

VON MICHAEL FRANK

Es gehört zum Wesen der heutigen Küche, die Armeleuteessen früherer Tage wieder auf den Tisch zu bringen, gern auch zur Delikatesse veredelt. Das Erstaunen darüber schwindet zunehmend, denn die Erinnerung daran, was einst Sparsamkeit oder sogar blanke Not an engen Vorgaben für den familiären Speiseplan bedeuten konnten, ist längst am Versickern. Gewiss, es gibt gar nicht so wenige Menschen, deren Einkaufszettel von ernstem Geldmangel diktiert wird. Aber Beengungen, die sich früher etwa darin äußerten, dass ganze Bevölkerungsgruppen ihren Speiseplan zeitweilig auf Graupen (Rollgerste) oder Rüben aufbauten, verlaufen sich heute in den Billigangeboten von Ernährungsindustrie und Fast-Food-Ketten. Mit dem wichtigen Unterschied allerdings, dass Fast Food oft nur preiswert erscheint, generell aber in Relation zu seinem Nähr- und Gesundheitswert recht teuer ist.

Die vor einigen Jahren mit großem Trara wiederentdeckte Rote Rübe hatte früher in der bürgerlichen Welt den Ruf des Prekariatsgemüses. Ebenfalls ein Irrtum übrigens. Denn obwohl in manchen Kulturen tatsächlich ein sehr beliebter Bestandteil der Massenverköstigung, wurde sie schon früher von Kennern und Liebhabern als nahrhaftes, gesundes und auch köstliches Gemüse geschätzt.



Der schlechte Ruf der Roten Rübe – heute geläufiger als Rote Bete oder Rote Beete – entstammte eher einer tiefen Abneigung vieler Menschen gegenüber ihrem als muffig empfundenen Grundgeschmack. Ein Unterton, der sich durch die erfreulich lange Lagerfähigkeit im Keller noch verstärken konnte. Aufgrund guter Zuchterfolge, die etwa auch dem einst gallebitteren Blattspinat den abschreckenden Beigeschmack abgewöhnt haben, bringen die heutigen Sorten allerdings kaum noch etwas von der alten, modrigen Aura mit. Was fast ein wenig schade ist, denn – richtig kombiniert – liegt in dieser manchmal leicht muffigen Süße ein großes geschmackliches Potenzial. Wer einmal versucht hat, dem Gemüse in einem Salat zum Beispiel Blutorange beizugeben, die ja jetzt Saison haben, wird erstaunt sein über das duftige Ergebnis. Die Erdschwere – wie weggeblasen. Polemisch gesagt, ist die noch immer verbreitete Abneigung gegenüber der Roten Bete also in etwa so profund wie die gegenüber Kutteln (oder Kaldaunen): Ein Großteil der Menschen, die sie verabscheuen, haben sie nie probiert; und so nistet die Distanz zur Roten Bete vielfach in Legenden oder sehr frühen, nie überprüften Erfahrungen.

Die Rote Bete hat sich ziemlich breitgemacht – und verdrängt nun plötzlich den Rotkohl

Umso überraschter war dann dieser – vorsichtig gesprochen – voreingenommene Teil der Esser, als sich plötzlich ausgerechnet die Rote Bete auf gut bürgerlichen Tellern, ja sogar in den Gerichten der Spitzgastronomie wiederfand. So hat sich die intensiv dunkelrote Knolle binnen weniger Jahre zu einer manchmal geradezu anstrengend kultischen Gartenfrucht entwickelt. Und die kommt inzwischen sogar oft als Ersatz für das ärgerlicherweises als ordinär verschriene Blau(Rot)kraut auf den Tisch, was eindeutig zu viel des Guten ist. Spricht man mit professionellen Köchen, dann halten viele die Rote Bete heute nicht nur für die bessere Wahl als das Blaukraut, zumal ihr dieser archetypische Kohlfur abgeht, der auch Küche und Wohnung bei der Zubereitung so nachhaltig imprägnieren kann. An der Roten Bete schätzen Köche am meisten, dass sie als eines der wenigen ausgeprägten Wintergemüse in ihrer wunderbar süßen (und leicht säuerlichen) Grundverfassung eine Frische mitbringt, an der es



Rote Bete kann von geradezu hypnotischer Schönheit sein – und hier und da erstaunlich wenig rot.

FOTO: IMAGO

Nur die Rübe zählt

Sie wurde erst als muffig geschmäht und dann als kulinarische Offenbarung gefeiert – höchste Zeit also, Rote Bete wieder nüchtern zu sehen: als Joker im Gemüsegarten

Rote-Bete-Carpaccio

Rote-Bete-Carpaccio mit Meerrettichmousse und Forellentatar nach einem Rezept von Markus Philipp (Restaurant „Casala“, Meersburg/Bodensee):
Zutaten/Carpaccio: 1 mittlere Rote Bete, 50 g Zucker, 150 ml weißer Portwein, 200 ml Gemüsesfond, ½ Messerspitze Kümmel, 3 g Pimentkörner, 1 g Nelken, 15 g Salz, 100 ml Himbeeressig, 1 Lorbeerblatt
Zubereitung: Rote Bete schälen und mit allen Zutaten im Topf bei geschlossenem Deckel 20–25 Minuten weich kochen. Bete auskühlen lassen, in feine Scheiben schneiden. Fond abpassieren, mit etwas Olivenöl mischen und Rote Bete damit marinieren.
Zutaten/Meerrettichmousse: 100 g Sauerrahm, 15 g Tafelmeerrettich, 35 g geschlagene Sahne, 2 g Salz, 1 g Zucker, 1 Blatt Gelatine
Zubereitung: Sauerrahm mit Tafelmeerrettich leicht erwärmen; eingeweichte, ausgedrückte Blattgelatine mit den Gewürzen zugeben. Am Ende geschlagene Sahne unterheben und Masse in kleine Ringe abfüllen. Mousse gute 45 Minuten kaltstellen.
Zutaten/Forellentatar: 1 Räucherforellenfilet, 1 EL geschlagene Sahne, ½ EL Creme Fraîche, ½ EL geschnittener Schnittlauch, Salz, Pfeffer, Zitronensaft
Zubereitung: Forellenfilet in feine Würfel schneiden und vorsichtig mit den anderen Zutaten vermengen. Das Tatar mit Salz, Pfeffer, Zitronensaft abschmecken und auf die Meerrettichmousse setzen.

wässert, wirkt antioxidativ und entzündungshemmend, letztlich werden ihr sogar krebsvorbeugende Eigenschaften nachgesagt. Bei exzessivem Genuss soll sie hingegen kalziumzehrend wirken. Dafür müsste man allerdings täglich einige Knollen verdrücken, was selbst die enthusiastischsten Borschtsch-Freunde nicht schaffen. Die Gesundheitsbank Rote Bete wussten auch die Seeleute zu schätzen, für deren archetypisches Gericht Labskaus sie unentbehrlich ist. Vom Labskaus, der vielen Inländern bis heute als ungenießbar erscheint, rührt geschmackpsychologisch viel von der alten Abneigung her. In Wahrheit aber war das für unsere mitteleuropäischen Nerv eigentlich Befremdliche nicht die Rote Bete darin, sondern die Kombination von Fisch und Fleisch in derselben Speise.

Um ihres Eigengeschmacks willen wurde die Knolle selbst früher wohl selten konsumiert. Meist fristete sie auf deutschen Mittagstischen ihr Dasein als eingelegte, vitaminreiche Beigabe zum gemischten Salat, was ihren Ruf nicht gerade befördert hat. Heute bereichern sogar ihre ganz jungen, rot geäderten Blätter einen guten Sommersalat. Vor allem im Winter war und ist sie roh gestiftet, mit gehackten Schalotten, etwas Zitrone, (möglichst frischem) Meerrettich und ganz wenig Öl eine erfrischende Offenbarung. Wie überhaupt der scharfe Kren (Meerrettich) als weitere ideale Beigabe gelten darf und bei (fast) jedem Essen mit Roten Rüben bereitstehen sollte. Längst hat die Bete ja eine neue, steilere Karriere in die Küchen Mitteleuropas angetreten,

roh, gesotten, gedünstet, gebraten, gedämpft, glasiert, karamellisiert, gekocht, mariniert, vergoren. Zunächst als gedünstete, glasierte Beilage. Dann als Basis und Höhepunkt verschiedenster delikater Vorspeisen, auch als Carpaccio, also hauchfein roh aufgeschnitten, als edles Antipasto. Auch im Strudel begleitet sie vieles – idealerweise Blutwurst – als elegante Beilage. Und zur Gänze gebacken, getränkt in ausgefeilten Soßen, gibt es sie nun auch schon länger als Hauptgericht, besonders gut lässt sich ihr Geschmack übrigens im Salzmantel bewahren. In Dutzenden Mixgetränken schließlich funkelt ihr Saft heute geschmacklich und farblich. Und, man ahnt es, auch in Obst- und anderen süßen Salaten, in Gelees und in Kuchen, vorzugsweise im Schokoladenkuchen, hat die Rote Bete inzwischen einen respektablen Platz beim Nachtisch.

Doch wie nun schreibt man die Knolle – mit oder ohne das zweite „e“ in der Be(e)te? Wahrscheinlich wäre die kürzere Form die richtige, unter Berufung auf die lateinische Bezeichnung *beta vulgaris*. Die Roana, wie sie in manchen Gegenden Bayerns heißt, finden wir hingegen in vielen Varianten so wie der schweizerischen Rande wieder. Wer es aber undogmatisch mag, sollte ruhig bei der Roten Rübe bleiben. Dieser Name passt ohnehin gut zum durch und durch bescheidenen Charakter der Roten Bete, die endlich als das behandelt werden sollte, was sie ist: nicht als Schmähgericht und nicht als delikates Wunder, sondern als eines der praktischsten und vielseitigsten Wintergemüse, die wir haben.

LOKALTERMIN

Aus Alt mach Neu? In der Gastronomie ist das kein Problem. Vorausgesetzt, ein Lokal entwickelt Traditionen so behutsam weiter wie der **Mühlthof** in Oberösterreich, meint unsere Autorin **Katharina Seiser**. Ein Landgasthof in dritter Generation, der die Regionalküche immer schon so verstanden hat, wie sie nun in Mode ist. Und der die Kopisten in den Städten alt aussehen lässt.



Warum fährt man in Österreich so gern zum Essen aufs Land? Vielleicht, weil die Speisekarten dort auf viele immer noch vertrauenswürdig wirkende Gerichte aus der Kindheit serviert zu bekommen und so die frische Luft und den weiten Blick in die Landschaft mit der Sicherheit der Tradition verbinden zu können? Möglich. Doch kann es dabei passieren, dass man die Weite nicht nur im Blick hat, sondern plötzlich auch am Gaumen. So wie im Mühlthof der Familie Rachinger-Eckl, eine halbe Stunde nördlich von Linz in Oberösterreich. Hierhin verirrt sich keiner. In diesen Winkel kommt man nur vorsätzlich – und tut daher gut daran, nicht nur einen Tisch, sondern auch ein Bett zu reservieren.

Seit Kurzem stehen im Mühlthof drei Generationen Rachinger in der Küche. Helmut Rachinger, Jahrgang 1965, kocht seit Jahrzehnten seine regionale, saisonale und höchst eigenständige Mühlviertler Naturküche, die lange „Nova Regio“ war, bevor sich die Kollegen in den kulinarischen Feuilletons darauf einigen konnten, wie man denn das nennen solle, was junge Dänen und Briten und Franzosen da neuerdings kochten. Von der Neugier dieses Wirts, von seiner un-

erfahrener, aber durchdachten Art zu kochen, ohne dass man den Gerichten das Denken anschmeckt, können sich die Wichtigtuer der Branche viel abschauen. Rachingers Mutter Burgi, bald 80, setzt hier nach wie vor die Suppen an, bäckt Mehlspeisen (Frühstück!) und hat mit ihrem Qualitätsanspruch den Mühlthof zu dem gemacht, worauf ihr Sohn und jetzt ihr Enkel aufbauen können. Philip Rachinger, keine 25, ist seit Dezember aus Paris zurück, wo er zuletzt im so erfolgreichen Néo-Bistrot „Saturne“ mitkochte. Seine Erfahrungen fließen nun in die Küche des Mühlthofs ein – natürlich ganz ohne die künstliche Aufregung um die Bistronomie.

Der Mühlthof liegt an der aufgestauten großen Mühl, gegenüber einem bewaldeten Hügel, vom Lokal aus hat man Blick auf den kleinen Stausee. Der Stil: angenehm weltläufig, ohne auch nur eine Spur präntentös oder modisch zu sein. Das Klischee vom Abend bei Freunden: So muss es ausschauen. Teppiche und zeitgenössische Kunst, bequeme Sofas, Zeitschriften. Hier sind alle aufrichtig freundlich, allen voran Johanna Rachinger-Eckl, die den Service leitet.

Bei Tisch ist das schöne Mühlviertler Leinen leider bedeckt von weißen Tischdecken, die

wahl praktischer zu reinigen sind. Man kann wählen zwischen normaler Speisekarte oder „Carte Blanche“. Erst seit Kurzem im Angebot, nützen angeblich bereits zwei Drittel der Gäste diese Möglichkeit, sich in vier Gängen (49 Euro) überraschen zu lassen. Und wie sich später zeigen wird, ist dieses Vertrauen in die Küche sehr zu empfehlen. Die Weinbegleitung gibt es für 20 Euro dazu, sie ist kundig kombiniert, aber in Zukunft hoffentlich noch mutiger in der Auswahl.

Schon der Brotkorb zeigt: Wer mit seinen Traditionen so umgeht wie der Mühlthof, wirkt nicht nur modern, sondern weckt geradezu Vorfreude auf die kulinarische Zukunft des Lokals. Es gibt transparentes Leinsamenknusper, von dem Gourmets so schwärmen, seit es im abgelegenen nordschwedischen Zwölf-Personen-Restaurant „Fäviken“ auf den zuletzt meistbesprochenen Hüttentisch Europas kommt. Doch hier ist es endlich mal sinnvoll, sich am „Fäviken“ zu orientieren: Wohin würde Leinsamen besser passen als gerade hierhin, ins frühere Zentrum des österreichischen Flachsbaus? Nicht minder in der Gegend verwurzelt ist das geselchte Erdäpfelpapier; auch Roggenzelten gibt es, dazu knackige Eferdinger (eine Gemüseanbau-Region na-

he Linz), Rohkost, die schmeckt, als sei sie gerade aus der Erde gezogen, und die hier mit erfrischender Tonic-Vinaigrette serviert wird.

Weiter geht es mit Bierrettich und geräucherter Forellenkaviar. Salatherzen und Oafisch (pochierte Eier, die man im Mühlviertel übrigens schon gegessen hat, bevor hier überhaupt jemand Französisch sprach) mit Grammeln und glacierten Radieschen zeigen, wie das mit dem Alten und dem Neuen in einem Gang geht. Dann kommt Schlägler Karpfen mit Sellerie-Brombeer-Bier und Lebkuchenbröseln, eine augenzwinkernde, saftig-knusprige (und grätenfreie!) Reminiszenz an den Weihnachtskarpfen. Und wer Filet, Niere sowie Bries vom Milchkalb mit Mandarine, Gelben Rüben, Karotten und Malzpüree zubereitet, der beweist: Mehr Sonne auf dem winterlichen Teller geht nicht. Wobei das Edelste nicht immer das Beste sein muss: Angesichts so behutsam gegarter Innereien hätten wir auch auf das Filet verzichtet.

Der Höhepunkt aber kommt erst noch: eine einjährige Mühlviertler Taube mit Zwiebel und Hollerbeeren-Essigbirne. Selten hat der Vogel so gut und stimmig geschmeckt wie hier: saftig, die Haut knusprig, mit Biss und Wohlgeschmack, der durch die Birnenfrucht und den Hollersieg genau jenes Kontra bekommt, das eine Taube immer braucht.

Das zarterbe Honigbiereis mit geeistem Bierseifen und Malzknusper als Dessert ist dem derzeitigen Bier-Faible entsprungen, entschuldigen Vater und Sohn Rachinger später unabhängig voneinander die oft vorkommende Zutat. Aber wie zu Beginn mit dem Leinsamen gilt auch fürs Bier: Hier wirkt es nicht aufgesetzt. Es gibt noch lokale Brauereien, denen der Einheitsgeschmack genauso ein Graus ist wie den Rachingers. Die machen hier sowieso alles richtig.

In einem Satz: Drei Generationen aus einer Familie am Herd, alle mit einem gemeinsamen Ziel: zu zeigen, wie zeitgemäße, regionale Küche wirklich schmeckt.

Qualität: ●●●●●
 Ambiente: ●●●●●
 Service: ●●●●●
 Preis/Leistung: ●●●●●

GESCHMACKSSACHE



FOTO: IMAGO

Kreuzkümmel

Kaum ein Gewürz ist bei uns so verkannt wie der Kreuzkümmel. Die Schuld daran trägt niemand anders als seine krachige Verwandtschaft, mit der er sich auch den Nachnamen teilen muss, was zu ständigen Verwechslungen führt. Wer bitte kann so schon berühmt werden? Und während es der raubienigere herkömmliche Kümmel im Alpenraum in jedes zweite Roggenbrot und in jeden dritten Kohleintopf geschafft hat (der fördert die Verdauung!), rufen die Hauskoster, geht der ungleich glamourösere Kreuzkümmel meist in indischen oder orientalischen Gewürzmischungen unter, wo sein phantastisches Aroma zwar wahrgenommen, ihm aber leider selten zugeordnet wird. Man muss schon etwas genauer hinschauen, um beide Sorten zu unterscheiden und die prägnanten Längsrippen des Kreuzkümmels auszumachen. Und zugegeben: Sein geschmackliches Können drängt sich nicht sofort auf, Skeptiker attestieren ihm (in Pulverform) das Aroma eines Altkleidercontainers. Das allerdings ändert sich schlagartig, wenn man ihn röstet, bis die Samen leise knacken, und diese anschließend im Mörser mahlt. Dann entfaltet er eine umwerfend pikante Note, nussig bis zitronig, was jede Bratkartoffel auf Zack bringt. Wer es orientalsch mag, sollte sich an das Rote-Bete-Humus-Rezept des dänischen Salatzaubers Claus Meyer halten: 125 g geschälte Rübe mit 200 g Kichererbsen (über Nacht in Wasser eingeweicht) für 35 Minuten kochen und mit 1 TL geröstetem und gehacktem (!) Kreuzkümmel, 100 g Joghurt, 75 ml Olivenöl, 1 feingehackten Knoblauchzehe, Salz, Pfeffer und 5 EL Zitronensaft im Mixer glattrühren. Göttlich! MARTEN ROLFF