



Die süße Prise

# Mehr **Geschmack** in der Küche

Zucker ist nicht nur ein Süßungsmittel, in der Küche ist er auch ein Würzmittel, das jedoch sehr vorsichtig und nur in geringen Dosen eingesetzt werden sollte. Schließlich wollen wir es nicht wie die Nahrungsmittelindustrie halten, die Zucker in vielen Convenienceprodukten versteckt, warnt **Barbara Stadler**, Köchin der Chef Alliance von Slow Food.

**K**öchinnen wie Köche verwenden ihn in ihren Küchen gerne – braunen Zucker, Muscovado-Zucker (unraffiniertes Vollrohrzucker) oder weißen Zucker. Je nachdem, welchen Geschmack sie erreichen wollen oder welches Gericht sie mit Süße würzen möchten, wird das passende Süßungsmittel gewählt. So eignet sich zum Lackieren oder Marinieren von Fleisch z.B. Palmzucker sehr gut – leider ist die CO<sub>2</sub>-Bilanz schlecht, denn er kommt von weit her aus Bali.

Auch in eine Salzlake für eine Nasspökung kommt Zucker. Besonders Geflügelfleisch wird um ein Vielfaches zarter, wenn es ein paar Stunden in solch einer Lake liegt (s. Rezept S. 42). Ebenso tut diese Vorbehandlung auch Meeresfrüchten gut. Sie nehmen die Lake auf und sind schon auf den Punkt gewürzt.

## **Von Kombinationen und Gegenspielern**

Weniger Zucker ist immer mehr, denn zu süß sollte es niemals sein. Hier müssen Köche viel ausprobieren, denn letztendlich kommt es immer auf die Balance an. Um diese zu erreichen, ist eine gute Sensorik hilfreich. Man kann sie sich antrainieren, oft ist Sensorik jedoch eine Begabung und damit für Köche ein großes Glück.

Das A und O des Würzens sind große Sorgfalt und immer wieder Abschmecken. Bekommen salzige Gerichte zu viel Süße verpasst, mag das vielleicht so manchem – besonders Kindern – schmecken. Die süße Versuchung kann aber auch ungesund sein, da oft schwer messbar ist, wieviel Zucker man zu sich nimmt. Vorschmeckende Süße ist auch nichts für die Mitglieder der Slow Food Chef Alliance, vielmehr ein Ausgleich



der Aromen und eine Tiefe des Geschmacks sind das Ziel beim Würzen. Zu diesem Aromenspiel gehört in jedem Fall auch Säure, für die etwas Süße ein genialer Gegenspieler ist. So wie die Prise Salz süßem Gebäck oder dem Kaffee einen schönen Gegenpart gibt, gibt Zucker den salzigen Gerichten eine konträre Geschmacksnuance. So ergänzt dunkler Zucker mit seinem leichten Karamell-Aroma Tomatensauce um eine sanfte und warme Geschmacksnote, gibt sie auch beim Anrösten von Fleisch weiter.

Diese Vielschichtigkeit braucht es beim Würzen, wenn wir unseren Menüs als Köche eine eigene Handschrift verpassen wollen. In den meisten Fällen reicht eine winzige Prise des süßen Stoffs, das ist die hohe Kunst des guten Würzens. Ein paar Beispiele: Zucker hebt die schon vorhandene Süße von Karotten hervor. In Kombination mit Butter lässt er das Erdgemüse richtig schön glänzen. In Kombination mit Vanille ist Zucker fast unschlagbar und kann eine schlichte, im Ofen gegarte Moormöhre in ein perfektes Gericht verwandeln.

### Aroma und Farbe

Zucker bringt uns Farbe und Röstaroma, wenn wir vegane Bolognese kochen. Im Blanchierwasser für Brokkoli oder Pastinaken darf eine Prise Zucker nicht

fehlen. Im Spargelwasser oder auch beim Rosenkohl nimmt er das Zuviel an Bitterkeit, die heute leider fast niemand mehr mag, Säure und eine Prise Zucker verwandeln jeden Radicchio in eine Köstlichkeit. Wenn man dazu noch den Ziegenfrischkäse karamellisiert, ist das eine wunderbare Vorspeise (s. Rezept S. 42). Auf keinen Fall jedoch muss man in jede Salatsauce Zucker geben, so wie wir es von unseren Großmüttern kennen. Auch ein Schluck Apfelsaft oder Orangensaft geben den Süßkekik.

Zucker ist Farbgeber, er bräunt, wenn man ihn karamellisiert und gibt Saucen eine dunklere Farbe. Nicht gemeint ist Zuckercouleur, eine tiefdunkle, Lebensmittelfarbe und -zusatzstoff, die gerne von der Industrie zum Färben benutzt wird. Damit können z.B. Röstaromen und dunkle Farbe in eine Sauce geschummelt werden.

Sauer, süß, bitter, umami – die Vielschichtigkeit ist es, die ein Essen schmackhaft macht. Salzkaramell ist deshalb so spannend, weil es uns einen Moment verwirrt, dann aber die Gegensätze miteinander verschmelzen. Vielleicht ist das der Unterschied zwischen dem einfachen Kochen, das zu Hause im Alltag passiert, und dem professionellen Kochen. Köche wollen geschmacklich überraschen. Das scheinbar einfache ist vielschichtig und voller Überraschungen im Mund.

So spricht also nichts dagegen, Zucker hier und da in der Küche zu benutzen. Das Gute beim Selbstkochen ist ja, dass wir bestimmen, wie viel wovon hinein darf. Und zu wissen, was drin ist in unserem Essen! ●

Fotos: AdobeStock wabeno, Brent Hofacker, Natahiyaf

DIE GUTEN SEITEN DER ZUKUNFT

www.oekom.de

Perfekt zum Backen, Braten, Dampfgaren, Grillen, Dörren

Viele verschiedene Ofenmodelle und -größen für jede Küche und Backstube sowie professionelles Zubehör!

MANZ Backtechnik GmbH  
Backofenstraße 1-3 | 97993 Creglingen-Münster  
0 79 33 / 91 40-0 | [www.manz-backtechnik.de](http://www.manz-backtechnik.de)

Nachhaltigkeit und Umweltschutz hören nicht beim guten Essen auf! Wie wäre es, mit Umweltschutz und frischen Produkten faires Geld verdienen.

**Sie wollen oder müssen sich verändern?**

**START UP your GREEN BUSINESS**

Ethisches faires Einkommen.  
Wir wachsen und brauchen Menschen, die sich um ihre Zukunft selber kümmern.

Lassen Sie uns ein nettes Gespräch führen,  
**Kontakt unter [www.team-cd.com](http://www.team-cd.com)**



## Radicchio, Ziegenkäse und Feigen

### Zutaten für 4 Personen:

4 Radicchioblätter  
 4 kleine Kugeln Ziegenfrischkäse  
 2 EL Limettensaft  
 etwas frisch gemahlener,  
 schwarzer Pfeffer  
 3 Prisen geröstete und  
 frisch gemahlene Fenchelsaat  
 1 TL brauner Zucker  
 1 frische oder 2 getrocknete Feigen

Die Radicchioblätter vom Strunk lösen und das Weiße keilförmig wegschneiden. Je ein Blatt auf einen kleinen Teller legen, darauf mittig eine Kugel Ziegenkäse legen.

Limettensaft, Zucker, Fenchel und Pfeffer verrühren. Den Käse leicht damit beträufeln.

Jeweils ein Viertel einer frischen Feige – oder eine halbe getrocknete, in Streifen geschnittene – neben den Käse legen.



## Brathähnchen – nass gepökelt

**Das Fleisch wird so saftiger und schmeckt besonders kräftig. Nicht nur, weil das Salz es vollständig durchdringt, sondern weil sich die Lake auch mit Kräutern, Gewürzen und/oder Gemüsen zusätzlich aromatisieren lässt.**

### Zutaten für 4 Personen:

1 Bio-Brathähnchen  
 70 g Meersalz  
 3 EL Zucker, 500 ml Wasser  
 10 Thymianzweige  
 (oder 1 EL getrockneten Thymian)

Salz, Zucker, Thymian und Wasser in einen Topf geben, vorsichtig erhitzen, bis sich Salz und Zucker aufgelöst haben, dann abkühlen lassen. 1,5 l kaltes Wasser hinzugeben und in den Kühlschrank stellen. Sobald die Lake kalt geworden ist, das Hähnchen waschen und in eine Bratfolie geben, die groß genug ist, sodass es in der Lake schwimmen kann. Das Salzwasser dazugießen, die Folie versiegeln und dabei möglichst viel Luft herauslassen. Ein paar Stunden kühl stellen und ab und an bewegen.

Nach ein paar Stunden (oder auch über Nacht) Folie und Wasser entfernen und den Vogel gründlich mit kaltem Wasser abspülen, trocken tupfen und mindestens 2 Stunden in der Küche stehen lassen, damit er Zimmertemperatur annimmt. So gart er schöner.

Das Hähnchen bei 100 °C 60 Min. bei Umluft garen. Dann die Temperatur auf 180 °C erhöhen und das Hähnchen ca. weitere 60 Min. garen, das Tier ab und an wenden.

Zum Schluss den Grill sowie Umluft auf die höchste Stufe stellen und die Haut knusprig werden lassen.





## Crème Caramel

### Zutaten für 5 Portionen:

100 g Zucker für den Karamell  
 250 ml Milch  
 250 ml Sahne  
 1 Vanilleschote  
 150 g Zucker (für die Crème)  
 4 Eier (M), 2 Eigelb (M)

Karamell herstellen wie links beschrieben und ihn zügig in 5 ofenfesten Formen – es gehen auch Kaffeetassen oder kleine Weckgläser – verteilen. Die Formen dabei schwenken, damit der Karamell sich verteilt. Formen, in eine Auflaufform stellen und 30 Min. kaltstellen.

Vanilleschote längs aufschneiden, das Mark herauskratzen. 250 ml Milch und 250 ml Schlagsahne mit der Vanilleschote und -mark aufkochen. 150 g Zucker darin auflösen. Milchmischung erhitzen, jedoch nicht kochen und 10 Min. ziehen lassen; dabei gleichzeitig abkühlen lassen.

Eier und Eigelb verrühren. Vanilleschote aus der Milchmischung nehmen. Milchmischung mit den Eiern verrühren. In die vorbereiteten Formen gießen, die stehen noch in der Auflaufform.

Backofen auf 160 °C (Umluft nicht empfehlenswert) vorheizen. Warmes Wasser 2 cm hoch in die Auflaufform gießen. Crème Caramel im heißen Ofen im unteren Drittel 40 Min. stocken lassen. Falls die Oberfläche braun wird, zum Ende der Garzeit mit einem Backblech oder mit Backpapier abdecken. Die Förmchen 2 Std. kaltstellen, stürzen und servieren. ●

## Praxistipp

Karamell herzustellen, ist recht einfach, wenn man ein paar Grundregeln beherrscht. Diese sind:

1. Temperatur beachten.
2. Geduld, denn Zucker braucht einen Moment, bis er schmilzt, dann geht es sehr schnell.

Kristallzucker wird trocken in einer Pfanne mit starker Temperatur erhitzt. Auf keinen Fall sollte man rühren, da dann der Zucker klumpt. Beginnt der Zucker zu schmelzen, dauert es nicht lange, bis der Karamell eine dunkle Farbe annimmt.

Von braun zu schwarz sind es nur wenige Sekunden, deshalb ist es klug eine Zitrone oder ein wenig Essig (1 TL) bereit zu halten. Im Anfang kann man die Hitze nicht einschätzen – Zucker hält lange die Hitze. Sollte er drohen, zu dunkel zu werden, stoppt man den Karamellisierungsprozess mit Säure. Einfach ein paar Spritzer in den Zucker geben, den Topf vom Herd ziehen.

Damit die Masse anschließend nicht erstarrt, wird sie, wenn der gewünschte Bräunungsgrad erreicht ist, mit ein wenig Wasser abgelöscht und zu einem Sirup aufgelöst.