man sie mit kalter Flüssigkeit wie Brühe, Fond oder Wasser ab. – Diese werden ganz langsam hinzugegeben, während der Schneebesen weitertantzt. So bindet die heikle Diva jeden noch so flüchtigen Kandidaten: eine Liaison, aus der im Idealfall köstliche Soßen hervorgehen, die aber leider auch immer mal schiefeht.

Wenn die Vereinigung nicht klappt, bleiben nichts als schnöde Klumpen. Da hilft dann nur ein Neuanfang – den mutige Köche natürlich nicht scheuen. Denn selbst wenn die Primadonna sich hin und wieder unberechenbar zeigt, so lohnt es sich doch, selbst Hand anzulegen und nicht zu Fertigprodukten zu greifen. Mit der Zeit entwickelt jede und jeder ein eigenes Patent-Rezept für den richtigen Umgang mit der heiklen Kostbarkeit.