

essen & trinken

ABENDZEITUNG FREITAG, 29. 4. 2016 / NR. 99/17

TELEFON 089.23 77-3100

E-MAIL INFO@AZ-MUENCHEN.DE

Im siebten Teil der **AZ-Kochreihe** geht's um das, was Hauptgerichte schöner macht

Schmackhafte Nebensachen

Was wären Hauptgerichte ohne Beilagen? Eben! Koch Harald Schultes zeigt, was zu was passt

Von Sophie Anfang

Soll es Reis sein oder doch lieber Nudeln? Kartoffeln oder Spätzle? Wer eine vollwertige Mahlzeit auf dem Teller haben möchte, braucht eine geschickte Beilage. Im siebten Teil der AZ-Kochserie dreht sich heute deshalb alles um die Dinge, die ein Hauptgericht erst zu einem Genuss machen.

AZ-KOCHSERIE

Küchen-Kniffe mit Harald Schultes



Kochprofi Harald Schultes hat auf dieser Seite für Sie verschiedene Zubereitungsmöglichkeiten gängiger Beilagen zusammengestellt, von der Kartoffel bis zu Spätzle.

Dazu verraten wir Ihnen, welches Beiwerk mit welcher Art Hauptgericht harmoniert. Guten Appetit!



Reis, Kartoffeln und Nudeln: Küchenprofi Harald Schultes und AZ-Redakteurin Sophie Anfang haben da schon mal was vorbereitet.

Fotos: Daniel von Loeper, AZ-Archiv

KARTOFFELN

Eine tolle Knolle

Diese Knolle bietet Vielfalt – ob gebraten oder gekocht.

Passt als Beilage zu: Geschmortem, gebratenem, rotem Fleisch (Bratkartoffeln), zu Fisch (Salzkartoffeln).

Bratkartoffeln

- Die Kartoffeln in dünne Scheiben schneiden. Wichtig: Vor dem Braten die Scheiben kurz kochen oder blanchieren.
- In einer Eisenpfanne Fett erhitzen, bis es raucht. Die blanchierten Kartoffeln 5-7 Min.



Saftig und kross: So sollen Bratkartoffeln sein.

- braten, bis sie gebräunt sind.
- Zwiebel-Würfel zugeben.

Salzkartoffeln

- Kartoffeln schälen und in gleich große Stücke schneiden.
- Im Topf mit kaltem Wasser bedecken, salzen, aufkochen.
- Zugedeckt etwa 20 Minuten im kochenden Wasser garen.

Kartoffelgratin

- Kartoffeln in Scheiben schneiden und blanchieren.
- Sahne aufkochen lassen.
- Eine feuerfeste Form mit Butter ausreiben, etwas sehr fein geschnittenen Knoblauch darin verteilen. Die Kartoffelscheiben verteilen.
- Mit der Sahne übergießen, etwas Muskat, Salz und Pfeffer drüber, dann bei 200°C etwa 20 Minuten gratinieren.

Kartoffelknödel

- 2 EL Weißbrotwürfel in Butter goldbraun rösten.
- 2 EL gewürfelten Speck knusprig braten.
- 700 g rohe Kartoffeln fein reiben, in einer Schüssel mit kaltem Wasser übergießen. Mit Schaumlöffel herausnehmen, ausdrücken, kurz wiederholen, um einen Teil der Stärke auszuwaschen. Dann durch ein Tuch Flüssigkeit auspressen.
- In eine Schüssel geben und mit aufgekochter Milch übergießen. Handwarm abkühlen lassen.
- 300 g gekochte Kartoffeln durch eine Presse drücken, mit 80 g Mehl und drei Eigelben zur Milch-Kartoffel-Mischung geben, kneten, salzen und pfeffern.
- Knödel mit Speck- und Brotwürfel formen.
- In einem Topf mit aufgekochtem Salzwasser 20 Minuten garziehen lassen.

REIS

Vielfältige Körner

Reis ist nicht gleich Reis. Je nachdem, zu welcher Sorte man greift, passt Reis besser oder schlechter zu bestimmten Hauptgerichten.

Langkorn-Reis

Passt zu: Ideal als Beilage zu Gemüse-, Fisch- und Fleischgerichten und als Salat oder Paella. Langkorn-Reis fällt körnig und ist gut im Biss. Er klebt nicht zusammen und lässt sich gut würzen.

Basmati-Reis

Passt zu: stark gewürzten Gerichten mit viel Soße als Sättigungsbeilage. Basmati-Reis wird stark geschält, je weniger Schale, desto weicher wird Reis. Basmati-Reis wird sehr klebrig und nimmt Soße gut auf.

Risotto-Reis

Passt zu: Fleisch, ist aber eigentlich ein eigenes Gericht. Er liegt zwischen Basmati-

und Langkornreis. Er wird rund geschält, hat aber mehr Schale als Basmati-Reis und behält so einen Biss. Das Rühren beim Risotto-Kochen macht den Reis schön sämig.

So wird Reis gekocht
Verhältnis 1:2 (Reis:Wasser). Etwa 15 Minuten kochen lassen. Tiefkühlgemüse kann man gefroren dazugeben, das ist gut für Farbe und Geschmack des Gemüses.

NUDELN

Mal nicht die Haupt-, sondern die Nebensache

Wer Nudeln als Beilage verwenden möchte, greift am besten auf Tagliatelle zurück. So wird die Pasta al dente und saugt die Soße auf:

- Reichlich Wasser in einem Topf erhitzen, eine Prise Salz hinzugeben.
- Ins Kochwasser auf keinen Fall Öl geben! Sonst nehmen die Nudeln keine Soße auf.
- Die Nudeln ins heiße Wasser geben, etwa zwei Minuten kochen lassen. Sie können sehen, wann die Nudeln wieder aus dem Wasser müssen: an den zwei weißen Streifen, die sich am Rand der Nudeln bilden.
- Streifen sichtbar? Dann Nudeln in ein Sieb kippen und mit kaltem Wasser abschrecken.

- Sie sind nun so weit gekocht, dass sie noch nicht zu weich sind, aber noch gut halten.
- Bevor man sie isst, müssen sie nun mit der warmen Soße des Hauptgerichts vermischt werden. Wenn Sie die Nudeln wie beschrieben vorbereiten, werden sie die Soße komplett aufsaugen.
- Der Vorteil: Sie können die Nudeln vorbereiten. Erst wenn das Hauptgericht auf den Tisch kommt, kommen die Nu-

deln dazu und werden durch die Soße quasi fertiggegart und wieder erwärmt. Guten Appetit!

Passt zu: hellem Fleisch, dünnem Schnitzel und allem mit Soße, etwa Geschnetzeltem.



Tagliatelle, eine perfekte Beilage.

SPÄTZLE

Nicht nur für Schwaben ein Festmahl

Passt als Beilage zu: hellem Fleisch mit viel Soße.

- Für vier Portionen 375 Gramm Mehl, zwei Eier und Salz zu einem Teig verrühren, etwa einen viertel Liter Wasser zugeben, bis der Teig glatt

und nicht zu fest ist.

- Den Teig mit dem Knethaken der Rührmaschine weiterverarbeiten, bis er Blasen wirft.
- In einem großen Topf Salzwasser erhitzen. Einen Esslöffel Öl hinzugeben.

- Portionsweise den Teig mit einem Spätzlehobel in das kochende Wasser schaben.
- Wenn sie oben schwimmen, mit einem Schaumlöffel herausnehmen. So den gesamten Teig verarbeiten.