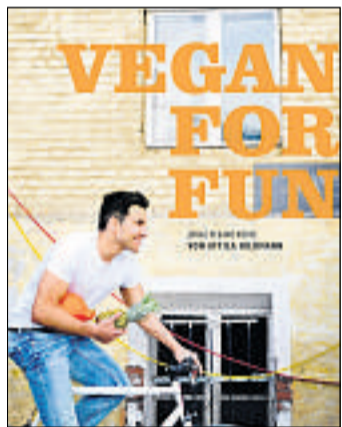


Allerley Tafeleyen

Kochen ohne Fleisch, Eier, Milch und Käse

Vegane Ernährung, statt Genuss Selbstkasteiung? Ein angehender Physiker nahm sich der Urteile und Vorurteile an und wurde Deutschlands Vegan-Koch Nr. 1. - Attila Hildmann. Mit trickreichen und schnellen Rezepten versucht er uns jene Küche nahezubringen, die ohne Eier, Milch und Käse auskommt. Ohne Fleisch sowieso. Und tatsächlich, man bekommt Lust, die roten und grünen Kartoffelpuffer, die roten Bratkartoffeln und Thymianbohnen, Tortillachips oder Schaschlikspieße - natürlich veggie - auszuprobieren. Am besten man beginnt mit den äußerst fantasievollen Brotaufstrichen, die fette Industriewurst ins Abseits stellen. Ein Foodstylist und zwei Fotografen haben die fotografische Anmutung übernommen. Keine Spur von langweiliger Ökobröselerei. Mit Sojagulasch in ausgehöhltm Bauernbrot serviert oder einer Tofublognese lässt sich der Betrachter fangen. Vielleicht zu ein bis zwei Veggietagen in der Woche? Immerhin, der Anfang wäre gemacht. (thr)



Vegan for Fun. Junge vegetarische Küche von Attila Hildmann. 200 Seiten, Becker Joest Volk Verlag, 24,95 Euro.



Ein Anblick, der geeignet ist, alle Diätvorhaben erst einmal auf Eis zu legen. Die knusprig gebratene Gans samt Rotkohl und Knödel gehört ins kulinarische Winterprogramm. Foto: nh

ZUTATEN

Für 8 Personen

- 1 Gans (ca. 3,5 kg, frisch oder TK),
- Salz,
- Pfeffer,
- 2 EL Majoran,
- Gänseleber,
- 3 altbackene Brötchen,
- 2 Zwiebeln,
- 1 großer Apfel,
- 150 g Schmand,
- 3 Eier,
- 1 Tasse Erbsen (TK),
- 2 EL gehackte Petersilie,
- 1 TL Salz,
- 1 TL Pfeffer,
- Muskat,
- 1 Glas Armagnac,
- 1 Glas Bier,
- Speisestärke.

Camembert-Birnen

- 4 Birnen,
- Rapsöl,
- 150 g Camembert,
- 75 g Roquefort,
- 2 cl Williams Christ,
- 40 g Mandelstifte,
- Preiselbeeren (Glas).

Mehr auf www.hna.de

Das Rezept auf dieser Seite und viele andere finden Sie unter www.hna.de/kochen

Wenn das Fett der Gans im Magen drückt

Gänse gelten als äußerst unfreundliche Zeitgenossen. Kommt man ihnen zu nah, schlagen sie sofort Alarm. Als knusprige Martinsgans, das traditionelle Ofengericht zum Martinstag, wirken sie schon freundlicher. Doch oft rächt sich das leckere Federvieh: Völlegefühl und Blähungen sind oftmals die Folgen des üppigen Festbratens.

Denen kann man entgegen: Der Ernährungswissenschaftler Markus Worringer empfiehlt vor üppigen Mahlzeiten Artischockensaft zur Verbesserung der Fettverdauung. Gemischt mit Gemüse-, Tomaten-, oder Orangensaft ist der Artischockensaft (gibt's in der Apotheke und im Reformhaus) nicht nur gesund, sondern auch äußerst schmackhaft. Der Verdauungscocktail sollte vor den Mahlzeiten getrunken werden.

Die Kraft der Artischocke beruht vor allem auf ihrem hohen Gehalt an Bitterstoffen und Cynarin, eines Verwandten der Kaffeesäure. Diese Substanzen fördern den Gallenfluss, helfen somit bei Gallensteinen und unterstützen außerdem die Entgiftungsfunktion der Leber. Der reichliche Gallenfluss fördert auch unseren Fettstoffwechsel. Bei Übelkeit, Völlegefühl und Blähungen hat sich der Artischockensaft ebenso als hilfreich erwiesen. Über einen längeren Zeitraum regelmäßig eingenommen, wirkt sich der Saft positiv auf Blutfettwerte und Cholesterinspiegel aus.

Übrigens sehr viel leichter verdaulich ist so ein schöner Gänsebraten, wenn man die verführerisch knusprige Haut auf dem Teller lässt. Aber wer ist schon so willensstark?

Kalorienmäßig wirkt sich das so aus: 100 g Gans mit Haut gebraten haben 305, ohne Haut 235 Kalorien.

Endlich wieder Gänsezeit!

Ab 11. November, dem Martinstag, beginnt die jährliche Gänsebraterei

Rund um den Martinstag am 11. November fällt in vielen Haushalten und Restaurants der Startschuss für das jährliche Gänseessen. Gefragt sind dazu die konventionellen Zutaten wie Knödel und Rotkohl - meist aus den Regalen der Supermärkte. Unsere Camembert-Birnen könnten das Beilagen-Repertoire erweitern.

Zubereitung

Eine frische Gans nehmen - eine tiefgefrorene Gans muss vorher möglichst langsam auf-

getaut werden.

Gans ausnehmen, innen und außen gut waschen, trocken tupfen. Den Bürzel weg-schneiden. Die Gans außen nur mit Salz, innen gut mit Salz, Pfeffer und Majoran einreiben.

Leber und die eingeweichten Brötchen durch den Wolf drehen. Zwiebeln schälen, Apfel vom Kerngehäuse befreien, würfeln. Mit der Fleischmasse, dem Schmand und den Eiern gut verkneten. Die Erbsen unterheben und mit Petersilie, Salz, Pfeffer, Muskat und Ar-

magnac pikant abschmecken.

Die Gans mit der Masse füllen und zunähen. Die Gans im Backofen im geschlossenen Bräter in etwas Wasser 30 Minuten andünsten. Danach ohne Deckel bei 200 Grad ca. 3 Stunden braten, dabei mehrmals wenden und immer wieder mit etwas Bratflüssigkeit bestreichen.

Nach Abschluss der Bratzeit die Gans aus dem Bräter nehmen, warm stellen. Den Bratenfond mit Wasser und Bier lösen, mit etwas Stärke binden, aufkochen und würzen.

Dazu schmecken Apfelrotkraut und Knödel.

Gratinierte Camembert-Birnen

Birnen halbieren, Kerngehäuse entfernen, fächerförmig einschneiden und in eine mit Rapsöl ausgestrichene Form geben. Den Camembert entrinden und in kleine Würfel schneiden. Roquefort zerbröckeln. Mit Birnenschnaps beträufeln. Den Käse über die Birnen geben, mit Mandelstiften bestreuen und überbacken. Mit Preiselbeeren servieren.

Küchen Abc

Weißer Heilbutt

Weißer Heilbutt ist mit bis zu 300 cm Körperlänge und bis zu 400 kg Gewicht eine besonders große Art der Plattfische. Ein Heilbutt kann bis zu 50 Jahre alt werden. Trotz seines Namens zählt diese Gattung nicht zu der Familie der Butte, sondern zu den Schollen. Als Grundfisch fühlt der Heilbutt sich auf sandigem oder geröllartigem Boden in bis zu 2000 Metern Tiefe am wohlsten.

Ein reichlich gefangener und daher viel häufiger an der Fischtheke anzutreffender enger Verwandter des Weißen Heilbutts ist der ausgesprochen fettreiche schwarze Heilbutt. Letzterer ist zudem auch noch deutlich preiswerter als sein „weißer“ Vetter. Schwarzer Heilbutt wurde früher zumeist geräuchert angeboten, in letzter Zeit jedoch auch immer häufiger frisch. Für die Kunden an der Fischtheke ist leider nicht immer klar, welche der beiden Fischarten sie vor sich haben. Auf der sicheren Seite ist man nur, wenn man den Fisch mit Haut kauft - beim „Weißen Heilbutt“ ist eine Seite weiß, beim „Schwarzen“ hingegen sind beide Seiten dunkel. Ansonsten bemerkt man die Verwechselung spätestens beim Verzehr, da der schwarze Heilbutt deutlich weniger zart und viel fetthaltiger ist.

So erreichen Sie die Redaktion Essen und Trinken: Inge Thaetner Telefon: 0561 / 203 1407 E-Mail: thr@hna.de

Keine Angst vor großen Fischen

Ristorante Raffaello: Nicht nachlassende Kochleidenschaft zeichnet Mimo Dora, den Italiener aus Ägypten, aus

VON INGE THAETNER

Als Mimo Dora 1987 am Bahnhof in Kassel-Harleshausen sein erstes Restaurant eröffnete, setzte er bereits auf alles, was das Meer zu bieten hat. Dem aufmerksamen jungen Mann war aufgefallen, dass die Deutschen aus dem Italienurlaub zurückkamen, vom gegessenen Fisch schwärmten, den man allerdings auf deutschen Speisekarten vergebens suchte. Fischgerichte sollten fortan die Speisekarte im Restaurant Dora bestimmen. Risiko? Dora lacht „es war Bombe“ - von Anfang an. Die Nachfrage sei unglaublich gewesen, erinnert

SERIE

Essen gehen

sich der Koch. Und auch Gäste von damals schwärmen noch heute von den kulinarischen Höhenflügen im Dora. „Nach so langer Zeit ...“ - Mimo Dora scheint sich immer noch zu wundern. Gegrillter Tintenfisch, Sepia, Langostini, Riesengarnelen, Knurrhahn - alles fand Riesenanklang bei den Gästen.

Die Begeisterung konnte Dora konservieren, die Gäste blieben auch dem Raffaello treu, das er vor 20 Jahren am Park Schönfeld im eigenen Haus eröffnete, als erste Adresse für Fischliebhaber.

Natürlich kann man hier



Der Weiße Heilbutt - Gewicht 145 Kilogramm - kam aus Neuseeland nach Kassel (siehe Küchen Abc). Im Restaurant Raffaello wurde er von Inhaber und Küchenchef Mimo Dora (rechts) und Service-Chef Pantaleo di Corato in Empfang genommen. Repro: Lantelmé

auch Rind, Schwein und Lamm speisen. Und Gemüse! Die Leidenschaft für die Gartenfrüchte ist so groß wie für den Fisch: Weiße Zucchini und blaue Auberginen, Mangold, Spinat, Zichorie, Wir-

sing, Blumenkohl, Brokkoli und Fenchel, neben dem guten Geschmack müssen sie vor allem eines haben: Biss. Zu weiches Gemüse? Da streikt schon die 10-jährige Tochter. Seine Kochoausbildung hat

Mimo Dora 1981 in Mailand gemacht. Aus Ägypten war er dorthin gekommen, um Maschinenbau zu studieren. Doch beim studentischen Jobben in Restaurantküchen fing Mimo Dora Feuer für den Kochberuf. Und für die schöne Maria de Lorenzo. Mit ihr kam er nach Kassel. Die drei Kinder wurden hier geboren, und doch meint Maria manchmal schelmisch, ihr Mann sei mehr mit dem Herd im Ristorante verheiratet als mit ihr.

Vielleicht liegt's daran, dass Mimo Dora nie nachgelassen hat, seinen Beruf zu lieben. „Was man macht, muss man lieben“, sagt er. Dann gelinge es auch. Den Beweis ist er ständig bereit zu liefern. Beispielsweise, wenn er nach 30 erfolgreichen Kochjahren seine erste Gans brät, weil ein Gast danach fragt. Das Federvieh wurde mittags besorgt, mit Liebe gebraten, kam am Abend im Raffaello auf den Tisch und blieb den Gästen als „die Beste“ in Erinnerung.

Ein Prädikat, das wohl auch jene 45 Gäste verliehen, die kurzfristig zu einer Geburtstagsfeier geladen wurden. Einen großen Fisch wollte der Jubilar servieren lassen. Der Fisch musste allerdings noch gefangen werden. Also wurde die Feier erst angesetzt, als der 145-Kilo-Fisch in Deutschland gelandet war. Alles ging ruck, zuck. So etwas „Verrücktes“ möglich machen zu können,

SPEISEKARTE

- Gamberoni Agrate (Gebratene Riesengarnelen in einem Spinatmantel auf Hummersauce) € 9,90
- Lammfilet in Bitterschokoladensauce € 23,50
- Tagliatelle mit frischem Lachs in Hummersauce € 12,00
- Tomatensuppe Brodetto di pesce di giornata Fischbrühe mit frischem Tagesfisch,
 - kleine Portion € 7,50
 - große Portion € 15,00
- Pizzabrot mit Olivenöl und Rosmarin € 3,00
- Für Kinder: Nudeln in Tomaten- oder Sahnecremesauce und Parmesan € 3,90
- Frische Feigen in Marsalasaucen mit Vanilleeis € 7,00
- Hütt Luxus Pils 0,33 l € 3,50
- Apfelsaftschorle 0,2 l € 3,50

daran hat der Gastronom, Koch und leidenschaftliche Gastgeber Mimo Dora noch jahrelang Freude.

Ristorante Raffaello
Feerstraße 7
34117 Kassel
Tel.: 0561 284007
Dienstag-Sonntag:
12.30-15 Uhr u. 17.30-24 Uhr
Montag: Ruhetag
www.ristoranteraffaello.de