Manuela Rüther

BITTER

DER VERGESSENE GESCHMACK

Von Artischocke bis Zichorie
Rezepte für Gesundheit und Genuss

AT VERLAG

Manuela Rüther

BITTER

DER VERGESSENE GESCHMACK

Von Artischocke bis Zichorie
Rezepte für Gesundheit und Genuss

AT Verlag

FÜR STEPHAN – MEINEN MANN!

© 2016
AT Verlag, Aarau und München
Textredaktion und Lektorat: Nicola Härms, Rheinbach, und AT Verlag
Fotos: Manuela Rüther, www.elaruether.de
Foodstyling: Petra Wegler
Styling: Bettina Bormann
Druck und Bindearbeiten: Firmengruppe APPL, aprinta druck, Wemding
Printed in Germany

ISBN 978-3-03800-924-5

www.at-verlag.ch

INHALT

VORWORT

9 Die Entdeckung des Bitteren

EINLEITUNG: BITTER – DER BESONDERE GESCHMACK

10 Bitter ist nicht gleich bitter
11 Der bittere Geschmack in der Natur
12 Geschmack entsteht im Kopf
13 *Die fünf Grundgeschmacksrichtungen*
13 *Der Bitterwert*

EIN PAAR WORTE ZU DEN REZEPTEN

15 Lieblingszutaten
15 Qualität
15 Bittere Raritäten
15 Zitrusfrüchte

BITTER FÜR ANFÄNGER

18 **Das Bittere als Gewürz**
19 Bier
19 Lattichsalate
22 Olivenöl und Oliven
23 Spargeln
25 Sprossen
25 Tahini (Sesampaste)
27 **Die Rezepte**

AROMATISCH BITTER

52 **Zartbitter bis scharf-bitter – gesunde Senföle in Kresse, Rettich, Meerrettich und Kohl**
53 Artischocke und Kardy
53 Brunnenkresse
55 Grünkohl, Federkohl
56 Meerrettich
56 Rettich
58 Rübstiel
58 Stängelkohl und Sprossenbrokkoli
59 Steckrüben und Speiserüben
60 **Die Rezepte**

BITTER FÜR FORTGESCHRITTENE

96 **Der pure Bittergeschmack von Zichorie und Wildkräutern**
97 Chicorée
97 Löwenzahn
99 Puntarelle
101 Radicchio Rosso di Treviso Tardivo
102 Zuckerhut und Endivie
104 **Die Rezepte**

BITTER-SÜSS UND SALZIG

136 **Die Mischung macht's – Warum süß nicht gleich süß ist**
136 Bitterorange
137 Cedro
138 Grapefruit und Pampelmuse
138 Rohkakaobohnen und Bitterschokolade
144 **Die Rezepte**

TRINK BITTER!

172 **Die Welt der bitteren Getränke**
172 Grüner Tee
173 Kaffee
178 **Die Rezepte**

BITTER-APOTHEKE

206 **Heilende Bitterpflanzen**
208 Eberraute
208 Fenchel
208 Gänseblümchen
208 Kapuzinerkresse
209 Löwenzahn
209 Ringelblume
209 Schafgarbe
209 Wegwarte
212 **Die Heilrezepte**

233 Buchhinweise
234 Bezugsquellen
235 Dank
235 Die Autorin
236 Rezeptverzeichnis

DIE ENTDECKUNG DES BITTEREN

Der bittere Geschmack ist eine geniale Dimension in der Welt der Kulinarik – die mir allerdings lange fehlte. Das Bittere hatte keine Tradition in der Familienküche meiner Kindheit. Und auch danach gab es wenig Anreize, sich mit dem Bittergeschmack in seiner ganzen Vielschichtigkeit vertraut zu machen. Als Köchin habe ich zunächst gelernt, süß, salzig und sauer in Einklang zu bringen. »Bisschen Salz, bisschen Zucker, bisschen Limette noch ...«, pflegte mein Küchenchef zu sagen. Erst in der Sterneküche begegneten mir bittere Raritäten wie Wildkräuter, Kardy und Cima di Rapa, Puntarelle, Catalogna, Tardivo und viele andere.

Aber keine Angst! Der Bittergeschmack findet sich nicht nur in solch speziellen Gewächsen. Glücklicherweise verbirgt er sich auch in alltäglichen Gewürzen und Kräutern, Tees und Schokoladen, in Rübe, Rettich und Kohl und vielen anderen leckeren Produkten. Ich war überrascht, wie lang die Liste schon nach den ersten Recherchen wurde. Und auch jetzt, da das Buch gedruckt ist, bin ich mir sicher, dass es noch viele weitere bittere Zutaten gibt, die gut hier hineingepasst hätten. Und natürlich auch viele weitere Rezepte ...

Doch mit etwas Glück geht es Ihnen beim Durchblättern des Buches wie mir bei der Recherche: Sie lassen sich inspirieren von der Vielfalt gesunder Bitterstoffe. Sie wundern sich darüber, wie viele Möglichkeiten es gibt, Bitternoten als subtiles Gewürz einzusetzen und wie gut Bitter, Süß und Salzig harmonieren. Sie staunen darüber, wie groß die Welt der aromatisch bitteren Zutaten ist, welche gesundheitlichen Trümpfe sie bieten und wie einfach sich heilsame Tees und Tinkturen für die Hausapotheke zubereiten lassen. Wem es nicht bitter genug sein kann, der wird sich an Zichoriengewächsen, bitter-süßen Zitrusfrüchten und aromatischen Wildkräutern gar nicht satt essen können.

Viel Spaß beim Kochen und guten Hunger!

Manuela Rüther

EIN PAAR WORTE ZU DEN REZEPTEN

LIEBLINGSZUTATEN

Sie werden sehen, dass in meinen Rezepten drei Lieblingszutaten immer wieder auftauchen: Agavendicksaft, Fleur de Sel und grünes Olivenöl. Agavendicksaft finde ich als Süßmittel unschlagbar, denn er ist etwas flüssiger als Honig und damit besser dosierbar. Gleichzeitig ist er nicht ganz so süß. Alternativ kann man Ahornsirup, Rübensirup, Honig oder braunen Zucker verwenden. Fleur de Sel sind sehr dünne, meist pyramidenförmige Salzflocken, die Gerichten einen dezenten Salzakzent verleihen. Es ist vergleichsweise teuer, doch man benötigt davon nur wenig. Fleur de Sel schmeckt übrigens auch in Kuchen, Keksen und Schokolade großartig. Beim Olivenöl verwende ich gerne das grasig-herbe grüne Öl, da es bitterer schmeckt. Nach Belieben kann man natürlich auch fruchtigere Sorten verwenden. Hauptsache, es ist ein qualitativ hochwertiges kaltgepresstes Öl.

QUALITÄT

Die Qualität der Produkte ist das A und O in der Küche. Gute Zutaten garantieren Genuss und erleichtern das Kochen, indem das pure Produkt bereits so gut schmeckt, dass man sein Grundaroma höchstens noch mit etwas Salz, vielleicht Zucker, ein wenig Säure und etwas Fett zu unterstützen braucht. Das Kochen beginnt daher schon beim Einkauf – oder im eigenen Garten! Aus minderwertigen Zutaten dagegen kann man kein gutes Essen kochen. Aus wässrigen Tomaten ohne Geschmack wird auch eine Tomatensauce, die leer und fade schmeckt. Fleisch von Tieren aus Massentierhaltung hat viel weniger Eigengeschmack und eine andere Textur als solches von Tieren aus Auslauf- und Weidehaltung ohne Kraftfutter- und Antibiotikaeinsatz. Dass auch die Inhaltsstoffe solcher Nahrungsmittel ungenügend sind, versteht sich von selbst.

BITTERE RARITÄTEN

In einigen Rezepten werden Sie Zutaten finden, die je nach Jahreszeit schwer zu bekommen sind. Sie wurden für dieses Buch trotzdem ausgewählt, um möglichst viel Anregungen und neue Ideen zu geben. Denn gerade wenn es um die bitteren Noten geht, findet man viele interessante und schmackhafte Zutaten außerhalb der Supermarkttheke. Um aber die Nachkochbarkeit der Rezepte zu gewährleisten, sind wo immer möglich und sinnvoll Alternativen angegeben. Außerdem finden Sie im Anhang einige Bezugsquellen, die bei der Beschaffung seltenerer Zutaten helfen können.

ZITRUSFRÜCHTE

Zitrusfrüchte werden in diesem Buch mitsamt ihrer Schale verwendet. Achten Sie beim Kauf daher unbedingt darauf, dass die Schale der Früchte unbehandelt ist (Bioqualität) und dass die Früchte aus ökologischer Landwirtschaft stammen.

BITTER

FÜR ANFÄNGER

DAS BITTERE ALS GEWÜRZ

Wer beim Thema »Bitter« nur an Radicchio und Bitterschokolade denkt, wird sich wundern. Denn Bitteres steckt, ganz ohne sich aufzudrängen, in unzähligen Zutaten. Es gibt Gemüse mit dezenten Bitternoten wie Spargel, Sellerie, bestimmte Sprossen oder die Salate der Lattichfamilie. Auch Aprikosen und Mirabellen haben leichte Bitternoten. Daneben enthalten unzählige Gewürze und die meisten Kräuter gesunde Bitterstoffe: unter ihnen Gewürze wie Muskatnuss, Zimt, Macis, Anis, Gelb- und Veilchenwurz, Ingwer, Nelken, Piment, Süßholz, Kardamom und Galgant. Auch Kräuter wie Salbei, Minze, Oregano, Thymian, Rosmarin und Bohnenkraut sind bitterstoffreich. Ebenso gut lassen sich mit der abgeriebenen Schale von Zitrusfrüchten, etwas bitterer Schokolade, Sesampaste (Tahini), einigen gehackten Walnüssen oder mit Olivenöl oder Bier bittere Akzente setzen.

Das Bittere ist für einen ausgewogenen Geschmack wichtig, weil es Gerichte im Mund spannend und vollmundig macht. Ein Beispiel: Beim Dressing puffern Zucker, Honig oder Fruchtsüße die Säure ab. Das Olivenöl bringt Fett als abrundenden Geschmacksträger und liefert gleichzeitig subtile Bitternoten. Senf sorgt nicht nur für Bindung, sondern bringt weitere scharf-bittere Noten. Wenn alle Grundgeschmäcke harmonieren und keiner die anderen überdeckt, ist das Dressing »gut« abgeschmeckt. Dabei sorgen Süße, Fett und Umami für das Fundament, während Salz, Säure und Bitterstoffe als »störende« Elemente wirken und interessante Akzente setzen. Sie sorgen für Spannung und einen komplexen Geschmackseindruck. Isst man aufmerksam und langsam, merkt man, wie im Mund etwas passiert. Nacheinander entfalten sich zuerst saure und salzige Aromen. Erst nach etwa einer Sekunde nehmen wir süße und bittere Reize wahr, denn ihre Übermittlung an das Gehirn ist komplexer. Da sich die Bitterrezeptoren vermehrt im hinteren Bereich der Zunge, am Zungengrund, aber auch in Gaumensegel, Nasenrachen, Kehlkopf und Speiseröhre befinden, hallen die bitteren Noten relativ lange nach.

Wer vielschichtig und gesund kochen möchte, erhält auf den folgenden Seiten einen Überblick darüber, in welchen Produkten gesunde Bitterstoffe enthalten sind und was man mit ihnen in der Küche anfangen kann. Selbst wenn man kein Fan von Chicorée, Radicchio und Bitterorange ist, bieten sich unendlich viele weitere Möglichkeiten. Ein schöner Nebeneffekt ist, dass Bitterstoffe vitalisierend und wohltuend sind. Sie wirken appetitanregend und fördern die Produktion von Magen- und Gallensäften und damit die Verdauung. Nicht umsonst werden bittere Getränke gern als Aperitif oder Digestif gereicht. Viele Bitterstoffe wirken zudem entgiftend, entzündungshemmend, antioxidativ und krampflösend und damit positiv auf den gesamten Stoffwechsel.

OLIVEN-TAPENADE MIT ZITRONENTHYMIAN

Ein einfaches Grundrezept und ein sehr schönes Beispiel für eine Verbindung der angenehmen Bitternoten von Oliven und Olivenöl.

Für 4 Portionen
als Amuse-Bouche

½ Weißbrot
Meersalz
90 ml herbes Olivenöl
300 g Kalamata-Oliven, ohne Stein
1 Knoblauchzehe
3 Zweige Zitronenthymian
schwarzer Pfeffer aus der Mühle

Den Backofen auf 180 Grad vorheizen. Das Weißbrot in dünne Scheiben schneiden und diese nebeneinander auf ein Backblech legen. Mit Meersalz bestreuen und mit 2 Esslöffeln Olivenöl beträufeln. Im Backofen 10–15 Minuten knusprig backen.

Die Oliven fein hacken oder im Blitzhacker zerkleinern. Den Knoblauch mit etwas Salz fein reiben. Die Zitronenthymianblättchen abzupfen und fein hacken. Knoblauch und Thymian zu den Oliven geben. Das restliche Olivenöl dazugießen und alles gründlich verrühren. Mit frisch gemahlenem schwarzem Pfeffer abschmecken.

Die Crostini mit der Tapenade bestreichen. Dazu schmeckt eisgekühlter Pastis.

Tipp

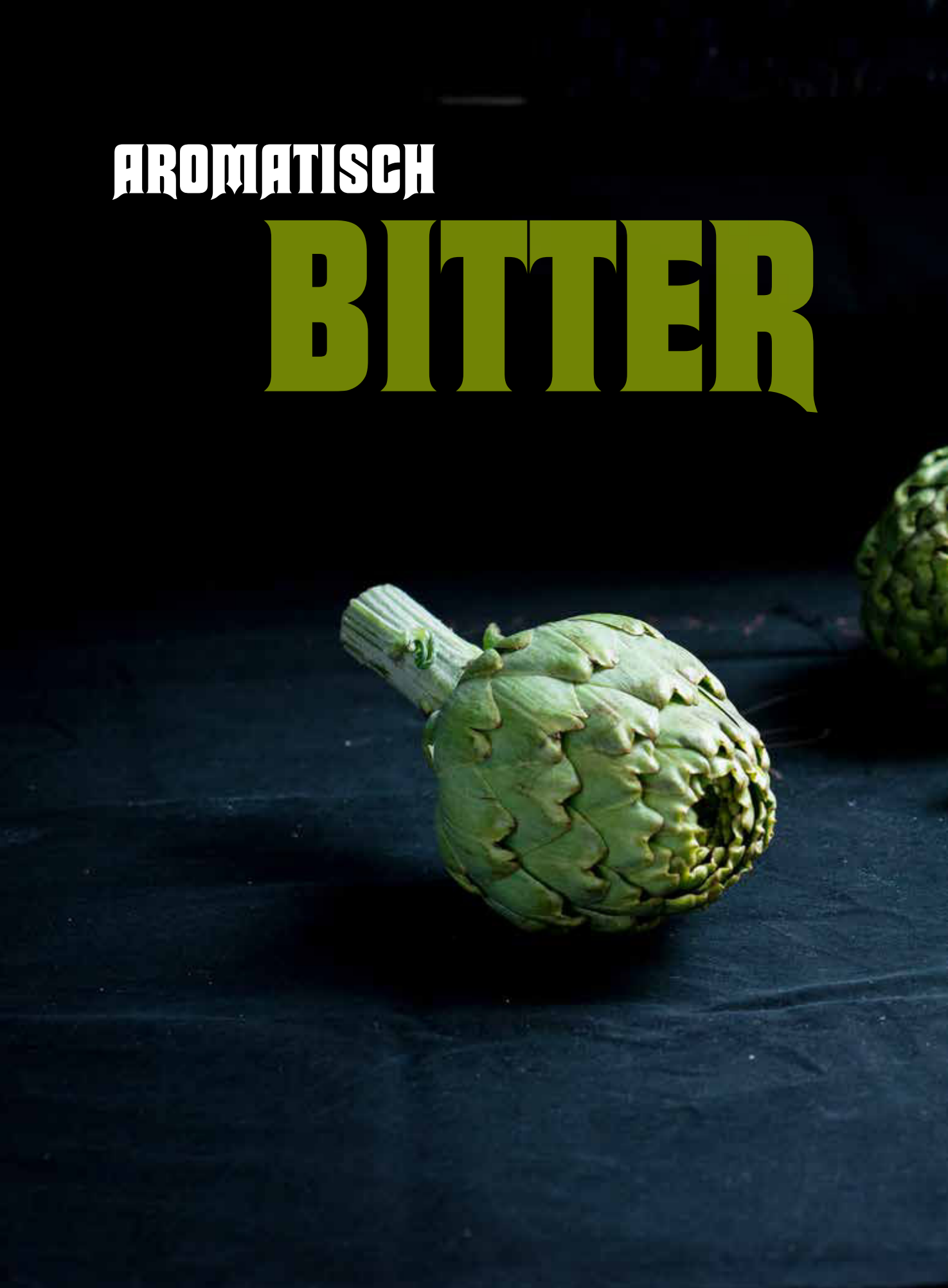
In diesem bewusst reduzierten Rezept sind die feinen Bitternoten der Oliven und des Olivenöls die Hauptdarsteller. Das Aroma wird weder durch Sardellen noch durch Kapern, Petersilie oder getrocknete Tomaten verfälscht. Wenngleich das alles Zutaten sind, die ebenfalls sehr gut passen und nach Lust und Laune untergemischt werden können.

Bitterfaktor

Die Wahl des Olivenöls und der Oliven entscheidet über die Bitterkeit. Wer es bitterer mag, kann einige fein gehackte Löwenzahnblätter oder etwas Löwenzahnwurzel untermischen.

AROMATISCH

BITTER



RÜBSTIEL MIT KARTOFFELSTAMPF UND EI

Rübstiel kannte ich lange nicht – bis zu meiner Abschlussprüfung als Köchin im Rheinland ... Dort wie auch in den benachbarten Niederlanden haben die jungen Rübenblätter eine lange Tradition. Heute ist das zarte »Rübstielchen« eines meiner Lieblingsgemüse.

Für 4 Portionen

Für das Dressing
2 EL Apfelessig
2 EL Olivenöl
1 TL Senf
Zucker, Salz, schwarzer Pfeffer aus der Mühle

2–3 Bund Rübstiel
1½ kg mehligkochende Kartoffeln
Olivenöl zum Braten
Salz, Zucker
1 TL frisch gepresster Zitronensaft
4 Eier
1 Schuss Essig
150 g Butter
Fleur de Sel

Für das Dressing den Apfelessig mit Olivenöl und Senf verrühren. Mit Zucker, Salz und Pfeffer abschmecken.

Den Rübstiel verlesen. Die Spitzen als Salat in eine Schüssel zupfen. Die weißen Stiele fein schneiden. Die grünen Blätter etwas gröber lassen.

Die Kartoffeln schälen und 20–30 Minuten in Salzwasser weich kochen. Kurz bevor die Kartoffeln fertig gekocht sind, etwas Olivenöl in einer großen Pfanne erhitzen und die weißen Stiele des Rübstiels darin kräftig anbraten. Mit Salz, Zucker und Zitronensaft abschmecken. Die Rübstielblätter unterrühren, 1 Minute weiterrühren und das Gemüse vom Herd nehmen.

Die gezupften Rübstielspitzen mit dem Dressing vermischen.

Die Eier in Salzwasser mit einem Schuss Essig 2–3 Minuten pochieren.

Die Kartoffeln abgießen und ausdampfen lassen. Die Butter in Stückchen dazugeben und die Kartoffeln stampfen.

Den Kartoffelstampf mit dem gebratenen Rübstiel anrichten. Die pochierten Eier daraufgeben. Die marinierten Rübstielspitzen darumherum verteilen. Mit Fleur de Sel und etwas Pfeffer bestreuen.

Tipp

Rübstiel ist auch unter den Namen Stielmus, Stängelmus, Stängelripsen, Köhlstille und Runkelstielchen bekannt. Obwohl er als typisches Frühlingsgemüse gilt, bekommt man ihn auch im frühen Herbst, in manchen Regionen findet man ihn jedoch auch gar nicht. Als Ersatz kann man auf junge Mangoldblätter (Krautstiel) zurückgreifen. Für den Salat empfiehlt sich Mangold nicht; stattdessen empfehle ich fein geschnittene Radieschen mit Brunnenkresse.

Bitterfaktor

Rübstiel sind die jungen gestielten Blätter der Speiserübe. Typisch sind ihre leicht bittere Schärfe und der kohlige Geruch beim Kochen, für den Senfölglykoside verantwortlich sind. In diesem Gericht werden die Rübstielspitzen roh mariniert und schmecken so angenehm frisch. Durch das Braten der Stiele treten statt der leicht bitteren Kohlaromen süßlich-würzige Röstaromen in den Vordergrund. Cremiger Kartoffelstampf und sämiges Eigelb runden den Geschmack ab .

LAMMKARREE MIT KAPUZINERKRESSEKRUSTE

Ein Klassiker, dem die pfeffrig-bittere Kapuzinerkresse einen Hauch Exotik verleiht.

Für 4 Portionen

Für das Lammkarree
2–3 Handvoll Kapuzinerkresseblätter
120 g Haselnusskerne
75 g Pecorino oder Parmesan
100–150 ml Olivenöl
1 TL frisch gepresster Zitronensaft
1 TL Honig
1 EL Paniermehl
Meersalz, schwarzer Pfeffer aus der Mühle
4 Stücke Lammkarree à 200–250 g
Olivenöl zum Braten

Für den Gurkensalat
1 Salatgurke
2–3 Frühlingszwiebeln
½ rote Chilischote
1 EL Sesamsamen

1 EL Fischsauce
1–2 TL Agavendicksaft oder Honig
½–1 Limette, Saft
1 EL Sesamöl
1 EL neutrales Pflanzenöl
Salz nach Belieben

Den Backofen auf 160 Grad vorheizen.

Die Kresse fein hacken. Die Haselnüsse in einer Pfanne ohne Fett rösten und hacken. Den Käse fein reiben. Die Kresse mit den gerösteten Nüssen, etwa 100 ml Olivenöl, Zitronensaft, Honig, Käse und Paniermehl zu einer dicken Paste vermischen. Eventuell noch etwas Öl nachgießen. Mit Salz und Pfeffer würzen und abschmecken.

Von den Lammkarrees die obere Fettschicht abschneiden. Das Fleisch salzen und pfeffern, in einer Pfanne in Olivenöl kurz von allen Seiten kräftig anbraten und auf ein Backblech legen. Die Kräuterkruste auf dem Fleisch verteilen und gut andrücken. Die Lammrücken im vorgeheizten Backofen 20 Minuten rosa braten.

Für den Salat die Gurke schälen und in Scheiben schneiden. Die Frühlingszwiebeln in feine Ringe schneiden. Die Chilischote entkernen und fein schneiden. Die Sesamsamen in einer Pfanne ohne Fett rösten. Die vorbereiteten Zutaten in einer Schüssel vermischen.

Für das Dressing Fischsauce, Agavendicksaft oder Honig, Limettensaft sowie Sesam- und Pflanzenöl verrühren und den Salat damit vermengen. Nach Geschmack mit etwas Salz nachwürzen.

Das Fleisch aus dem Ofen nehmen, mit Alufolie abdecken und den Grill auf 220 Grad Oberhitze heizen. Die Folie entfernen und die Karrees unter dem Backofengrill auf der oberen Schiene wenige Minuten goldbraun überbacken. Aus dem Ofen nehmen, einige Minuten ruhen lassen, dann in Stücke schneiden und mit dem Gurkensalat servieren.

Bitterfaktor

Die Kruste kann, nach Geschmack, mit mehr oder weniger Kapuzinerkresse zubereitet werden. Wer die pfeffrig-bittere Kresse auch roh dazu genießen möchte, schneidet noch einige Blätter in den Gurkensalat.

Schon gewusst?

Kapuzinerkresse gilt aufgrund ihrer antibiotisch wirksamen Senföle als besonders gesund. 2013 wurde sie zur »Arzneipflanze des Jahres« gewählt.

Lammkarree mit Kapuzinerkressekruste