

HIER KOCHT DER CHEF

BLANCHIEREN

Vieles, was ich in meiner Kochlehre gelernt habe, ist mit den Jahren hoffnungslos veraltet. Insbesondere das Gerippe der klassischen Küche, die «dreizehn Grundzubereitungsarten», ist in einer modernen Küche überholt. Neue Küchengeräte, präzisere Messinstrumente erlauben ein präziseres Kochen sowie Kochtechniken, die früher gar nicht möglich waren. Der Unterschied ist etwa so gross wie zwischen dem Kochen auf einem Holzherd und demjenigen auf einem Elektroherd. Aus diesem Grund sind auch Kochbücher der klassischen Küche zwar immer noch eine anregende Lektüre, aber als Lehrbücher zu ungenau. Als Beispiel möchte ich das Kochen mit Temperaturen unter 90 Grad herausgreifen. In der klassischen Küche gibt es eine einzige von dreizehn Zubereitungsarten in diesem Temperaturbereich: das Pochieren. Pochieren ist definiert als Garen in einer Flüssigkeit bei etwa 70–75 Grad. In der modernen Küche hingegen spielt sich der grösste Teil aller Kochprozesse unter 90 Grad ab. Ich nenne nur einige Beispiele: Vakuumgaren ab etwa 45 Grad für Fisch und Geflügel, Pochieren im Olivenölbad von Fisch und Krustentieren bei etwa 50–65 Grad, Niedertemperaturgaren von grossen Fleischstücken im Kombidämpfer zwischen 75 und 85 Grad.

Eine Grundzubereitungsart der klassischen Küche, die heute noch brauchbar ist, heisst Blanchieren: Man gibt das Kochgut in viel kochendes Wasser, lässt es einmal aufkochen, zieht es wieder heraus und kühlt es sofort ab. Blanchieren ist ein interessanter Vorgang, denn einerseits ist der Ablauf sehr präzise definiert, andererseits ist der Zweck des Blanchierens je nach Nahrungsmittel unterschiedlich.

Beginnen wir bei der wörtlichen Bedeutung, die vom französischen «blanchir», weiss machen, kommt und sich auf das Blanchieren von Fleisch bezieht.

BLANCHIEREN VON FLEISCH: Vor dem Zeitalter des Kühlschranks und der steril abgepackten Fleischportionen in den Kühlvitriolen war das Fleisch beim Metzger oft noch mit Blut und Schlachtrückständen behaftet und vielleicht auch nicht ganz frisch. Um es zu säubern und gleichzeitig die Oberfläche zu sterilisieren, gab man Fleisch und Knochen kurz in kochendes Wasser, bevor man mit der eigentlichen Zubereitung begann. Dabei wurde die Oberfläche weisslich – darum blanchiert. Heute macht man das allenfalls noch beim Siedfleisch, um eine schön klare Bouillon zu bekommen. Im Übrigen blanchiert man heute vor allem Gemüse, und zwar je nach Sorte aus ganz verschiedenen Gründen.

GRÜNES GEMÜSE: Bei grünem Gemüse wie Spinat, Spargel, Erbsen oder Mangold wird durch das Blanchieren das Blattgrün (Chlorophyll) stabilisiert – das Gemüse bleibt grün. Allerdings ist es ein weit verbreiteter Irrtum, dass die grüne Farbe noch kräftiger wird, indem man das Gemüse in Eiswasser abkühlt. Durch das Eiswasser stoppt man einfach den Garprozess schneller. Das kann bei extrem zartem Kochgut wie Spinat durchaus sinnvoll sein, weil das Gemüse sonst verkocht, aber für die Farbe spielt das keine Rolle.

INHALTSSTOFFE UND KEIME: Blanchieren hat den Vorteil, dass es die Enzyme blockiert, die sonst Gemüsearten wie Artischocken oder Schwarzwurzeln braun werden lassen und ganz allgemein wichtige Inhaltsstoffe zerstören würden. Zudem senkt das Blanchieren die Keimbelastung. Es ist deshalb durchaus sinnvoll, Gemüse geputzt zu blanchieren, bevor man sie im Kühlschrank aufbewahrt oder einfriert.

PENETRANTE GERÜCHE: Es gibt Gemüsesorten, die viele Menschen ihres Geruchs wegen als zu penetrant empfinden. Rosenkohl gehört dazu, Weisskohl, Sellerie, Fenchel oder Artischocken. Indem wir die Gemüse vor der Zubereitung in viel Wasser blanchieren, nehmen wir ihnen den penetranten Geschmack, und sie werden wesentlich milder. Allerdings gibt es auch Feinschmecker, die den Rosenkohl gerade wegen seines strengen Aromas besonders lieben.

*Peter Brunner, Restaurant Kaiser's Reblaub.
Anregungen, Kritik und Fragen werden
per E-Mail entgegengenommen:
peter.brunner@kaisers-reblaub.ch*