

NOCH MEHR

THOMAS A. VILGIS

Kochen für Angeber

DIE GEHEIMEN TRICKS DER STERNEKÜCHE



Stiftung
Warentest

test



Seltsam anmutende Gesteinsformation aus den Tiefen des Meeres? Nein, transparente Kartoffelchips aus Effekt Nr. 39.



Noch mehr Kochen für Angeber

Die geheimen Tricks der Sterneküche

Thomas A. Vilgis



Inhalt



Zur Orientierung: Diese Symbole stehen über jedem Rezept.

Gewagtes

alles Fermentierte

Nº 1 Mehr als Back- und Brauhelfer Gemüse fermentieren mit Malz

Rezept: Veganes Antipasti mit Remoulade

Nº 2 Erdig, fruchtig, pilzig Vielseitige Würze von Gemüsetabak

Rezept: Pfälzer Leberwurststeller mit Bärlauchtabak

Nº 3 Die Würze des Meeres Poutargue, der Caviar Méditerrané

Rezept: Austern unter Queller und Poutargue

Nº 4 Gemüsereifung in Salz Intensive Flavourverstärker herstellen

Rezept: Tatar mit Kaviar und salzgereifter Roter Bete

Nº 5 Avantgardistische Küchenbasterei Würzen mit Proteinkleber und Saucenlack

Rezept: Bachforelle, geklebt, lackiert und Art-I-Schock

Nº 6 Fermentieren auf Französisch Milchsauervergorenes Fruchtvergnügen

Rezept: Spargel mit Erdbeeren

Pyramidensalz:

Die knusprigen Salzkristalle aus Effekt No. 1 zergehen schnell auf der Zunge und entfalten ihr volles Aroma.



Bodenständiges

Klassiker überdacht

Nº 7 Alles bleibt anders Traditionelle Küche revisited

Rezept: Parmentier de Canard

Nº 8 Latentes Garen unter Wachs Die Wärme der Kristalle

Rezept: Terre, Mer, Air und mehr

Nº 9 Platzende Träume Foodpairing mit Forellenrogen

Rezept: Versnobte Bohnen an Lachsforelle

Nº 10 Dicklegen mit einer Distelblüte Vegetarischer Frischkäse

Rezept: Reifer Distelkäse mit besten Ölen

Nº 11 Das Beste aus beiden Welten Update für traditionelle Klassiker

Rezept: Zwiebelrostbraten

Nº 12 Luftige Hochstapelei Millefeuille mit krachenden Gelblättern

Rezept: Leichtes Schoko-Millefeuille

Nº 13 Geschmeidiger geht es kaum Eine Puddingspeise wie Samt und Seide

Rezept: Indischer Puddingtraum

Voller Geschmack

Techniken zur Geschmacksverstärkung

Nº 14 Perfekt panieren Knuspermantelkracher aus Garnelenchips

Rezept: Soufflierte Garnelen und dreierlei Dip

Nº 15 Retroküche deluxe Die Mehlschwitze als Flavourfabrik

Rezept: Gulasch – powered by powders

Nº 16 Interkultureller Trick 17 Dashi – aber bitte mit Sahne

Rezept: Dashisahne mit Fisch und Bohnen

Nº 17 Eine Frage des Fettes Wie sich Gemüse räuchern lässt

Rezept: Knollengemüse im Walnusstrauch

Nº 18 Dry aged beef Fleisch im Trockenvakuum reifen

Rezept: Röhrenrösti (zwischen Züri, Graubünden und Lyon)

Nº 19 Kulinarische Alchemie Tomatenhaut wird veganes Katsuobushi

Rezept: Coucous zwischen Oran, Marseille und Mainz

Nº 20 Wie gewonnen, so geronnen Lait caillé dank Salz und Säure

Rezept: Sauermilch im Gemüserand

Nº 21 Die komplexe Süße der Zuckeralkohole Kandierte Käse am Spieß

Rezept: Kandierte Käse

Multisensorisches

Augen und Ohren essen mit

Nº 22 Multisensorik mit Feuer und Flamme Die Duftkerze als Genussbooster

Rezept: Weihnachtlicher Orangenlachs

Nº 23 Warm, fest und hocharomatisch Suppenwürfel aus (gelierten) Emulsionen

Rezept: Colours of Rubik's Soup Cubes

Nº 24 Architektur der Schäume Wie warme Espumas fest bleiben

Rezept: Terre et mer – und kein büschn Füschn

Nº 25 Mainzer Dekonstruktionen Marktfrühstück der molekularen Art

Rezept: Worscht-Weck-Woi 2.0

Nachhaltiges

Gourmet und Reste

Nº 26 Angeben ohne Aufwand Das einfachste Sternegericht

Rezept: Geflämmte Aubergine mit Eigelb und Heumilch

Nº 27 Leber, Herz und Nieren Getrocknete Innereien für den Würze-Kick

Rezept: Drei Satelliten, ein Gang

Nº 28 Es wird nichts weggeworfen Der famose Flavour von Knochenmark

Rezept: Knochenmark und Wochenmarkt

Nº 29 Wenn Fleisch bloß Beilage ist Gemüse leicht und schaumig

Rezept: Warmes Blumenkohlmousse nebst Kalbsbries

Nº 30 Kleine Explosionen in der Küche Gepuffte Delikatessen

Rezept: Pufflosion!

Nº 31 Die Dekonstruktion des Frühstücks Karamelliges Gemüsedessert

Rezept: Gemüsli – ein nachhaltiges Dessert

Nº 32 Hip, hipper, Hafer! Kaffeekränzchen reloaded

Rezept: Verrücktes Küchlein mit Bananen-Hafer-Blues

Ungewohntes

einfach aber effektiv

Nº 33 Al dente war nur der Anfang Die neue Nudelavantgarde

Rezept: Nudelsuppe à la rat de laboratoire

Nº 34 Fischsud auf Abwegen Aromadashi aus der Espressokanne

Rezept: Geschmorte Gurke, Limonenseitling, Dillgranité

Nº 35 Fett vom Feinsten Speck und Öl pulverisieren

Rezept: Spinat Eier mit Speck mit Kräutern

Nº 36 Sahniges ohne Tierisches Kokoscremige Veganaise

Rezept: Cremig-süße Ananas-Veganaise auf Mürbeteigküchlein

Nº 37 Weder fest noch flüssig Die Cremigkeit pürrierter Gele

Rezept: Rote-Bete-Hibiskus-Liquid-Gel nebst Schokoküchlein

Texturelles

Alles was knackt und bröseln

Nº 38 Ein Hauch von Rauch Geräuchertes im Dessert

Rezept: Die vier Element vereint – Süßes mit Rauch

Nº 39 Gieß ohne Grenzen Fein gesiebt Ei

Rezept: Spinat mit Ei und Kartoffeln

Nº 40 Verholztes Wurzelgemüse Schmelzender Crunch in Baumoptik

Rezept: Schwarzwurzelholz mit Pseudogetreidesoufflé

Nº 41 Gefrieren im Grill BBQ mit Kältecrunch

Rezept: Weder Eis noch Gratiné

Nº 42 Frittieren für Fortgeschrittene Ölverknusperte Köstlichkeiten

Rezept: Fish n' Chips & Crisp

Avantgardistisches

Viele Komponenten in einem ausgeklügelten System

Nº 43 Tic Tac Toe Kugeln, Perlen, runde Geschichten

Rezept: Leipziger Allerl-Ei

Nº 44 Lagerfeuerromantik am Tisch Köstliche Kartoffelschalen

Rezept: Eine kulinarische Reise in drei Kartoffelschalen

Nº 45 Falsche Foie gras Vegane Stopfleber-Simulation

Rezept: Nussstopfleberpaté – ein Hauch von Foie gras

Nº 46 Tarnen und täuschen Der Koch als Landschaftsgärtner

Rezept: Essbare Landschaften

Nº 47 In der Gemüse-Matrix Vegane Tatar-Simulation

Rezept: Feines Gemüsetatar mit Hafernaise

Nº 48 Leidenschaft in Gelb Zitronenaromen aus Wald und Flur

Rezept: Schweinebauch an Tanne und Zitrone

Nº 49 Sternstunden der Mundschmeichelei Milchreis für Angeber

Rezept: Milchreis & Reismilch an Reiseis

Nº 50 So süß schmeckt der Winter Weihnachtliches Flavourpairing

Rezept: Bunte Weihnachtskugeln auf Tannenstaub

Außerdem

Einleitung

Nährwerte

Glossar

Zusatzstoffe

Geräte
Register



Nur Effekthascherei? Wenn es
einem hören genussreicheren
Zweck dient, warum nicht?

Einleitung

Ein Blick in die Vergangenheit

Die spanische Avantgardenküche, auch bekannt als Molekularküche, war sicher eine der wichtigsten Epochen der modernen leichten Küche. Sie stellte ganz neue Methoden in den Mittelpunkt und jedes einzelne Element aus der Küche brachte spannende Fortschritte auf den Tellern. Neue Texturen wurden entdeckt, neue Zubereitungstechniken entwickelt, eine ungeheure Präzision wurde zum Standard in der Gastronomie. Dabei ging es weniger um grammgenaue Rezepte, sondern um die Kontrolle physikalischer und chemischer Prozesse: die Höhe der Luftfeuchtigkeit, exakte Temperaturführung bei Garprozessen, die Erkenntnis der Rolle von Über- und Unterdruck in Kochsystemen, die Kontrolle der Partikelgrößen in Eiszubereitungen, die Größe der Tröpfchen in stabilen Emulsionen oder die physikalische Struktur der Schäume. Systeme und Techniken also, die ihren Ursprung bereits tief in der Wissenschaft, in Food Science und Lebensmitteltechnologie hatten, aber küchentechnisch brach lagen.

Dabei dienten die (wieder-)gewonnenen Erkenntnisse nicht dem reinen Selbstzweck, sondern einer echten Verbesserung des Mundgefühls, dem zeitlichen Verlauf der Flavourfreigabe und der Essbarkeit aller Komponenten. Denn schließlich interessiert die Gäste doch vor allem, wie sich das Essen im Mund verhält. Nur was wir im Mundraum wahrnehmen, definiert den vollendeten Genuss.

Alles andere – Optik, Restaurantatmosphäre oder Musikberieselung – tritt in den Hintergrund.

Sicher, auch mit einer einfachen Küchenausrüstung lassen sich bezaubernde und sehr schmackhafte Menüs kochen. Als ein Beispiel für neu entwickelte Techniken unter vielen sei an dieser Stelle aber die Sous-vide-Garung unter genauen Temperaturen aufgeführt. Dank ihr sind Sie in der Lage, deutlich andere, oft schlichtweg bessere Ergebnisse auf einen Teller zu zaubern, als mit jeder Hobbykochmethode an Herd und Backofen.

Diese Avantgardeküche war die Grundlage für das erste Buch „Kochen für Angeber“. Seitdem hat sich so einiges in der Gastroszene geändert. Schon damals hatte die reine Molekularküche in der Sternegastronomie an Faszination eingebüßt. Bis auf wenige Ausnahmen, etwa Denis Martin in Vevey, servierten immer weniger Restaurants ein komplett auf die Molekularküche ausgerichtetes vielgängiges Menü. Während der Spitzenzeiten der spanischen Avantgardeküchenrevolution war dies aber landauf, landab üblich. Es gab 30 bis 40 kleine dekonstruierte Häppchen, manchmal nur einen federleichten gefriergetrockneten Schaum. Doch es gab einen wesentlichen Haken: Eine Sättigung war verschwindend und vielen Gäste „schmeckte“ diese Idee irgendwann nicht mehr.

Das Erbe ist wahrnehmbar

Im Gegensatz zum gern besungenen Ende der Molekularküche blieben viele Techniken bestehen und wanderten stillschweigend auch in das Repertoire der vehement klassisch kochenden Küchenchefs. So sind Sphären ein fester Bestandteil vieler Teller. Sie finden von Vorspeisen bis Desserts Anwendung. Texturelemente wie Gele unterstützen die Sensorik auf bestechende Weise. Temperaturbeständige dünne, umamistarke gelartige Würzfolien ersetzen vielerorts den klassischen Lack über Gemüse, Fisch und Fleisch – und das aus physikalisch wie sensorisch gut nachvollziehbaren Gründen: Der gelartige Belag einer Würzfolie gibt

beim Kauen und oralen Prozessieren sein Geschmackspotenzial länger und anhaltender frei als eine hochviskose Flüssigkeit, die sich zügig mit dem Speichel vermischt und für ein dominantes Benetzen der Zunge und des Mundraums – das öfter angesprochene oral coating – sorgt.

Wenn Sie zum ersten Mal mit dieser Art der Küche, mit dieser Art des Zubereitens, in Berührung kommen, mag das für Sie jetzt überspitzt und übertrieben detailliert klingen. Aber sobald Sie Teile dieser Techniken ausprobiert haben, werden Sie schnell merken, welche winzigen Unterschiede in Viskosität und Fraktur des Genussmaterials unsere taktilen Rezeptoren im Mund exakt ausdifferenzieren können – und wie diese unterschiedlichen Wahrnehmungen von unserem Gehirn als neue sensorische Effekte abgespeichert werden. Derartige sensorisch wichtigen Details sind auch ein Grund, warum Schäume, Espumas und Cremes verwendet werden, die mit vielerlei Hilfsmitteln gestaltet wurden.

Dem Zeitgeist sei dank: Sterneküche wandelt sich

Die heutige Sterneküche unterscheidet sich grundlegend von der eines Fernand Point, dem Begründer der Nouvelle Cuisine der 1940er- und 1950er-Jahre. Waren es damals noch üppige Gerichte, sind es heute stark reduzierte Teller, auf denen sich kaum noch etwas befindet und die nicht gerade sättigend wirken.

Tatsächlich lässt sich die Geschichte der Spitzenküche anhand der Teller in Kochbüchern der letzten 50 Jahre gut nachvollziehen. Schaut man sich die Entwicklung während oder nach der Zeit des Zweiten Weltkriegs an, waren die Spitzenköche Fernand Point und seine Schüler, wie etwa der berühmte Paul Bocuse. Auch sie haben natürlich die alte klassische französische Küche entrümpelt. Die Bindung über Mehlschwitzen ersetzten sie durch Emulsionen – durch das großzügige Einrühren von Butter in reduzierten Fonds –,

aber die Teller blieben dennoch üppig, mit hoher Sättigung, wie es nach den Entbehrungen des Zweiten Weltkriegs dem Zeitgeist entsprach. Allein drei Gänge aus dieser Epoche würden heute sowohl den Rahmen als auch unsere Magenkapazität sprengen.

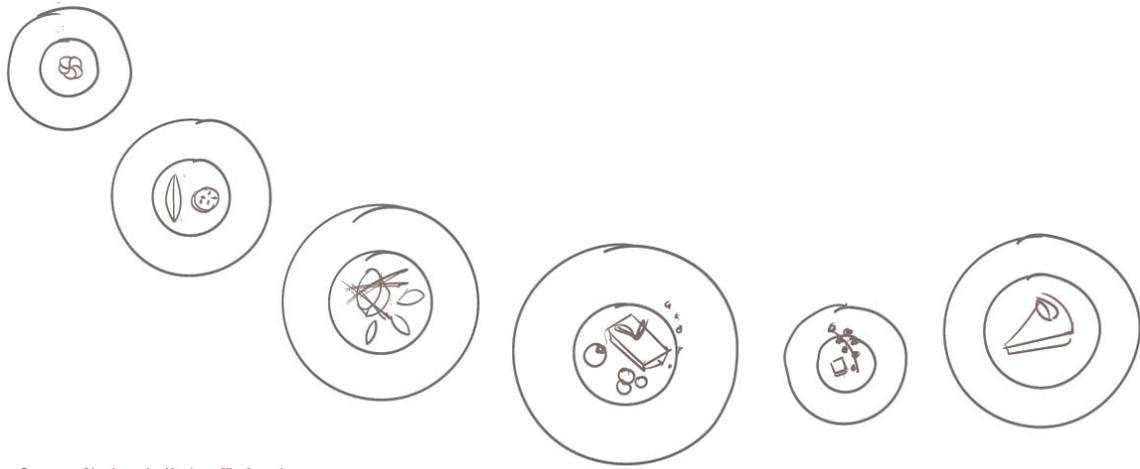
Der Dreisternekoch Michel Guérard, der als einer der Erfinder der Nouvelle Cuisine gilt, machte die Küche leichter und formulierte Mitte der 1970er-Jahre die zehn Gebote der französischen Küche, die noch bis vor Kurzem Gültigkeit besaßen, wie: „Du sollst frische und hochwertige Produkte verwenden“ oder „Du sollst nicht systematisch modernistisch sein“. Guérards Teller waren leichter bestückt und er hatte auch die Gesundheit der Essenden im Blick. Dieser Stil prägte die Gastronomie weltweit für eine sehr lange Zeit. Die Menüs bestanden aus wenigen Tellern, eventuell begleitet mit ein oder zwei Satelliten, die Anzahl der Gänge stieg dagegen. Amuse-Bouches und Vordesserts kamen hinzu. Von Gang zu Gang wurde eine Steigerung der sensorischen Wahrnehmung erwartet, die im Hauptgang, meist Fleisch mit maximalem Umami und hoher sensorischer Modulation, begleitet von hervorragendem Wein, gipfelte. Die Spitzenküche globalisierte sich – Hummer, Foie-gras, Kaviar und Hochqualitätsfleisch wurden beinahe zwingend. Dennoch kehrte etwas Langeweile ein, was nicht nur den Köchen anzulasten war, sondern nicht zuletzt auch den gesteigerten Erwartungen und Forderungen vieler Gäste.

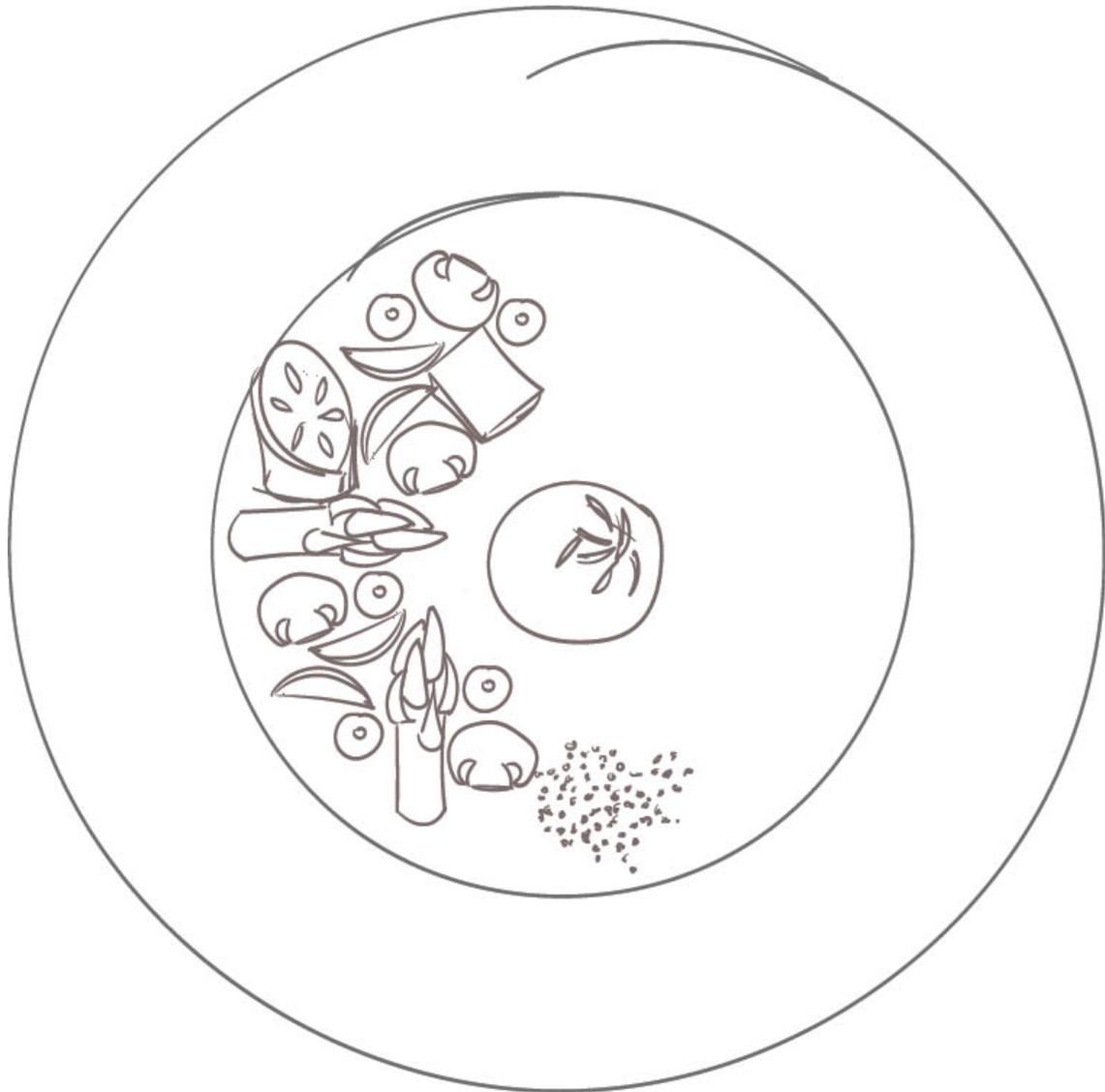
Komplexität als oberstes Gebot

Einen Ausnahmekoch gibt es allerdings, der die Ideen von Michel Guérard weiterentwickelte und sich schon früh auf Gemüse und neue Anrichtetechniken spezialisierte: Michel Bras. Sein bereits 1991 veröffentlichtes Buch „Le livre de Michel Bras“ war wegweisend. Der erste Schritt einer detaillierten Anrichteweise war getan. Sein Werk von 2002 „Bras. Laguiole. Aubrac. France“ hat bis heute nichts von seinem Glanz eingebüßt. Das gezielte Spiel mit Gartemperaturen, Texturen und exzellenter Aromatisierung, wie sie

nur über mehrfache Prozesse erreicht werden kann, wurde hier zum Lehrbeispiel für die leichte, moderne Küche. Im gleichen Zeitraum startete die spanische beziehungsweise baskische Küchenrevolution.

Eine klassische Menüfolge bestand aus einem Größ aus der Küche (Amuse-Gueule), einer Vorspeise (Entrée), einem leichteren Zwischengericht (Entremet), dem Hauptgericht (Plat principal, früher Plat de résistance), einem Käsegang oder Käseauswahl und einem Dessert (v.l.n.r.). Die Anzahl der Komponenten auf jedem Teller blieb übersichtlich.





In Zeiten größerer Komplexität bestanden die einzelnen Teller jedes Ganges aus einer hohen Zahl von Komponenten, zubereitet mit verschiedenen Kochtechniken (von klassisch bis high-tech). Die Teller strotz(t)en von Geschmacks-, Aroma, und Texturvariationen.

Ferran Adrià brach mit allem. Er führte hochtechnische Gerichte ein, die bis dato niemand gesehen hatte. Gäste wunderten sich und verstanden die „Konstruktionen“ dann auch oft nicht. Im deutschen Sprachraum übernahm der zuweilen despektierlich gemeinte Begriff „Molekularküche“ die Regie, im Angelsächsischen dagegen

verwendete man den Begriff Avantgarde viel lieber. Nach und nach eroberten die Methoden der spanischen Avantgarde die Welt. Menüs sahen nun grundlegend anders aus, von den zehn Geboten der Nouvelle Cuisine blieb kaum etwas übrig. Nur das erste („Du sollst nicht zu lange kochen“), das siebte („Du sollst keine schweren Saucen servieren“) und das achte („Du sollst die Ernährungsform nicht ignorieren“) überlebten unbeschadet, während dem zehnten Gebot („Du sollst erfinderisch sein“) sogar über die Maßen gehuldigt wurde.

Das neunte Gebot („Du sollst deine Gerichte nicht fälschen“) wurde hingegen zu einer ausgesprochenen Regel. Augenspielerien und Trompe-l'œil – Gerichte, die eine optische Illusion erzeugen – wurden hoch gepflegt, etwa, wenn der Flavour einer kompletten Paella in einen dünnen, knusprigen Chip gepackt wurde. Auch die Steigerungen von Gang zu Gang wurden nicht mehr berücksichtigt, sondern jedes kleine Element, jede Komponente wurde zum Highlight. Die Überforderung der Gäste war an vielen Stellen zu spüren, denn die Komplexität auf den Tellern nahm rasch zu. Zeitweilig arrangierten Sterneköche 15 bis 20 Elemente und Mikroelemente auf einen Teller und die Gäste mussten sich fragen, wie und in welcher Reihenfolge das Arrangement abgegessen werden sollte, um den maximalen Genuss zu erfahren. Doch auch hier gilt: Antworten gibt es naturgemäß nicht, Vorlieben bleiben stets individuell.

Komposition wird zur Mathematik auf den Tellern

Die Möglichkeiten der avantgardistischen Küche lassen eine ganz andere Art der Tellergestaltung zu, als es bei klassischen Darreichungen der Fall ist – sofern die Komponenten auf dem Teller zur Genüge als „verschieden“ wahrnehmbar sind. Es ergibt sich eine Vielzahl von Möglichkeiten, die sich mathematisch fassen lässt und

hier einfach mal aufgezeigt werden muss, um die Komplexität, die vorherrscht, zu demonstrieren: Liegen zum Beispiel nur zwei Elemente auf dem Teller, gibt es lediglich die Möglichkeit, jedes dieser Komponenten einzeln oder beide gemeinsam zu verkosten. Essende haben somit genau drei Möglichkeiten. Eine Entscheidung ist aber notwendig, denn wiederholbar ist keine der Kombinationen.

Befinden sich drei unterscheidbare Komponenten – a, b und c – auf dem Teller, liegt die theoretische Anzahl bereits bei sieben Möglichkeiten: jedes Element für sich ergibt drei, drei Zweierkombinationen (ab, ac und bc) sowie alle drei Komponenten abc zusammen, macht zusammen $N = 7$ Möglichkeiten, die Komponenten auf Löffel oder Gabel zu kombinieren. Bei einer Zahl von n Elementen, kann demzufolge stets eine Teilmenge aus $1 \leq k \leq n$ Elementen daraus gemeinsam verkostet werden. Die jeweilige Anzahl ist durch den Binomialkoeffizienten gegeben. Die mathematische Definition ist durch

$$\binom{n}{k} = \frac{n!}{(n-k)! k!}$$

$$\binom{n}{k} = \frac{1 \cdot 2 \cdot 3 \cdot \dots \cdot n}{(1 \cdot 2 \cdot 3 \cdot \dots \cdot (n-k)) (1 \cdot 2 \cdot 3 \cdot \dots \cdot k)}$$

gegeben. Diese Binomialkoeffizienten sind zum Beispiel auch vom Lottospiel 6 aus 49 bekannt, wenn es dafür Möglichkeiten der unterscheidbaren Zahlenkombination gibt. Das Ausrufezeichen hinter einer natürlichen Zahl $n!$ ist dabei die „Fakultät“ dieser Zahl. Beispielsweise ist $3! = 1 \times 2 \times 3 = 6$. $n!$ entspricht also $1 \times 2 \times 3 \dots n$, also dem Produkt aller natürlichen Zahlen, von 1 bis n . Wichtig, $0! = 1$.

Da diese verschiedenen Teilmengen auf Löffeln jeweils unterschiedliche Kombinationen der Vielfalt des Tellers bieten, sind

diese somit unterscheidbar. Der Essende hat demzufolge eine mit der Anzahl der Teller-elemente steigende Anzahl der Möglichkeiten, seinen Genuss zu vervielfachen. Diese Komplexität lässt sich daher über die Summe aller verschiedenen Möglichkeiten der Binomialkoeffizienten

$$N = \binom{n}{1} + \binom{n}{2} + \binom{n}{3} + \dots + \binom{n}{n}$$

$$N = \sum_{k=1}^n \binom{n}{k} = 2^n - 1$$

darstellen. Mit modernen Kochtechniken ist es deswegen kein Problem, $n = 10 - 15$ und mehr Elemente auf Tellern zu arrangieren. Dies bedeutet daher zwischen $N = 1\,023$ bis $N = 32\,767$ theoretische Möglichkeiten, die Teller zu verkosten – für nicht wenige Essende wahrlich eine Überforderung.

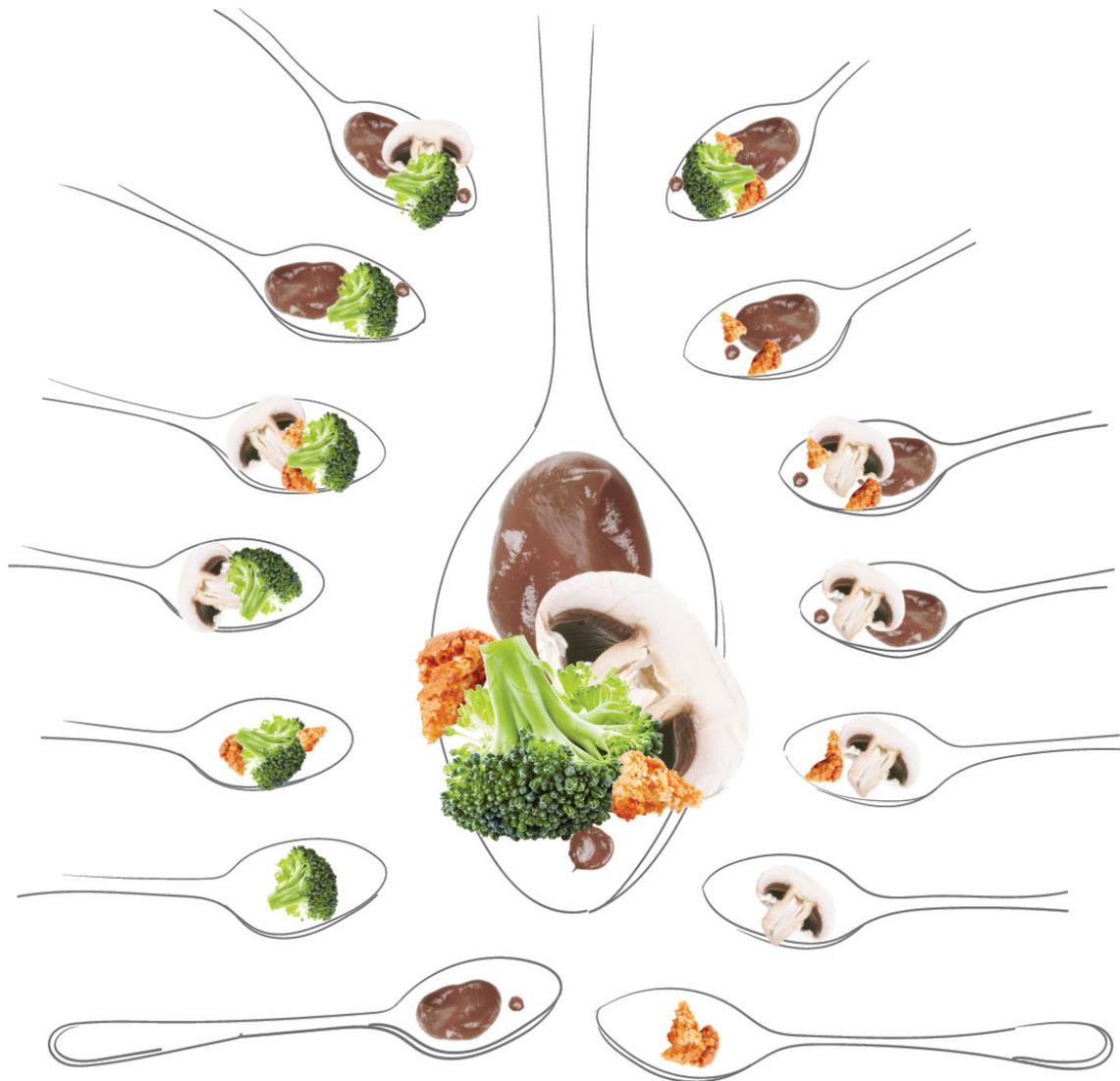
Derart große Zahlen legen analog der Informationstheorie die Definition einer neuen, logarithmischen Größe, der „Tellerkomplexität“ K , nahe,

$$K = \ln N$$

$$K = n \ln 2 + \ln(1 - 2^{-n})$$

wie dies in der Physik üblich ist (und etwa einer Informationsentropie entspricht). Dabei wurde der natürliche Logarithmus (\ln) zur Basis der Eulerschen Zahl ($e = 2,71828\dots$) gewählt, wie es in der statistischen Thermodynamik und der Informationstheorie üblich ist. Wegen der obigen Gleichung für N böte sich zwar der binäre Logarithmus an, diese lassen sich jedoch alle ineinander umrechnen. Klassische dreikomponentige Teller

hätten dieser Definition nach eine Komplexität der Größenordnung $K \approx 2$, avantgardistische Teller etwa $5 \leq K < 20$. In der Abbildung ist die Bedeutung der hier eingeführten Begriffe an einem sehr einfachen, anschaulichen Beispiel illustriert. Beispiele für derartige Komplexitätsspielereien sind etwa bei dem Effekt „Alles bleibt anders“ mit dem Rezept Parmentier de Canard, „Fett vom Feinsten“ mit dem Rezept Spinateier mit Speck und Kräutern oder in dem Effekt „Tic Tac Toe“ mit dem Rezept Leipziger Allerl-Ei zu finden.



Die vollständige kulinarische Kombinatorik und die Komplexität $K = \ln 15 = 2,7$ eines einfachen Tellers aus den vier Komponenten Brokkoli, Champignons, Sauce und knuspriger Tomatenbiskuit. Jeder der 15 möglichen Löffel hat sein eigenes kulinarisches, aromatisches und textuelles Spiel.

Der große Bruch

Als optischer Gegensatz zu den divers gestalteten Tellern der avantgardistischen Küche steht die neue Regionalküche und – adieu

Komplexität – eine damit einhergehende starke Reduktion der Teller auf das Wesentliche der verwendeten Lebensmittel. Die Vielzahl der Komponenten verringerte sich deutlich. Oft befindet sich eben nur noch ein Lebensmittel, etwa eine Möhre, auf dem Teller, die aber entsprechend aufwendig zubereitet ist.

Vorreiter dieser Ideen war der ehemalige Adrià-Küchenchef René Redzepi, der nach der spanischen Avantgarde die Nordic Cuisine ins Leben rief. Diese Idee war geprägt vom Zeitgeist: weg von sogenannten Edelprodukten, hin zur stark individualisierten Küche mit deutlich sichtbaren Signature dishes, für die es wenig Kopiermöglichkeiten gibt und die tatsächlich nur in den Küchen der entsprechenden Region zubereitet werden können. Es hat wenig Sinn, wenn Küchenchefs in Franken oder Schwaben versuchen, René Redzepis Quallen oder Magnus Nilssons vom Seehund inspirierte Gerichte zu kopieren.

Renaissance von uraltem Wissen

Die Nordic Cuisine löste einiges an Furore aus, denn Regionalität, Saisonalität und Nachhaltigkeit lassen sich wiederum überall leben. Die „Nova-Regio-Cuisine“ war geboren. Wenngleich diese Prinzipien alte Hüte sind, waren das doch die Koch- und Lebensweise vor dem Wohlstand und den in Supermärkten aufgebauten Wohlstandssymbolen der Allzeitverfügbarkeit (zulasten von Nachhaltigkeit, Kochkultur und Küchenkompetenz).

Nun wurde zwar die Anzahl der Tellerelemente stark reduziert, dennoch wurden das in der Molekularküche erzielte Wissen und die dort erlangten Techniken konsequent eingesetzt. Fermentation und Konservierung erfuhren eine dramatische Wiedergeburt, übrigens aus denselben Gründen wie noch bei Uroma. Die Beschränkung der Lebensmittelherkunft auf die unmittelbare Region brachte Probleme mit sich: Im Winter gibt es wenig und Zukaufen aus südlichen Ländern ist strikt verboten (wenn man sie sich denn überhaupt leisten konnte). Kein schlechter Ansatz übrigens, denn

die unbegrenzte Verfügbarkeit von Lebensmitteln zu jeder Zeit ist durchaus fragwürdig. Keine Frage, der teuerste persische Kaviar schmeckt in Hamburg wie in New York oder Tokio exakt gleich gut, und er war in den Sternerestaurants ähnlich global vertreten wie der viel gescholtene Burger. Die Lösung ist, den Störkaviar konsequent durch Forellenkaviar aus der nächstgelegenen Forellenzucht zu ersetzen. Und wenn Spitzenköche wie Felix Schneider (Etz, Nürnberg) ihre Fische selbst stressfrei schlachten – gemäß der japanischen Ikejime-Methode –, bekommen sie den eigenen Forellenkaviar sogar frei Haus.

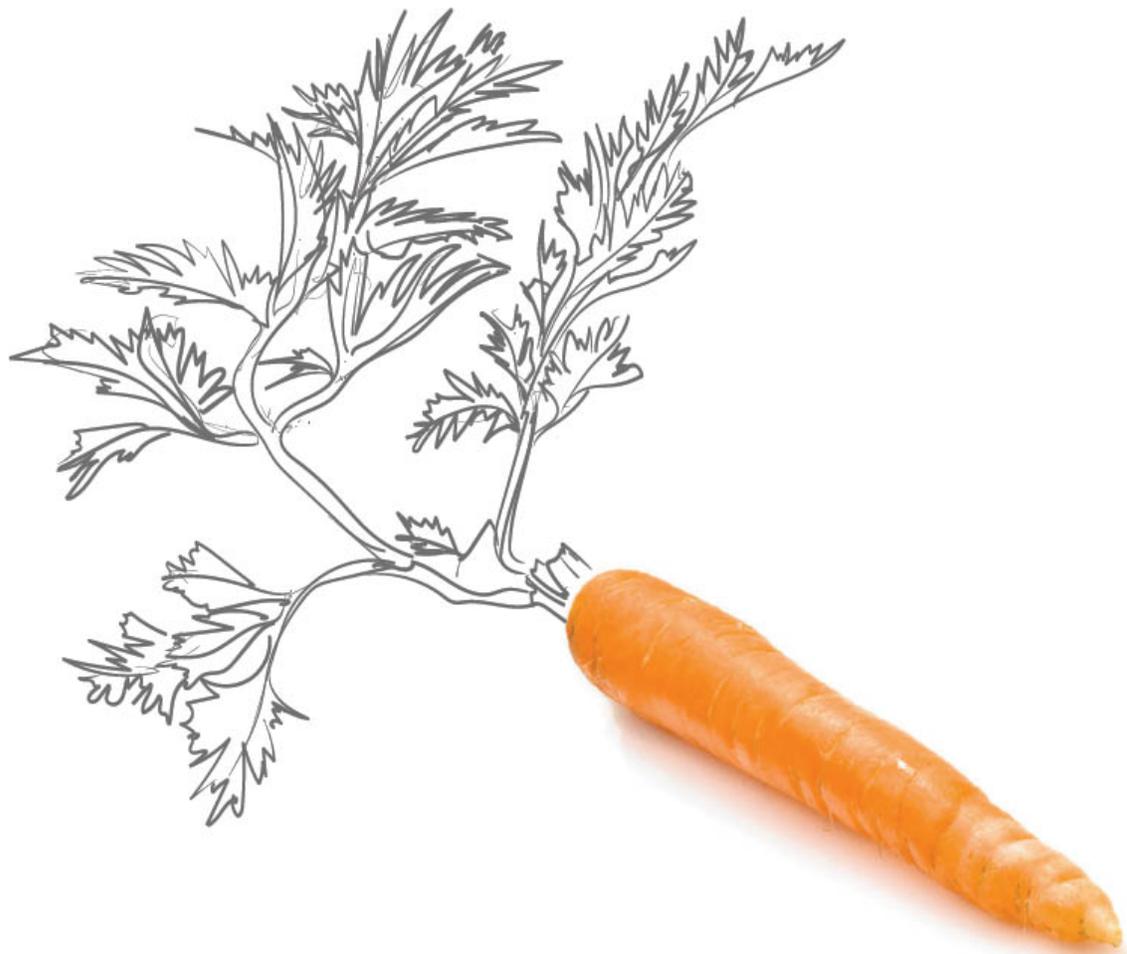
Das Produkt wird zum Solisten

So steht heute das einzelne Produkt im Vordergrund, von dem Gäste durch Brimborium und Firlefanz nicht abgelenkt werden sollen. Ein lobenswerter Ansatz, denn einer scheinbar banalen Wintermöhre sind mehr Nuancen zu entlocken als jedem Stück Edelteil vom Rind – vorausgesetzt, das Küchenteam macht sich entsprechende Gedanken. Ein typisches Beispiel ist die verholzte Schwarzwurzel (siehe Effekt [Nr. 40](#)).

Die Rückbesinnung der Sterneküche zu traditionellen Techniken lässt sich, gepaart mit Wissenschaft, ordentlich tunen. So wurde etwa die Mehlschwitze zu Unrecht als „Plumpsküche“ verdammt, denn das in Butter röstende Mehl ist nichts weiter als ein hochkomplexes Flavour-Reaktionssystem. Es bilden sich Karamellaromen, Röstaromen und Umamigeschmack auf eine unvergleichliche Art und Weise. Wer – außer Omas Kochbuch – sagt, dass es Mehl und Butter sein müssen? Warum nicht Milchpulver? Dessen Laktose liefert ganz andere Karamellaromen, die Aminosäuren ganz andere Farbnuancen als die klassische Bräune. Wer experimentierfreudig ist, kann Gemüsepulver statt Mehl, Rapsöl statt Butter und vielleicht noch eine Handvoll Haferflocken verwenden und erhält ein hoch attraktives Flavour-

Reaktionssystem, das auf dem Prinzip der verunglimpften Mehlschwitze beruht (siehe Effekt [Nr. 15](#)).

Apropos Plumpsküche: Wie sich der englische Shepherd's Pie, der Milchreis mit Kindheitserinnerungen, das Leipziger Allerlei, ein Mainzer Marktfrühstück aus Worscht, Weck und Woi (Wurst, Brötchen und Wein) oder der fettige Schweinebauch ganz neu interpretieren lassen, wird in diesem Buch gezeigt. Hummer, Kaviar, Gänsestopfleber und andere vermeintliche Edelprodukte wird niemand vermissen, übrigens ohne dass ein edler Champagner seinen Reiz verliert (mit dem allerdings exzellente Winzersekte mithalten können).



Die Möhre und ihre Anwesenheit

Als Solist:

Knollengemüse im Walnusssrauch (Effekt Nr. 17)

Colours of Rubik's Soup Cubes (Effekt Nr. 23)

Drei Satelliten, ein Gang (Effekt Nr. 27)

Gemüsli - ein nachhaltiges Dessert (Effekt Nr. 31)

Leipziger Allerl-Ei (Effekt Nr. 43)

Als Mittäter:

Terre, Mer, Air und mehr (Effekt Nr. 8)

Zwiebelrostbraten: Die Details machen das Konzert (Effekt Nr. 11)

Gulasch - powered by powders (Effekt Nr. 15)

Knochenmark und Wochenmarkt - ein Blick zurück ins Paläolithikum (Effekt Nr. 28)

Volle Verwertung ist angesagt

Mit der Brutal-lokal-Küche – der Begriff hat seinen Ursprung im Berliner Restaurant Nobelhart & Schmutzig – wird die Gesamtvertretung der Lebensmittel, Nose-to-Tail und Leaf-to-Root, Pflicht. Nichts Essbares, was Geschmackspotenzial hat, wird weggeworfen. Seien es die Blätter von Radieschen, Gemüseschalen oder Innereien von Tieren. Das Knochenmark von Tieren war schon im Paläolithikum eine hervorragende und unverzichtbare Nahrungsquelle und hat in der französischen und spanischen Kochkultur bis heute seinen hohen Stellenwert behalten. In diesem Buch wird es zu einem gelartigen Schaum veredelt, dessen fettige Brühenaromen jedes Genießerherz höherschlagen lassen (siehe Effekt [Nr. 28](#)). Bries, Leber, Nierz und Nieren werden zu den wahren Edelteilen der modernen, nachhaltigen Gastronomie, auch in diesem Buch werden sie ganz bewusst gehuldigt und deren fantastisches Genusspotenzial wiederbelebt (siehe Effekte [Nr. 27](#) und [29](#)).

Wie die Techniken aus der Molekularküche auch in der veganen Hochküche Anwendung finden, wird ebenfalls an mehreren Beispielen aufgegriffen, etwa bei der Fake-Fois-gras (siehe Effekt [Nr. 45](#)), die als satter Ersatz für echte Stopflebern taugt, ohne einen ganz eigenen Charakter vorzuzeigen, oder bei der hippen Hafer-Buchweizen-Tartelette (siehe Effekt [Nr. 32](#)).

Novo-regio heißt auch, vorzuhalten. Daher sind Fermentieren, Dicklegen und die eigene Käseherstellung ein großes Thema in der Gastronomie. In diesem Buch schlagen sie sich im Gemüse- und Kräutertabak, Variationen von Käse, Sauermilch der Joghurts, aber auch bei fermentierten Erdbeeren nieder.

Allein damit ist klar: Die Gebote der klassischen Nouvelle Cuisine sind gefallen. Der französische Ausnahmekoch Yannik Alléno verfasste daher im Jahre 2018 ein neues, auf 18 Thesen erweitertes Manifest, bei dem unter anderem die Fermentation den Stellenwert bekam, der dieser Methode zusteht. Keine andere Küchentechnik

erlaubt eine derartig vielschichtige und komplexe Flavourbildung, die weit über Sauerkraut, Kimchi & Co hinausgeht.

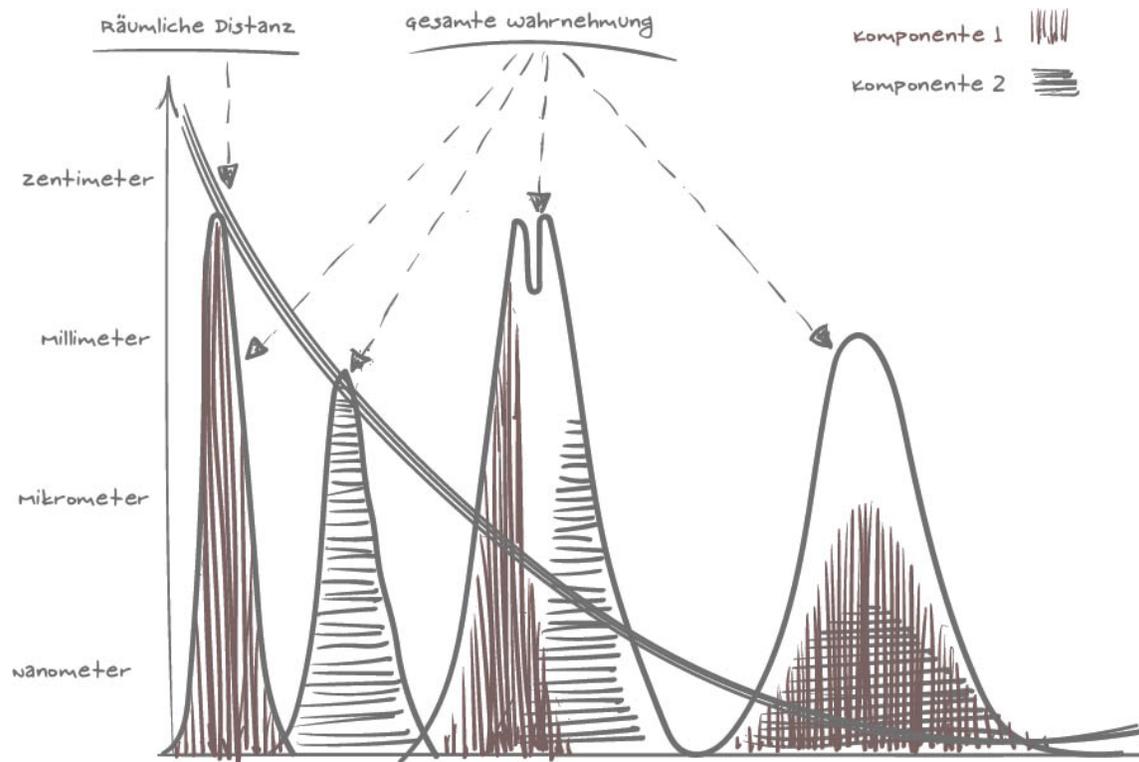
Sensorik, Anrichten und Komplexität

Ein weiterer in der Hochgastronomie angewandter Trick ist es, Teller kunstvoll anzurichten. Dabei befinden sich feste, mitunter rohe Gemüseelemente, ein kleines Stück Fisch oder Fleisch, aber auch Pürees in einer sehr appetitlich angerichteten Version in Tellern mit großer Vertiefung. Oft haben die Essenden nur kurze Zeit zum Bestaunen, denn der Service gießt nun aus einem Kännchen eine schmackhafte Sauce in den Teller, sodass Teile der Komposition dabei überdeckt werden.

Was vielleicht störend wirkt, hat einen tieferen Sinn. Mithilfe des dazu gereichten Saucenlöffels gelingt es zu Beginn des Genusses noch, die unterschiedlichen Komponenten zu unterscheiden. Die Viskosität der Sauce und die der Cremes sind so gewählt, dass sie sich nicht vermischen. Die Zunge erfasst also Geschmack und Aromen in einer gewissen zeitlichen Distanz. Mit zunehmendem Vortasten in die Komponenten des Tellers, jetzt vielleicht mit Messer und Gabel oder mit Gabel und Saucenlöffel, beginnen sich die Komponenten weiter zu durchmischen. Die Geschmackskomponenten rücken immer mehr zusammen. Saucen und Cremes mischen sich weiter, was die Aroma- und Geschmackswahrnehmung deutlich verändert. Sie wird dichter, Aromen vermengen sich, die Freisetzung ist zeitlich nicht mehr getrennt. Im Laufe des Essens geschieht somit eine Verdichtung.

Beim Anrichten eines Tellers gibt es Allerlei zu berücksichtigen. Denkt man an einen in einer Linie arrangierten Teller, den Rechtshänder normalerweise von rechts abessen, ist mit den eher leichten Noten zu beginnen, die auf den im Zentrum liegenden Hauptprotagonisten zuführen, sozusagen als letzten Bissen, den

Abgang, der sich entsprechend lange bis zum nächsten Gang (oder Schluck Wein) hält. Natürlich sind Inversionen, also eine Spiegelung des Tellers (Drehung um 180°) möglich. Dann wirkt das Gericht vollkommen anders.



Die Wahrnehmung zwischen den einzelnen Komponenten im zeitlichen Verlauf bei Vermischung zweier Komponenten mit stark unterschiedlicher Viskosität (z. B. Sauce, senkrechte Schraffur und Espuma, horizontale Schraffur). Zu Beginn sind die Komponenten klar getrennt wahrnehmbar. Werden sie bis auf die Nanoskala durchmischt, sind nicht mehr die Komponenten getrennt erkennbar, sondern eine extrem schmackhafte Mischung, die allerdings sensorisch und durch die während des Essens durchlaufene ‚Vorgeschichte‘ an beide Einzelkomponenten erinnert.

Selbst das Arrangement des vom Essenden individuell zusammengestellten Gourmetlöffels – er bildet lediglich eine Projektion des Tellerarrangements ab – zeigt, wie hier dargestellt, eine stark wechselnde Freigabe im Mundraum.

Die zuvor angesprochene Tellerkomplexität ist nur ein Aspekt der Wahrnehmung, die lediglich die beschriebene Vielfalt der möglichen Kombinationen abbildet, die unterschiedliche orale Sensationen auslösen. Jeder individuelle Löffel hingegen zeigt, wie neue Beiträge zur Komplexität der Sensorik hinzukommen. Sie ist zum einen durch die Anzahl der Komponenten auf dem Löffel geprägt und kann ähnlich wie die Tellerkomplexität beschrieben werden. Zum anderen spielen die dort vorhandenen Texturen, die beim oralen Prozessieren unterschiedliche Wahrnehmungen hervorrufen, eine maßgebliche Rolle. Diese Texturkomplexität muss damit zur Löffelkomplexität addiert werden.

Was steckt dahinter?

Um es gleich vorweg zu sagen: Die richtige Spitzenküche ist ohne professionelle Ausstattung, ohne Ausbildung, die intensive Beschäftigung mit Lebensmitteln, Sensorik, häufiges Essengehen und ohne dauernde Kochpraxis zu Hause nicht zu erreichen.

Der Optimist (mit Angeberanspruch) geht aber den Weg der kleinen Schritte und fragt sich: Was kann ich tun, damit ich mit meinen Möglichkeiten auch daheim etwas zaubern kann, was über Spätzle mit Sauce, Gulasch mit Salzkartoffeln oder Ratatouille hinausgeht? (Was nicht heißen soll, dass diese genannten Gerichte nicht das Herz erfreuen.) Dazu gehören auch einfache Techniken, die zwar seit Jahrhunderten Anwendung finden, aber mit dem heutigen Wissen, auf Grundlage der harten Wissenschaften Physik, Chemie und Biologie, besser verstanden und demzufolge verbessert, verfeinert und flavourpotenziert werden können.

Die bereits angesprochenen Ableitungen der Mehlschwitze sind elementare Beispiele dafür, das Reifen von Wurzelgemüse unter einer Salzkruste ein anderes, wie auch das Verholzen der Schwarzwurzel mit höhervalenten Ionen. Es muss nicht nur die