

Der essbare Edelstein

Saisonfrüchte Das Innere des Granatapfels sieht aus wie eine Ansammlung von Rubinen. Diese allerdings aus der Schale des Paradiesapfels zu bekommen, ist ein bisschen knifflig. Tipps dazu gibt es hier.

Margrit Mast Beyer

«Aussen eins, innen tausendund-eins – was ist das?», fragt ein altes türkisches Rätsel und meint damit die rote Frucht des Granatapfelbaums. Die zahlreichen Kerne unter ihrer Schale sind Sinnbild für das gebärende Prinzip, für das pralle Leben nach einer Zeit des langen Wartens. Genau 613 Kerne sollen es sein – egal wie gross die Frucht ist. Der Genuss des Granatapfels verspricht immerwährende Erneuerung und ewiges Leben. Schon bei den alten Griechen galt der Granatapfel als Symbol für Vitalität. Mit einem Granatapfel soll Eva Adam verführt haben, und als Gabe an die schöne Aphrodite soll er Ursache der trojanischen Kriege gewesen sein.

Farbtupfer auf dem Teller

Der Granatapfel erfreut sich grosser Beliebtheit in Sirupform als Grenadine bei Barmixern und in raffinierten Cocktails. Mittlerweile erlebt die Frucht auch alkoholfrei einen wahren Hype. Zu süssen Speisen passen die roten, an Johannisbeeren erinnernden Kerne ebenso gut wie zu Joghurt. Ein Feldsalat erhält durch die Perlchen sowohl optisch als auch im Geschmack einen tollen Farbtupfer. Die orientalische Küche kennt Granatapfel zu Fleisch, wie bei uns die Preiselbeeren zu Wild. Der Granatapfel ist in der orientalischen Küche sehr beliebt. In Indien werden die getrockneten Granatapfelsamen sogar zerrieben zu einem Bestandteil des Currygewürzes.

Gut machen sich die Granatapfelkerne ebenfalls im Fruchtsalat oder als Dekoration in einem Glas Prosecco. Die fruchtig frische Geschmacksnote der Kerne des Granatapfels passt ebenfalls gut zu einer Crème brûlée oder zu Milchreis. Granatapfelkerne mit Walnüssen, Minze und Quinoa gemischt, das ergibt arabische Gaumenfreuden wie in «Tausend und einer Nacht». Gleiches gilt für die Mischung aus sehr klein gehäckselt Romanesco, Granatapfelkernen und Petersilie, die mit Essig, Öl und etwas Salz, dem Couscous beigegeben wird.

Verschiedene Techniken

Gegessen werden vom Granatapfel nur die Kerne, da das weisse



Der Granatapfel ist nicht nur eine Augenweide: Seine Kerne schmecken zu vielen Gerichten. zvg

Fruchtfleisch sehr bitter schmeckt. Die Kerne sind allerdings fest mit der übrigen Frucht verbunden, sodass es eine spezielle Technik braucht, um sie herauszulösen. Um an den Granat-

apfelsaft zu kommen, kann man einen Strohalm direkt in die Frucht stechen und so daraus trinken. Allerdings sollte man den Granatapfel vorher kräftig auf einer harten Oberfläche hin- und

herrollen. Für die Saftzubereitung schneidet man den Granatapfel in zwei Hälften und presst diese mit einer Zitruspresse aus. Man kann den halbierten Granatapfel mit der Öffnung über eine

Herzhaft oder süss

Lamm mit Granatapfel-Sauce

Zutaten für zwei Personen:
1 Granatapfel
250 g Lammnierenstück oder -filet
Salz Pfeffer
1 El Öl
200 ml Lammfond
2 El Aceto balsamico
1 Tl Saucenbinder (hell)
1 Tl Zucker

Zubereitung: Den Blütenansatz vom Granatapfel keilförmig herausschneiden, die Frucht in zwei Hälften auseinanderbrechen. Die Kerne von einer Hälfte herauslösen, die andere Hälfte auspressen. Lammfleisch mit Salz und Pfeffer würzen und in heissem Öl von jeder Seite 2 Min. braten. Herausnehmen und in Alufolie gewickelt ruhen lassen. Den Bratenansatz mit Lammfond und Aceto balsamico ablöschen, aufkochen

lassen und mit hellem Saucenbinder binden. Granatapfelkerne und Saft zugeben und mit Salz, Pfeffer und Zucker würzen. Das Fleisch in Scheiben schneiden und mit der Sauce anrichten. Dazu passt Couscous.

Mangocreme mit Granatapfel

Zutaten für vier Personen:
4 Blatt weisse Gelatine
1 Bio-Limette
1 (ca. 500 g) reife Mango
200 g Sauerrahm
50 g + etwas Zucker
200 g Schlagrahm
1 Granatapfel
100 ml roter Fruchtsaft
1/2 Tl Speisestärke
evtl. Zitronenmelisse und 1–2 Kumquats zum Verzieren

Zubereitung: Gelatine einweichen. Limette waschen und die

Schale in Streifen abziehen. Limette auspressen. Mango schälen. Fruchtfleisch vom Stein schneiden. 8–12 Streifen beiseite legen, Rest (ca. 200 g) pürieren. Mit dem Sauerrahm, 50 g Zucker und Limettensaft verrühren. Gelatine ausdrücken und bei milder Hitze auflösen. 2 EL Crème einrühren, dann unter die übrige Crème rühren. Rahm steif schlagen, unterheben. Masse in vier kalt ausgespülte Tassen (à ca. 150 ml Inhalt) füllen, mind. 4 Stunden kalt stellen. Granatapfel halbieren. Kerne aus einer Hälfte herauslösen. Übrige Hälfte auspressen und den Saft mit Fruchtsaft auf 1/8 l auffüllen. Aufkochen. Stärke und 1 EL Wasser anrühren, Saft damit binden. Mit etwas Zucker abschmecken. Kerne zufügen, auskühlen lassen. Crème stürzen und mit Sauce und Mango anrichten. Verzieren. mm

Schüssel halten und mit einem Esslöffel kräftig von aussen gegen die Schale klopfen. Die kleinen Perlen fallen nun nach und nach heraus und man kann leichter die Spreu vom Weizen trennen, da die schweren Kerne auf den Boden der Schüssel sinken, während die leichten Zwischenhautstücke oben schwimmen bleiben.

Da Granatapfel nicht nachreifen, sollte die Frucht reif gekauft werden. Einen reifen Granatapfel erkennt man daran, dass er schon leicht welk aussieht und in etwa so nachgiebig ist wie eine Avocado. Kaufen Sie lieber keinen Granatapfel, der frisch und knackig aussieht, denn diese besonders verführerisch wirkenden Exemplare sind meist unreif und sauer.

Einen reifen Granatapfel erkennt man auch an einem leicht metallischen Klang, wenn man die Frucht mit dem Fingerknöchel beklopft. Bei der Lagerung ist zu beachten, dass der Paradiesapfel keinesfalls zu grosser Hitze ausgesetzt wird. Zum einen ist der Granatapfel bei der Lagerung im Kühlschrank oder an einem kühlen, nicht zu feuchten Ort mehrere Wochen haltbar. Sollte ein Granatapfel so stark ausdörren, dass man ihn nicht mehr essen kann, eignet sich die exotische Frucht hervorragend zu Dekorationszwecken.

Vorsicht Fleckengefahr

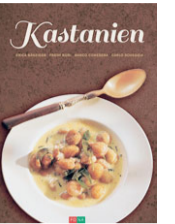
Wie essen wir ihn, ohne ein mittelschweres Chaos zu verursachen? Jeder, der Granatapfel mag, kennt auch die Schwierigkeiten, die man dabei hat, die Kerne ohne grosse Spritzer aus der Schale zu lösen. Passt man beim Öffnen und Essen der Frucht nicht auf, können die Saftspritzer auf der Kleidung oder auf der Tischdecke tieferrote Flecken hinterlassen. Dies wegen der Gerbsäure in der Frucht.

Wenn doch mal etwas daneben geht: Flecken lassen sich aus Textilien leicht entfernen, wenn man sie sofort behandelt. Gallseife oder Zitronensaft und Salz (bei weissen Textilien) vorsichtig aufbringen und einwirken lassen, danach das Kleidungsstück in der Waschmaschine waschen. Es gibt also keinen Grund, auf die himmlischen gesunden Früchte zu verzichten.

Buchtipps

Kulinarisches im Stachelkleid

Mit frischen Kastanien und den vielen Kastanienprodukten lässt sich innovativ kochen. In der vegetarischen Küche hat man die Frucht als beliebten Fleischersatz entdeckt. Die Rezepte im Buch von Erica Bänziger zaubern die wärmende Glut der Herbstfeuer in die kältere Jahreszeit. Denn in der Küche sind Esskastanien für die Kochbuchautorin viel mehr als eine passende Beilage zu Wild und Rotkraut oder Vermicelles.



Die noch vor zwei Jahrzehnten vergessene Kastanienkultur lebt wieder und die Früchte haben in der Küche ihren festen Platz zurückerobert. Kastanien sind basisch und wirken entschlackend. Da sie glutenfrei und durch und durch Naturprodukt sind, werden sie auch von Allergikern gut vertragen. Edelkastanien in Form von Mehl, Flocken, Mus, aber auch Kastanienlikör und Kastanienbier sind heute vielerorts erhältlich.

Die vielen pikanten Gerichte wie fruchtiger Herbstsalat, provenzalische Kastaniensuppe, Kastanien-Focaccia, Kastanienragout mit Salbei, Kastanienburger, Kastanienspätzle, Kastaniennudeln oder süsse Köstlichkeiten wie Kastanienmousse, Kastanienblinis, Kastanienstrüffeln, Kastanien-Tiramisu sind voller südlicher Wärme und haben das Aroma, wie wir es bei gebratenen Marroni heiss lieben. mt/mm

Info: Erica Bänziger/Fredy Buri/Marco Conedera/Carlo Scheggia, «Kastanien», Fona-Verlag, ISBN 978-3-03780-606-7, 29 Franken.

Küchentipp

Gratinieren

So bleibt die Käsekruste zart

Wird ein Gratin mit geriebenem Käse überbacken, wird die Kruste oft zu dunkel und schmeckt daher bitter. Um dies zu vermeiden, sollte man den geriebenen Käse mit etwas Rahm, Milch oder Öl zu einer Paste mischen und diese über dem Gratin verteilen. Den Käse nicht gleich zu Beginn zugeben: Eine schöne Kruste braucht im Backofen bei 200°C ungefähr 15 Minuten. mm

A Table

Essen macht glücklich



Isabel Johner und Wilfried Köster sind noch nicht ganz drei Monate im Amt. Normalerweise zieht man nach 100 Tagen erstmals Bilanz. Doch wir konnten nicht mehr warten: Zu gross war die Sehnsucht nach dem alten und die Neugier auf das neue «Maruzzella» (siehe auch BT vom 1. Oktober 2016). Beim Betreten des Lokals stellen wir erleichtert fest, dass sich kaum etwas verändert hat. Noch immer besticht der schmale

Raum durch seine Schlichtheit und die schöne Steinmauer.

Die zierliche Isabel Johner begrüsst uns mit einem strahlenden Lächeln. Durch ihre natürliche und herzliche Art fühlt man sich vom ersten Moment an wohl in ihrem Reich. Den Aperitif gönnen wir uns im Séparée an der kleinen Bar. Der Pinot Gris von Beat Burkhardt aus Ligerz bereitet uns einen füllig-frischen Start in den Abend und harmonisiert bestens mit den rot leuchtenden Randenchips an Oliventapenade. Die Neugier wächst. Der Hunger auch.

Als die Gastgeberin uns an den Tisch begleitet, ist das «Maruzzella» halb gefüllt. Isabel Johner weist uns noch einmal auf das neue «Maruzzella»-Konzept hin: Angeboten wird ein 5-Gang-Menü mit oder ohne Fleisch. Fertig. Selbstverständlich kann man sich auf einen oder zwei Gänge beschränken. Für jene, die sich gar nicht mit dem Hauptgang an-

freunden können, hält der Koch Wilfried Köster eine Alternative bereit: Ein mutiges Konzept, das eine gewisse Offenheit der Gäste verlangt. Ein Konzept, bei dem man sein kulinarisches Schicksal ganz in Kösters und Johners Hände legt. Ein gutes und aufregendes Gefühl.

Wie sehr sich das Vertrauen lohnt, zeigt sich schon beim Amuse-bouche: Eine Augen- und Gaumenweide ist dieses Gemälde aus weissem Fischmousse, rotem Randencoullis, gelbem Senftupfer, grünem Kräuterklecks und Pünktchen von Birne. Weiter geht es mit geräucherter Entenbrust, begleitet von Orangen und Topinambur. Das kräftige Fleisch bildet mit der Süsse der Frucht und dem erdigen Wurzelgemüse ein perfektes Trio. Konkurrenz kriegt die Vorspeise nur von ihrem fleischlosen Pendant: hausgemachten Kürbis-Ravioli, ebenfalls mit Topinambur und Orange. Der wuchtig-edle Sablet

blanc, eine Assemblage von Grenache, Viognier, Marsanne, Roussanne und Clairet, setzt dem ersten Gang noch das i-Tüpfelchen auf. Auch die cremige Suppe von Petersilienwurzel mit Rüeblis und Aniscrumble lässt keine Wünsche offen. Perfekt abgeschmeckt. Langsam wird es kitschig.

Bevor wir abheben, holt uns Isabel Johner mit ihrer Natürlichkeit wieder auf den Boden zurück. An ihrer Art, die Gäste zu betreuen, ist nichts Gekünsteltes. Sie macht das mit einer unaufdringlichen Achtsamkeit und mit viel Leidenschaft für ihren Beruf. Mittlerweile sind alle Tische besetzt. Johner «managet» das ganze Lokal allein.

Im Hauptgang haben wir uns beide für die Fleischvariante entschieden: rosa gebratener Kalbs-hohrücken mit Cassisjus und frischen Feigen, dazu Bohnen-Mandel-Kroketten und Eierschwämmli. Das Fleisch ist butertzart und intensiv im Ge-

schmack, der Jus glänzt, wie er glänzen soll. Einzig die Kroketten vermögen uns nicht ganz zu überzeugen. Sie sind zu trocken. Das ist aber – zusammen mit dem etwas zu hellen Licht – der einzige Kritikpunkt, den wir an diesem Abend einzuwenden haben.

Das Dessert ist wieder ein perfekt komponiertes Gesamtkunstwerk à la Köster. Während andere ihre Kreativität auf der Leinwand ausleben, tut es Wilfried Köster in den Töpfen und auf dem Teller. Der Nachtisch ist ein knuspriges Apfel-Cannolo mit Bratpfelsoberbet, Nüssen und Salzkaramell. Genüsslich lassen wir den Abend mit dem letzten Schluck Rotwein ausklingen, einer leichtfüssigen Assemblage aus Grenache, Syrah, Cinsault und Cunoise.

«Essen macht glücklich» steht auf einem kleinen Zettel an einem stillen Örtchen. «Besonders im Maruzzella», möchte man dahinter schreiben. Simone Tanner

«Maruzzella», Biel

Hier kocht: Wilfried Köster zaubert mit hochwertigen regionalen und saisonalen Produkten exquisite Kunstwerke auf den Teller. 5-Gang-Menü mit Fleisch (96 Fr.) oder vegetarisch (86 Fr.). 4-Gang-Menü (84 Fr./74 Fr.). 3-Gang-Menü (72 Fr./62 Fr.).

Weinkarte: Erlesene Weine aus Europa, viele Angebote aus der Region.

Service: Isabel Johner ist äusserst kompetent und herzlich. Sie serviert mit einer unaufdringlichen Achtsamkeit.

Mein Fazit: Herzlichkeit gepaart mit Handwerk, Können mit Kreativität, Mut mit «Maruzzella». sit

Info: Restaurant Maruzzella, Solothurnstrasse 12, 2504 Biel. Offen: Di-Fr 11.30 bis 14.30 Uhr und 18 bis 23 Uhr. Sa 17 bis 23 Uhr. So und Mo geschlossen. Tel. 032 342 19 20. www.maruzzella.ch.