

Meisterkoch verrät seine Geheimnisse

Bio und mit der Vielfalt von Gewürzen: Ökomodellregion auf den Spuren von veganen Brotaufstrichen

Von Monika Konnert

Teisendorf. Die kulinarische Erlebnisreise im Rahmen der Waginger Genusswochen der Ökomodellregion Waginger See–Rupertwinkel hat diesmal im Gut Edermann in Teisendorf Halt gemacht. Im Mittelpunkt standen vegane Bio-Brottaufstriche aus heimischem Gemüse und Kräutern der Saison.

Rund 30 Teilnehmerinnen und Teilnehmer waren gekommen, um zu erfahren, wie man heimisches Gemüse, am besten in Bio-Qualität zu leckeren Aufstrichen verarbeiten kann. Sie wurden von Hoteldirektorin Erika Pelz begrüßt, die auch den Küchenchef des Hauses Christian Martin kurz vorstellte. Der Koch ist ein Meister seines Fachs, der einfach und schnell durch das Zusammenspiel von Gemüse, Aromen und Gewürzen spannende Geschmackskombinationen zaubert, die man hinter heimischen Gemüse wie Blumenkohl, Gelber Bete oder Steckrüben nicht vermuten würde.

Dass man aus Kapuzinerkresse ein schmackhaftes, veganes Pesto herstellen könnte, war wohl auch den wenigsten der Anwesenden bekannt. Dabei sah das Herstellen des grünen Dips bei Martin recht einfach aus: Die frischen, in Strei-



Küchenchef Christian Martin (links) zauberte an einer improvisierten Küchenzeile vor den Teilnehmern vegane Aufstriche und Pesto. – Fotos: Monika Konnert



Vier Kreationen verlocken zum Aufstreichen aufs Brot: mit der Basis Blumenkohl, Steckrüben, Gelbe Bete und Kapuzinerkresse (von links).

fen geschnittenen Kresse-Blätter aus dem hoteleigenen Garten kamen in ein Mixgerät. Zugefügt

wurde Olivenöl, geröstete Sonnenblumenkerne, Gewürzsalz und, weil es sich um eine vegane

Variante handelte, Hefeflocken statt Parmesan als Bindung.

Die Zutaten wurden gemeinsam

im Mixgerät bis zu der gewünschten Konsistenz zerkleinert, „aber nicht zu lang“, wie Martin betonte. Zwei Blüten der Kapuzinerkresse als Verzierung gaben dem grünen Dip das gewisse Etwas, frei nach dem Motto „Das Auge isst mit“. Zu dem Pesto kamen noch drei vegane Aufstriche aus gelber Bete, Steckrübe und Blumenkohl. Der Küchenchef hatte das in der Region gekaufte Bio-Gemüse vorab je nach Rezept gekocht, gedämpft oder gebacken. Die Zutaten, Öl und Gewürze waren ebenfalls vorbereitet und portioniert. Dann ging alles ganz schnell: rein in das Mixgerät und zur gewünschten Konsistenz zerkleinern. Während der Zubereitung der Köstlichkeiten hatte Martin Tipps für die Teilnehmer parat. Kerne wie Mandeln, Haselnüsse, Sonnenblumenkerne, Rapssaat, Brennesselsamen, Sesam immer rösten, weil dies den Geschmack erst richtig zur Entfaltung bringt. Das Gemüse immer vorkochen, damit es im Aufstrich richtig cremig wird. Je nach Gemüse und Geschmack unterschiedliche Öle verwenden und auf die Qualität achten. Diesmal waren es je nach Gemüse Olivenöl, Sesamöl, Distelöl und Zitronenöl. Die Gewürze je nach der Geschmacksrichtung auswählen, die man für den Aufstrich wünscht, beispiels-

weise europäisch, asiatisch oder orientalisch.

Bei der Vorführung wurden die Aufstriche je nach Rezeptur neben Gewürzsalz mit Kreuzkümmel, Koriander, Curry, Kurkuma, geröstetem Fenchel, Paprika edelsüß, Sesam oder Kaffirlimettenblätter gewürzt.

Martin ermutigte die Teilnehmer ihre Kreativität und Fantasie spielen zu lassen und selbst verschiedene auszuprobieren. Man müsse sich nicht streng an Rezepte halten, sondern die eine oder andere Zutat auch mal durch einfachere ersetzen. Als Orientierung oder auch zum Nachmachen lagen für die Teilnehmer die Rezepte in gedruckter Form zum Mitholen bereit.

Die Geschäftsführerin der Ökomodellregion, Marlene Berger-Stöckl bedankte sich bei Christian Martin und dem Wellness Resort Gut Edermann für die informative Veranstaltung und für die Vorreiterrolle, die sie in der hochwertigen Verarbeitung von heimischem Bio-Gemüse in der Gastronomie einnehmen. Danach blieb noch genügend Zeit zum Verkosten der Aufstriche und zum regen Austausch untereinander und mit dem Küchenchef.