

Perfekt zum Rumgurken

Die Gurke hat ein langweiliges Image, aber in der Hitze des Hochsommers spielt sie ihre Qualitäten aus: als Drink, Sirup oder Salat.

VON MARTINA STÖCKER

Als kleiner Frischekick auf einem belegten Brötchen oder als süß angemachter Gurkensalat zu Bratkartoffeln und Spiegelei: Die Salatgurke ist ein vertrauter und beliebter Begleiter in der Küche. Doch was immer präsent und verfügbar scheint, wirkt mitunter etwas langweilig. So ergeht es auch der Gurke, die kleingeschnitten in Salaten häufig nur eine Nebenrolle spielt.

Doch gerade der Hochsommer ist die Zeit, in der die Gurke in der Küche beweisen kann, dass in ihr viel mehr steckt als ein paar Vitamine und Wasser. In der Sommerküche sind Gurken deshalb ein wichtiger Begleiter und aus dem griechischen Joghurt-Dip Tsatsiki und der spanischen kalten Suppe Gazpacho nicht wegzudenken. Botanisch ist das Gemü-

se mit der Melone und mit Kürbis verwandt. Und gerade mit der Melone harmoniert es besonders gut. Zum Beispiel in einem Salat mit Wassermelone oder Feta.

Wenn man im Obstgeschäft die Klopferäusche, mit der man angeblich eine gute Melone erkennen kann, falsch deutet und man ein mehliges oder nicht so süßes Exemplar ergattert hat, bewahrt auch die Gurke den Fehlkauf vor dem Kompost. Püriert man die geschälte Wassermelone mit einem Stück Gurke und lässt den Brei in einem Sieb abtropfen, erhält man einen erfrischenden Drink, der auf Eis, mit einem Spritzer Zitronensaft und mit Minze an heißen Tagen eine absolut empfehlenswerte Erfrischung ist. Und das fast ganz ohne Zucker. Wem das zu viel Arbeit ist, der aromatisiert Wasser mit Scheiben von Gurken, Ingwer und Zitronen.

Auch bei Gurken ist mittlerweile die Vielfalt groß. Gürkchen wie Cornichons werden in Essig eingelegt, fürs Picknick oder fürs Pausenbrot gibt es Mini-Gurken, die nicht ganz so wässrig sind. Zum Schmoren sollte man spezielle Schmogurken verwenden, die ebenfalls nicht so viel Wasser enthalten. Und die beim türkischen Lebensmittelhändler erhältlichen dünnen Schlangengurken, die oft zum Kilopreis verkauft werden, sind besonders aromatisch und schmecken ganz feingeschnitten gut in Couscous- und

Bulgur-Salaten. Beim Griff ins Regal merkt man sofort, ob die Gurke noch Biss hat: Schlackert und wabbelt sie rum, lässt man sie besser liegen. Auch tiefere Furchen sind ein Indiz dafür, dass eine Gurke schon älter ist. Einfache Regel: Ist sie nicht prall, ist sie nicht frisch.

Für die Verarbeitung ist wichtig zu wissen, welchen Effekt die Gurke in einem Gericht erzielen soll. Will man vermeiden, dass sie alles verwässert, sollte man zum Beispiel die Kerne entfernen – die auch bitter schmecken können – und die Gurken kleinschneiden und mit ein wenig Salz stehen lassen. Das entzieht ihr einen Teil der Feuchtigkeit, und die Gurke gibt Crunch. Schälen sollte man das Gemüse nur, wenn man es schmoren will oder die äußere Haut unangenehm fest ist. Da unter der Schale aber auch die Vitamine sitzen, könnte man in diesem Fall auch mit einem Sparschäler nur Streifen abziehen. So lässt sich die Gurke leichter essen, und es sieht noch ganz hübsch aus. Bitterstoffe sitzen auch am Strunk, den sollte man deshalb großzügig abschneiden – wenn man eine Reibe benutzt, ist das auch gesünder für die Fingerkuppen. Lagern sollte man Salatgurken am besten immer getrennt von anderem Obst und Gemüse. Das Reifegas Ethylen, das zum Beispiel Tomaten, Äpfel oder Birnen verströmen, lässt sie vor-schnell reif werden.

Gurken bestehen zu 98 Prozent aus Wasser. Das Gemüse enthält aber viele Mineralstoffe und Vitamine. Gurken sind

vor allem reich an Kalium, Kalzium, Phosphor, Eisen sowie an Provitamin A, Vitamin B1 und C. Durch ihren hohen Wasseranteil tragen sie positiv zum Flüssigkeitshaushalt bei – perfekt bei heißen Tagen. Und sie enthalten pro 100 Gramm nur zehn Kalorien.

Gurkensirup

Zutaten 400 g Gurke, 150 g Wasser, 140 g Zucker, frisches Basilikum und/oder Minze

Zubereitung Die Gurke waschen und die Kerne entfernen. Mit Schale fein raspeln oder in einer Mixer zerkleinern. In einem Topf Wasser und Zucker aufkochen, der Zucker muss sich komplett auflösen. Etwas abkühlen lassen und dann die Gurken und die Kräuter dazugeben. Die Masse darf nicht noch einmal aufkochen, sonst verliert der Sirup seine grüne Farbe. Etwa eine halbe Stunde ziehen lassen. Den Brei in ein feines Sieb geben, Saft auffangen und die Reste noch einmal kräftig ausdrücken. Gut verschlossen hält sich die Flasche im Kühlschrank drei bis vier Wochen.

Variante Wer mag, der kann mit Aromen experimentieren, zum Beispiel, indem man noch geriebenen Ingwer hinzugibt oder für einen frischeren Geschmack etwa Zitronensäure mit aufkocht. Der Sirup wird dann mit stillem Wasser oder Selters aufgegossen. Wem der Sinn nach Alkohol steht, der kann ihn auch mit Gin und Tonic kombinieren. Gut geeignet ist zum Beispiel „Hendrick's Gin“, der Gurken- und Rosenblütenessenzen enthält.

Kalte Gurkensuppe

Zutaten (4-6 Personen) 1 1/2 Salatgurken – mit Schale in Stücke geschnitten, 300 ml saure Sahne, 300 ml Naturjoghurt, 450 ml Gemüsebrühe, 1 Handvoll frische Minze – klein gehackt, 1 Becher geschlagene Sahne, etwas Salz, Paprikapulver oder Cayenne-pfeffer.

Zubereitung Die Gurkenstücke zusammen mit der sauren Sahne und dem Joghurt pürieren. Die kalte Brühe und die Minze dazugeben und mit Salz abschmecken; alles gut vermischen. Die Suppe in den Kühlschrank stellen. Jede Portion mit einem Sahnehäubchen garnieren und mit einem Hauch des roten Pulvers bestäuben.

Gurken-Avocado-Salat

Zutaten 1 Gurke, 2 Avocados, glatte Petersilie, 1 rote Zwiebel, Saft einer Limette, 2 El Olivenöl, Salz, Pfeffer, etwas Chili

Zubereitung Gurken schälen und Kerne entfernen. Avocados aus der Schale lösen. Das Fruchtfleisch in feine Würfel schneiden. Mit Limettensaft, Gewürzen und Olivenöl anmachen. Passt gut zu einem Stück krossen Weißbrot.

Erfrischend bei Hitze: Wasser mit Gurken, Zitrone und Minze.

FOTO: ISTOCKPHOTO

KOCHZEIT

Kabeljau al Cartoccio

Ein Rezept von Marika Weinhold-Blum

Zutaten für vier Personen:

Für den Fisch: 800 g frische Kabeljau-Loins (auch mit anderem Weißfisch möglich), 1 Bio-Zitrone (unbehandelt), 1 Hand voll frische Kräuter je nach Gusto Thymian, Rosmarin, glatte Petersilie, 10 El gutes Olivenöl, Zitrone, Fleur de Sel, Pfeffer, 1 Knolle junger Knoblauch, 1 milde Chili-Schote, 4 Bögen Pergament oder auch Backpapier / Küchengarn
Für den Salat: 400 g sonnenreife Kirschtomaten / Tomaten (rot, gelb, grün), 1 Bund Basilikum, 2 Bund Rucola, 1 rote Zwiebel, 80 g Oliven (grün & schwarz), 80 g Staudensellerie, 300 g Ciabatta (weißes Brot vom Vortag), 6 El gutes Olivenöl, 2 El guter weißer Balsamico



FOTOS: HANS-JÜRGEN BAUER

Kabeljaufilet säubern und in vier etwa gleichgroße Stücke teilen (kühl stellen). Aus Olivenöl, Fleur de Sel, Pfeffer, gezupften Kräutern, Zitronen-Zesten und -saft, etwas Knoblauch, Chili eine Marinade herstellen. Die Kabeljaustücke in der Marinade wenden und für 15 Minuten darin belassen, anschließend abtupfen, restliche gezupfte Kräuter auf das Fischfilet und dieses in Pergament / Backpapier zu einem netten Überraschungspaket schnüren. Tipp: Diese Zubereitung eignet sich auch hervorragend für einen sommerlichen Grillabend, man nehme dafür statt des Pergamentpapiers einfach Alufolie.

Das fertig geschnürte Paket kann man vorbereitet auch ruhig für ein Stündchen im Kühlschrank lagern, bis es in den Ofen / auf den Grill kommt. Die Kabeljaupakete im vorgeheizten Backofen bei 180 C ca. 15-20 Minuten garen. In der Zwischenzeit die Panzanella vorbereiten. Das Brot in Würfel (2x2 cm) schneiden, in etwas Olivenöl langsam goldbraun mit etwas frischem Knoblauch und einem Zweig Thymian rösten. Die Kirschtomaten halbieren,

„Der Panzanella, einst in Italien ein „arme Leute Essen“ um das Brot vom Vortag zu verwerten, ist für mich ein geniales Sommergericht mit Kultur und Feinschmeckerstatus. Die Qualität des Salates wird natürlich stark von den verwendeten Produkten bestimmt, aber wann schmeckt eine Tomate besser als jetzt im Hochsommer?“

rote Zwiebel, Staudensellerie fein würfeln. Rucola & Basilikum waschen und grob schneiden. Knoblauch fein schneiden, Chilischote entkernen, ebenfalls fein schneiden. Alle Zutaten mischen, mit Fleur de Sel, Pfeffer, Olivenöl, Balsamico nach Gusto würzen. Kurz vor dem Servieren die knusprigen Brotwürfel hinzugeben und anrichten. Das Kabeljau-Paket ungeöffnet separat anrichten und sofort servieren. Den Gästen wird beim Öffnen des Paketes ein herrlich mediterraner Duft entgegen strömen. Fertig ist ein leichtes, bekömmliches (und auch gastgeberfreundliches) Sommeressen!



Marika Weinhold-Blum kocht seit 17 Jahren in ihrem Restaurant „Spitzweg“ in Neuss junge, ambitionierte deutsche Küche mit internationalen Einflüssen.

GUT LEBEN

Schutzschicht fürs Obst

Pflaumen und Zwetschgen reifen nicht nach: Beim Einkaufen wählen Verbraucher daher am besten nicht zu feste Früchte aus. Eine perfekt gereifte Frucht erkennen sie daran, dass die Haut prall ist und unter leichtem Fingerdruck etwas nachgibt. Zwetschgen sind außerdem von einer weißlichen Schicht überzogen, die erst vor dem Essen abgewaschen werden sollte. Sie

schützt das Obst vor dem Austrocknen, erläutert die Bundesvereinigung der Erzeugerorganisationen Obst und Gemüse. Oft synonym verwendet, sind die beiden Früchte allerdings zwei unterschiedliche Sorten: Die Zwetschge ist eine Unterart der Pflaume und länglich-oval geformt. Pflaumen sind eher rundlich und haben einen runden Stein. dpa